

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 4

Anhang: Vie pratique
Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Comment placer vos économies?

La Bourse dégringole et les petits épargnants font de moins en moins confiance aux banques. Quelle est la solution la plus sûre pour placer ses économies? Nous avons mené l'enquête. Chez les banquiers et ailleurs...

Monsieur Durand est un jeune retraité. Il vit avec sa femme dans un appartement dont le loyer mensuel se monte à Fr. 1700.–, charges comprises. Ses rentes (AVS et 2^e pilier) lui assurent un revenu mensuel de Fr. 5000.–, suffisant pour vivre décemment, puisqu'il n'a plus de charges familiales. Il vient de retirer Fr. 100 000.– d'une assurance vie et hésite au moment de placer son argent.

Faut-il choisir les actions, avec les risques que cela comporte, grignoter cette somme au fil des ans ou contracter une assurance en viager? Aujourd'hui les meilleurs investissements sont dans l'immobilier et l'or.

»»

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête

Comment placer vos économies?

30 Assurances

Les réserves de l'AVS

31 Info Seniors

Aider peut être épaisant

32 Pro Senectute

Angeline F., panthère grise

34 Droits

Effets généraux du mariage

34 Consommation

35 Sexologie

36 Genève, OCPA

39 Dans les cantons

40 Agenda

seurs tournent leur langue sept fois dans leur bouche avant de conseiller leurs clients.

Conseiller financier indépendant et président du Salon Investissima, Jean-Michel Genin avoue sans honte qu'il s'est trompé ces dernières années. «Il faut savoir qu'en matière de placement, il y a toujours un gagnant: la banque, qui prélève ses commissions.» Il précise aussitôt: «Je ne recommande pas aux seniors d'effectuer des placements trop agressifs, mais de les diversifier. Ils pourraient par exemple mettre une partie de leurs économies sur des fonds de placement adaptés, sur trois ou quatre ans. Quant aux obligations, elles proposent actuellement un rendement si faible qu'il est préférable de laisser son argent sur un compte bancaire.»

Ancien directeur de banque et jeune retraité, Rémy Strehl a adopté une stratégie qui a fait ses preuves. «J'ai toujours conseillé à mes clients un système de placement par tranches. Il s'agit de placer environ 30% de la somme en obligations et 10% en actions. Puis, il faut répartir 40% en bons de caisse, dans n'importe quelle banque, soit un quart à deux ans, un à trois ans, un à quatre ans et un à cinq ans. Le solde, environ 20% de la somme totale, reste sur un compte, afin de pouvoir en disposer rapidement en cas de besoin.»

Naturellement, ces placements prudents ne génèrent pas des intérêts farafineux. Les bons de caisse rappor-



J.-C. Curchod

tent entre 1,25 et 2% selon qu'on les place à deux ou à cinq ans. Soit à peine plus qu'un compte épargne. Lorsqu'on a déduit les frais et les commissions, il ne reste pas grand- chose. Mais au moins, l'argent est-il en sécurité.

«Il ne faut jamais laisser de l'argent sous le matelas, précise Rémy Strehl. Cela ne rapporte rien et c'est illégal. Quant à savoir quelle banque choisir, c'est aujourd'hui une question délicate. Certains établissements sont meilleurs que d'autres. *l'agefi*, le quotidien de la finance, en publie régulièrement le classement.»

L'avis des banquiers

Quelle banque choisir pour placer ses économies? Difficile de répondre, car elles proposent souvent des produits identiques pour les sommes considérées comme modestes (on parle de «cacahuètes» au-dessous de six zéros). Si vous avez confiance en un conseiller, le mieux est de traiter avec lui et l'établissement qu'il représente. Dites-vous bien qu'il n'a aucun intérêt à vous faire perdre de l'argent. Les grandes banques ne sont pas très généreuses en matière

Solide et social

On a toujours prétendu que la pierre représente le meilleur placement et cela se confirme chaque jour. Tout le monde n'a pas les moyens de s'offrir un appartement, une villa ou une résidence secondaire et les retraités songent rarement à bâtir, vu leur âge. Il existe pourtant une possibilité d'investir dans la pierre, même une petite somme, en acquérant des parts de fonds de placement immobilier. En Suisse romande, les trois fonds principaux (Solvalor,

La Foncière et le FIR) sont cotés en Bourse. Les parts sont faciles à acquérir, faciles à vendre. La gestion immobilière PBBG, située à Lausanne, propose actuellement des parts de Fr. 100.–, émises par l'association coopérative de La Maison ouvrière, qui fête ses cent ans. «Ce placement est à la fois très sûr et rentable, puisqu'il génère des intérêts de 4,5% par an, dit Thierry Martin, de PBBG. De plus, les porteurs de parts

ont un rôle social, puisque ces maisons à loyers réduits sont réservées aux personnes à faibles revenus.» Comme pour les obligations, un impôt est prélevé sur les intérêts à la source. Certains fonds paient même l'impôt (Solvalor). «Les investisseurs sont généralement des personnes entre 50 et 70 ans, qui recherchent un certain rendement, tout en ayant des préoccupations sociales», conclut Thierry Martin.

de rendement, mais elles sont à l'abri des mauvaises surprises. Pour un placement de Fr. 100 000.–, Edouard Duc, de l'UBS propose ceci: «En optant pour une politique d'investissement orientée exclusivement sur la sécurité, voici ce que nous suggérons: Fr. 10 000.– placés en épargne et trois fois Fr. 30 000.– placés en comptes à terme à 3, 4 et 5 ans. Cette opération présente l'avantage d'être sûre, elle ne comporte pas de risques de change, mais de la flexibilité puisque les échéances sont échelonnées. Les coûts d'acquisition et de conservation sont modestes. Une diversification monétaire (euro) permettrait d'améliorer le rendement, pour autant que le client accepte de prendre un risque de change.»

Au siège romand des banques Raiffeisen, Christian Dubey déconseille les placements en actions ou en obligations. «Je ne pense pas qu'il y aura une reprise des Bourses avant six mois. Dans l'immédiat, je conseillerais à un client de laisser ses économies sur un compte d'épargne en attendant des jours meilleurs. Ou alors, il pourrait placer son argent sur une rente viagère à dix ans, ce qui générera un taux de 7% environ. Dans tous les cas, je pense qu'il est sage de laisser quelques dizaines de milliers de francs sur un compte, pour faire face aux imprévus.» Petite précision: les succursales des banques Raiffeisen fixent chacune les taux d'intérêt des comptes épargne en fonction de leurs liquidités.

Tout comme son collègue de l'UBS, Christian Dubey propose l'alternative de l'assurance à prime unique. «Si le contrat est signé avant 66 ans, pour une durée minimale de 5 ans, l'argent placé est défiscalisé. C'est le seul instrument financier net d'impôts, si l'on observe les conditions définies.» Selon M. Duc, il faut toutefois compter une durée minimale de huit ans pour que les rendements soient intéressants...

A la Banque Migros, Pierre Bariellet, responsable de la clientèle privée, précise que le compte épargne senior (dès 60 ans) assure un taux de rendement de 1,5%, sans frais. Ce n'est pas le Pérou! «On peut augmenter ce rendement en choisissant les obligations de caisse, qui garantissent le capital et proposent des taux en fonction de la durée du placement. Ce produit est assez demandé en ce moment et il rapporte 2% d'intérêts à cinq ans...»

Les rentes viagères

Deux établissements sont spécialisés dans la gestion des rentes viagères. Les Rentes Genevoises et les Retraites Populaires. Du

côté de Genève, Miriana Starovic, conseillère de prévoyance, rappelle que seuls les habitants du canton ont accès à cette institution. «Notre but est de donner la possibilité à des personnes de tout âge de placer leur argent et de déterminer ce qui convient le mieux. Nous proposons tous les types de rentes: individuelles ou en couple, avec ou sans restitution, avec revenus immédiats ou futurs, etc. Les tarifs sont étudiés de cas en cas.»

Afin de déterminer le montant de la rente, il est important de connaître l'âge de l'assuré, son sexe, le montant du capital investi et les modalités de restitution. «Un homme de 65 ans qui verse Fr. 100 000.– recevra chaque année 5,06% de son capital s'il choisit une restitution en cas de décès et 5,89% sans restitution. Pour une femme, les chiffres sont légèrement différents, compte tenu de l'espérance de vie plus élevée. Elle recevra donc 4,89% de son capital avec restitution et 5,36% sans restitution.»

L'avantage de la souplesse

A Lausanne, M. Cavin, conseiller aux Retraites Populaires, prend connaissance de l'exemple que nous lui soumettons. «Nous avons ce qu'il vous faut, dit-il sans hésiter. Notre produit s'appelle RPVie Rente immédiate. L'assuré touchera chaque année une rente représentant 3,25% de son capital. A son décès, la totalité de la somme investie sera intégralement versée à ses héritiers, même si des rentes ont déjà été versées.» Cette solution a l'avantage de la souplesse, puisque l'assuré peut, en cas de besoin, racheter une partie de son capital (au maximum 45%). Naturellement, d'autres produits sont également proposés par les Retraites Populaires, où l'on s'adapte aux exigences des clients. «Tout dépend s'ils veulent grignoter leur capital ou laisser quelque chose à leurs héritiers. Je dirais qu'en moyenne, nos assurés calculent de manière à laisser environ le tiers de leur capital à leurs héritiers...»

Pourquoi attendre d'avoir passé l'arme à gauche pour songer à ses héritiers? Dans certains cantons, on peut effectuer des donations de son vivant. Ainsi, dans le canton de Vaud, il est possible de léguer chaque année Fr. 9999.– à chacun de ses enfants. Cette donation présente deux avantages: le fisc n'intervient pas et vos héritiers profitent de votre générosité lorsqu'ils en ont le plus besoin. Ils pourraient même vous remercier de votre vivant...

Jean-Robert Probst

Les dix règles d'or

1. Avant de placer votre argent, informez-vous sur le rendement et les risques.
2. Si vous avez l'habitude de traiter avec un conseiller, faites-lui confiance.
3. Ne mettez pas vos œufs dans le même panier. Diversifiez vos placements.
4. Vous optez pour des actions: quelle somme d'argent êtes-vous prêt à perdre?
5. Calculez le montant que vous désirez conserver en liquide.
6. Après des années de dégringolade, l'or est en hausse et reste une valeur sûre.
7. Souvenez-vous que la pierre restera longtemps encore le placement le plus solide.
8. Dans la mesure de vos possibilités, effectuez des donations de votre vivant.
9. Evitez de placer l'argent sous votre matelas. C'est dangereux et illégal.
10. Renseignez-vous pour limiter les frais, les commissions et la part du fisc.

Adresses utiles

Rentes Genevoises,
place du Molard 11,
1211 Genève 3,
tél. 022 817 17 17.
Internet: www.r-g.ch

Retraites Populaires Vie,
rue Caroline 11, 1001 Lausanne,
tél. 021 348 23 29.
Internet: www.rpvie.ch

PBBG. Gérances et Gestions
immobilières, rue Beau-Séjour 15, 1002
Lausanne, tél. 021 345 36 36. Internet:
www.pbbg.ch

Le service cantonal du logement
vous fournira les adresses
des coopératives d'habitation.

Les comptes de l'AVS, sa «fortune» et le mode de gestion de celle-ci suscitent commentaires et interrogations. Il nous paraît utile de faire le point et, peut-être ainsi, de tordre le cou à certaines affirmations ou interprétations erronées.

Comptes et réserves de l'AVS

Les comptes 2002 n'étant pas encore connus, ce sont les chiffres de l'exercice 2001 qui sont présentés:

Recettes (en mio.)	Dépenses (en mio.)
Cotisations 21 600	Prestations 28 641
Part de la Confédération 4 758	Frais pour mesures individuelles 73
TVA/Impôt sur les jeux 1 933	Subventions aux institutions 266
Part des cantons 1 059	Frais de gestion 101
Produit des placements 257	
Recettes provenant des recours 13	
Total 29 620	Total 29 081
Compte de capital: «fortune» de l'AVS 23 259	Excédent de recettes 539

Recettes

Cotisations. Ce poste contient aussi bien les cotisations des assurés (salariés, indépendants, non actifs) que les versements des employeurs en faveur de leurs salariés.

Part de la Confédération. Selon la loi sur l'AVS (LAVS), la Confédération participe aux dépenses à hauteur de 16,36%. Elle fournit sa contribution en recourant en premier lieu au produit de l'imposition du tabac et des boissons distillées. Le montant résiduel est couvert au moyen de ses ressources générales.

La part de la Confédération de 4758 millions de francs se décompose en:

- 1810 millions de francs provenant de l'impôt sur le tabac (100% de cet impôt);
- 217 millions de francs de l'impôt sur les boissons distillées (90% de l'impôt total, le 10% restant est, selon la Constitution fédérale, versé aux cantons pour combattre les causes et les effets de l'abus de substances engendrant la dépendance);

– 381 millions de francs représentant la part prélevée par la Confédération sur le 1% supplémentaire de TVA perçu

bien les 3,64% des dépenses fixés dans la LAVS. C'est le Conseil fédéral qui fixe le mode de calcul des contributions cantonales, en tenant compte de la somme des prestations individuelles en espèces et en nature versées aux bénéficiaires de chaque canton et de la capacité financière des cantons.

Produit des placements. Il est créé, sous la dénomination de Fonds de compensation de l'AVS, un fonds indépendant, au crédit duquel sont portées toutes les ressources et qui est débité de toutes les prestations. L'actif de ce fonds doit être placé de manière à présenter toute sécurité et à rapporter un rendement conforme aux conditions du marché. C'est le Conseil d'administration du Fonds, dont les membres sont désignés par le Conseil fédéral, qui émet les directives sur le placement de la fortune. Cette fortune s'élevait, au 31 décembre 2001, à 23 259 millions de francs. Si ce montant peut paraître très – voire pour certains trop – important, il est en réalité insuffisant puisque la LAVS fixe que la fortune ne doit pas, en règle générale, tomber au-dessous du montant des dépenses annuelles qui, elles, se montaient à 29 081 millions en 2001.

Recettes provenant des recours. La loi prévoit que l'AVS peut, en cas de décès ou de l'atteinte à la santé d'un assuré, intenter une action contre le tiers responsable en vue de récupérer tout ou partie des prestations qu'elle devrait allouer.

Exemple: un homme est tué dans un accident de voiture. L'AVS devrait allouer à son épouse une rente de veuve de Fr. 16 200.– par an, mais l'assurance responsabilité civile (RC) de l'automobiliste responsable verse à la veuve une rente annuelle de Fr. 50 000.–. Le dommage (perte du gain annuel

du mari avant son décès) représente Fr. 60 000.– par an. Compte tenu des Fr. 50 000.– versés par la RC, l'AVS limitera ses prestations à Fr. 10 000.– afin que l'indemnisation totale ne soit pas supérieure au dommage, et les Fr. 6200.– «économisés» dans ce cas feront partie des recettes provenant des recours.

Dépenses

Prestations en espèces. Ce sont les rentes et les allocations pour impotents versées.

Frais pour mesures individuelles. Il s'agit des dépenses relatives aux moyens auxiliaires octroyés par l'AVS.

Subventions aux institutions. L'AVS alloue à titre de participation aux frais de personnel et d'organisation, des subventions aux institutions privées reconnues d'utilité publique pour l'exécution de certaines tâches en faveur des personnes âgées. Elle verse également des subventions pour la construction, l'agrandissement et la rénovation d'établissements qui accueillent des personnes âgées pour s'en occuper ou les soigner ou de centres de jour et de loisirs permettant aux personnes âgées de se rencontrer, de pratiquer de la culture physique ou de s'occuper.

Exercice 2001

Un excédent de recettes de 539 millions de francs peut paraître très important en chiffres absolus, mais il ne représente que 1,8% des recettes. De plus, on a vu que le montant du Fonds de compensation est inférieur à ce qu'exige la LAVS. Enfin, le nombre de cotisants par rapport à celui des rentiers ne cesse de baisser en raison, notamment, du vieillissement de la population.

Guy Métraller

Aider peut être épuisant

«Je m'occupe quotidiennement de ma mère, très âgée et handicapée. Ce sont des moments enrichissants et profonds, mais aussi exténuants...» Ursula F.

Il est vrai que l'affection, la bonne volonté et le courage, aussi grands soient-ils, ne constituent pas une protection sans faille face à la fatigue physique ou nerveuse, pouvant conduire à l'épuisement. Pour bien aider, il convient d'observer les signes de ses propres limites, s'autoriser à prendre soin de sa propre qualité de vie et, parfois, demander de l'aide à son tour.

Une récente étude réalisée par le Centre Leenaards pour la Personne Agée (CLPA) a mis en évidence le fait que «lorsque l'avance en âge s'accompagne de la maladie, de la dépendance, de l'isolement social, elle confronte davantage encore les proches de la personne âgée: c'est sur eux que repose une charge d'aide plus ou moins aisée à assumer, à investir ou, plus simplement, à vivre». Le terme «proches» désigne les membres de la famille, le voisinage ou toute personne non engagée dans un service d'aide professionnalisé, qui effectue

des travaux d'entretien du ménage, des courses, des soins, du soutien relationnel et affectif, etc.

Du temps et des informations

Cette étude nous apprend que la possibilité pour une personne âgée de continuer à vivre chez elle dépend moins de sa santé fonctionnelle que de la qualité du réseau des personnes qui lui

deux besoins majeurs. Tout d'abord, ils souhaitent pouvoir s'aménager des temps de répit, en faisant appel par exemple aux professionnels de l'aide à domicile ou en confiant la personne aidée, l'espace de quelques heures ou de quelques jours, aux bons soins d'une unité d'accueil temporaire ou d'un lieu de court séjour médicalisé. Ceci leur permet de reprendre leur souffle, de retrouver une énergie dont ils ont besoin pour continuer d'ap-

médico-sociale, tant au profit des personnes âgées que des proches qui leur accordent leur temps et leur attention. Ceci afin de donner sens à la belle parole de l'éthicien Eric Fuchs: «La dépendance n'a pas qu'un aspect négatif, elle peut être aussi le moment d'un accueil de ce qui tisse avec autrui le vrai goût de la vie.»

» La brochure «Maintien à domicile des personnes âgées, quel soutien pour les proches?» peut être commandée auprès du Centre Leenaards pour la Personne Agée, rue du Grand-Chêne 6, 1003 Lausanne.

L'épuisement guette les proches, car leur implication augmente avec la progression de la dépendance de la personne aidée.

apportent aide et réconfort. Par ailleurs, l'épuisement guette les proches les plus dévoués, car leur implication dans le soutien qu'ils apportent ne faiblit pas avec la progression de la dépendance que connaît la personne aidée. Ces proches expriment souvent

porter leur soutien. Ensuite, ils désirent disposer d'une information claire et suffisante sur les organisations auxquelles ils peuvent faire appel.

A cet égard, Info Seniors contribue à rendre plus transparente la structure sociale et

Info Seniors

Tél. 021 641 70 70
De 8 h 30 à 12 heures

Egalement Générations,
case postale 2633,
1002 Lausanne.

Roby et Fanny

Par Pécub



Angeline Fankhauser

Une panthère grise sort les griffes

■ Qu'on le veuille ou non, le «jeunisme» s'impose de plus en plus dans notre société. Qu'en pense Angeline Fankhauser, coprésidente du Conseil suisse des Aînés?

Présidente de la Fédération des associations des retraités et de l'entraide en Suisse (FARES), coprésidente du Conseil suisse des Aînés et des «Panthères grises» de la région bâloise, vice-présidente de l'association Web pour Tous et de l'association Alter Ego contre la maltraitance des personnes âgées, Angeline Fankhauser est toujours sur la brèche lorsqu'il s'agit de défendre les droits et la dignité des aînés. Cette éducatrice de formation, née dans le canton de Vaud, s'est engagée très tôt dans la vie politique. Établie à Bâle-Campagne, elle y fut la première femme élue au Conseil national, où elle a siégé de 1983 à 1999. Son combat actuel sur le front de la vieillesse ne ressortit nullement à un conflit entre générations. D'ailleurs, comme elle aime à le répéter, c'est aussi et surtout pour les vieux de demain qu'elle s'engage, même pour ceux qui s'accrochent au mythe de l'éternel adolescent, car ce n'est pas en refusant de mûrir qu'on s'empêche de vieillir! Les aînés ne sont-ils pas, selon une formule de Pro Senectute, «une génération d'avenir» puisque, vers 2030, la population des plus de 80 ans atteindra le demi-million en Suisse?

— Comment lutter contre ce culte démagogique de la jeunesse qui dévalorise les personnes âgées? Que faire pour éviter le cloisonnement des générations et le risque d'exclusion?

— En fait, ce ne sont pas seulement les vieux qui sont victimes des images véhiculées par certains médias; ce sont tous ceux et toutes celles qui s'écartent du «modèle» idéal du jeune homme musclé, beau, compétitif, de la jeune femme attractive, à la fois carriériste et femme objet. Il n'y a pas de place pour les trop gros, les trop maigres, les inquiets peu

sûrs d'eux-mêmes, ceux qui souffrent d'un handicap. On priviliege aussi l'idée du senior actif et dynamique, la femme âgée apparaissant plutôt comme maladive et à plaindre. Il faut se demander d'où viennent ces stéréotypes, garder l'esprit critique. Mais, plutôt que de disserter, cultivons les valeurs de solidarité, entre riches et pauvres, malades et bien portants, pays du nord et du sud, chômeurs et actifs, jeunes et vieux. La solidarité n'est pas ringarde!

— Quelles mesures concrètes préconisez-vous pour combattre les discriminations à l'encontre des aînés?

— La décision de la commune bernoise de Madiswil de fixer la limite de 70 ans pour l'exercice d'un mandat politique a joué le rôle d'un détonateur. Le Conseil suisse des Aînés a demandé au Conseil fédéral de créer un observatoire des discriminations. Pour respecter la Constitution, toutes les dispositions de ce type doivent être abrogées. L'âge n'est pas un critère objectif; seules les personnes qui souffrent d'incapacité mentale peuvent être privées de leurs droits civiques par l'autorité de tutelle. Mais cette question de la limite d'âge n'est que la pointe de l'iceberg. Près d'une personne âgée sur dix est victime de mauvais traitements, à domicile ou en institution. C'est pourquoi nous avons fondé, l'année dernière, l'association Alter Ego, pour lutter contre ces maltraitances et les prévenir. On a heureusement agi contre les maltraitances à l'égard des femmes, des enfants. Ces derniers attendent parfois d'être adultes pour dénoncer. Les vieux maltraités, eux, disparaissent. Il est donc d'autant plus urgent d'agir. Il existe aussi ce qu'on pourrait appeler une maltraitance structurelle. L'urbanisation actuelle tend à éjecter les vieux au lieu de les inté-



Angeline Fankhauser: «Cultivons les valeurs de solidarité entre jeunes et vieux.»

grer; la suppression de bureaux de poste, par exemple, affecte surtout les personnes âgées. Le critère économique tend à s'imposer sur toute autre considération, mais on n'est même pas logique car on oublie qu'un bon pouvoir d'achat des rentiers est aussi un facteur stabilisateur pour l'économie.

— Ces discriminations, plus ou moins larvées, ne sont-elles pas révélatrices des craintes que chacun éprouve confusément face à son propre vieillissement?

— Les gens ont surtout peur de perdre leur santé; mais ils ne font malheureusement pas assez pour la conserver! Peur de perdre leur indépendance, mais ils ne réfléchissent pas aux mesures à prendre pour la préserver, l'âge venu. N'assimilons pas la vieillesse à une maladie. Il est vrai que certaines facultés

diminuent, mais on peut aussi en développer d'autres. On met trop l'accent sur les déficits, pas assez sur les compétences. N'oublions pas que 15% des gens seulement meurent dans un état de dépendance. La grande majorité d'entre eux conservent donc leur autonomie jusqu'à la fin.

— Les retraites devraient-elles être plus tardives et moins généreuses en raison des contraintes démographiques?

— Il faut bien réfléchir avant de remettre en cause les assurances sociales. Au profit de qui va-t-on diminuer les rentes AVS? Quand on voit l'écart croissant entre les salaires, entre les fortunes! Selon la Constitution, le montant de la retraite doit garantir les moyens d'existence. Enlevez 100 francs par mois aux retraités et vous créerez de nouvelles dépen-

dances! On recourt aux retraites anticipées pour résorber le chômage tout en prônant la flexibilité vers le haut de l'âge de la retraite. Les chômeurs de plus de 50 ans ont toujours plus de difficultés à retrouver un emploi, mais d'aucuns parlent déjà de retraite à 75 ans! On nage dans les contradictions. Il ne s'agit pas tant de travailler plus longtemps, mais de distribuer différemment les tâches dans une société industrielle. Si certains retraités sont trop aisés, alors il faut redistribuer les richesses par le biais de l'impôt. Ce sont ceux et celles qui sont à la limite du minimum vital qui doivent nous préoccuper.

— Mais, ne pourrait-on pas travailler plus ou moins longtemps, en fonction de la pénibilité des emplois?

— Cela peut se négocier dans les conventions collectives, mais il ne faudrait pas médicaliser l'âge de la retraite. On pourrait aussi envisager la solution de la retraite progressive.

— Selon la formule d'André Breton, l'action devrait être la sœur du rêve. De quel monde rêvez-vous pour vos petits-enfants?

— Je ne cesserai jamais de rêver d'un monde solidaire, équitable, sans guerre. Que chacun soit libre en respectant la liberté d'autrui. C'est dans cet esprit que j'ai éduqué mes filles et je me réjouis de constater que mes petits-enfants de 11 et 12 ans défendent déjà ces valeurs. Il faut promouvoir les droits fondamentaux. Défendre ses droits, cela signifie d'abord les exercer, à commencer par les droits civiques. On oublie que beaucoup ont sacrifié leur vie pour conquérir ce droit de vote qu'on tend à négliger. Les personnes âgées doivent participer à la vie publique et l'école doit remettre à l'honneur l'instruction civique. Il s'agit donc d'ouvrir les yeux, comme le dit un mot d'ordre des Panthères grises! De combattre la résignation et la passivité en participant.

Propos recueillis par
Jacques Repond

Adresses utiles

Pro Senectute Bienne
Quai du Bas 92, c.p. 372,
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 322 75 51
Fax 032 322 75 51

Pro Senectute Jura bernois
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: jura-bernois@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 481 21 20
Fax 032 481 15 10

Pro Senectute Fribourg
Rue Saint-Pierre 10, c.p. 566,
1701 Fribourg
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute Genève
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

Pro Senectute Jura
Centre d'action sociale des aînés
Av. de la Gare 49, c.p. 800,
2800 Delémont
e-mail: info@ju.pro-senectute.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute Neuchâtel
Secrétariat cantonal
et bureau régional La Chaux-de-Fonds
Av. Léopold-Robert 53,
2301 La Chaux-de-Fonds
e-mail: info.pro-senectute.cf@ne.ch
Tél. 032 911 50 00
Fax 032 911 50 09

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel
e-mail: info.pro-senectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Pro Senectute Vaud
Maupas 51, c.p. 752
1000 Lausanne 9
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute Valais
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Droits

Effets généraux du mariage

Mon mari est très dépensier. Suis-je responsable des dettes qu'il fait?

Brigitte B.

Le principe de base est qu'un époux n'est pas responsable des dettes de son conjoint. Il y a cependant deux exceptions à cette règle.

1. Lorsque les conjoints ont tous deux signé un engagement (prêt auprès d'une banque, par exemple).

2. Lorsqu'il s'agit d'une dette concernant les besoins courants du ménage. La loi ne contient malheureusement pas une liste exhaustive de tels besoins. Ceux-ci peuvent d'ailleurs dépendre de la situation financière du couple. Ainsi, par exemple, l'achat d'un lave-vaisselle peut être considéré comme un «besoin courant» pour un ménage ayant un revenu supérieur, mais non pour une famille à revenu modeste.

A titre d'exemple, on peut cependant énumérer les principales dépenses qui peuvent être jugées comme des besoins courants du ménage, et pour lesquelles les deux époux sont coresponsables. Il s'agit notamment:

- des frais de logement (loyer, charges et entretien courant);
- denrées alimentaires, des vêtements et des soins corporels;
- frais d'éducation et de formation des enfants;
- vacances et des loisirs communs du couple et de la famille;
- cotisations à l'assurance maladie: encore faut-il distinguer les cotisations versées à l'as-

surance de base, qui entrent dans les besoins courants du ménage, des cotisations aux assurances complémentaires qui ne devraient être considérées comme telles que pour les ménages à hauts revenus;

- frais médicaux, pharmaceutiques et dentaires: il doit cependant s'agir, à notre avis, de traitements ordinaires et

non de traitements longs et coûteux non prévisibles;

- entretien courant d'un véhicule;
 - frais de déplacements;
 - achat, renouvellement et entretien des appareils ménagers;
- mais là aussi cela dépendra de la situation financière du ménage. Ainsi, l'achat d'un lave-linge ou d'un réfrigérateur, par exemple, fait partie

des besoins courants pour la plupart des ménages ou des familles ayant un revenu moyen, mais non l'achat d'un téléviseur ou d'une chaîne hifi haut de gamme.

Helvétio Gropetti

Consommation

Des prix partout

Certains grands magasins d'alimentation ne font plus figurer les prix sur chaque article. Les consommateurs s'insurgent.

Vous l'avez sans doute constaté depuis quelques temps. Dans plusieurs grandes surfaces, les produits ne sont plus étiquetés. Pour connaître le prix d'un article, il faut dénicher l'inscription qui figure sur le rayon. Résultat: lorsque vous passez à la caisse, il ne vous est plus possible de vérifier si le prix enregistré par la caissière est le bon. De même, vous ne pouvez plus comparer le prix d'un produit à celui acheté dans des commerces différents. Votre nouveau paquet de nouilles est-il plus cher que celui que vous avez acquis, il y a six mois? Pas moyen de le savoir puisqu'aucune mention de prix ne subsiste.

Les grandes surfaces invoquent toutes sortes d'excuses. L'étiquetage de chaque produit les obligeraient à augmenter les prix, mais



La FRC propose une campagne de protestation.

comment se sont-elles débrouillées jusqu'à maintenant?

La Fédération romande des consommateurs (FRC), ainsi que plusieurs organismes suisses alémaniques, ont empoigné le problème. Une pétition portant plus de 45 000 signatures a été envoyée au conseiller fédéral Joseph Deiss. Des sondages effectués auprès des consommateurs confirment l'agacement d'une majorité de ceux-ci face à ce manque de transparence. La FRC a reçu de nombreuses plain-

tes à ce sujet. «On constate par exemple que le lundi matin, les actions ne sont pas encore toutes répercutées sur les produits. Et les clients ne s'en rendent compte qu'en épuluchant leurs tickets plus tard», explique Marianne Meyer de la FRC. Le flou de la loi actuelle sur l'indication des prix profite pour le moment aux grands distributeurs. Espérons qu'une modification rendra justice aux consommateurs...

Bernadette Pidoux



Amour, toujours ?

Ma question va peut-être vous paraître saugrenue. Je me demande jusqu'à quel âge, un couple peut avoir des relations sexuelles ?

Mme J. St.

Chère Madame,
A une question «saugrenue», une réponse «piquante»: cela dépend de l'activité sexuelle que le couple a eue! Cette question, que nombreux sont ceux qui se la posent tout bas, nous renvoie davantage, qu'à une question d'âge, à la sexualité vécue auparavant... car un couple qui a été très actif aura tendance à le rester, et inversement!

Une étude de 1980 (Bretschneider et McCoy) portant sur la sexualité d'une population d'âge

moyen de 86 ans indiquait que 63% des hommes et 30% des femmes avaient des relations sexuelles. Quant à la masturbation, elle faisait partie des pratiques de 72% des hommes et 40% des femmes.

Quels paramètres jouent en faveur d'une continuation de l'activité sexuelle? L'âge du (de la) partenaire, la présence d'un(e) partenaire fixe ou non sont les facteurs les plus flagrants. Votre question, Madame, évoque un couple: sa stabilité jouera, comme vous le voyez, un rôle important.

Un mot sur les couples et la fréquence de leurs rapports: étonnamment, nous savons, grâce aux études, qu'il y a peu de lien entre entente mutuelle et activité sexuelle. Ce qui voudrait dire que même un couple peu satisfait de sa vie conjugale n'aura pas forcément moins de relations sexuelles. Néanmoins, nuançons ces propos; il arrive que des personnes, pour diverses raisons, aient des rapports sans vraiment le désirer. Il faut effectivement, dans un couple qui arrive à un certain âge, une bonne compréhension de l'autre et des évolutions différentes sur le plan physique, pour continuer à bien s'accorder. Il faut prendre en compte la santé physique et mentale de chacun, y compris les effets secondaires de certains médicaments.

Il faudra également que les deux partenaires soient sensibles aux questions que se pose l'autre. Si l'homme, par exemple, s'inquiète de sa «puissance» (sa propre évaluation du plaisir qu'il peut donner à sa partenaire) et de sa capacité à rester jeune, la femme aura sans doute davantage de questions portant sur

son pouvoir de séduction et sa féminité en dehors de la maternité (désinvestit-elle son corps après la ménopause?). Une interrogation commune aux deux portera peut-être sur la force de leur désir, ressenti de manière moins impérieuse avec les années qui passent.

Certaines «embûches» sont certes à surmonter: une érection moins rapide et moins «florisante», des parois du vagin plus fines et plus à risques face aux irritations et cystites (nécessitant donc une lubrification artificielle)... En voyant ces phénomènes comme une partie du processus normal et non pas un signe de «perte de sexualité», le plaisir partagé sera au rendez-vous indépendamment de l'âge!

Laurence Dispaux
psychologue et sexologue

Pour vos questions:

Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne
e-mail:
ldispaux@hotmail.com

FAITS DIVERS

Vols à l'astuce et autres délits

Si les cambrioleurs agissent par le fric-frac, il est d'autres délinquants qui préfèrent vous délester en douceur par des moyens plus astucieux. Le pays vient de connaître une recrudescence de ces différents types de vol. Les uns, commis à domicile sont le fait de malfaiteurs toujours plus nombreux (hommes ou femmes) qui

se présentent sous les prétextes les plus divers. Ils tentent ainsi de se faire admettre dans les habitations, prétendant vendre des tapis, draps ou autres nappes brodées. A d'autres occasions ils s'introduiront chez vous pour faire un téléphone, quémander un verre d'eau, effectuer des travaux ou laisser un message pour une voisine

absente. Profitant de ce subterfuge, un ou des complices se glisseront dans votre appartement et feront main basse sur vos économies ou bijoux. D'autres délits sont commis sur la voie publique: le scénario est alors quelque peu différent. On vous abordera sous le prétexte de vous demander un change de monnaie. Ces délin-

quants vous interpellent de préférence près des parkings payants ou dans les centres commerciaux. Dès l'instant que vous aurez ouvert votre portefeuille, le voleur y plongera ses doigts emportant au passage les billets de banque. Les personnes âgées sont leurs cibles préférées.

Jean-Pierre Crettenand

Genève

Effets

Du 9 au 11 avril, se tient le 4^e Salon des Aînés. Plus d'une quarantaine de stands, des ateliers, des conférences: tous les services et institutions à destination des seniors y seront rassemblés.



J.-R.P.

Le Dr Charles-Henri Rapin, directeur de la Poliger, co-organise le 4^e Salon des Aînés.

Les aînés tiennent salon

En collaboration avec Poliger – la polyclinique de gériatrie – c'est l'Avivo qui chapeaute cette année l'organisation du Salon des Aînés. Pour sa quatrième édition, ce rendez-vous a pour but de permettre à tous les professionnels et acteurs concernés par tous les types d'aide aux seniors de se rencontrer, d'échanger leurs expériences, d'élaborer des projets communs, mais aussi de dresser des bilans, notamment celui de la situation sociale.

Vieillir en liberté

Le succès des précédentes éditions a encouragé les initiateurs de la manifestation à poursuivre l'aventure. Un tel Salon répond à un besoin, de plus il est unique en Suisse et il a même reçu une aide des autorités locales. Si l'idée a été lancée de le développer sur

un plan romand, cette édition demeure pourtant essentiellement genevoise, par souci de travailler dans un esprit de proximité. Etre au plus près du public, c'est aussi répondre au mieux à ses besoins. Le public, en l'occurrence, est composé en premier lieu des seniors, mais aussi, dans le souci de faire de ce salon un lieu d'échanges entre générations, de leurs familles, enfants, petits-enfants, qui pourront y trouver de nombreux conseils.

Le thème principal de ce rendez-vous lui a donné son titre: «Vieillir en liberté». Il évoque le respect de tous les droits des aînés, mais également la volonté de préserver dans toute la mesure du possible la dignité de chacune et de chacun, son autonomie tant physique qu'intellectuelle.

Dans un esprit dynamique, ce Salon propose aussi de nom-

breux ateliers dans des domaines aussi divers que le tai-chi, la self-défense, le maintien de l'équilibre... Les visiteurs pourront aussi assister à des miniconférences, ainsi qu'à des débats et rendez-vous avec des personnalités. Ces rendez-vous sont orga-

nisés au Théâtre Pitoëff qui complète la Salle communale de Plainpalais pour l'accueil de ce Salon à ne pas manquer.

C. Pz

» Salle communale de Plainpalais, du 9 au 11 avril.

Le programme des conférences

Mercredi 9 avril.

17 h 15-18 h 15: «Vieillir bien avec ses limites», par Rosette Poletti. 18 h 30: débat sur le thème «Quelle retraite pour nos jeunes?» avec Eleonore Zwick-Merchan, Pierre Gilliland, Willy Tinguely et Charles-Henri Rapin.

Jeudi 10 avril.

17 h 15: «Solidarité et sécurité» par Angeline Fankhauser, présidente de la FARES.

Vendredi 11 avril.

11h 15: «Droits et libertés», par Eleonore Zwick-Merchan, présidente de l'Avivo.

Heures d'ouverture:

11 h 30 -20 h 30 le mercredi (avec chœur de l'Avivo et apéritif d'inauguration à 11 h 30); 10 h - 20 h 30 le jeudi, 10 h - 22 h le vendredi (thé dansant dès 18 h).

L'entrée dans un EMS (établissement médico-social) de l'un des deux conjoints est une étape difficile à vivre. De plus, les frais occasionnés engendrent souvent des préoccupations financières.

J'entre en EMS, mon conjoint reste à domicile

Les personnes domiciliées à Genève peuvent déposer une demande de prestations auprès de l'office cantonal des personnes âgées (OCPA). Si les conditions d'octroi sont remplies, chacun des conjoints, ou seul celui qui réside en EMS, peut obtenir des prestations complémentaires à l'AVS fédérales et/ou cantonales.

Ces prestations permettent de combler la part des dépenses de chaque conjoint non couverte par les ressources du couple. Même si le couple dispose d'économies ou est propriétaire de son logement, l'OCPA peut, selon les circonstances, accorder des prestations. Ces prestations sont un droit et ne sont pas remboursables. La famille n'est pas sollicitée car il ne s'agit pas de prestations d'assistance.

Les prestations complémentaires dépendent étroitement de la situation économique et personnelle des bénéficiaires. Pour cette raison, lorsque l'un des époux vit à domicile et l'autre en EMS, l'OCPA effectue des calculs séparément et tient compte, au plus près, de la réalité des dépenses de chacun.

Dépenses pour celui qui vit à domicile:

- le montant nécessaire à la couverture des besoins vitaux;
- le loyer et les charges ou la valeur locative pour les personnes habitant un logement qui leur appartient;

- un forfait pour les frais d'entretien du logement pour les personnes propriétaires d'un bien immobilier;
- les intérêts hypothécaires, si le couple est propriétaire du logement;
- les primes d'assurance maladie obligatoire.

Dépenses pour celui qui vit en EMS:

- le prix journalier facturé par l'EMS;
- le forfait pour les dépenses personnelles (Fr. 300.– par mois);
- les primes d'assurance maladie obligatoire.

Ressources

Concernant les ressources, le calcul se fait différemment: les ressources totales du couple sont partagées par moitié et intégrées dans le calcul des prestations de chacun des conjoints, quel que soit le régime matrimonial.

Les ressources sont constituées des rentes (AVS, du 2^e pilier, rente étrangère, etc.), des intérêts de la fortune et d'une part de fortune. Le total de la fortune brute (mobilière et immobilière) est divisé en deux et Fr. 25 000.– en sont déduits pour chaque conjoint. Font exception, pour le conjoint vivant en EMS, l'allocation pour impotent, le cas échéant, et, pour le conjoint vivant à domicile, dans le logement appartenant au couple, la valeur locative.

Ces revenus ne sont pas divisés en deux mais sont ajoutés aux ressources du conjoint concerné dans le calcul des prestations complémentaires. Le montant des prestations complémentaires correspond à la part des dépenses non couverte par les revenus.

Propriétaire

Si le couple est propriétaire d'un logement et lorsqu'il s'agit d'une maison ou d'un appartement qui n'est pas habité par l'un des conjoints, sa valeur vénale (prix du marché) est prise en compte dans le calcul de la fortune du couple. Il s'agit d'un «revenu commun» qui se retrouvera par moitié dans le calcul de chaque conjoint.

S'il s'agit d'une maison ou d'un appartement qui est habité par l'un des conjoints, sa valeur fiscale cantonale avant les abattements fiscaux est déterminante, sous déduction d'une part exonérée de Fr. 75 000.– et des dettes hypothécaires.

La moitié de la valeur du bien immobilier ainsi calculée est intégrée dans le calcul de chaque conjoint.

Dans les deux cas, ne concernent que le conjoint vivant à domicile: les intérêts hypothécaires (dans ses dépenses) et la valeur locative (dans ses ressources).

Pour demander ces prestations, il faut déposer une demande auprès de l'office cantonal des personnes âgées. Un formulaire doit être rempli pour chacun des conjoints car l'OCPA constitue deux dossiers séparés. Ces formulaires peuvent être obtenus auprès de l'office ou des EMS.

»» Renseignements complémentaires: l'OCPA tient à votre disposition les notices «J'entre en EMS, comment payer?», «J'entre en EMS, mon conjoint reste à domicile» et «Tout savoir sur la fortune lors d'une demande de prestations complémentaires». Vous pouvez également consulter le site de l'Office: www.geneve.ch/social/octp.

OCPA

Office cantonal
des personnes âgées
Route de Chêne 54
Case postale 378
1211 Genève 29
Tél. 022 849 77 41
Fax 022 849 76 76
www.geneve.ch/social/octp

Accueil au public
(rez-de-chaussée)
de 8 h 30 à 12 h
et de 13 h à 16 h

Nehmen Sie wieder ein richtiges Vollbad

Beachten Sie auch unsere Anzeigen für Treppenlifte und Wannenlifte.

Unsere Wanne Marquesse eröffnet Ihnen durch Ihre Tür wieder langersehnten Komfort und Sicherheit beim Baden. Vorbei ist die Zeit, in der Sie über den Wannenrand steigen mußten. Optimal läßt

sie sich mit unserem Relex-Wannenlift kombinieren. Sie hat die Ausmaße Ihrer jetzigen Wanne und kann somit problemlos ersetzt werden.



ROYAL
Seniorenprodukte

Badener Str. 585, CH-8048 Zürich

Kostenfrei Prospekt anfordern:

08 00 - 55 66 44 erweitert werden.

Abb. Beispiel



LE CHATEAU DE CONSTANTINE

vacances et de convalescence

accueille dames et couples pour des séjours de 8 jours à plusieurs mois.

Vous trouverez une ambiance sympathique et chaleureuse.

Le petit déjeuner est servi en chambre – thé l'après-midi.

Prix par jour : chambre et pension complète de Fr. 50.– à Fr. 68.–

En été vous pourrez profiter du grand parc ombragé.

En hiver les prix sont avantageux et la maison est bien chauffée.

Fermeture annuelle du 1^{er} novembre au 15 décembre.

Le Directeur Olivier VUILLE répond à vos appels

au 026 / 677 13 18

1587 CONSTANTINE

Abonnez-vous!

GÉNÉRATIONS

N° 4 - Avril 2003 - 13^e année - Fr. 4.50

Enquête

Bien placer ses sous

Santé

Le sommeil sous la loupe

Dossier

Généalogie, saga familiale

Régions

Deux jours à Bâle



Portrait

Anne

Cuneo
écrivain à succès

Téléphonez au 021 321 14 21

EVERSTYL®
fauteuils et canapés de relaxation

Rue Saint-Roch 25 - 1004 LAUSANNE - Tél. 021 351 61 05



Modèle
Trocadéro



Modèle
Chambord



Modèle
Vendôme



Modèle
Orsay



Modèle
Boréal



Revêtement MI 701



Bon pour un catalogue GRATUIT à découper et à renvoyer à l'adresse ci-dessus

GE 0403/5

OUI, je souhaite recevoir, sans engagement de ma part, le catalogue Everstyl.

Cochez la case pour une démonstration à domicile gratuite et sans engagement (sur rendez-vous).

Nom Prénom

Adresse

Numéro postal Ville

N° Tél. Date anniversaire

Valais

Cuisine, cosmétique naturelle, herboristerie, Josette Ganioz et Andrée Fauchère proposent un savoir ancestral et actuel. L'approche se veut pratique et de terrain.

A la découverte des plantes alpines

Vous connaissez la soupe aux orties. Mais connaissez-vous la quiche aux aéropodes, la potée à la berce, le sorbet à la reine des prés? Pour apprendre à reconnaître les plantes sauvages de la montagne, à les apprêter, Josette Ganioz-Zufferey organise des rencontres d'une journée. Rendez-vous un samedi matin à Grimentz dans le Val d'Anniviers pour la cueillette et la préparation en cuisine d'un repas.

«Nous mangions beaucoup de plantes sauvages, raconte Josette Ganioz. Ma mère m'a d'abord appris à identifier les variétés toxiques à ne pas toucher, puis elle m'a montré celles qui sont comestibles et la manière de les cueillir en respectant la nature.»

Formation en herboristerie

A ceux qui s'intéressent à un enseignement plus poussé, Andrée Fauchère, formée à l'Ecole lyonnaise de plantes médicinales, propose dans sa propre école, une formation complète d'herboristerie qui développe, sur trois ans, la connaissance des plantes médicinales, (phytothérapie, botanique, biochimie, aromathérapie, plantes toxiques).

A une époque où les familles n'avaient guère les moyens d'acheter des médicaments, on utilisait les vertus curatives des plantes. «J'ai retrouvé le carnet de remèdes de ma grand-mère et j'ai enquêté pour documenter le livre *Plantes et Savoir ancestral*.» Aux connaissances traditionnelles Josette Ganioz-Zufferey qui se considère comme une passeuse ajoute celles acquises à l'Ecole de soins naturels de Genève.

Balade et cueillette

Cette passion pour les plantes alpines, l'Anniviarde la partage avec Andrée Fauchère, qui les découvre alors qu'elle est gardienne de cabane dans le Val d'Hérens. Toutes deux ont concocté un programme de balades, cours et formations.

Chacune a sa spécialité. Josette Ganioz anime un cours «cuisine et beauté» sur cinq week-ends, en mai, juin, août, octobre et novembre, afin de récolter, selon les saisons, les pousses et bourgeons de printemps, les légumes sauvages et fruits de l'été, les plantes et champignons de l'automne, les racines et dernières baies. On s'initie à une cuisine principalement végétarienne, à la préparation de sirops, tisanes, confitures, conserves et condiments ainsi que de produits cosmétiques, huiles, onguents et lotions.

Andrée Fauchère propose un programme dont l'objectif est de



Trolls ou boutons d'or, une plante d'altitude.

constituer l'essentiel d'une herboristerie familiale composée de plantes, huiles essentielles, teintures végétales, sirops, etc. On apprend ensuite à utiliser ces produits qui «soignent efficacement tous les petits maux». Les deux femmes précisent que leur «approche est complémentaire et met l'accent sur la prévention et le bien être.»

Pour tirer un trait d'union entre les deux vallées, elles proposent de passer de l'une à l'autre par la cabane des Becs de Bosson, une escapade d'une semaine avec un guide de

moyenne montagne, à la découverte des cultures, de la flore (plantes médicinales et comestibles) et de la faune.

Françoise de Preux

» Adresses utiles:

Josette Ganioz-Zufferey,
l'Herbière, 3961 Grimentz,
tél. 027 475 15 34, 027 475 51
12 ou 079 387 85 31.
Andrée Fauchère, Ecole de
plantes médicinales homme
et nature sans frontières Sàrl,
Case postale 67, 1983 Evolène,
tél. 027 283 23 01. Internet:
www.edpm.ch.

Gaétan Salamin

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Sorties – petites fugues – Bus du Jass, lundi 28 avril; baptême de l'air, vol en avion et visite de l'aéroport de La Blécherette (reporté en cas de mauvais temps), mardis 8 avril et 6 mai (prix: Fr. 85.–); **thé dansant**, au Voile d'Or Café, à Lausanne-Vidy, mardi 29 avril, de 14 h à 17 h 30 (Fr. 10.–). Séminaire de préparation à la retraite, 3, 10 et 11 avril. (rens. Patrice Paoletti, tél. 021 711 05 24). **Atelier équilibre**: prévention des chutes (rens. Gladys Beney, tél. 021 646 17 21).

Centres de rencontre, à Lausanne: Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de Chauderon, ouvert le samedi (021 323 80 22); Centre de la Confrérie, ouvert un dimanche par mois, (021 625 29 16); Centre Val Paisible, ouvert un dimanche par mois, (021 653 23 90); Cotterd de Bellevaux (079 767 53 90). **Bex:** Croch'œur (024 463 31 97). **Yverdon:** Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38). **Nyon:** Centre Saint-Martin (022 362 07 66).

Exposition

Skyll, dessinateur bien connu des lecteurs de *Générations*, expose 40 ans de dessin de presse et d'humour. Sous le titre, «Voilà Skyll en pense», caricatures et autres pochades sont à voir jusqu'au 20 avril au centre culturel de la Vidondée à Riddes (VS), du vendredi au dimanche de 14 h à 17 h. L'artiste sera présent les dimanches de 15 h à 17 h.

Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, cp 752, 1000 Lausanne 9, tél. 021 646 17 21. Internet: vd.pro-senectute.ch.

L'ESCALE – Giuseppe Verdi, sa vie et son œuvre, jeudi 10 avril, 14 h 15. Récital de piano par Françoise Zoran-Cornaz, jeudi 24 avril, 14 h 15. Lavey-les-Bains, jeudi 17 avril. Marches, mardis 1^{er}, 9, 15 et 22 avril. **Atelier Equilibre**, les mercredis du 2 avril au 18 juin, 15 h 45 à 16 h 45 (rens. Pierre Tâche, tél. 021 944 25 21). Collège Courbet, La Tour-de-Peilz.

L'Escale, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

MDA – Assemblée générale du MDA, jeudi 10 avril à 14 h. Biodanza, séance d'information ouverte à tous. Concert du 30^e avec Carole Rich, finaliste suisse de l'Eurovision, et Patrick Menoud, soliste de la fête des vignerons, dimanche 13 avril.

Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

AVIVO, section de Lausanne, Place Chauderon 3, 1003 Lausanne, tél. 021 312 06 54, e-mail: avivo@fressure.ch.

MAISON DE LA FEMME, Fondation Madeleine Moret, av. Eglantine, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22.

FOUNEX LOISIRS – Thé dansant, mardi 29 avril, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Fourex. Rens. tél. 022 776 82 47.

FONDATION NetAge – Projet immobilier d'appartements pour seniors. Réunion lundi 7 avril, de 14 h 30 à 16 h 30, au carnotzet du Café Vaudois, place de la Riponne, à Lausanne.

CONTEURS – «Le secret dans les contes», conférence d'André Petitat, professeur UNIL, jeudi 10 avril, de 10 h à 12 h, salle de paroisse de l'église Saint-Marc, av. Severy 1, Lausanne.

GENÈVE

PRO SENECTUTE, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65, fax 022 807 05 80; e-mail: info@ge.pro-senectute.ch.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Minibus-évasion, Annecy, mercredi 2 avril; Romainmôtier,

mercredi 9 avril; La Dombe, mardi 29 avril. Amis du rail, Saint-Ursanne, mardi 15 avril. Evasion-montagne, jeudis 3 et 17 avril. Marchons ensemble, 2, 8, 10, 23 et 29 avril. Conteurs, conférence publique, «La fable et les fabulistes» par Rose-Anne Ribordy et Hélène Denizot, Centre culturel Saint-Boniface, av. du Mail 14, mardi 8 avril de 10 h à 12 h.

MDA, 2, bd Carl-Vogt, case postale 14, 1205 Genève, tél. 022 329 83 84.

AVIVO – Excursions, Fondation Gianadda, mardi 8 avril; croisière sur le lac du Bourget, lundi 14 avril; marché de Turin, samedi 26 avril. **Voyages**, Sicile, du 24 au 30 avril; Bretagne (1), 9 au 18 mai; Egypte, 30 mai au 8 juin; lac d'Orta, 18 au 21 juin; Buis (1), 30 juin au 4 juillet; Charente-Maritime, 6 au 13 juillet; Vienne-Budapest-Prague, 17 au 27 juillet. Autres activités selon programme.

AVIVO, 25, rue du Vieux-Billard (1^{er} étage), 1205 Genève, tél. 022 329 14 28.

CARITAS – Excursions, Gland, jeudi 10 avril; zoo La Garenne, mardi 29 avril. Club des randonneurs, sorties de la Valserine (4 heures), mercredi 30 avril. Club du bricolage, tous les mercredis de 14 h 30 à 16 h 30. Rencontres du dimanche, tous les dimanches de 11 h à 16 h avec repas convivial.

CARITAS, rue de Carouge 53, 1205 Genève, tél. 022 708 04 44 (après-midi).

CINÉMA DES AÎNÉS – *La Vérité sur Bébé Donge*, de Henri Decoin (F, 1951), avec Danielle Darrieux et Jean Gabin, lundi 28 avril, 14 h 30. Auditorium



Arditi-Wilsdorf, 2, av. du Mail, Genève. Rens. CAC Voltaire, tél. 022 320 78 78.

UNI 3 – Université du 3^e âge, rue de Candolle 2, CP, 1211 Genève 4, tél. 022 705 70 42. Ouvert le matin de 9 h 30 à 11 h 30.

OBJECTIF SANTÉ – Question de poids et d'équilibre, perdre 3 à 5 kilos sans perdre la santé. Mardi 1^{er} et 8, jeudi 10 avril, 18 h.

Objectif santé, 75, rue Liotaud, 1203 Genève, tél. 022 420 23 00.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Dès le 15 avril, randonnées de marche. Cours Atelier-équilibre à Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds. Séjour de «vacances accompagnées» à Gunten, du 26 avril au 3 mai. Cours de gymnastique du 3^e âge dans tout le canton. Cours de danses traditionnelles au Locle, La Chaux-de-Fonds et Colombier.

Aînés + Sport, av. Léopold-Robert 51, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Activités diverses: photographie numérique, tennis de table, tir à l'arc, taï-chi, boccia, atelier d'écriture et groupe de lecture, jeux de société, anglais, opéra, chorale, midi-rencontres, balades. Cours d'informatique spécialement destinés aux aînés (initiation, Word débutants et avancés, internet, Excel) à l'Atelier de formation continue du CPLN.

MDA, section neuchâteloise, rue de l'Hôpital 19, case postale 830, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44, fax 032 725 04 80.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, mardi de 9 h à 11 h, 2, rue du Seyon (immeuble Payot), Neuchâtel, tél. + fax 032 725 78 60. E-mail: avivone@swissonline.ch. Site: avivo-neju.ch.

CLUB DES LOISIRS, La Chaux-de-Fonds – Spectacle de Pipo, le clown blanc, jeudi 10 avril, 14 h 30 à la Maison du Peuple.

VALAIS

PRO SENECTUTE, Sion et environs – Activités diverses, selon programme.

Pro Senectute, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

PRO SENECTUTE, Martigny, Entremont, Monthey – **Thés dansants**, salle communale de Martigny dès 13 h 30, lundi 14 et 28 avril. Autres activités selon programme.

Pro Senectute, ch. d'Octodure 10b, 1920 Martigny, tél. 027 721 26 42, fax: 027 721 26 41.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Ski alpin, Saas-Fee, lundi 7 avril; Zinal, lundi 14 avril. Autres activités selon programme.

Secrétariat MDA, tél. 027 203 27 89.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Cours d'informatique à Fribourg et Vuadens (Bulle) dès le 28 avril. Promenades en Gruyère, Broye, Lac et Singe. Walking (marche sportive) à Fribourg, Bulle et Morat. Tennis-Seniors à Bulle, Granges-Paccot, Estavayer-le-Lac et Morat. Aquafitness, natation à Fribourg.

Pro Senectute, rue Saint-Pierre 10, 1700 Fribourg, tél. 026 347 12 47, internet: www.fr.pro-senectute.ch.

MOUVEMENT DES AÎNÉS, section fribourgeoise, case postale 60, 1709 Fribourg, tél. 026 424 45 02.

BIENNE

PRO SENECTUTE – Cours et activités diverses.

Pro Senectute, Biel-Bienne, quai du Bas 92, case postale, 2501 Bielle, tél. 032 328 31 11, fax 032 328 31 00. E-mail: biel-bienne@be. pro-senectute.ch. Internet: www.pro-senectute.ch.

JURA BERNOIS

PRO SENECTUTE – Thés dansants, au Restaurant du Midi à Reconville, samedi 5 avril 14 h 30 à 17 h, et à la halle de gymnastique de Cortébert, samedi 26 avril, de 14 h 30 à 17 h.

Pro Senectute Jura bernois, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032 481 21 21.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Midi-rencontre, club de la découverte, stamm du MDA, boccia, taï-chi, chant, marches en montagne.

MDA, Bielle et Jura bernois, Jean-Philippe Kessi, président, Moutier, tél. 032 493 23 27 ou Secrétariat du MDA Neuchâtel, rue de l'Hôpital 19, case postale 830, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

JURA

PRO SENECTUTE – Aînés + Sport organise des balades à vélo dans le Jura et en Alsace dès le mercredi 2 avril. Reprise des «mardis-rando» à Courtételle dans la forêt de Vainé, le 8 avril. Randonnée et vélo dans les Grisons du 23 au 28 juin. **Autres activités**: cours d'aquafitness, gymnastique, danses traditionnelles, tennis et Atelier Equilibre.

Pro Senectute, av. de la Gare 49, 2800 Delémont, tél. 032 421 96 10.

AVIVO – Loto à la Salle Saint-Georges à Delémont, jeudi 3 avril, 14 h; tournoi de cartes au Restaurant de la Charrue à Delémont, jeudi 24 avril, 14 h. Renseignements: M. Paul Wernli, route de Bâle 14, 2805 Soyhières, tél. 032 422 01 64.

Voyages MDA

Riga (Lettonie)
pour le *Requiem* de Verdi

Prestations: vols de ligne Genève-Riga et ret., taxes d'aéroport, transferts, hôtels**** au centre ville, petits déjeuners et 5 repas, représentation du *Requiem* de Verdi à l'opéra, visites et excursions en car privé avec guide.

Prix: Fr. 1980.– (MDA: Fr. 1880.–)
Dates: du 12 au 17 juin 2003.

Balade polonaise
Varsovie, la Mazurie et Gdansk

Prestations: vols de ligne directs Genève-Varsovie et ret., taxes d'aéroport, transfert, hôtels*** et ****, petits déjeuners et 8 repas, visites et excursions en car privé, récital Chopin.

Prix: Fr. 2395.– (MDA: Fr. 2295.–)
Dates: du 22 au 30 juin 2003.

Toggenburg
Séjour-découverte

Prestations: voyage en car, joli hôtel*** à Unterwasser (SG), demi-pension + 4 repas de midi légers, visites guidées et excursions.

Prix: Fr. 1575.– (MDA: Fr. 1475.–)
Dates: du 20 au 27 juillet 2003.

Islande
Lumières et magie du Nord

Prestations: vols de ligne Genève-Reykjavik et ret., taxes d'aéroport, transferts, hôtel*** à Reykjavik, hôtels et auberges simples mais corrects pour les autres étapes, petits déjeuners et 7 repas, circuit selon programme en car privé.

Prix: Fr. 3985.– (MDA: Fr. 3885.–)
Dates: du 28 juillet au 5 août 2003.

MDA VOYAGES VACANCES, place de la Riponne 5, case postale 373, 1000 Lausanne 17 tél. 021 321 77 60.

Vaud

■ **Un câble électrique qui traîne, un tapis qui glisse, une chaise qui tombe et c'est la chute. Avec toutes les conséquences que cela implique.**

Chutes: il y a péril en la demeure!

En Suisse, chaque année, environ un tiers des personnes de plus de 65 ans vivant à domicile font une chute. En 1999, l'Organisme médico-social vaudois (OMSV) a été chargé de la mise sur pied d'un projet-pilote de prévention. Selon Suzette Dubrit, ergothérapeute, consultante du projet: «Les risques de chutes augmentent avec l'âge. La vue baisse, la force musculaire, la souplesse diminuent, bref, les handicaps qui s'additionnent perturbent la mobilité.» D'une manière insidieuse et progressive, la peur de tomber s'installe et lorsqu'une chute survient, les traumatismes sont lourds de conséquences. «La prévention nous concerne

tous, souligne Suzette Dubrit, car nous pouvons à tout âge améliorer la force, l'endurance et la souplesse.» Force, endurance, souplesse: des maîtres mots.

Garder la forme

Comment faire concrètement pour s'aider soi-même ou aider l'autre? «Pour commencer, explique Mme Dubrit, il y a lieu de faire un bilan de ce que la personne peut faire et de ce qu'il faut modifier. Ensuite, il s'agit de pratiquer activement et consciemment les mouvements de la vie quotidienne: effectuer sa toilette et s'habiller, préparer les repas, faire son lit, descendre et monter les escaliers au lieu de prendre



B.P.A.

Un tapis mal posé, et c'est la chute assurée!

l'ascenseur, faire ses courses.» Pour ce qui est de l'autre, il y a les signes avant-coureurs que

peuvent observer les proches: la personne hésite – ou renonce – à sortir seule; elle se tient aux meubles lorsqu'elle se déplace, s'y prend à plusieurs fois pour se lever de son siège, etc. Selon Suzette Dubrit: «Toutes ces attitudes sont autant de signaux d'alarme dont il faut se préoccuper, car il est possible d'y remédier en grande partie.» L'OMSV a édité une brochure qui non seulement explique comment prévenir les chutes, mais en plus, aide à évaluer la situation et, le cas échéant, à prendre les mesures qui s'imposent.

Neuchâtel

Les bienfaits de la marche à pied

■ **Deux associations neuchâteloises organisent des excursions ouvertes à tous.**

Les balades proposées par l'Association culture, excursions, nature de Neuchâtel et environs (ACEN) et l'Association neuchâteloise de tourisme pédestre (ANTP) sont minutieusement préparées par les organisateurs: donc pas de mauvaise surprise sur la durée et les itinéraires.

Pour ses excursions, l'ACEN (ex-Centre d'éducation ouvrière) prévoit souvent une version longue et une plus courte pour ceux qui se fatiguent vite. Huit courses sont prévues entre avril et juillet dont, notamment, à la tour de la Molière (FR), les collines lucernoises, les gorges de l'Orbe (VD) et le bisse de Vex (VS). Les randonnées de l'ANTP sont classées en trois catégories de difficulté et le programme varié s'adresse à la fois aux débutants et aux marcheurs expérimentés. De nombreuses excursions sont alléchantes, comme la descente du

Diemtigtal (BE), les aiguilles de Baulmes (VD), les lacs d'Antème (VS) ou encore la crête du Niederhorn (BE). A noter que la saison démarre par un utile cours de lecture de cartes.

Ariane Geiser

»» **Adresses utiles:** ACEN, Charles Vullième, président, chemin de la Favarge 50, 2000 Neuchâtel, tél 032 753 30 73 ANTP, Espacité 1, place Le Corbusier, 2302 La Chaux-de-Fonds, tél 032-919 68 95. Internet: <http://www.touripedestre-ne.ch>.

Marie-Thérèse Jenzer

»» **Vieillir en harmonie, une question d'équilibre**, brochure à commander au prix de Fr. 5.–, auprès de l'Organisme médico-social vaudois, avenue de Provence 4, 1014 Lausanne, tél. 021 623 36 36. Internet: www.aide-soins-domicile-vaud.ch.



Avec **vivoprotect**, faites entrer la tranquillité chez vous.

Soucieux de votre confort et de votre bien-être, Romande Energie vous propose **vivoprotect**, un service de télésurveillance simple et complet. Il vous protège, vous et vos biens, 24h/24 et 7 jours/7, en reliant votre domicile à un centre de surveillance prêt à intervenir à tout moment. Une sécurité fiable et abordable, sans contrainte au quotidien, pour vous laisser vivre l'esprit libre.

Pour en savoir plus sur **vivoprotect** veuillez renvoyer le coupon ci-dessous sous enveloppe à:

Romande Energie SA
Marketing Direct
Rue de Lausanne 53
1110 Morges

Vous pouvez également nous contacter au 0800 addvivo (0800 233 848) ou consulter notre site www.romande-energie.ch

Je suis intéressé(e) par la solution **vivoprotect** de Romande Energie

- Je désire recevoir la documentation **vivoprotect**.
- Veuillez me contacter pour une étude personnalisée gratuite et sans engagement.

Nom

Prénom

Adresse

NPA/Localité

Tél. privé

Tél. prof.

GEN1

Imaginons un nouveau bien-être.

