

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 9

**Anhang:** Vie pratique  
**Autor:** [.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

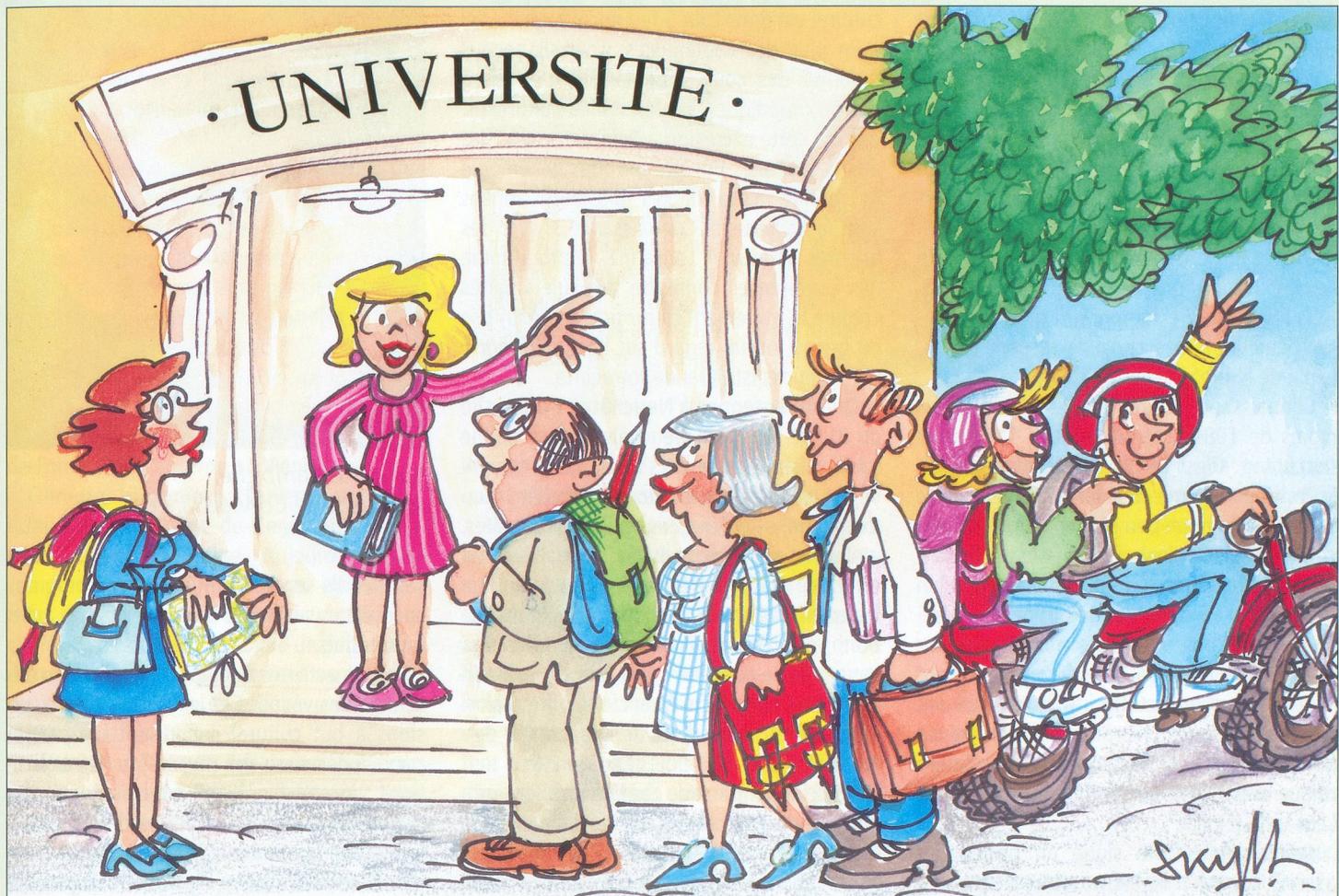
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



## Chic, la rentrée des classes

Il n'y a pas d'âge pour se cultiver, découvrir de nouvelles disciplines ou approfondir ses connaissances. Une riche palette de cours est proposée partout en Suisse romande.

**S**eptembre: les programmes sont sortis, les premières conférences vont débuter, il est temps de faire son choix, la rentrée scolaire est proche! Avec l'incroyable privilège pour les seniors-étudiants de choisir en toute liberté leurs matières, de composer un programme à leur goût et même de sécher les cours si l'envie leur en prend! Les universités du troisième âge offrent à leurs membres un accès bon marché à la culture et aux nouvelles technologies. Leur but avoué: titiller la curiosité de ceux qui ont quitté l'école il y a belle lurette mais qui sont demeurés avides de comprendre et de connaître.

Pas de prérequis pour suivre les cours des Universités populaires, Uni 3 et autres cours de l'Ecole Club Migros. Qu'on soit un brillant universitaire, un ex-cancré notoire ou un ancien élève moyen, on n'apporte que sa soif d'apprendre, pas son curriculum vitae.

Dans chaque canton, la structure et les sujets au programme des universités du troisième âge diffèrent. Petit tour d'horizon des possibilités romandes.

»»

**Enquête**

**Ce mois...  
dans Vie pratique**

- 27 Enquête**
- 31 Sexologie - Droits**
- 32 Assurances**  
Indemnité de chômage
- 33 Info Seniors**
- 34 Pro Senectute**  
L'antenne fribourgeoise
- 36 Agenda**
- 38 OCPA**
- 39 Dans les cantons**
- 42 Nouveautés**
- 42 Flash infos**

**Chez les Vaudois.** On parle ici de Connaissance 3 plutôt que d'université, pour ne pas suggérer un élitisme dont les fondateurs, issus du Mouvement des aînés, ne voulaient pas. Crée en 1976, Connaissance 3 est depuis 1997 une fondation indépendante. Son nouveau président Roland J. Campiche, professeur honoraire de sociologie des religions à l'Université de Lausanne, a l'ambition de redynamiser cet organisme. «La raison d'être de Connaissance 3 est de permettre à ses membres de garder une distance critique face au flot d'informations dont nous sommes tous abreuves. Il est important que les retraités demeurent des citoyens responsables», explique le professeur Campiche.

Connaissance 3 présente cette année pas moins de 108 conférences dans 11 régions du canton. C'est la décentralisation qui est le principe même du fonctionnement de cette université un peu particulière. Certaines conférences circulent d'une région à l'autre, tandis que d'autres sont spécifiques à un groupe. Le lundi 6 octobre prochain marquera pour l'ensemble du canton l'ouverture de la nouvelle saison. Tous les groupes sont invités à Lausanne, au Casino de Montbenon, à 14 h 30, pour une première conférence autour d'Alinghi et de la collaboration scientifique avec l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL).

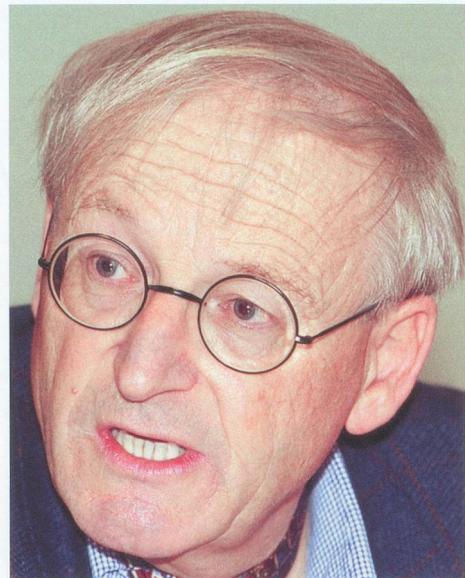
Connaissance 3 a signé un partenariat avec l'Université de Lausanne et l'EPFL, qui permet aux jeunes étudiants des deux hautes écoles d'assister aux conférences et réciproquement aux seniors de suivre certains cours dans les deux institutions lausannoises.

L'abonnement à Connaissance 3 autorise également son acquéreur à fréquenter les autres Uni 3 de Suisse romande. Le tourisme culturel est donc tout à fait encouragé.

En plus des conférences, Connaissance 3 organise des cours d'anglais et d'italien à des prix modiques, et des visites culturelles, comme cette excursion à Soleure, la ville des ambassadeurs. Un groupe de généalogie fonctionne aussi depuis plusieurs années sous la houlette de Connaissance 3, avec des adeptes assidus. A Lausanne, le programme des conférences comporte des sujets variés comme le traitement chirurgical de l'arthrose du genou, ou un regard sur l'actualité porté par le journaliste Claude Torracinta.

**Quatre antennes à Neuchâtel.** L'Université du 3<sup>e</sup> âge (U3a) de Neuchâtel est en bonne santé. Elle ne cesse de s'agrandir et compte déjà quelque 800 membres, répartis dans quatre régions. Conférences, excursions, visites, ateliers et même de la musculation: l'éventail offert ici aussi est très large. Mais attention, les activités doivent s'autofinancer. Pas question pour Giovanni Cappello, le directeur actuel, de se disperser et de transformer son institution en gouffre financier. L'offre a ainsi été quelque peu réduite depuis l'année dernière. Elle reste toutefois conséquente.

Une cinquantaine de conférences sont proposées entre octobre et avril à Neuchâtel, La Chaux-de-Fonds, Fleurier et Porrentruy. Les sujets abordés sont très variés: littérature, religion, philosophie, histoire, musique, médecine ou encore des aspects concrets de la vie quotidienne comme le fonctionnement de la police ou celui des services d'incendie et de



Roland J. Campiche,  
président de Connaissance 3.

Edipresse / P. Martin

secours. Ils sont présentés par de nombreux spécialistes ainsi que des enseignants actifs ou retraités.

Autres activités à remporter l'adhésion des seniors: les voyages et les visites. Ces excursions à but culturel conduisent les participants à découvrir des musées ou des expositions, à enrichir leurs connaissances sur des lieux comme la collégiale de Neuchâtel ou le jardin botanique. Trois voyages de près d'une semaine sont également organisés, généralement au printemps. Ceux prévus pour l'année 2003-2004 proposent la découverte de Madrid et Tolède, prolongement en quelque sorte d'un voyage en Andalousie en juin dernier. Un troisième emmènera les participants vers la Lorraine méconnue. Des ateliers sont mis sur pied, afin de préparer les futurs voyageurs.

L'U3a est ouverte même le dimanche! Un programme nourri est proposé ce jour-là: opéras, ballets, pièces de théâtre, comédies musicales, le tout sous forme de films. Les séances sont précédées d'un repas de midi facultatif. L'un des hits de la saison reste toutefois la Dictée des aînés. Organisée conjointement avec la Conférence intercantonale de l'instruction publique de Suisse romande et du Tessin, le Mouvement des aînés et Pro Senectute, cette manifestation attire un nombreux public.

**Activités jurassiennes.** L'absence d'Université du troisième âge dans le canton du Jura et le Jura bernois est compensée par la très large offre des cours proposés par l'Université populaire jurassienne et ses sept sections. De la poterie à l'apprentissage d'une langue, en passant par l'introduction à un sport ou des visites culturelles, toutes les

## Un pilier de Connaissance 3

Jacques Leroy, 86 ans, ne compte plus les conférences auxquelles il a assisté. Ancien directeur du Collège de Villamont à Lausanne, Jacques Leroy a toujours été un esprit éclectique et curieux. Scientifique de formation, il est ouvert à toutes autres disciplines. En pleine forme physique et intellectuelle, il ne manque pas une visite culturelle, que ce soit celle d'une usine thermique ou de l'architecture utopiste d'Arc-et-Senans dans le Jura français. Il garde un excellent souvenir des conférences données par Jacques-Edouard Bergier, qui drainait les

foules. M. Leroy n'a pas eu l'occasion de s'initier à l'ordinateur durant sa période active, mais il s'y est mis sans problèmes au cours de sa retraite et avoue passer passablement d'heures sur des jeux. Connaissance 3 lui apporte pourtant un plus par rapport à ces autres activités: la stimulation intellectuelle alliée à des rencontres sympathiques. «J'aime la passion que mettent certains orateurs à donner leur conférence, quel que soit le sujet, certains parviennent à vous le rendre limpide et intéressant», commente-t-il. **B. P.**

soifs de découverte trouvent à s'étancher. Les aînés, présents partout, prisent particulièrement ce qui a trait à la cuisine, à la santé et au développement personnel, ainsi qu'à la créativité, à la culture générale et, depuis quelques années, à l'informatique, souligne la secrétaire générale de l'association, Paulette Gigandet.

Chaque section a son propre programme où alternent conférences et cours ponctuels ou sur le long terme, des thèmes souvent originaux. Parmi les nombreuses nouveautés de l'automne, on signale ainsi des initiations au monde du whisky, une formation de guide touristique à Saint-Ursanne et un cours de self-défense pour femmes. Les voyages culturels, mis sur pied chaque année, prévoient des destinations aussi variées que La Chaux-de-Fonds, Paris, Lucerne ou Vienne.

**Genève, pionnière.** Ouverte en 1975, l'Université du 3<sup>e</sup> âge de Genève fut la première créée en Suisse. Aujourd'hui, elle compte environ 2400 membres qui bénéficient chaque année d'une cinquantaine de conférences et de la possibilité de participer à de nombreux groupes et ateliers, sans oublier des visites thématiques à Genève et dans la région transfrontalière.

«L'Université du 3<sup>e</sup> âge a trois objectifs principaux, résume Raymonde Wagner, l'une des organisatrices. Il s'agit de maintenir et développer les connaissances de nos aînés, mais aussi d'entretenir un lien entre les retraités et l'université. Il nous tient égale-

## Vive la convivialité!

Secrétaire retraitée, Eve-lyne Stutz suit les conférences de l'U3a de Neuchâtel depuis une quinzaine d'années. Elle est une élève assidue. Cette occupation l'enrichit et lui permet aussi de retrouver plusieurs de ses connaissances. «Nous avons nos habitudes et nous nous

asseyons ensemble toujours au même endroit. Comme les conférences sont entrecoupées d'une pause, nous en profitons pour discuter autour d'une boisson.» Le public provient de divers milieux mais les femmes sont nettement majoritaires. Certains étudiants stu-

dieux prennent des notes. «Je préfère les sujets littéraires aux sujets scientifiques qui sont parfois trop complexes.» Mme Stutz relève, en souriant, qu'il y a des personnes qui s'endorment... comme elles le faisaient peut-être déjà à l'école!

A.G.

ment à cœur que le 3<sup>e</sup> âge ait toute la place qu'il mérite dans notre société.»

Moyennant 85 francs par année (130 francs pour un couple), tout membre de cette Uni peut assister librement aux conférences de son choix, touchant aux domaines suivants: arts; sciences économiques, sociales et droit; histoire-géographie; littérature; médecine; religion et philosophie; sciences. Par ailleurs, une vingtaine de groupes et ateliers permettent à des membres de se retrouver autour d'un centre d'intérêt commun: groupes de conversation en langue étrangère, musique, écriture, forum, informatique, initiation à internet, informations scientifiques. L'Université du 3<sup>e</sup> âge est accessible à un public de

toutes origines et de toutes formations, à partir de 60 ans. Les membres sont aussi invités, s'ils le souhaitent, à participer à l'animation de certaines activités, cela à titre bénévole.

En plus du programme de l'Université du 3<sup>e</sup> âge, ces étudiants enthousiastes peuvent aussi profiter pleinement en tant qu'auditeurs de presque tous les cours des différentes facultés, pour une somme très modique. La prochaine rentrée universitaire, se fera mercredi 22 octobre, avec une conférence de «notre» homme de l'espace Claude Nicollier.

Bernadette Pidoux,  
avec la collaboration d'Ariane Geiser,  
Nicole Rohrbach et Catherine Prélaiz



Certains cours exigent parfois d'être bûchés à la maison...

## Adresses utiles

**Vaud:** Connaissance 3, place de la Riponne 5, 4<sup>e</sup> étage, case postale 218, 1000 Lausanne 17, tél. 021 311 46 87.

**Berne:** Université des aînés de langue française, Niesenweg 4, 3012 Berne, tél. 031 302 14 36.

**Fribourg:** Université du 3<sup>e</sup> âge, 12, route de Romont, CP 915, 1701 Fribourg, tél. 026 322 77 10.

**Genève:** Uni 3, 2, rue de Candolle, CP, 1211 Genève 4, tél. 022 705 70 42.

**Neuchâtel:** U3a, 26, av. du 1<sup>er</sup> Mars, 2000 Neuchâtel, tél. 032 718 11 60.

**Jura/Jura bernois:** Uni Populaire, Grand-Rue 6, Case postale 155, 2735 Malleray, tél: 032 492 29 29. (répondeur).

# S.O.S. DOS



lettoflex®



Des nouveautés révolutionnaires au secours de votre dos avec les plus grandes marques suisses

## CONFORT-LIT

Saint-Martin 34 - Lausanne - 021 323 30 44  
Avenue des Sports 2 - Yverdon - 024 426 14 04

*Le litier  
qui fait mieux!*

Super promotion  
de sommiers et matelas  
manuels ou électriques



Confort-Lit vous offre davantage!

- Livraison + débarras gratuits de votre ancienne literie
- Conseils et devis gratuits à domicile

## OFFRE SPÉCIALE

### FORFAIT DÉTENTE

- Logement 7 nuits en studio ou appartement (suivant le nombre de personnes)
- 7 entrées aux piscines thermales
- 6 repas dans le restaurant de votre choix (assiette du jour valable à midi ou le soir)

Dès CHF 430.- par personne  
supplément pour personne seule



OVRONNAZ VACANCES  
Case postale 2112  
CH-1911 Ovronnaz  
tél. 027 306 17 77 - fax 027 306 53 12  
info@ovronnaz-vacances.ch  
www.ovronnaz-vacances.ch

Station Thermale  
Suisse

## Bénéficiaires de PC AVS!

Avez-vous besoin d'une pause ou de vacances?

Pour Fr. 20.- par jour\*

en pension complète.

## Béthel

vous offre un environnement convivial à deux pas du château de Blonay, dans un cadre magnifique face au Lac et aux Alpes.

Béthel est un établissement non médicalisé, pour court séjour.  
Nous disposons de 16 chambres à 1 lit et de 3 chambres à 2 lits.

\* Prix sans PC/AVS Fr. 75.- par jour.

Fondation Chrétienne de Béthel, 1807 Blonay, Chemin du Lacuez 4  
Tél. 021 943 06 17 - Fax 021 943 06 18

Site internet: [www.maisondebethel.ch](http://www.maisondebethel.ch) E-mail: [fondationbethel@gmx.ch](mailto:fondationbethel@gmx.ch)

## Montez...Descendez les escaliers à volonté!



HERAG AG  
Tramstrasse 46,  
8707 Uetikon am See

Tel. 01 / 920 05 04

un lift d'escaliers est la solution sûre

pratique pour des décennies

s'adapte facilement à tous les escaliers

monté en un jour seulement



Veuillez m'envoyer la documentation  
Je désire un devis estimatif des coûts

Nom/Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NPA/Localité \_\_\_\_\_

F/09-003



## UNIVERSITÉ DU 3<sup>e</sup> ÂGE DE GENÈVE

faite pour et par ses membres  
vous propose

- une cinquantaine de conférences en 2003/2004, débutant le 22 octobre à 15 h 15, avec l'astronaute suisse Claude Nicollier, (Salle Piaget, Uni-Dufour, 24, rue Général-Dufour)
- des visites commentées à Genève,
- des excursions d'un jour avec visites commentées en Suisse et en France,
- une vingtaine de groupes de travail, mais aussi
- de nombreuses activités auxquelles prendre part, où exercer votre créativité

Uni3 est ouverte à toute personne de plus de 60 ans, quelles que soient sa formation, son ancienne profession

Renseignements au secrétariat d'Uni3,  
2, rue de Candolle, 1205 Genève, de 9 h 30 à 11 h 30  
☎ 022 705 7042, Courriel: [uni3age@uta.unige.ch](mailto:uni3age@uta.unige.ch)  
(☎ 022 379 70 42, dès le 6 octobre 2003)  
[www.unige.ch/uta](http://www.unige.ch/uta)

## Sexologie

**A 69 ans, ma femme et moi n'avons plus fréquemment de rapports sexuels, malgré l'amour qui nous unit et notre longue histoire commune (trois enfants et quatre petits-enfants!). Nous sommes heureux et les rapports ne nous manquent pas, mais est-ce normal?**

*Georges, Lausanne*

## Vous avez dit: normal

**L**a prétendue normalité devrait être le dernier de vos soucis. A chaque couple de trouver son équilibre. A moins qu'une diminution du désir ne puisse être attribuée à une cause médicale (par exemple, l'effet secondaire de médicaments comme les antihypertenseurs ou les anti-dépresseurs), à des expériences décourageantes (par exemple un sentiment d'échec suite à une perte d'érection, une éjaculation trop rapide ou des douleurs chez votre femme). Ou encore à une mésentente conjugale. C'est à

votre couple de discuter sereinement de vos besoins actuels... en matière de sexualité, de tendresse ou de toute autre chose!

La sexualité suit votre évolution, vos priorités changent et peut-être votre couple se nourrit-il aujourd'hui autrement, au travers d'activités partagées. Une complicité vous lie certainement à votre épouse dans ces activités. Profitez donc de ces bons moments!

Quant à l'échange sur le plan physique, sachez qu'une étude importante a comparé un groupe de personne entre 45 et 64 ans,

et un groupe de personnes ayant plus de 65 ans. Pour le premier groupe, la pénétration sexuelle était de première importance, suivie par la tendresse et la satisfaction; pour les personnes de plus de 65 ans, c'était l'inverse que l'on constatait. Selon une autre étude, les caresses, les câlins et la tendresse sont la forme la plus courante de l'activité sexuelle chez les aînés. Ce sont ces formes d'échange qui sont évoquées comme sources de bonheur affectif et physique, une expression satisfaisante de



la sexualité des personnes interrogées.

Vous parlez de normes?

**Laurence Dispaux,  
psychologue, sexologue.  
ldispaux@hotmail.com**

## Droits

## Séparation, comment s'y prendre?

**Je suis mariée depuis 40 ans. Mon mari est très autoritaire. Nous avons de très nombreuses disputes. Je n'en peux plus et suis soignée pour un état dépressif. Que faire pour me séparer?**

*Mme A. L., Lausanne*

**D**ans votre cas, on peut envisager, dans un premier temps, des «mesures protectrices de l'union conjugale». Il s'agit d'une séparation provisoire (de six mois à une année, par exemple, renouvelable). Celle-ci est donnée notamment si la vie commune porte atteinte à la santé de l'un des deux époux, ce qui est votre cas. La démarche est relativement

simple: il suffit d'adresser une lettre au président du Tribunal d'arrondissement de Lausanne (puisque vous habitez dans cet arrondissement), Palais de justice de Montbenon, 1014 Lausanne, en exposant les motifs de séparation (le cas échéant, en joignant un certificat médical de votre médecin traitant) et la situation financière du couple. Il faudra aussi présenter «des conclusions»,

c'est-à-dire demander au juge de vous autoriser à vivre séparée de votre mari, de fixer la pension alimentaire qui vous est due et, éventuellement, (si vous le souhaitez) de vous attribuer la jouissance de l'appartement conjugal.

En ce qui concerne la contribution d'entretien (pension alimentaire), on commence par déterminer le minimum vital de chacun des époux (qui comprend notamment le loyer, les cotisations à l'assurance maladie et un montant forfaitaire de Fr. 1100.– par mois pour la nourriture, l'habillement, les loisirs). Chaque époux a droit à la couverture de son minimum vital ainsi qu'à la moitié de la différence entre les reve-

nus conjugués des deux conjoints et les deux minimums vitaux. Autrement dit, à charge égale, vous aurez le même montant pour vivre que votre mari.

Sachez encore que cette procédure est gratuite et qu'elle ne nécessite pas obligatoirement l'intervention d'un avocat.

**Helvétio Gropetti,  
conseiller juridique**

## Pour vos questions

Sexologie ou droits:

*Générations*

Case postale 2633

1002 Lausanne

Fax 021 321 14 20

# Assurance chômage Nouvelles dispositions

■ Chaque mois, de nombreux salariés perdent leur emploi à la suite de fermetures d'entreprises ou de restructurations. Le chômage qui en résulte touche des personnes de toutes les catégories d'âge.

Dans les grandes lignes, voici quelques informations concernant le droit aux prestations de l'assurance-chômage dont la loi révisée et l'ordonnance d'application sont entrées en vigueur le 1<sup>er</sup> juillet 2003. Les dispositions citées sont applicables, en général, aux salariés. Pour des raisons de limitation de l'espace réservé à cette rubrique, nous nous en tiendrons à des généralités.

## Indemnité de chômage

L'assuré a droit à l'indemnité de chômage, s'il est sans emploi ou partiellement sans emploi; s'il a subi une perte de travail qui se traduit par un manque à gagner et qui dure au moins 2 journées consécutives; s'il est domicilié en Suisse; s'il a achevé sa scolarité obligatoire, mais n'a pas encore atteint l'âge donnant droit à une rente AVS; s'il a exercé une activité salariée soumise à cotisations pendant 12 mois au moins durant les 2 années précédant son inscription au chômage; s'il est apte au placement, c'est-à-dire s'il est disposé à accepter un travail convenable, à participer à des mesures d'intégration et s'il est en mesure et en droit de le faire; s'il satisfait aux exigences du contrôle.

En gros, cela signifie, notamment, que l'assuré qui fait valoir des prestations d'assurance doit, avec l'assistance de l'office du

travail compétent, entreprendre tout ce que l'on peut raisonnablement exiger de lui pour éviter le chômage ou l'abréger. Il lui incombe, en particulier, de chercher du travail, au besoin en dehors de la profession qu'il exerçait précédemment. Il doit pouvoir apporter la preuve des efforts qu'il a fournis. En vue de son placement, l'assuré est tenu de se présenter à sa commune de domicile ou à l'autorité compétente aussitôt que possible, mais au plus tard le premier jour pour lequel il prétend à l'indemnité de chômage; il doit ensuite se conformer aux prescriptions de contrôle édictées par le Conseil fédéral. L'assuré est tenu d'accepter tout travail convenable qui lui est proposé. Il a l'obligation, lorsque l'autorité compétente le lui enjoint, de participer aux mesures relatives au marché du travail propres à améliorer son aptitude au placement ainsi qu'aux entretiens de conseil, aux réunions d'information et aux consultations spécialisées.

## Montant de l'indemnité

L'indemnité de chômage s'élève à 80% du gain assuré plafonné à Fr. 106 800.– par an. L'assuré touche en outre un supplément qui correspond au montant des allocations familiales pour enfants auxquelles il aurait droit s'il avait un emploi. Le supplément n'est versé que dans la mesure où les

allocations pour enfants ne sont pas servies durant la période du chômage.

Une indemnité journalière s'élevant à 70% du gain assuré est octroyée aux assurés qui: n'ont pas d'obligation d'entretien envers des enfants; bénéficient d'une indemnité journalière dont le montant dépasse Fr. 140.–; ne sont pas invalides.

Sont déduites du montant de l'indemnité la part de cotisation due par le travailleur: à l'AVS; à la prévoyance professionnelle et les  $\frac{2}{3}$  au maximum des primes de l'assurance accidents non professionnels.

## Période d'indemnisation

Le droit à l'indemnité commence à courir après un délai d'attente de 5 jours de chômage contrôlé. Les personnes dont le revenu déterminant est inférieur à Fr. 3000.– n'ont pas à subir le délai d'attente. Ce montant est augmenté de Fr. 1000.– pour le premier enfant à charge et de Fr. 500.– pour les suivants.

Sur une période de 2 ans, l'assuré a droit à:

- 400 indemnités journalières au plus s'il justifie d'une période de cotisation de 12 mois au total;
- 520 indemnités journalières au plus à partir de 55 ans s'il justifie d'une période de cotisation minimale de 18 mois;
- 520 indemnités journalières au plus, s'il touche une rente

de l'assurance invalidité ou de l'assurance accident obligatoire, ou s'il en a demandé une et que sa demande ne semble pas vouée à l'échec, et s'il justifie d'une période de cotisation minimale de 18 mois. Pour les assurés qui sont devenus chômeurs au cours des 4 ans qui précèdent l'âge donnant droit à une rente AVS et dont le placement est impossible ou très difficile, de manière générale ou pour des motifs inhérents au marché du travail, le Conseil fédéral peut augmenter le nombre des indemnités journalières de 120 au maximum.

Le Conseil fédéral peut aussi augmenter le nombre des indemnités journalières de 120 dans les cantons touchés par un fort taux de chômage s'ils le demandent et qu'ils participent aux coûts à raison de 20%. Cette mesure peut aussi être accordée pour une partie importante d'un canton.

Guy Métrailler

## Ecrivez-nous!

Vous avez des questions à poser concernant les assurances sociales, l'AVS ou les caisses maladie? N'hésitez pas à nous écrire. Générations, rédaction, CP 2633, 1002 Lausanne [www.magazinegenerations.ch](http://www.magazinegenerations.ch)

# Vivre en sécurité

**Avec tout ce qu'on lit dans les journaux au sujet d'actes criminels, je crains de sortir de chez moi. Agée de 79 ans, je n'ose plus prendre le bus et j'ai même peur d'aller à la poste.**

**M<sup>me</sup> A. G., Genève**

**L**a récente création de l'Observatoire de la sécurité, à Lausanne, souligne l'importance de coordonner les efforts des pouvoirs publics et des milieux associatifs afin que nos rues soient plus sûres. La criminalité et les incivilités dont on parle tant ne représentent qu'une partie du problème. La sécurité routière et piétonnière, de même que la lutte contre les violences et les maltraitances à domicile, constituent des enjeux tout aussi importants.

Ne cédons pas à l'exagération de la dangerosité dans notre société, notamment à propos des seniors: les personnes âgées connaissent objectivement moins de risques d'être victimes d'un délit que les adultes plus jeunes. Elles représentent 7% des victimes d'infraction alors qu'elles constituent plus du 20% de la population. Les risques qui les concernent le plus fréquemment sont le vol à la tire et le vol à l'as-

tuce, dans la rue ou chez soi. Il n'est dès lors pas déplacé de rappeler certaines mesures simples pour prévenir ce type de mésaventures. Par exemple, ne jamais

versées par les trottinettes et les rollers. Pourtant, les trottoirs et les rues sont des lieux de cohabitation. Il est plus efficace d'apprendre à coexister que de répri-

mer doit pouvoir s'exprimer, se déplacer et bénéficier de la bienveillance ainsi que du respect d'autrui.

## «Parmi les victimes d'infractions, 7% sont des seniors»

laisser entrer chez soi une personne inconnue, encore moins deux (utiliser la chaîne de sécurité sur la porte); préférer le sac banane que l'on porte autour de la taille ou le petit sac à dos, plus sûrs que les sacs à main; retirer son argent et faire ses paiements au même endroit; etc.

## Quelques précautions

Le danger et la crainte ne résultent pas uniquement de la délinquance: de nombreuses personnes âgées ne se sentent pas en sécurité sur les trottoirs car elles craignent d'être frôlées ou ren-

mer. Parmi les attitudes sécurisantes, nous pouvons citer celles-ci: marcher sur le trottoir du côté des immeubles; s'arrêter lorsqu'un groupe avance de front et ne laisse pas une place suffisante pour croiser; sourire plutôt que jeter un regard réprobateur.

En fait, le principal danger pour les seniors n'est pas dans la rue ou les lieux publics: il est chez soi, avec risques de chutes, de malnutrition, d'isolement social, de violences domestiques. Ces risques se déploient en direction de la santé et affectent les capacités de se sentir en sécurité dans une société où chacun a sa place

**» A lire:** «Sécurité des Aînés»; «Echec aux cambrioleurs»; «Stop! Violence domestique»; «Guide de la police: pour une meilleure sécurité»; «Réaliser de gros gains sans risque?». Ces brochures peuvent être commandées auprès du Centre suisse de prévention de la criminalité, c.p. 2073, 2001 Neuchâtel, ou auprès d'Info Seniors.

## 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



# Fribourg

## Des généralistes de la vieillesse

Dans le canton de Fribourg, comme ailleurs, la Fondation Pro Senectute se préoccupe de la qualité de vie des aînés. L'antenne fribourgeoise poursuit cette mission depuis 1923, mais sans aucune aide des pouvoirs publics locaux. Une situation qui devrait bientôt être corrigée.

**R**egardez, Monsieur Boni, c'est tout ce qu'il me reste pour finir le mois, en attendant mon AVS.» Dans le porte-monnaie de Madame X., il n'y a guère plus de huit ou dix francs en menues pièces. Les larmes aux yeux, elle raconte ce qui lui est arrivé. Au début du mois, une grosse facture de lunettes lui tombe dessus: «J'ai tout de suite payé. Vous comprenez, je ne veux pas faire de dettes.» Quelques jours plus tard, en faisant ses courses, on lui vole son porte-monnaie qui contenait un billet de cent francs. Ces deux imprévus ont givré de presque neuf cents francs un budget déjà très serré.

Des cas, comme celui de Madame X., Michel Boni, assistant social à Pro Senectute Fribourg, en rencontre souvent. «Nous travaillons dans l'urgence comme des pompiers de service.» Lorsqu'elle est repartie, Madame X. avait néanmoins le cœur plus léger et la bourse mieux remplie grâce à la petite aide finan-

cière que lui a accordée Pro Senectute. L'an dernier, l'institution fribourgeoise a ainsi versé 512 423 francs en soutiens financiers individuels.

### Pour vieillir dignement

Pro Senectute est présent dans le canton de Fribourg depuis 80 ans, avec pour mission d'aider les personnes âgées à passer une vieillesse dans la dignité. Dirigée depuis un an par Jean-Marc Groppo, juriste de formation, l'antenne fribourgeoise emploie une douzaine de personnes, dont cinq assistants sociaux. Plus de 200 bénévoles encadrent les activités ludiques et sportives de Pro Senectute et 120 monitrices de gymnastique veillent à maintenir les seniors en bonne forme. Dans ce canton bilingue, les personnes âgées peuvent s'adresser à Pro Senectute indifféremment en français et en allemand.

Parmi toutes les activités de l'institution fribourgeoise, la consultation sociale occupe une place centrale. Chaque année, plus de 800 personnes y recourent. «Nous traitons des problèmes de base, explique Michel Boni. Cela va des démarches pour obtenir des prestations complémentaires à la déclaration d'impôts à remplir, en passant par un décompte de caisse maladie à expliquer ou encore une démarche juridique à effectuer.» Les personnes, qui poussent la porte des locaux de Pro Senectute en ville de Fribourg ou celles – majoritaires – qui souhaitent un entretien à domicile, ont quelques fois été aiguillées par les services sociaux du canton. Fribourg n'ayant que très tardivement mis en place des structures sociales: dès lors tout ce qui relevait de la vieillesse était et est encore dévolu à Pro Senectute. «Nous sommes un des seuls cantons de Suisse à ne pas percevoir de subventions pour ce travail. La base légale existe, il faut maintenant que se manifeste la volonté politique de nous reconnaître comme un service social spécialisé», explique Jean-Marc Groppo. Il a pourtant bon espoir de voir cette reconnaissance financière se concrétiser en 2004.

## Des projets

Pro Senectute Fribourg gère un parc de quelque 400 fauteuils roulants, qu'elle loue aux particuliers ou aux établissements médico-sociaux.

Dans ce domaine, l'institution jouit d'une situation de quasi-monopole et entend bien la conserver. Les fauteuils sont adaptés aux particularités physiques des personnes avant d'être livrés à domicile. A l'avenir, l'antenne fribourgeoise espère élargir ce domaine de compétence à d'autres moyens auxiliaires, tels que des déambulateurs, des lifts de baignoires, etc. Mais d'autres projets sont

aussi en gestation: le développement de cours de gymnastique en EMS, une assistance à la gestion des paiements, un service de pédicure à domicile ou encore la création d'une équipe de nettoyage, qui fonctionnerait en complément des aides au foyer. Les responsables de Pro Senectute réfléchissent également à la possibilité de constituer un service de dépannage, avec l'aide de bricoleurs de tout acabit, capables de remplacer une ampoule, planter un clou ou changer un joint de robinet...

### Indigence administrative

Jusque dans les années 80, ce canton essentiellement rural était réputé pauvre. Les jeunes retraités bénéficient aujourd'hui du développement économique que connaît Fribourg, notamment depuis la création de l'autoroute. «On assiste depuis quelque temps à l'émergence d'un nouveau phénomène, celui d'une indigence administrative qui fait peur», note M. Boni. Pour percevoir sa rente AVS, un compte bancaire ou postal devient indispensable, idem pour recevoir des prestations de caisse maladie. En ce qui concerne les paiements, le «carnet jaune» de la poste n'a plus



Alain Wicht

*Michel Boni et Jean-Marc Groppo (à dr.) avec quelques-uns de leurs collègues.*

guère la cote. «Les banques souhaitent voir se généraliser l'e-banking par internet, s'indigne l'assistant social. Mais tout le monde n'est pas capable d'utiliser ce type de service. Il y aura toujours des laissés-pour-compte du progrès.» Michel Boni en sait quelque chose, lui qui accompagne régulièrement l'un ou l'autre de ses «clients» jusqu'au plus proche bancomat afin de lui expliquer comment retirer de l'argent. La tranche d'âge des 80 à 99 ans représente la clientèle spécifique des services de Pro Senectute. Ces personnes sont aussi les plus démunies face aux innovations technologiques. «Nous sommes des généralistes de la vieillesse, affirme M. Boni, qui devons être capables de répondre aux questions particulières des préretraités comme à celles de personnes très âgées. Avec une espérance de vie toujours plus longue, nous savons désormais que nous pouvons couvrir 45 ans de l'existence d'une personne.»

Les assistants sociaux interviennent à la demande volontaire des personnes concernées. Les consultations sont confidentielles et gratuites. Elles se déroulent dans 99% des cas à domicile, sauf en ville de Fribourg où l'habitude est prise de pousser la porte du siège cantonal. «Nos assistants sociaux comptabilisent environ 30 000 kilomètres par année. La voiture est un peu leur second bureau», explique M. Groppo. «La visite à domicile a deux avantages, précise de son côté Michel Boni. D'une part, les personnes sont en confiance, puisqu'elles sont chez elles. D'autre part, nous sommes aussi certains de réunir tous les papiers dont nous

aurons besoin pour débrouiller une situation.»

En matière d'animation et de sport – autres secteurs forts de Pro Senectute – l'antenne fribourgeoise offre un large éventail de possibilités. Depuis 1998, date de l'ouverture du centre de rencontres au siège même de l'institution, les animations de loisirs ont connu un grand essor. «Notre objectif est de maintenir un lien social tout en proposant des activités ludiques ou de formation. C'est cette approche qui nous distingue des autres services, comme ceux, par exemple, de l'Ecole Club Migros», souligne M. Groppo. Pro Senectute s'est aussi taillé une solide réputation en matière d'offres sportives. Les sports de plein air sont tout particulièrement appréciés. «Mais il n'est pas toujours facile de contenter toutes les tranches d'âge», constatent les responsables fribourgeois. Signe des temps: les jeunes retraités s'adonnent désormais à des sports plus *fun*. L'hiver, ils chaussent volontiers des raquettes ou seront tentés par le snowboard, tandis que les plus âgés resteront fidèles à des sports plus traditionnels, comme le ski de fond.

**Mariette Muller**

»» **Adresse:** Pro Senectute, siège et centre d'information, rue Saint-Pierre 10 (1<sup>er</sup> étage), 1701 Fribourg, tél. 026 347 12 40; e-mail: info@fr.pro-senectute.ch  
Centre de rencontre des aînés, rue Saint-Pierre 10 (5<sup>e</sup> étage), 1701 Fribourg, tél. 026 347 12 47. Site internet: [www.fr.pro-senectute.ch](http://www.fr.pro-senectute.ch)

## Adresses utiles

**Pro Senectute Biénne**  
Quai du Bas 92, c.p. 372,  
2501 Biénne  
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

**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  
Ch. du Puits 4, 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

# Informations romandes

## VAUD

### PRO SENECTUTE – Sorties –

**Petites Fugues**, Musée de Prangins, jeudi 25 septembre et 9 octobre, de 14 h 30 à 16 h 30. Gastronomie: le jardin des Alpes dans votre assiette, mardi 16 et jeudi 18 septembre; thé dansant, au Voile d'Or Café, à Lausanne-Vidy, mardi 30 septembre de 14 h à 17 h 30 (rens. M<sup>e</sup> Gueissaz, tél. 021 646 17 21); bus du jass, destination surprise, lundi 29 septembre. **Ciné-seniors**, projection surprise au Cinétoile Maley Lumières, à Lausanne, lundi 15 septembre, 14 h 30. **Atelier équilibre**, prévention des chutes (rens. Gladys Beney, tél. 021 646 17 21). Café-santé, diabète et prévention, Centre Pierre-Mercier, à Lausanne, jeudi 4 septembre. **Journée équilibre**, mardi 23 septembre, Lausanne (*lire ci-dessous*).

**Centres de rencontre, à Lausanne:** Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de

Chauderon, ouvert le samedi après-midi, (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' cœur (024 463 31 97). Yverdon: Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38). **Nyon:** Centre Saint-Martin (022 362 07 66).

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

### MOUVEMENT DES AÎNÉS –

**Permanence assurances**, conseils gratuits par spécialiste, lundi 29 septembre de 9 h 30 à 12 h au secrétariat du MDA (préciser votre heure d'arrivée, tél. 021 321 77 66). **Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne**, tél. 021 321 77 66.

### PRÉPARATION À LA RETRAITE

– Cours de base organisés par

l'Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite (ARPR), jeudi 11, 18 et 25 septembre à Vevey (mardi 14, 21 et 28 octobre à Montreux). Cours satellites de l'ARPR: «Gérer ses revenus», Vevey, Hôtel de Famille, 16 septembre à 18 h; «Cultiver sa mémoire», La Tour-de-Peilz, Centre de loisirs Escale, 24 septembre, 18 h; «Conserver ou reprendre une activité», Vevey, Hôtel de Famille, 30 septembre, 18 h.

Renseignements: Secrétariat de l'ARPR, tél. 021 924 55 65 ou 021 924 20 42.

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

**FONDATION NetAge** (projet immobilier d'appartements pour seniors) – Prochaine réunion: lundi 15 septembre de 14 h 30 à 16 h 30, salle Davel, Café Vaudois, Place de la Riponne à Lau-

sanne. Projets en cours et conférence. Rens. M. Willie Anhorn, président, tél. 021 647 91 67 ou info@fondnetage.ch.

**CYCLISME – Senior Classics**, rendez-vous des cyclistes seniors au départ de Bassins, samedi 6 septembre. Plusieurs parcours, plusieurs catégories. Inscriptions auprès de Pro Senectute Vaud, tél. 021 646 17 21.

## 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 –** Minibus-évasion, Gruyère, le Moléson et fondue à Bulle, jeudi 4 septembre; le Saut-du-Doubs, mercredi 10 septembre. Amis du rail, course surprise, jeudi 18 septembre. Evasion-montagne, jeudi 11 et 25 septembre. Marchons ensemble, mercredi 3, 17 et 24 septembre. Genève-Culture, visite guidée des Services industriels de Genève, mardi 16 septembre. (Inscriptions obligatoires.) Cyclo 3, mercredi 3 et 17 septembre.

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

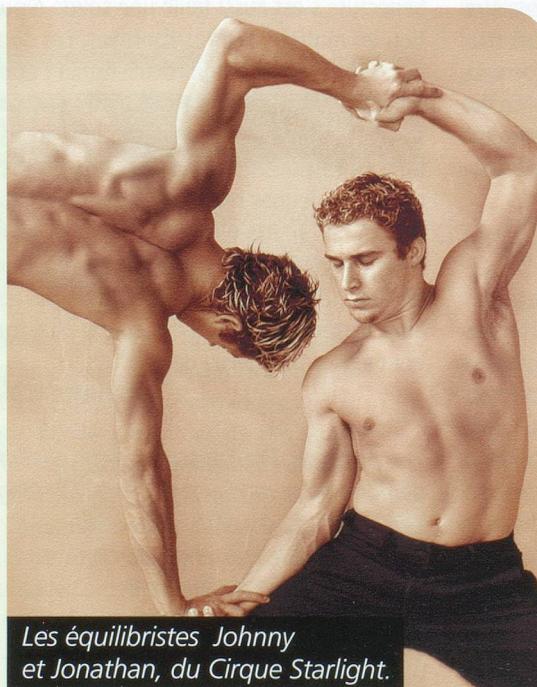
**AVIVO – Excursions**, Lyon, jeudi 18 septembre. Voyages, Pesaro, 13 au 24 septembre; la Sicile, 15 au 21 septembre; grand tour de Corse, 10 au 17 octobre; Egypte, 21 au 30 novembre. Autres activités, selon programme.

**AVIVO, 25, rue du Vieux-Billard, 1205 Genève**, tél. 022 329 14 28 (ouvert tous les après-midis, de 14 h à 17 h, 1<sup>er</sup> étage).

## Autour de l'équilibre

Une après-midi informative et ludique sur le thème de l'équilibre physique, moral et alimentaire se tient à Lausanne mardi 23 septembre. Destinée aux plus de 65 ans, cette rencontre devrait rassembler quelque 500 participants. Rosette Poletti, infirmière et thérapeute, figure parmi les intervenants, de même que des représentants de l'Organisme médico-social vaudois (OMSV). A ne pas manquer: les numéros d'équilibriste du Cirque Starlight et le défilé de mode des vêtements Switcher, une marque pour s'habiller confortablement. Apéritifs, dégustation de mets et tests personnels compléteront cette journée (gratuite) organisée par Pro Senectute Vaud.

» Lausanne, Casino de Montbenon, salle Paderewsky, mardi 23 sept. dès 14 h.



Les équilibristes Johnny et Jonathan, du Cirque Starlight.

**CARITAS** – Excursions, Chens-sur-Léman, mardi 2 septembre; Neuchâtel, mardi 9 septembre; Yvoire (F) en bateau, jeudi 18 septembre; Zoo de Servion, jeudi 25 septembre. Club des randonneurs, mercredi 3 et 17 septembre. **Rencontres du dimanche**, à l'Oasis, rue de Carouge 51-53, de 11 h 30 à 16 h, repas à 12 h 15.

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

**APAF** (Association des pensionnaires des établissements pour personnes âgées et de leurs familles) – Permanence ouverte les mardis et jeudis de 14 h 30 à 16 h 30.

**Nouvelle adresse:** APAF, 12 rue des Gares, case postale 2087, 1211 Genève 2, tél. 022 310 82 82, fax 022 310 82 79 ou apaf@bluterie.ch.

**CINÉMA** – Mardi 16 septembre à 14 h 30: *Pain et Chocolat*, de Franco Brusati, présenté par Massimo Lorenzi, journaliste. CAC-Voltaire (entrée libre), Maison des arts du Grütli, 16, rue Général-Dufour, 1204 Genève.

## NEUCHÂTEL

**PRO SENECTUTE** – Randonnées de marche Neuchâtel, Gorges de Douanne, mardi 9 septembre. Randonnées des Montagnes (haut du canton), Le Recorne-Le Maillard-La Grebille-Bois-du-Petit-Château, jeudi 11 septembre. Observation nature, à Vau-marcus, mercredi 3 septembre. Cours équilibre, dès septembre à Neuchâtel et à La Chaux-de-Fonds. Cours de danse traditionnelle à La Chaux-de-Fonds, au Locle et à Colombier.

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

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Reprise des cours et activités: informatique, utilisation du netel, photographie numérique, anglais,

conduite automobile (réactualisation des connaissances); formation de conteurs; théâtre (troupe du Strapontin), chorale, groupe musical. Dessin, aqua-relle, peinture sur soie. Aquagym, gym douce, sophrologie, tai-chi, tir à l'arc, ping-pong, curling. Midi-rencontres et après-midi découvertes; projets de développement outre-mer. Jeux de société (cartes, scrabble), balades à pied.

**Renseignements et programmes:** Secrétariat du MDA, rue de l'Hôpital 19, cp 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.

## VALAIS

**PRO SENECTUTE, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.**

**PRO SENECTUTE, Martigny, Entremont, Monthey, ch. d'Octodure 10b, 1920 Martigny, tél. 027 721 26 42, fax: 027 721 26 41.**

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Secrétariat MDA, tél. 027 203 27 89.

## FРИBOURG

**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, quai du Bas 92, case postale, 2501 Biel/Bienne, 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 – Jura bernois, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032 481 21 21.**

**MOUVEMENT DES AÎNÉS, Bienne et Jura bernois – Reprise des cours et activités: formation de conteurs à Bienne, club de la découverte, groupe de chant; tai-chi à Bienne, troc-savoir, stamm à Bienne, minigolf au Boccia. Midi rencontre, hôtel de la Truite à Pery, repas et animation, mercredi 17 septembre.**

**Renseignements et programmes:** M. Jean-Philippe Kessi, président, Bellevue 29 à Moutier, tél. 032 493 23 27.

## JURA

**AÎNÉS + SPORT – Randonnées et Nordic Walking, mardi 9, 16 et 30 septembre. Sorties à vélo, mercredi 2 et 24 septembre. Autres activités: gym, aquafitness, danses traditionnelles, soft-tennis (cours hebdomadaires).**

**PRO SENECTUTE, Aînés + Sport, av. de la Gare 49, 2800 Delémont 1, tél. 032 421 96 10, www.ju.pro-senectute.ch.**

**AVIVO – Renseignements: M. Paul Wernli, route de Bâle 14, 2805 Soyhières, tél. 032 422 01 64.**

## Marche romande

La traditionnelle Marche romande organisée par Pro Senectute-Aînés + Sport a lieu cette année à Courtételle (JU), jeudi 25 septembre, rendez-vous à la halle des fêtes, à 10 h 15. Trois parcours à choix sont proposés aux participants (inscriptions jusqu'au 9 septembre).

## Voyages MDA

**Bourgogne**  
**repas gourmand à Chagny**

**Prestations:** voyage en car, bon hôtel\*\*\* à Beaune, petit-déjeuner, repas (midi) au restaurant Lameloise (apéritif, vins et café compris), repas de midi en route au retour, visite guidée du Vieux-Chalon et du Musée de la photo Nièpce.

**Prix:** Fr. 625.– (MDA: Fr. 575.–)  
**Dates:** du 7 au 8 nov. 2003.

**Nouvel-An à Taormina (Sicile)**

**Prestations:** vols de ligne Genève-Catane et ret., taxes d'aéroport, transferts, hôtel\*\*\*\*, demi-pension, soirée et repas du Réveillon à l'hôtel (boissons comprises), 4 excursions avec guide local parlant français.

**Prix:** Fr. 1995.– (MDA: Fr. 1895.–)  
**Dates:** du 29 décembre 2003 au 4 janvier 2004.

**Nouvel-An à Parme**  
**La Traviata**

**Prestations:** voyage en car, hôtel\*\*\*\* au centre-ville, petits-déjeuners et 5 repas (dont repas de fête avec boissons), représentation de *La Traviata*, visites et excursions selon programme avec guide local parlant français  
**Prix:** Fr. 1595.– (MDA: Fr. 1495.–)  
**Dates:** du 29 décembre 2003 au 2 janvier 2004.

**Nouvel-An à Lyon**

**Prestations:** voyage en car, hôtel\*\*\* au centre-ville, petits-déjeuners et 3 repas (dont 1 repas de fête avec boissons), 1 cocktail, visites guidées selon programme, spectacle *Paris, c'est magique* (ballet-revue le 31. 12), ciné-concert *Les Temps modernes* de Chaplin (le 1<sup>er</sup> jan.).  
**Prix:** Fr. 965.– (MDA: Fr. 895.–)  
**Dates:** du 31 décembre 2003 au 2 janvier 2004.

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

## OCPA - Genève

Dans le souci de faciliter le maintien à domicile des personnes âgées, les EMS genevois mettent à disposition des unités d'accueil temporaire. Ces UAT viennent de baisser leurs prix et se réorganisent par l'entremise de Pro Senectute.



## En EMS pour quelques jours

On le sait, les EMS affichent le plus souvent complet, et des personnes âgées qui seraient susceptibles d'y entrer séjournent parfois dans des hôpitaux, en attendant qu'un lit se libère. Cependant, un certain nombre de seniors peu-

vent être maintenus à domicile, cela grâce à des aides diverses, mais aussi à l'engagement de membres de leur famille qui veillent sur eux.

Pour que ces proches dévoués puissent de temps en temps prendre un peu de répit, quelques

vacances, mais aussi parce qu'ils sont parfois indisponibles pour des raisons indépendantes de leur volonté, le Département de l'action sociale et de la santé (DASS) a développé en 1999 des Unités d'accueil temporaire (UAT), en collaboration avec les EMS. Ainsi,

quatorze établissements tiennent à disposition quelques chambres – une quarantaine au total – pour des séjours limités dans le temps.

Ces UAT accueillent aussi des seniors qui, par exemple pour cause de travaux, doivent quitter un temps leur domicile. Les séjours sont limités à 5 jours au minimum et 30 jours consécutifs au maximum. Plusieurs séjours sont possibles dans la même année, mais avec une limite de 90 jours. Ce type d'accueil permet d'éviter des hospitalisations inappropriées.

Le système des UAT donne aussi, à une personne qui peut encore résider chez elle mais qui devra un jour se résoudre à entrer dans un EMS, l'occasion de se familiariser avec la vie en institution et de surmonter quelques appréhensions. Un séjour temporaire peut aussi se révéler un bon dépaysement, une prise de contact avec un nouvel environnement.

## Pro Senectute renseigne

Les unités d'accueil temporaire sont actuellement réorganisées afin de rendre leur accès plus facile. Ainsi, c'est désormais Pro Senectute qui se charge de toute l'information à leur sujet. Si chaque EMS demeure responsable des chambres qu'il met à disposition et des hôtes temporaires qu'il accueille, il est aussi possi-

ble de connaître auprès de Pro Senectute quelles sont les disponibilités des uns et des autres sans avoir besoin de multiplier les coups de téléphone ou les visites. «Nous prenons en charge toute l'information au public ainsi que la gestion des disponibilités», précise Jacqueline Cramer, directrice de Pro Senectute. Les

inscriptions peuvent se faire directement chez nous.» Précisons que cet organisme a déjà une bonne expérience de terrain dans ce domaine, puisqu'il gère complètement l'UAT de la résidence des Franchises.

» Renseignements:  
Pro Senectute,  
tél. 022 807 05 65.

social pour un senior peut-être un peu trop confiné chez lui habituellement.

## Prix plus accessibles

A l'évidence, les UAT répondent à un besoin, elles sont un maillon essentiel de la chaîne de services permettant le maintien à domicile des seniors. Cependant, c'est une offre encore trop peu connue et insuffisamment exploitée. «Les UAT ont un taux moyen d'occupation de 63%, avec de grandes variations d'un EMS à l'autre, de 35 à 80%, relève Michel Gönzci, directeur de l'action sociale. Lorsque nous nous étonnions d'une fréquentation assez moyenne, des usagers potentiels nous ont dit que le prix du séjour était considéré comme trop élevé. Nous l'avons donc réduit de 30%.»

## 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/ocpa](http://www.geneve.ch/social/ocpa)

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

Même si, en regard d'un séjour hospitalier ou d'une chambre d'hôtel, le montant de 137 francs par jour ne saurait être qualifié d'excessif, les UAT sont aujourd'hui beaucoup plus accessibles, puisque la journée ne coûte plus que 97 francs. Précisons que pour les bénéficiaires de prestations complémentaires à l'AVS, l'OCPA prend en charge le coût du séjour en UAT pour autant qu'il soit prescrit par le médecin traitant. Cependant, les 20 francs pour les repas déjà inclus dans la prestation mensuelle, en sont déduits.

Quatorze EMS mettent à disposition quelques chambres en accueil temporaire: Résidence de Bon-Séjour, Les Bruyères, Les Charmilles, Les Châtaigniers, Résidence Fort-Barreau, Foyer du Vallon pour aveugles âgés, Résidence des Franchises, EMS Le Léman, Maison de retraite du Petit-Saconnex, EMS La Petite-Boissière, Résidence Les Sapins, Val Fleuri, Résidence La Vendée, Maison de Vessy. A noter que cette liste pourrait être modifiée, certains établissements renonçant provisoirement aux UAT pour cause de travaux, alors que d'autres souhaitent se spécialiser dans ce type d'accueil. Quoi qu'il en soit, il restera une quarantaine de chambre dévolues à ce service, et tous les seniors le souhaitant sont les bienvenus. L'inscription peut être faite par eux-mêmes ou un proche, mais aussi par un service social.

Catherine Préalaz

## Genève

# Pour rester mobile

**■ Se déplacer dans la ville peut représenter un véritable défi pour les aînés. Des cours les aident à conserver indépendance et mobilité.**

**Q**ui n'a jamais été gagné par la perplexité face à un distributeur automatique de billets de bus? Malgré les explications et les pictogrammes affichés sur ces machines, l'achat d'un ticket s'avère souvent très compliqué. Les personnes âgées sont tout particulièrement démunies lorsqu'il s'agit d'utiliser ces appareils. Pour leur permettre de surmonter les différents obstacles qu'elles peuvent rencontrer lors de leurs déplacements, une série de cours à la fois théoriques et pratiques sont organisés pour la première fois à Genève dans le cadre du projet «être et rester mobile».

Les cours sont articulés en trois modules. Le premier concerne les questions de mobilité et de santé. Il traite des moyens de transport publics (train, bus et tram) et des déplacements piétonniers. Le deuxième module s'intéressera à la sécurité à vélo et le troisième se proposera de rafraîchir les connaissances de la conduite automobile.

Plusieurs villes de Suisse alémanique dont Thoune ont déjà expérimenté avec succès ce type de cours. En Suisse romande, Genève est la première ville à tester le projet «être et rester mobile».

MMS

## Renseignement pratiques

**Informations complètes:** [www.restermobile.ch](http://www.restermobile.ch)

**Inscriptions:** Pro Senectute Genève, tél. 022 807 05 65.

**Lieu des cours:** Université du 3<sup>e</sup> âge, Promenade Baud-Bovy 10-12 (derrière Uni-Mail), 1205 Genève.

**Dates (module 1):** mercredi 17 septembre, lundi 6 octobre, vendredi 24 octobre, jeudi 13 novembre, du 8 h 30 à 12 h 15 et de 13 h 45 à 16 h 45. **Prix:** Fr. 20.– par journée.

# Testez gratuitement votre ouïe.



Petit-Chêne 38 - CH-1003 Lausanne  
Tél. 021 323 49 33 - Fax 021 323 49 34 - [oberdoz@sunrise.ch](mailto:oberdoz@sunrise.ch)

Ch. de Morat  
Avenue Louis-Fouchard  
Rue du Petit-Chêne  
SCHMID  
ACOUSTIQUE  
Avenue de la Gare  
Gare CFF à 50m de la gare.

**SCHMID**  
**ACOUSTIQUE**  
OLIVIER BERDOZ SUCCESSEUR  
LA COMMUNICATION RETROUVÉE

## Valais

**Depuis 40 ans, La Maison de Terre des Hommes à Massongex accueille des enfants du monde entier, venus en Suisse pour s'y faire soigner. De nombreux bénévoles les entourent.**



D.R.

*Yannick Noah, parrain de l'institution, sera présent samedi 20 septembre sur le court et en concert.*

## Les 40 bougies de La Maison

« C'est vraiment un coup de cœur », avoue cette Montheysanne qui convoie les enfants de La Maison de Terre des Hommes depuis 20 ans. « J'avais envie de faire du bénévolat. Avec les enfants, j'ai beaucoup appris. Le convoyeur n'est

pas un simple chauffeur. Un lien se crée avec le passager qui nous est confié. » Comme une centaine d'autres personnes, elle effectue le transport des enfants entre Massongex, où ils résident pour un séjour pré- ou postopératoire, et les Hôpitaux universi-

taires de Lausanne et de Genève, ainsi que l'aéroport de Cointrin. « Ce sont, en moyenne seize convoyages par semaine, indique la responsable, Josyane Zürcher. Les bénévoles apportent un soutien indispensable au bon fonctionnement de l'institution. » Ceux-

ci utilisent leur propre voiture et ne sont pas défrayés; ils reçoivent une information et des instructions préalables. Ils signent également un engagement. « C'est une grande responsabilité qu'on leur confie », souligne Madame Zürcher.

### La fête avec Noah

La fête du 40<sup>e</sup> anniversaire de La Maison aura lieu durant le week-end du Jeûne fédéral, du 19 au 21 septembre 2003. Vendredi 19 au Théâtre du Crochetan à Monthey, la partie informative sera placée sur le thème « Le droit à des soins, le droit à la santé ». Samedi 20, ren-

contre avec Yannick Noah, parrain de l'institution, pour un échange de balles sur les courts du Tennis-Club de Monthey. Dès 17 heures, l'ancien tennismen français devenu chanteur donnera un concert en plein air avec son groupe sur le site de Chambovey où se trouve la Maison.

Dimanche 21, journée famille, avec au programme: contes, clowns, percussions africaines, brocante, carrousel. Et, comme chaque année, la traditionnelle marche de Terre des Hommes prendra le départ à Massongex.

### Une chaîne de solidarité

Ces enfants, qui viennent d'une vingtaine de pays, essentiellement africains, bénéficient des programmes de soins médicaux spécialisés de la Fondation Terre des Hommes à Lausanne ou de Sentinelles, toutes deux créées par Edmond Kaiser.

« La Maison de Massongex qui fête, cette année, ses 40 ans d'existence, s'inscrit dans une chaîne de solidarité », explique son directeur Philippe Gex. Cette

chaîne est constituée par des centres médicaux ou nutritionnels dans des pays d'Afrique, du Moyen-Orient et d'Europe de l'Est, des partenaires locaux, des structures hospitalières, cabinets médicaux et dentaires en Suisse, les convoyeurs d'Aviation Sans Frontières, ainsi que des bénévoles qui s'engagent pour la mission Terre des Hommes.

Un conseiller municipal de Monthey, Paul Veillon, est à l'origine de La Maison de Massongex. En réponse à l'appel lancé, en 1963, par Edmond Kaiser en faveur des enfants victimes de la guerre d'Algérie, il s'engagea à prendre en charge une trentaine d'enfants. Ces enfants ont d'abord été accueillis dans des familles, puis dans une ancienne clinique privée acquise grâce à une souscription et à un appel de fonds lancé par l'Association Terre des Hommes Valais. La Maison s'est enrichie de plusieurs pavillons qui abritent jardin d'enfants, atelier préscolaire, classes, ateliers de bricolage et de textile. Jusqu'ici environ 4500 enfants, adolescents ou jeunes adultes, y ont résidé pour des séjours d'environ trois mois. Tous souffrent de différentes pathologies (cardiopathies, noma, malformations diverses) nécessitant une opération.

«Tous les enfants ont droit à la santé et aux soins, à la vie et à la dignité. C'est une question de justice», souligne Philippe Gex. La Maison fonctionne sans subventions étatiques, mais grâce au parrainage, aux dons privés, aux legs et aux actions mises sur pied par les bénévoles de l'association: concerts, lotos, vente d'oranges, etc. «A l'heure actuelle, nous avons de sérieux soucis financiers. Cela dit, nous sommes très confiants», relève M. Gex.

Françoise de Preux

## Vaud

**La lecture reste le passe-temps favori de bon nombre de personnes. Toutefois, l'âge venant, cette distraction devient impossible pour certains.**

# La lecture pour garder le contact!

Pour Charles Vincent (78 ans) la lecture «est un extraordinaire moyen de communication. En plus, elle aide à cultiver la mémoire du temps qui passe, de la vie quotidienne. Elle contribue au rappel des souvenirs en rapport avec un certain vécu, avec l'histoire, la vie en général». Lire, c'est suivre avec les yeux des mots qui évoquent des images. Ces mots – et par conséquent les phrases qui les renferment – sont source de vie. En effet, ils décrivent, rappellent, racontent, et par là, font ressentir qu'on est vivant.

Charles Vincent et plus de 70 collaboratrices et collaborateurs (de 50 à 85 ans), tous bénévoles, ont pour activité de faire la lecture à des personnes malades, âgées, solitaires, en EMS ou à leur domicile. Ces personnes ont toujours aimé lire, mais sont arrivées à un moment de leur vie où cela n'est plus possible. Tous ces lecteurs et lectrices bénévoles œuvrent au sein du «Groupe lecture MDA» (Mouvement des Aînés, Lausanne), mis sur pied en 1999 et dont Charles Vincent a la responsabilité depuis le début.

Chaque membre du groupe puise dans sa propre bibliothèque, dans celle des personnes intéressées ou de l'établissement concerné. La lecture peut aussi être celle des journaux et magazines qui rendent compte d'un monde auquel, en raison de leur état, ces personnes n'ont plus accès. Le choix des ouvrages se

fait souvent aussi à la demande: «Les personnes nous font part de leurs désirs, souligne Charles Vincent. Parfois, elles en parlent avec les animateurs et animatrices de l'établissement qui les accueille. Nous cherchons toujours à répondre à leur souhait.»

### Une équipe motivée

Tous les trois mois, les membres du groupe se retrouvent pour faire le point sur ce que Charles Vincent appelle «les retours de missions». Les commentaires et discussions qui font l'essentiel de ces rencontres aident à trouver ce qui plaît, ce qui intéresse. Et aussi «cela nous permet de raffermir notre engagement placé sous la devise MDA: M pour motivé; D pour disponible et A pour assidu». Pour devenir membre du groupe, il faut donc répondre à ces trois impératifs. «Quelqu'un qui ne peut pas souscrire à cela n'a pas sa place chez nous, confirme Charles Vincent. Il ne s'agit pas de dilettantisme, mais d'un véritable engagement. Les personnes que nous visitons comptent sur nous, elles nous le disent ou nous le font savoir, par le personnel soignant. C'est très gratifiant et nous encourage à continuer.»

Le groupe de lecture ne compte pas que des francophones. «Nous avons des membres qui font la lecture en allemand, en anglais, en italien et même en



Charles Vincent est responsable du Groupe lecture du MDA.

tchèque! s'exclame Charles Vincent. Le MDA centralise et établit la liste des demandeurs et je reçois aussi quelques coups de téléphone qui la complètent.»

Afin d'assurer un certain roulement, le groupe a toujours besoin de nouvelles vocations. «Quel que soit votre âge, si vous voulez faire plaisir en offrant votre voix, pour faire la lecture et la conversation, appelez-nous, vous êtes les bienvenus!», lance M. Vincent.

Marie-Thérèse Jenzer

**>>> Renseignements:**  
MDA Lausanne,  
tél. 021 321 77 66  
ou Charles Vincent,  
tél. 021 647 48 81.

# Du neuf en bref

## Fini les maux de voyage

De nombreux enfants, mais des adultes aussi, souffrent de cinétose, autrement dit du mal du mouvement. Ces troubles recouvrent le mal de voiture, de mer, de train ou d'avion. Les femmes enceintes y sont également sujettes dans les premiers mois de grossesse. Les symptômes se manifestent au mieux par des nausées, au pis par des vomissements. Des médicaments soulagent, mais sont souvent déconseillés. Mieux vaut recourir à des moyens naturels pour empêcher les nausées. Empruntant aux techniques de l'acupuncture chinoise, les bracelets Sea-Band agissent par pression sur un point précis du poignet. Le dispositif consiste en deux bandes de tissu élastique

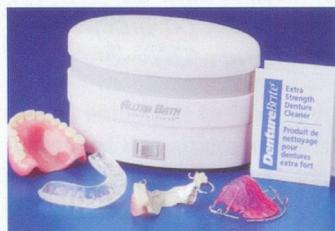
avec dans leur face interne une petite sphère rigide. Ces manchettes ont l'avantage d'être une méthode naturelle supprimant tous les effets secondaires des thérapies médicamenteuses. Elles peuvent être réutilisées des dizaines de fois, leur efficacité dépendant de l'élasticité des bandes.

» Sea-Band est disponible en pharmacies et drogueries au prix Fr. 29.– (boîte de deux bracelets).

10 bracelets Sea-Band sont offerts par le distributeur, la maison F. Uhlmann



Eyraud, aux 10 premiers lecteurs qui nous écriront (avant le 15 sept. 2003): *Générations*, case postale 2633, 1002 Lausanne (mention bracelets Sea-Band).



## Un sourire éclatant

Pour une bonne hygiène bucco-dentaire, il est impératif d'offrir, même à ses troisièmes dents, tous les soins appropriés. Hygiénique, efficace et rapide, le nouvel appareil de nettoyage pour prothèses *DentureBrite* agit en une vingtaine de minutes. A tester... pour retrouver le sourire.

» Renseignements: Impexbo, tél. 021 882 13 10.

## Propre et au sec

Le chat est un animal propre et soucieux de son hygiène. S'il refuse sa litière, c'est que celle-ci ne lui convient pas. Il est donc important pour vivre en bonne harmonie avec ce petit compagnon à quatre pattes de lui mettre à disposition des «toilettes» dans lesquelles il fera ses besoins sans rechigner. L'urine de chat est particulièrement concentrée et odorante, en plus l'animal déteste les odeurs de son bac et l'humidité qui peut s'en dégager. Sa litière doit être à la fois hygiénique et absorbante. Deux cri-

tères que l'on trouve dans les nouveaux produits *Pussy*. Ils existent en trois habillages: jaune, hygiénique et absorbant avec dépoussiérage actif (en sacs de 8 et 16 litres); bleu, avec agent déodorant (sacs de 8 litres) et vert, 100% naturel (sacs de 9 litres). Ces produits fixent les mauvaises odeurs, absorbent le liquide et empêchent la prolifération bactérienne.

» En vente dans les commerces d'alimentation, cash & carries, magasins de bricolage et de loisirs.

## Flash infos

### TV et malentendants

La TSR souhaiterait proposer des sous-titres à tous les programmes, comme c'est le cas au Québec, afin de répondre aux demandes des malentendants. Comme il faut 20 heures de travail pour sous-titrer une heure de programme via le Teletext, la TSR fera appel à l'OFAS et lui demandera une augmentation de sa participation financière. (Aux Ecoutes)

### Poids économique

Les seniors ont un poids économique grandissant, qui profite à certaines valeurs. En France, trois fonds se sont spécialisés dans les valeurs seniors. En outre, une étude sur la consommation des plus de 50 ans démontre qu'ils représentent 48% des acheteurs de chocolat, 52% d'eaux minérales, 56% de viande fraîche, 58% de café soluble et 60% de légumes frais.

### Bénévoles recherchés

L'association Coup d'Pouce, à Corriol (NE), cherche des bénévoles pour le soutien aux devoirs scolaires. Les responsables de cette association seraient favorables à la présence de bénévoles retraités pour venir en aide aux écoliers de la commune. Rens. 032 842 27 28.

Le service des repas à domicile de Tramelan (BE) cherche également des personnes bénévoles pour livrer les repas à domicile durant la semaine et également le week-end. Rens. 032 487 40 09.

### Moyens en hausse

Les moyens accordés aux institutions pour handicapés adultes (EMS et ateliers d'occupation) continueront d'augmenter ces prochaines années. Les institutions recevront 1,4 milliard de francs en 2006, contre 1 milliard en 2000. Cette augmentation de 40% pour les six années concernées n'est pas remise en cause par la modification de l'ordonnance sur l'assurance invalidité décidée par le gouvernement.

# Incontinence: Et alors?



## Euron: Mobile et actif malgré l'incontinence.

On peut faire quelque chose contre l'incontinence.

Les couches EURON vous assurent sécurité et protection en toute circonstance. Nous sommes à votre service par Poste, Internet ou par Téléphone en toute discréction. Nos produits vous sont livrés à domicile dans un délai de 2 ou 3 jours avec un emballage neutre.



Forte demande après l'émission télévisée "Kassensturz"

J'aimerais avoir plus d'informations sur les produits EURON. Veuillez m'envoyer votre brochure avec un bon de commande pour un essai gratuit et personnalisé.

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Rue: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Veuillez remplir, découper et envoyer ce coupon à:

Uehlinger AG, Medical Service  
Langenhangstrasse 20  
4127 Birsfelden