

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 11

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>



Bernadette Pidoux

Le chalet de mes rêves

Posséder un chalet en montagne et s'y établir à la retraite est le souhait de nombreux Suisses. Un projet qu'il faut soigneusement préparer pour éviter surprises et déconvenues.

Qui ne s'extasierait pas devant un panorama sublime, un calme à peine troublé par quelques sonnailles? Pour des citadins stressés, à l'étroit dans de petits appartements, coûteux de surcroît, la retraite dans un paisible chalet de montagne est une aspiration qui prend corps peu à peu au cours de la vie.

«Les clients suisses qui viennent me consulter sont souvent des seniors qui envisagent de passer leurs vieux jours en Valais», explique Jean-Louis Rudaz, agent immobilier à Vex, près de Sion. «Il est important de les sensibiliser à la réalité de la vie ici et aux

questions pratiques qu'elle implique», ajoute le Valaisan.

«Je conseille toujours à ceux qui veulent s'installer en montagne de bien réfléchir au choix du lieu, en fonction de leurs besoins actuels et futurs», résume Jean-Louis Rudaz. Lorsqu'on a une soixantaine d'années, on se déplace facilement et on apprécie un bel endroit isolé. Oui, mais en dehors de la belle

»»

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

21 Enquête

30 Genève-OCPA

32 Dans les cantons

34 Pro Senectute

Créer des emplois
pour sauver les retraites

37 Assurances

Primes et franchises en 2004

39 Sexologie-Droits

40 Agenda

42 Info Seniors

saison et au fil du temps, l'isolement n'est pas toujours très agréable. Il est donc judicieux d'opter pour la proximité, voire le centre d'un village où il existe encore des commerces et des services, un médecin, un café où l'on peut fréquenter les habitants et s'intégrer à la vie de la commune.

«Un autre élément à garder à l'esprit, c'est l'altitude, ajoute M. Rudaz. Avec l'âge, il se peut que l'on ne supporte plus très bien une altitude élevée. De plus, altitude rime aussi souvent avec mobilité limitée en cas de neige. Et dégager son chalet pour sortir son automobile, afin de descendre en plaine faire des courses, devient malaisé à partir d'un certain âge.» Il est relativement fréquent que des personnes de plus de septante ans soient contraintes de revendre leur chalet tant aimé pour trouver une solution plus adaptée à leur condition physique. Maurice et sa femme ont pesé le pour et le contre d'une installation définitive en montagne. Citadins dans l'âme, ils aimaient pourtant beaucoup la nature et les balades. Ils ont donc choisi d'acheter un

appartement au centre d'un village à proximité immédiate de Sion. En quelques minutes, ils peuvent se rendre en ville pour s'y distraire ou faire des emplettes. En moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, ils sont en pleine montagne, empruntant le chemin d'un bisse ou découvrant un nouveau point de vue. L'appartement est une solution moins onéreuse que le chalet individuel. Et ils apprécient d'avoir des voisins avec qui discuter et se rendre de menus services. «Pour nos villages qui ont tendance à se dépeupler, l'arrivée de nouveaux résidents est une excellente opportunité de maintenir certaines prestations», se réjouit le promoteur. A Vex, sur une population de 1300 habitants, un tiers vient d'ailleurs. Et les seniors n'ont, pour peu qu'ils le veuillent, aucun problème d'intégration.

Construire ou rénover

L'acquisition d'un chalet représente un investissement important. Un chalet neuf de dimension modeste, sur un petit terrain de

500 m² environ, coûte au minimum 500 000 francs. Pour un appartement de 70 m² environ, dans un village valaisan, l'agent immobilier estime qu'on trouve déjà des objets intéressants entre 150 000 et 200 000 francs, pour lesquels de petits frais de rénovation sont à prévoir. Dans certaines stations très prisées, les prix prennent évidemment l'ascenseur en fonction du prix du terrain. Il y a quelques années, on pouvait encore réaliser de bonnes affaires, notamment après des faillites, mais il est illusoire de croire qu'on puisse aujourd'hui trouver un chalet en bon état à bas prix.

«Bien sûr, la carcasse d'un chalet se maintient longtemps, au moins une centaine d'années sans problème. Mais dans le cas d'une rénovation, il ne faut pas oublier qu'il sera probablement nécessaire de revoir toutes les canalisations, les installations sanitaires et le chauffage, peut-être même le toit», précise Jean-Louis Rudaz. Des frais qui peuvent alourdir sévèrement le budget des nouveaux acquéreurs.

L'était un beau chalet...

Le chalet alpin appartient à la vaste famille des constructions de bois, bâties plus ou moins finement à partir de troncs superposés. On retrouve cette technique en Scandinavie, au Canada ou en Sibérie. Le chalet suisse accède au rang de curiosité, au fil de la découverte des Alpes par les voyageurs étrangers des 18 et 19^e siècles. La représentation littéraire et picturale du chalet entre alors dans l'histoire, dans la mouvance de l'esthétique du pittoresque propre à cette époque. Des peintres comme Alexandre Calame ou Raphy Dallèves donnent du chalet une image idéalisée, sorte de contrepoids nostalgique à l'industrialisation galopante. L'engouement pour ces constructions, archétype des traditions ancestrales, est immense au 19^e siècle, tant en Suisse qu'à l'étranger. L'écrivain Charles Dickens a séjourné à Lausanne dans une pension champêtre. Un ami lui offrit en cadeau un chalet en pièces détachées, commandé à Paris en 1865, que l'auteur anglais fit monter dans le parc de sa résidence du Kent. C'est là dans cette construction protectrice qu'il écrira en paix. La consécration du chalet, symbole national, coïncide avec la création du

Heimatschutz en 1905, qui suit de peu la grande Exposition nationale de Genève de 1896 avec l'invention du Village suisse. L'expérience est renouvelée quelques années plus tard à Paris, lors de l'Exposition universelle de 1900. C'est dans cette Suisse alpine miniature, reconstituée dans ses moindres détails, que le chalet «devient lieu de mémoire, abri de l'âme et de l'identité suisses», comme l'analyse l'architecte et chercheur Albert Lévy.

Le chalet prend alors ses quartiers en ville. A Lausanne, un promoteur crée un petit village suisse en lisière de forêt, à Sauvabelin. L'entreprise Spring, fabricant de chalets suisses à Sécheron, en est le maître-d'œuvre. Les constructions de ce style envahissent les zones pavillonnaires genevoises, tant et si bien que la Municipalité devra en freiner l'expansion.

Pour beaucoup, le chalet reste aujourd'hui la résidence secondaire de prédilection. Un désir de dépaysement pousse ainsi les citadins sur les routes, prêts à affronter les bouchons du week-end. «D'une certaine façon, observe l'historien de l'architecture Jacques Gubler, les propriétaires de chalet imitent à rebours les aristocrates de l'An-



Bernadette Pidoux

cien Régime qui possédaient un château d'été à la campagne et une résidence d'hiver en ville.» Comme eux, les citadins du 21^e siècle organisent leur dépaysement en changeant de vêtements et d'habitudes alimentaires, «jouant aux montagnards» l'espace d'un moment de liberté.



Yvonne et André ont acheté un mazot plein de charme dans les Alpes vaudoises, dans une station qu'ils affectionnent depuis longtemps. Ils voulaient une construction ancienne, par goût de l'authentique. Après tous les travaux qu'ils ont dû engager pour consolider la bâtie et l'aménager confortablement, il ne reste plus guère d'éléments d'époque. Le chalet ancien, le mazot rustique ont un attrait indéniable, mais les standards de confort d'aujourd'hui ne sont guère compatibles avec ce type de constructions. On passe volontiers un week-end dans un mazot sans électricité, à faire sa raclette sur la pierre, mais de là à y vivre...

Au moment du choix d'un terrain, il faut veiller à l'affection des environs directs. Y aura-t-il d'autres constructions? De quelle taille? Des projets de remontées mécaniques sont-ils envisagés, etc.? Plus le terrain acheté est restreint, plus la question du voisinage se pose de manière aiguë.

Et la fiscalité?

L'aspect fiscal joue évidemment un rôle dans la décision de déplacer son domicile principal. Le Valais offre à cet égard quelques avantages. Lorsqu'un salarié décide de retirer son capital du 2^e pilier, il doit prévenir sa caisse trois ans avant la date. Il a alors tout intérêt à être domicilié en Valais où les impôts sur ce capital sont nettement plus bas que dans d'autres cantons romands. Les assurances maladie, les impôts communaux y sont également plus avantageux. Des calculs comparatifs s'imposent avant de changer de résidence.

En ce qui concerne les droits de succession, le Valais bénéficie aussi d'une législation très favorable, qui devrait attirer ceux qui se soucient de leur descendance. «Il est légitime de se préoccuper des conditions de succession, admet Jean-Louis Rudaz, mais il faut avant tout penser à soi, dans le choix d'un logement. Certains propriétaires veulent absolument posséder un chalet au pied des pistes, alors qu'ils ne skient plus, espérant ainsi que leurs enfants et petits-enfants leur rendront visite plus souvent. Si la famille ne vient skier qu'une semaine par an, il restera, à ceux qui vivent là, toute l'année pour se plaindre des nuisances!»

Un appartement ou un chalet adapté à un couple de retraités ne correspond pas forcément aux besoins d'une famille, c'est pourquoi il est important de réfléchir à l'immédiat d'abord. Un grand chalet familial devient une lourde charge pour un retraité qui reste seul à y vivre. En matière d'aménagement aussi, les goûts des plus jeunes et des anciens ne coïncident pas toujours et peuvent être sources de conflit.

Mode et travaux

Le chalet d'aujourd'hui n'a guère varié dans son aspect extérieur par rapport à son ancêtre des siècles passés. Les architectes modernes tentent bien de proposer des versions revisitées du modèle traditionnel, mais peu de propriétaires osent adopter ces nouveaux plans.

Les petites fenêtres à croisillons ont toujours la cote. Par contre, le goût actuel des plus grands espaces intérieurs a gagné le

chalet contemporain. On aménage des mezzanines ouvertes pour profiter des pourtains du toit et de la hauteur des pièces. Très bien pourvus en isolation, parfois trop, de nombreux chalets souffrent de problèmes de ventilation et de condensation. Globalement, si le style traditionnel perdure, les installations intérieures sont de plus en plus soignées. Cuisine et salle de bains répondent aux mêmes exigences qu'un habitat urbain. Même s'il priviliege le confort, le chalet du 21^e siècle suppose toujours une vie plus proche de la nature, sans les inconvénients de la campagne toutefois.

Bernadette Pidoux

Enthousiasme ou regret

Marthe avait une vie sociale intense à Genève. Elle aimait recevoir et cuisiner de bons petits plats à ses amis. René, son mari, ne supportait plus la vie citadine et son lot de tracas. Il a donc persuadé son épouse de quitter la ville pour leur chalet de montagne, coupé de la station par la neige au gros de l'hiver. Si René s'y trouve à son aise, Marthe n'a pas tardé à sombrer dans la dépression, faute de relations sociales. Comme le dit l'une de leurs amies, il faut être romancier ou avoir une vie intérieure exceptionnelle pour supporter cette existence d'ermite.

Alfred et son épouse aiment la montagne depuis toujours. Avec leurs enfants, ils passaient régulièrement leurs étés dans un petit village montagnard. C'est donc tout un cercle d'amis et de connaissances qu'ils retrouvaient et qui les a aidés à s'installer définitivement dans leur chalet. Alfred est bricoleur, ça tombe bien, puisqu'il y a toujours quelque chose à réparer dans sa maison. Sa femme adore le jardinage, hobby qu'elle ne pouvait pas exercer en ville auparavant. Bien sûr, ils craignent le jour où ils ne seront plus aussi valides. «Au troisième étage de notre appartement en ville, les problèmes auraient été les mêmes», estime Alfred. Alors, le couple profite au jour le jour de son bonheur de nouveaux montagnards, sans se priver de rendre visite aux amis et à la famille en plaine.

Genève

A la pointe de la technologie, le Réseau communautaire d'informatique médicale (RCIM) pourrait être opérationnel début 2006. Objectif: qualité et sécurité des soins.

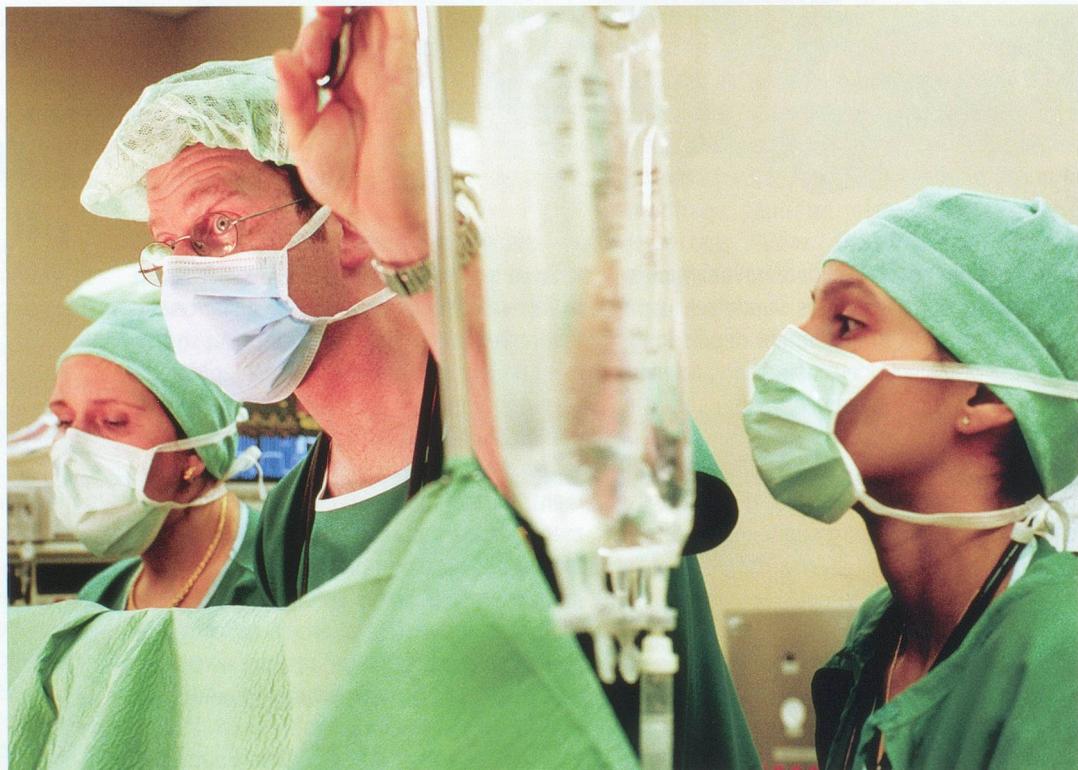
Des patients dans l'«e-toile»

A lors que d'autres pays ont opté pour un système centralisé ou, comme en France, pour des cartes de santé sur lesquelles figurent ouvertement certaines informations personnelles, Genève met au point un système dans le total respect du secret médical.

L'idée de départ est simple. «Il s'agit de mettre en réseau l'ensemble des informations concernant l'histoire médicale et soignante d'un patient, explique Pauline de Vos, secrétaire générale adjointe au Département de l'action sociale et de la santé (DASS). Médecins de ville, hôpitaux, physiothérapeutes, tous les prestataires de soins contribueront ainsi à une base informatisée et décentralisée qui remplacera les dossiers sur papier. Actuellement, ce sont autant de petits morceaux dans la trajectoire d'un patient, qu'il s'agit de relier entre eux.»

Pour accéder aux données qui le concernent, un patient disposerait d'une carte avec un numéro d'identification et un code, comme pour une carte de crédit. De leur côté, les praticiens affiliés au réseau auront aussi leur propre carte. La consultation du dossier du patient ne pourra se faire qu'en présence de ce dernier, les deux cartes étant introduites ensemble dans un lecteur.

Dans un premier temps, l'affiliation au réseau de santé sera facultative, tant pour les médecins que pour les patients. «Pour les médecins, cette mise en réseau permettra un véritable échange d'informations, et par conséquent une



P.-A. Grisoni / STRATES

Sur une carte à puce, tous les actes médicaux concernant le patient seront répertoriés.

vision plus claire et plus transparente de la situation du patient, des traitements, des examens, des médicaments dont il a fait l'objet», explique Pauline de Vos. L'amélioration de la qualité et de la sécurité des soins, grâce justement à cette connaissance accrue du parcours médical du patient, sera le principal avantage de la mise en place du réseau.

Gros budget

A fin juillet dernier, l'étude de faisabilité de l'«e-toile» était soumise au Conseil d'Etat. Celui-ci a demandé un ultime round de

consultations qui vient de se terminer. «Nous tiendrons compte des remarques qui nous auront été faites, avant de soumettre le budget d'investissement, de l'ordre de 33 millions de francs, au Grand Conseil, probablement au printemps prochain. Après quoi, il faudra encore compter 18 à 24 mois avant la mise en service effective du réseau. Dans un premier temps, le budget de fonctionnement devrait être de 8 millions, il passera à 15 millions quand tous les Genevois y auront adhéré.» Si son but principal est une amélioration de la qualité et de la sécurité des

soins, un tel réseau devrait permettre aussi de réduire quelque peu les coûts de la santé, en évitant notamment des examens redondants. Une économie estimée à 2% du total des coûts. Avec l'«e-toile» qui suscite beaucoup de curiosité mais aussi des questionnements légitimes, Genève regarde l'avenir de la santé avec optimisme et lorgne déjà du côté des autres cantons et de la Confédération pour que son projet novateur franchisse un jour ses frontières.

Catherine Prélaz

Genève-OCPA

Pour calculer des prestations complémentaires, tous les éléments de revenu et de fortune sont pris en compte. Les donations, c'est-à-dire les biens auxquels une personne a renoncé, entrent également dans le calcul.

Calcul des donations et PC

La législation en vigueur énumère les revenus pris en compte dans le calcul des prestations complémentaires en faveur des personnes au bénéfice d'une rente de l'AVS ou de l'AI. Parmi ces derniers figurent les éléments de revenu et de fortune mobilière et/ou immobilière auxquels il a été renoncé, sans obligation juridique et sans contre-prestation équivalente, à savoir les biens dessaisis.

Tel est notamment le cas lorsqu'une personne fait des donations; paie la/les dette(s) d'une personne à sa place (reprise de dettes); donne de son vivant à un tiers des biens mobiliers ou immobiliers faisant partie de sa succession, indépendamment de la date à laquelle ces dernières ont eu lieu; utilise des capitaux de libre passage de la LPP à d'autres fins que de la prévoyance (sont considérés comme moyens de prévoyance la conversion de la totalité du capital en rente viagère, l'achat de son propre logement); abandonne un usufruit.

Au moment du calcul des prestations complémentaires, les biens auxquels les ayants droit ont renoncé comptent comme s'ils leur appartenaient toujours. La valeur nette des biens dessaisis est ajoutée au reste de la fortune mobilière et/ou immobilière et est convertie en revenu. Le produit qu'auraient rapporté les biens dessaisis est aussi pris en compte.

Toutefois, la législation prévoit de diminuer progressivement le montant du bien dessaisi à raison

de Fr. 10 000.– par année, à partir de la deuxième année qui suit la donation, si celle-ci a eu lieu après 1990. Il n'y a pas d'amortissement possible pour les donations faites avant cette date.

Il est donc important de savoir que renoncer à des éléments de revenus ou de fortune mobilière et/ou immobilière peut priver les ayants droit de tout ou partie des prestations complémentaires. Les conséquences d'une donation sont particulièrement lourdes lorsqu'il s'agit de financer un séjour en EMS (établissement médico-social) et que les presta-

tions complémentaires ne permettent pas de couvrir les frais de séjour. Le donneur (celui qui a donné) devra demander au donataire (celui qui a reçu), selon la situation à plusieurs donataires, de prendre en charge le découvert des frais de séjour en EMS.

L'OCPA tient à votre disposition la notice explicative «Tout ce qu'il faut savoir sur la fortune lors d'une demande de prestations complémentaires». Vous pouvez également consulter ce document sur le site de l'Office www.geneve.ch/social/ocpa

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

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

Neuchâtel

Cycle de conférences

La toute nouvelle Coordination-retraité-es dans le canton de Neuchâtel entame ses activités ce mois de novembre par un cycle de conférences publiques gratuites. Les thèmes qui seront débattus devraient tout particulièrement intéresser les seniors, puisqu'ils ont trait aux aspects économiques et sociaux de la retraite. Béatrice Despland, juriste, chargée d'enseignement et directrice adjointe de l'Institut de droit de la santé à l'Université de Neuchâtel, ouvrira les feux, jeudi 27 novembre, avec un débat sur les droits et la sécurité. Béatrice Despland est une spécialiste du droit social en

Suisse. Cette ancienne dirigeante de l'Union syndicale suisse est une excellente vulgarisatrice de sujets complexes, qu'elle sait rendre clairs et accessibles. Elle brossera les grandes lignes du dispositif de la sécurité sociale et des ressources à l'âge de la retraite. Un sujet, on ne peut plus d'actualité. Le cycle de conférences se poursuivra de janvier à mars 2004. La Coordination-retraité-es du canton de Neuchâtel regroupe autour du projet Pro Senectute, l'AVIVO, le Mouvement des aînés et Uni3. Le programme du cycle des conférences est disponible auprès des quatre partenaires.

MMS

» «Des droits, de la sécurité: une utopie?», conférence publique de Béatrice Despland, Musée d'Histoire naturelle de Neuchâtel, (rue des Terreaux 14), de 14 h à 15 h 45.

» «Prochaines conférences: «L'AVS, aujourd'hui et demain», jeudi 15 janvier à La Chaux-de-Fonds; «Le deuxième pilier, ou: vous avez dit LPP?», jeudi 12 février, Neuchâtel; «Les prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI, pour qui, quand et comment?», jeudi 11 mars, La Chaux-de-Fonds; «Et quand la sécurité sociale ne suffit pas?», Neuchâtel, jeudi 25 mars.

Fribourg

■ Chaque jour, des retraités de Romont accompagnent à pied les enfants à l'école. Appelé «Pédibus», ce coup de pouce aux familles existe depuis le début de l'année scolaire.

Des retraités sur le chemin des écoliers

«**A** dieu, mamie chérie!», le petit Frédéric prend congé de sa maman devant chez lui pour rejoindre le groupe d'enfants du Pédibus en route pour l'école enfantine. Deux messieurs retraités, Albert Claude et Antonio de Negri, vêtus d'une tenue jaune fluo du TCS, les encadrent en ce début d'après-midi d'automne et tentent de canaliser les plus sautillants sur le trottoir. Plusieurs routes passantes les séparent de l'école et il faut être très attentif. Sur la «ligne verte» qui conduit les enfants du haut de la ville vers le nouveau bâtiment scolaire, situé au pied de la colline, il y a plusieurs arrêts «rendez-vous».

«Notre parcours est toujours le même et nous avons la liste des élèves qui empruntent le Pédibus», explique Albert Claude, coordinateur du service et par ailleurs président de la section Glâne de la Fédération fribourgeoise des retraités. Une douzaine de retraités, hommes et femmes, se relaient pour accompagner les petits de la maison à l'école enfantine ou l'inverse, deux ou quatre fois par jour en fonction des horaires scolaires et des congés.

Rapprocher les générations

«Le matin, ils sont plutôt tranquilles, même un peu endormis. Mais à 11 h, ils courent dans tous les sens, comme des cabris,



Albert Claude (à g.) et Antonio de Negri encadrent un groupe d'enfants du pédibus.

remarque M. Claude. C'est sympathique d'avoir affaire à des petits enfants. Certains d'entre nous n'en ont pas et cela rapproche les générations. Ils ont une fraîcheur qui fait plaisir. Quand on leur demande ce qu'ils ont fait, ils répondent *des bêtises* et ils enchaînent: *Et toi, t'as fait quoi?*»

Au-delà du contact entre les générations et de la «promenade apéritive», comme dit Albert

Claude, les retraités de Romont cherchent à rendre service aux familles. «Nous avons été abordés par la commune et le responsable de la sécurité routière de la police cantonale», ajoute-t-il. Chaque accompagnant reçoit une courte instruction sur la manière de faire traverser la route à un groupe d'enfants. Ce qui n'est pas toujours une mince affaire, admet Antonio de Negri, car les bambins ont par-

fois des mouvements imprévisibles et intempestifs. Mais quand les enfants sont nombreux, ils doivent marcher en colonne et se donner la main.

Le parcours du Pédibus a été établi par la police communale qui se charge par ailleurs de l'organisation. Pour chaque semaine, un plan est établi et chaque retraité sait quand il est «de service». «En général, un retraité fait deux parcours par semaine,

Nicole Chuard

précise Albert Claude qui entend également demander la collaboration de parents. Pour parer à toute éventualité, la commune a contracté une assurance. Le réseau du Pédiibus de Romont s'enrichira éventuellement de nouvelles «lignes» si nécessaire. Une collaboration est d'ores et déjà prévue avec les patrouilleurs adolescents du Cycle d'orientation pour faire traverser les petits à un autre endroit dangereux.

Système D

A Romont, système D et solidarité font ainsi bon ménage. Des membres de la Fédération des retraités offrent également leur soutien bénévole à d'autres aînés de la région. Certains apportent les repas à domicile, d'autres se meuvent en chauffeur pour conduire les non-motorisés ou les personnes qui ne peuvent plus se déplacer seules, chez le médecin, à l'Hôpital cantonal de Fribourg pour des examens, ou tout simplement chez le coiffeur.

La Fédération des retraités de la Glâne est attentive à la qualité de vie de ses membres. «Quand nous avons des démissions, nous essayons de savoir si les personnes ont de gros problèmes, précise Albert Claude. Le cas échéant, nous faisons appel aux assistants sociaux de Pro Senectute pour une visite.»

«Toutes ces activités bénévoles sont des occupations pour les retraités et elles sont utiles, relève Albert Claude. Elles donnent une autre image que celle de la personne âgée qui coûte cher à la société!»

Annette Wicht

»» **Adresse utile:** Fédération des retraités de la Glâne, M. Albert Claude, président, rue Pierre-de-Savoie 9, 1680 Romont, tél. 026 652 25 04.

Valais

La danse est un excellent antidote à la déprime et à la solitude. Un moment de joie et de convivialité, comme le raconte notre correspondante... qui n'a pas fait tapisserie.

Petit tour de valse au bal des aînés

La danse c'est comme l'amour, ça ne s'oublie pas! Je peine à trouver la cadence, mais mon cavalier me rassure. Et comme dans la chanson, «serrée par des bras audacieux», je me laisse entraîner dans une valse anglaise.

Nous sommes à Conthey près de Sion, au thé dansant du Mouvement des aînés (MDA). «Quand nous avons créé la section valaisanne, sous la présidence de Marie-Alice Théler, nous nous sommes posé des questions sur les activités à proposer aux aînés. On nous a dit: faites ce que les autres ne font pas et commencez à remettre en route le thé dansant», raconte Lisette Gattlen. C'était dans les années quarante-vingt.

Même du rock!

Philippe Abbet et Joseph Belso animent depuis 15 ans les thé dansants dans le Valais central organisés par le MDA et Pro Senectute. «On joue de la musique populaire, des années 1920 jusqu'aux tubes de l'été. Les danseurs aiment que ce soit varié: marche, valse, tango, fox-trot, paso-doble...» Et avec un air pince-sans-rire: «... Et même du rock pour faire bouger ces dames!»

Il paraît que l'ambiance est différente d'un thé dansant à l'autre, que ce soit à Monthey, Martigny, Conthey ou Salquenen. Dans la salle, Philippe reconnaît «les migrants» qui

vont danser de ville en ville durant la semaine et «les habitués d'un thé qui viennent à 13 h 45 pour réserver leur place». Maquillées et coiffées avec soin, les dames ont mis des bijoux, un col de dentelle, des manches à volant, un corsage de soie, jeté un pashmina sur l'épaule. L'une d'elles a même pris un éventail. Les hommes ont adopté des styles de vêtements variés: chemise à fleurs, pantalon et tee-shirt noir de crooner, veston sport. Le plus élégant – qui semble un fin danseur – porte un costume de flanelle grise, avec gilet.

«Les gens viennent seuls ou en couple. Et parfois de loin, même d'autres cantons», explique Lucette Vuignier, responsable du thé dansant du MDA de Sion. «Il y a beaucoup de veuves. Nous manquons d'hommes. Je lance ici un appel vibrant aux messieurs.»

Chaleur humaine

Elle reçoit toutes les personnes qui arrivent, prend de leurs nouvelles, passe de table en table et bavarde un instant. «L'accueil est très important. Il y a des gens qui viennent avec une tête d'enterrement, mais repartent avec le sourire. Des liens se nouent, il y a des romances. Ces rencontres apportent beaucoup de joie, de plaisir, de chaleur humaine. On est comme une grande famille.» Elle est aidée par Anne-Marie Lambaz qui décore la salle selon des thèmes de saison et par

Marie Bourban qui assure la mise en place.

Dans son rapport annuel pour le MDA, Lucette Vuignier relève que «pour les aînés, la danse est un vrai sport qui donne du tonus, fait travailler les articulations engourdis, fait oublier les soucis quotidiens, une vraie thérapie.» En témoigne une personne, frappée par un deuil et qui s'enfermait dans la solitude ne parvenant pas à surmonter son chagrin. C'est un ami prêtre qui, connaissant son amour pour la danse, l'a encouragée à participer à ces rencontres.

Et moi, je ne vais pas me faire prier pour faire un nouveau tour de piste, malgré des mocassins à semelle anti-dérapante qui ne sont pas vraiment adéquates.

Françoise de Preux

Thés dansants

Conthey, restaurant Griland, tous les mercredis de 14 à 17 h, organisés par le MDA.

Martigny, salle communale, et **Monthey**, salle de la gare, en alternance les lundis (Pro Senectute).

Salquenen, hôtel Vinum, les jeudis après-midi (tél. 027 456 13 13).

Vetroz, salle de l'Union, tous les mardis de 14 h 30 à 17 h 30.

■ Les discussions sur le financement des retraites battent leur plein depuis plusieurs mois. Selon un document de l'Association internationale de la sécurité sociale (AISS) publié récemment, c'est la promotion de l'emploi, associée à la croissance économique, qui constitue l'élément clé pour relever le défi démographique du 21^e siècle.

Créer des emplois pour sauver les retraites

Comment garantir aux personnes à la retraite un revenu suffisant sans que les actifs ne se sentent surexploités au point de déclencher une «lutte des classes d'âge»? Tel est le défi que devront relever tous les pays dont la population vieillit. C'est ainsi que, selon l'ONU, la Suisse comptera probablement, aux alentours de 2050, 78 personnes de plus de 60 ans pour 100 personnes de 15 à 60 ans (alors qu'aujourd'hui la proportion est de 34 personnes de plus de 60 ans pour 100 personnes de 15 à 60 ans). De 1950 à 2000, le rapport du nombre de cotisants potentiels (20 à 64 ans) par personne en âge AVS a passé de 6 à 4; selon des projections fiables, il baîssera à environ 3 aux alentours de l'an 2020 et se stabilisera ensuite à 2,5. Aux interrogations que suscite cette évolution démographique inéluctable,

des analyses superficielles ont tôt fait de répondre: «Soit on retarde l'âge légal de la retraite, soit on diminue les rentes.»

Travail des femmes

En premier lieu, il convient de se méfier des rapports alarmistes qui prédisent une faillite des systèmes publics de sécurité sociale. Ces projections très pessimistes tendent à sous-estimer les capacités d'adaptation des sociétés. Elles négligent, par exemple, l'influence de paramètres comme le taux de fécondité, le volume des flux migratoires qui peuvent dépendre, partiellement, de mesures politiques et, enfin, l'influence de la croissance économique et de la masse salariale dans son ensemble. Mais, selon l'étude de l'Association internationale de la sécurité sociale, c'est surtout dans le domaine de l'emploi que les Etats peuvent intervenir activement: «La viabilité des systèmes de protection sociale, ainsi que des plans d'épargne individuels en vue de la retraite, dépendent (...) essentiellement de la capacité des sociétés à rééquilibrer le rapport entre actifs et inactifs d'une façon efficace et équitable.» La diminution de l'offre de main-d'œuvre, conséquence du vieillissement démographique, pourrait être en partie compensée par une hausse du taux de participation au marché du travail, notamment en augmentant le taux d'activité des femmes et en freinant la tendance aux retraites anticipées.

Mais comment créer de nouveaux emplois? Il faut noter que dans la plupart des pays européens, un fort taux de chômage va de pair avec une pénurie de personnel qualifié dans certains secteurs. Et cette situation s'aggrava sans doute avec l'arrivée à la retraite de la génération du «baby boom». Une formation professionnelle mieux ciblée

des demandeurs d'emploi devrait donc leur permettre d'acquérir les compétences requises par les entreprises. Quant à la participation plus forte des femmes au marché du travail, un système d'allocations et de services sociaux adéquats devrait éviter que leur contribution accrue n'entraîne une diminution du taux de fécondité créant, à terme, de nouvelles difficultés. L'accroissement du taux d'emplois féminins aurait d'autres conséquences bénéfiques: cela permettrait de diminuer la pauvreté des familles, en particulier des familles monoparentales, et d'assurer aux femmes de meilleures conditions financières pendant leur vieillesse.

Moins de retraites anticipées

En matière de retraites anticipées, les auteurs du rapport de l'AISS insistent particulièrement sur la nécessité d'inverser la tendance. N'est-il pas paradoxal de préconiser l'élévation de l'âge de la retraite alors que les chômeurs de cinquante et plus éprouvent tant de difficultés à décrocher un emploi? Une meilleure utilisation des capacités productives des travailleurs âgés permettrait de retarder le paiement des pensions, de diminuer les indemnités de chômage et le versement des rentes AI et d'augmenter les recettes fiscales et les contributions sociales. Cela en ne prenant en compte que l'aspect économique et financier du problème.

Sur le plan humain, les responsables de Pro Senectute pour la préparation à la retraite ont maintes fois constaté les conséquences extrêmement dommageables d'une retraite anticipée non désirée. Mais, retarder l'âge effectif du départ à la retraite suppose un changement de mentalité: il faut lutter contre l'image négative des travailleurs âgés et refuser que les entreprises recourent à la

Retraites anticipées, pas la panacée!

Selon Guy Bovey, responsable du service formation de Pro Senectute Vaud, les personnes contraintes à prendre une retraite anticipée, pour raison de santé ou pour des motifs économiques, sont celles qui vivent le plus mal la transition de la vie active à la retraite. «Le travailleur ne dispose pas du laps de temps nécessaire pour apprivoiser psychologiquement et pratiquement sa future condition de retraité qu'il n'a pas inscrite dans son «agenda intérieur»; cela risque de compromettre son entrée harmonieuse dans la nouvelle phase de vie.»

retraite anticipée pour dégraissier leurs effectifs aux frais de la collectivité.

Cette promotion de l'emploi suppose évidemment un redémarrage de la croissance. Sans doute, la reprise, dans une économie ouverte comme celle de la Suisse, est-elle aussi tributaire de la conjoncture internationale, mais ce dont souffre le plus l'économie suisse aujourd'hui c'est incontestablement de la stagnation de la consommation intérieure, due aux incertitudes et à l'inquiétude générale de la population suite à de nombreuses déclarations politiques alarmistes.

Aux Cassandre de service, il faut demander de cesser de stigmatiser les personnes âgées et de dévaloriser les travailleurs de cinquante ans et plus dont l'expérience est si précieuse. Assurer l'avenir des retraites signifie notamment limiter, autant que possible, les retraites anticipées contraintes, néfastes à la société comme au personnel qui en est victime. Il s'agit donc de combler le fossé entre âge réel et âge légal de la retraite avant que de songer à relever ce dernier.

Jacques Repond

Campagne Pro Senectute 2003



D.R.

«Vieillir un art de vivre», affiche de la campagne 2003 de Pro Senectute

Depuis la fin du mois d'août, cinq belles affiches en noir et blanc, intitulées «Vieillir, un art de vivre», sont apparues en 3000 endroits de Suisse. On peut y voir: un couple âgé s'embrassant tendrement, une vieille dame qui savoure un frappé, un homme aux cheveux blancs jouant du violon, deux retraités qui parlent avec animation, une nageuse ridae au sourire épanoui émergeant de l'eau avec ses lunettes de plongée. Ces photos artistiques, qui transmettent une image positive de la vieillesse, ont été choisies par Pro Senectute pour sa campagne promotionnelle 2003. Elles nous rappellent que la vieillesse n'est pas la dégradation de l'âge mûr, mais une étape de notre existence, égale aux autres en dignité et en intérêt, qui peut être vécue intensément.

Adresses utiles

Pro Senectute Bienn
Quai du Bas 92, c.p. 372,
2501 Bienn
e-mail: biel-bienn@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 Fribour
Rue Saint-Pierre 10, c.p. 566,
1701 Fribour
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



MALENTENDANTS...

retrouvez le plaisir de vivre !

P.E. Duvoisin

AUDIOPROTHÉSISTES BREVET FÉDÉRAL

Fournisseurs agréés AI/AVS



Ph. Estoppey

CENTRE ACOUSTIQUE RIPONNE

LAUSANNE

CONSULTATION GRATUITE
SUR RENDEZ-VOUS

RUE DU TUNNEL 5 • Tél. 021/320 61 34

Succursales:

LA CORRECTION AUDITIVE

RENENS
Rue de la Mèbre 8 • Tél. 021/635 45 00

YVERDON
Rue du Midi 13 • 024/425 32 30



Venez
à Béthel

Blonay, VD

Nous aimons veiller au bien-être de nos hôtes en vouant un soin tout particulier à leurs besoins et à leur confort.

Demandez nos conditions particulières en appelant le 021 943 06 17.

Consultez notre site Internet: www.maisondebethel.ch ou, mieux encore, rendez-vous, chemin du Lacuez 4.

A bientôt.

Jean-Michel et Isabelle Barras, directeurs.

En route avec **CLASSIC**

en toute sécurité



www.kyburzclassic.ch

- Jusqu' à 10 km/h, sans permis de conduire
- Jusqu' à 30 km/h, vitesse maximale



Agence Suisse Romande

Tél. / Fax 026 917 81 77

08h30 – 12h et 14h – 17h30

CLASSIC, Solarweg, CH-8427 Freienstein

Envoyez nous votre documentation gratuite, sans engagement:

Nom et prénom

Rue

Code postale et ville

Téléphone

Mousse synthétique Coupe sur mesure

Mal assis, mal couché, mal luné?



Fabrication et réfection

Coussins de fauteuil et canapé
Placets de chaises
Matelas adaptés de tous types
Sur matelas moelleux
Matelas pour lits d'enfant

SEYDOUX MOUSSE 022 734 28 43

rue des Gares 12 – 1201 Genève – www.mousse.ch

Remise de 10% sur présentation de l'annonce

Et si **EMS** signifiait
également
«**Etre Moins Seul-e**»?



*La défense de votre dignité
est notre affaire*

Association pour la défense des
personnes âgées en établissements
médico-sociaux (EMS)
et de leurs familles

12, rue des Gares – Genève
www.apaf.ch 022 310 82 82

winterr

Assurance maladie

Les nouveautés en 2004

Les caisses maladie viennent de communiquer aux assurés leurs nouvelles primes pour 2004. Les principales modifications portent sur les franchises et les rabais.

Dans le courant du mois d'octobre, vous avez reçu l'avis de votre nouvelle prime valable dès le 1^{er} janvier prochain. Celle-ci tient compte de l'augmentation des coûts évaluée pour l'année prochaine et de la nécessité, pour un certain nombre de caisses maladie, non seulement de compléter leurs réserves en fonction de cette augmentation des coûts, mais d'en reconstituer une partie, car le taux de réserve minimal fixé par la loi n'était plus respecté. La nouvelle prime intègre aussi quatre modifications qui entreront en vigueur le 1^{er} janvier 2004.

Augmentation des franchises. Pour les assurés adultes, le montant de la franchise ordinaire passe de Fr. 230.– à Fr. 300.– par année civile. Le montant maximal de la quote-part de 10%, facturé aux assurés une fois la franchise épuisée, est relevé de Fr. 600.– à Fr. 700.–. Pour les enfants, elle passe de Fr. 300.– à Fr. 350.–.

Réduction des rabais. Les diminutions de primes consenties pour les franchises à option sont revues à la baisse en 2004

Comparaison des rabais (assurés de 19 ans et plus)

Franchise (à option)		Réduction de la prime	
2003	2004	2003	2004
400	400	8%, max. Fr. 170.– /an	3%, max. Fr. 80.– /an
600	600	15%, max. Fr. 370.– /an	9%, max. Fr. 240.– /an
1200	1200	30%, max. Fr. 970.– /an	24%, max. Fr. 720.– /an
1500	1500	40%, max. Fr. 1270.– /an	30%, max. Fr. 960.– /an

Exemple: un assuré qui bénéficie, en 2003, d'un rabais de Fr. 970.– pour une franchise de Fr. 1200.– ne bénéficiera plus, en 2004, que d'un rabais de Fr. 720.–.

pour tous les assurés et notamment ceux de 19 ans et plus.

Délimitation des régions. Dès le 1^{er} janvier 2004, l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) délimite les régions de primes uniformément pour tous les assureurs:

- les cantons à une seule région de primes sont: AG, AI, AR, BS, GE, GL, JU, NE, NW, OW, SO, SZ, TG, UR, ZG.
- les cantons à deux régions de primes sont: BL, FR, SH, TI, VS.
- les cantons à trois régions de primes sont: BE, GR, LU, SG, VD, ZH.

A l'intérieur des cantons à deux ou trois régions, c'est l'OFAS qui fixe à quelle région est attribuée chaque commune.

En 2003, chaque assureur peut décider si, dans un canton déterminé, il veut appliquer une, deux ou trois régions de primes et comment sont composées ces régions. Cela veut notamment dire que Vevey, par exemple, peut se trouver en région 1 pour certains assureurs, en région 2 pour d'autres, voire en région 3 pour d'autres encore. Cela ne sera plus le cas en 2004. Par conséquent, l'attribution d'une com-

mune à une autre région que jusqu'à maintenant peut, à elle seule, entraîner une augmentation de prime.

Changement de franchise et d'assureur. En 2003, le passage à une franchise moins élevée ou à une autre forme d'assurance de même que le changement d'assureur ne sont possibles qu'un an au plus tôt après l'adhésion à l'assurance avec franchises à option. En 2004, ce temps d'adhésion minimal d'une année est supprimé. En conséquence, les assurés qui ont reçu communication de leur nouvelle prime en octobre peuvent passer à une franchise à option moins élevée ou passer à une autre forme d'assurance (assurance avec franchise ordinaire ou assurance bonus) ou changer d'assureur pour le 1^{er} janvier 2004 s'ils en manifestent l'intention par écrit auprès de leur assureur actuel jusqu'au 30 novembre 2003.

Les modifications du contrat ou démission doivent être demandées par écrit à l'assureur actuel, de façon que la lettre soit en ses mains au plus tard le 30 novem-

bre 2003. En cas de démission de l'assurance obligatoire des soins seulement, la mention doit être clairement précisée dans la lettre. Les personnes «qui n'ont plus 20 ans» doivent savoir qu'elles prennent le risque, en ce qui concerne les assurances complémentaires, de ne pas être acceptées par un nouvel assureur pour raison d'âge. Dans ce dernier cas, il convient de demander préalablement son admission à un nouvel assureur. L'affiliation auprès de l'ancien assureur ne prend fin que lorsque le nouvel assureur lui a communiqué qu'il assure l'intéressé sans interruption de la couverture d'assurance.

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



Dites adieu au stress lié au bain!



Avec la collection confort de VitaActiva vous dites adieu à vos peurs de prendre un bain et "bienvenue" au confort et à la sécurité. Choisissez entre "Ibiza" ayant une large porte d'entrée et un siège spacieux et la baignoire "Lanzarote" avec élévateur innovateur ou encore un design ergonomique.

Profitez aussi des hydro-massages bienfaisants du système bain à remous qui est disponible pour toutes les baignoires VitaActiva. N'hésitez pas, adressez-vous aujourd'hui encore à VitaActiva, un pas qui modifiera pour toute une vie la qualité de vos bains!

Oui, j'aimerais en savoir plus sur cette baignoire. Veuillez me faire parvenir de plus amples renseignements.

Nom: _____

Téléphone: _____

Rue: _____

Code postal: _____ Localité: _____

Appelez-nous
gratuitement au numéro :

0800 66 45 66



Sexologie

La cigarette nuit à l'érection

■ Est-il vrai que le tabac peut avoir un effet sur ma sexualité, ou bien est-ce un mythe visant à me faire cesser de fumer? *Grégoire, Morges*

C'est bien la vérité! Tout fumeur devrait en être conscient: la cigarette nuit à l'érection. Une étude chinoise faite cette année démontre que cette pratique peut accroître la prévalence de dysfonctions érectiles (troubles de l'érection) chez les fumeurs. Une consommation de moins de 10 cigarettes par jour augmente le risque du trouble érectile de 16%; quant à une consommation de 10 à 20 cigarettes, elle l'augmente jusqu'à 36%. Les hommes qui fument plus de 20 cigarettes par jour voient le risque passer à 60%! Malheureusement, les hommes ayant fumé dans le passé sont pratiquement aussi mal lotis que ceux qui fument encore. Toutefois, ces derniers peuvent encore agir... en fumant moins.

Comment s'explique l'interaction fumée-érection? L'érection est rendue possible par la circulation sanguine dans le pénis; les tissus agissent comme une éponge, se remplies de sang. Chez les fumeurs, on constate un resserrement des petites artéries, ce qui freine le remplissage de sang dans la verge. Ensuite, la nicotine entraîne une contraction des fibres musculaires lisses intracaverneuses, rendant le remplissage encore plus difficile. Les artères sont également touchées. La nicotine va donc ralentir la circulation sanguine, résultant en une érection qui n'est pas vraiment rigide ou qui perd vite sa rigidité. En association avec d'autres causes (diabète, hypertension artérielle, hyperlipidémies), elle augmente encore davantage

ce risque. Les troubles de l'érection peuvent précéder des lésions artérielles plus sérieuses, comme les infarctus du myocarde.

Bien sûr, les difficultés de l'érection ne sont pas dues uniquement à des causes organiques. Imaginons un homme qui se trouve confronté une, deux ou trois fois à une «panne» en lien avec son tabagisme, il risque de paniquer, de se sentir impuissant, et d'entrer dans le cercle vicieux de l'angoisse de performance (plus je pense que je n'y arriverai pas, plus je me crispe, et moins j'y arrive...). Et beaucoup dépendra de la dynamique relationnelle avec sa partenaire (qui le rassurera... ou pas). Le risque est d'ajouter une gêne psychologique aux conditions organiques défavorables.



C. Bozzoli

Si l'on pense à tous les autres dangers de la cigarette, voici encore un argument à ajouter à la liste... mais cela ne vaut-il pas la peine de modérer la consommation?

Laurence Dispaux,
psychologue, sexologue
ldispaux@hotmail.com

Droits

Divorce et autorité parentale

■ Lorsqu'une personne a été divorcée sous une ancienne loi, a-t-elle automatiquement l'autorité parentale, sans l'avoir demandée auparavant, puisque la loi a changé?

Mme J. C., Lausanne

La loi sur le divorce a en effet changé le 1^{er} janvier 2000. Mais le transfert de l'autorité parentale à l'autre parent

n'est pas automatique, de par la simple introduction de la nouvelle loi. Il nécessite une modification du jugement de divorce,

c'est-à-dire une procédure judiciaire.

En outre, le partage de l'autorité parentale doit être compatible avec le bien de l'enfant. Les parents doivent soumettre au juge une convention qui détermine leur participation à sa prise en charge et la répartition des frais d'entretien de celui-ci. Enfin, le parent détenteur de l'autorité parentale doit être

d'accord avec le partage de celle-ci.

Helvetio Gropetti,
conseiller juridique

Pour vos questions

Sexologie et droits
Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Sorties – Les Petites Fugues – Thé dansant, mardi 25 novembre 2003 de 14 h à 17 h 30 au Voile d'Or Café à Lausanne-Vidy. (rens. Mme Gueissaz, tél. 021 646 17 21); bus du jass, destination surprise, lundi 24 novembre. Atelier équilibre, prévention des chutes (rens. Gladys Beney). Santé: «La douleur, une fatalité?», discussion avec la doctoresse Mireille Jemelin, jeudi 6 novembre, de 14 h à 15 h 30, Centre Pierre-Mercier, à Lausanne. Sport – sorties hebdomadaires de marche, vélo, ski de fond et raquettes (rens. Mary-Jeanne Décaillat, tél. 021 646 17 21). Repas au chandelles, mardi 25 novembre, Casino de Morges (Fr. 70.–, transport inclus).

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:** Crochecœur (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

L'ESCALE – Animations, jeudi 6 novembre, mercredi 12, jeudi 20, jeudi 27 novembre; marche, mardi 4 novembre. Foire de la Saint-Martin, mardi 11 novembre.

MARCHÉS DE NOËL – Bazar artisanal organisé par la paroisse protestante de langue allemande de Lausanne (avenue Villamont 13), vendredi 28 (14 h à 24 h) samedi 29 novembre (10 h à 15 h) et grand bazar Frères de nos Frères, brocante, livres, cadeaux de Noël, vendredi 28 novembre (9 h à 18 h 30) et samedi 29 novembre (9 h à 16 h). Centre paroissial de Saint-Jacques, avenue du Léman 26, Lausanne.

L'Escale, centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Jeux de mémoire, 10 séances pour faire travailler la mémoire, de 9 h 30 à 11 h, au siège du MDA, dès le mardi 18 novembre. Théâtre La Rampe, la troupe amateur du MDA recherche un ou deux comédiens (tél. 021 903 13 92 ou 079 579 40 00).

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@freesurf.ch

FONDATION NetAge (projet immobilier d'appartements pour seniors). Rens. M. Willie Anhorn, président, tél. 021 647 91 67 ou info@netage.ch

CAFÉ PSY – Thème: «Vous prendrez bien une tranche de jalousie pour le dessert?», lundi 10 novembre, Lausanne, café Ripp's, place de la Riponne 10, de 19 h 15 à 21 h. Rens. www.cafepsy.ch ou tél. 078 614 00 06.

COLLOQUE – «Aide aux aidants familiaux», 10 et 11 novembre, Centre de Congrès, Montreux. Rens. Pro Senectute Suisse, case postale 844, 1800 Vevey.

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café: femme et publicité, jeudi 6 novembre, de 19 h 15 à 21 h. «Les dames de ces Messieurs, épouses de conseillers

fédéraux», par M. Pierre-André Bovard, mercredi 12 novembre à 14 h 30.

Maison de la Femme, av. Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22.

THÉ DANSANT – A Founex, mardi 18 novembre de 14 à 17 h, salle communale. Rens. 022 776 82 47.

AGORA – Accueil des nouveaux retraités dans une salle du château d'Yverdon, mercredi 5 novembre de 16 h à 18 h 30.

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.

APAF, 12 rue des Gares, case postale 2087, 1211 Genève 2, tél. 022 310 82 82, fax 022 310 82 79 ou apaf@bluewin.ch

Art de vivre

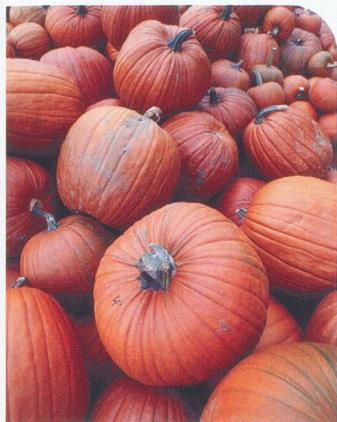
Art de vivre est une émission de Radio Cité (92.2 FM ou 98.6 câble) qui donne la parole aux aînés. Tous les matins, du lundi au vendredi de 9 h 30 à 11 h, cette émission pour les seniors propose des rencontres avec des associations et des personnalités genevoises, des informations sur les événements et les débats qui concernent les aînés ainsi que des témoignages et des récits de vie. L'émission est produite par l'association Avant'âge.

» Avant'âge, route des Acacias 21, 1227 Acacias, tél. 022 343 00 38, www.avant-age.ch

CINÉMA DES AÎNÉS – La Beauté du Diable, de René Clair, lundi 17 novembre, 14 h 30, auditorium Ardit-Wilsdorf, Genève. Les Roseaux sauvages, d'André Téchiné, proposé par Anne Bisang, mardi 11 novembre, 14 h 30, CAC-Voltaire (entrée libre), Maison des arts du Grütl, 16, rue Général-Dufour, Genève.

SANTÉ – Pleins feux sur les légumes d'hiver, atelier de cuisine, mardi 18 novembre à 18 h; faire son pain au levain, mardi 25 novembre, à 18 h 15; mieux apprécier le poisson, des recettes simples, mardi 11 novembre, 18 h.

Objectif santé, 75, rue Liotard, 1203 Genève, tél. 022 420 23 10.



D.R.

En soupe, en accompagnement ou en tarte, la courge est un plat de saison.

Dîner de Noël – L'association Vivre avec le 3^e âge invite 30 retraités genevois à un repas à la Brasserie Lipp, lundi 17 décembre à 17 h 45. Réservations, tél. 022 312 41 28.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Dernière randonnée de marche (Neuchâtel), mardi 4 novembre, midi-fondue à La Tourne (inscription nécessaire). Dernière randonnée des Montagnes (haut du canton), jeudi 6 novembre, Peu-Péquignot (fondue). Bains d'Yverdon pour le Val-de-Travers, 5, 12 et 19 novembre. 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 – Conférence: «Des droits, de la sécurité, une utopie?», par Béatrice Despland, juriste, chargée d'enseignement à l'Université de Neuchâtel et directrice adjointe de l'Institut de droit de la santé, jeudi 27 novembre au Musée d'histoire naturelle, Terreaux 14, Neuchâtel. Visite guidée de la sucrerie d'Aarberg, jeudi 13 novembre. Photographie numérique, travaux pratiques. Formation de conteur: «Les contes que je n'aime pas», conférence de Ralf Nataf, mercredi 19 novembre, 10 h 15, salle de la Gare de Neuchâtel. Cours: natel, informatique, tir à l'arc. Activités: théâtre et chorale.

Renseignements et programme: 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, rue du Seyon 2 (immeuble Payot), Neuchâtel, tél. + fax 032 725 78 60. E-mail: avivone@swissonline.ch. Site: avivo-neju.ch

VALAIS

PRO SENECTUTE – Mémoire, journée de prévention, jeudi 20 novembre.

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.

Mémoire

Journée de prévention en Valais

Conjurer le déclin de la mémoire, tel est l'objectif de la journée du 20 novembre 2003, organisée par Pro Senectute Valais. Des conférences sont prévues sur le thème de la mémoire, ainsi que des ateliers. A midi, un repas (Fr. 10.–/par personne) réunira les participants. Cette journée de prévention s'inscrit dans le cadre des projets de Pro Senec-

032 328 31 00. E-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch

JURA BENOIS

PRO SENECTUTE – Jura bernois, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032 481 21 21.

MOUVEMENT DES AÎNÉS, Bienne et Jura bernois – Les 10 ans du Club de la découverte, mercredi 26 novembre, sortie surprise d'une journée (inscriptions c/o M. Jean-Philippe Kessi, Moutier, tél. 032 493 23 27). Midi-rencontre, à l'Hôtel Erguel, Saint-Imier, mercredi 12 novembre, dès 11 h 45. Visite guidée de la sucrerie d'Aarberg, jeudi 13 novembre. Boccia, tous les 15 jours le lundi après-midi à 14 h au Boccia-drome de Corgémont. Stamm MDA, vendredi 28 novembre, à 14 h au restaurant de l'Union, rue Bubenberg 9, à Bienne.

Renseignements et inscriptions: Secrétariat régional du MDA, tél. 032 721 44 44.

Voyages MDA

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 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^{er} janvier).

Prix: Fr. 965.– (MDA: Fr. 895.–)

Dates: du 31 décembre 2003 au 2 janvier 2004.

Cannes, «Perle de la Riviera»

Prestations: voyage en car, séjour à l'hôtel-résidence Le Floreal au centre-ville et à proximité de la Croisette, pension complète (boissons comprises), visites et excursions.

Prix: Fr. 1665.– (MDA: Fr. 1565.–)

Dates: du 4 au 10 février 2004.

Chorges (Alpes du Sud) Stage informatique

Prestations: voyage en car, séjour en Village-Club Vacances Bleues, pension complète (boissons comprises), 5 x 2 heures de cours informatique, excursions en demi-journées.

Prix: Fr. 1295.– (MDA: Fr. 1195.–)

Dates: du 7 au 13 mars 2004.

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

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – 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 Bienne, tél. 032 328 31 11, fax

JURA

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

AVIVO – Conférence: «Aide et soins à domicile qui fait quoi, qui paie quoi?» Restaurant de la Charrue, à Delémont, jeudi 6 novembre. Thé-dansant, jeudi 20 novembre, salle Saint-Georges.

Renseignements: M. André Milani, président AVIVO Jura, route de Domont 31, 2800 Delémont, tél. 032 422 28 57.

Des aides financières individuelles

«Malgré les prestations complémentaires à l'AVS,

je vis certaines fins de mois difficiles!»

Henri P., Lausanne

En Suisse, 141 000 personnes retraitées perçoivent des prestations complémentaires à l'AVS. Pour les personnes résidant à domicile, le montant moyen de ces prestations est de Fr. 714.– par mois, qui complète des revenus modestes formés de la rente AVS, d'une éventuelle rente de prévoyance professionnelle et parfois d'un 3^e pilier. Ces chiffres témoignent de l'importance des prestations complémentaires (PC) en tant que droit lié à l'AVS pour assurer des revenus décents lors de la retraite. Toutes sources de revenus additionnées, les bénéficiaires de PC

disposent mensuellement d'un montant de Fr. 1442.– (Fr. 2163.– pour les couples) destiné à la couverture des besoins de base

déménagement, d'assumer les coûts d'un moyen auxiliaire non pris en charge par les assurances sociales ou de s'autoriser des

tuels (aides uniques) ou de compléments de budgets réguliers (aides périodiques). Elles ne sont ni remboursables, ni imposables.

Afin d'obtenir des informations supplémentaires quant aux possibilités de bénéficier de ces aides financières individuelles, de même que pour formuler des demandes en toute confidentialité, il convient de s'adresser aux organisations cantonales de Pro Senectute. La ligne Info Seniors peut également renseigner les personnes retraitées ou les proches qui les soutiennent sur les droits et les possibilités qui existent en matière d'aides matérielles.

Nous rappelons enfin que les PC et les subsides à l'assurance maladie constituent des droits. Ceux-ci découlent de la législation fédérale sur les assurances sociales et n'ont rien à voir avec l'assistance. Mais, c'est le cas pour la rente AVS, il faut franchir soi-même le pas consistant à les demander.

«Les prestations complémentaires et les subsides à l'assurance maladie constituent des droits.»

(alimentation, habillement, ménage, transports, loisirs, etc.), auquel s'ajoutent tout ou partie des coûts de leur logement, de l'assurance obligatoire des soins et des frais de santé.

Malgré tout, les bénéficiaires de PC ou d'un subside à l'assurance maladie n'échappent pas à des fins de mois difficiles. Une dépense importante ou imprévue peut représenter une lourde contrainte: c'est notamment le cas lorsque l'épargne est modeste ou inexistante. Il est alors difficile de payer une facture de lunettes, de remplacer un appareil ménager, de faire face à des frais de

activités hors de chez soi. Il ne s'agit là que de quelques exemples parmi la multitude des dépenses incontournables ou nécessaires du point de vue de la qualité de vie

Faire la demande

C'est pourquoi la loi sur les prestations complémentaires a prévu l'existence d'un fonds fédéral destiné à l'octroi d'aides financières individuelles. Celles-ci servent à surmonter des situations difficiles et à financer des dépenses particulières. Elles peuvent faire l'objet de versements ponc-

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





Lunettes: Fielmann.

Fielmann vous accorde la garantie de remboursement. Si vous trouvez, dans les six semaines suivant votre achat, le même produit moins cher ailleurs, Fielmann reprend la marchandise que vous lui avez achetée et vous en rembourse le prix.

Grâce à ses prestations exceptionnelles et à ses prix modérés, Fielmann est devenu le plus grand opticien européen.

Lunettes complètes

avec verres unifocaux,
adaptés à votre vue pour

CHF **47⁵⁰**

Lunettes progressives

Lunettes progressives adaptées à votre vue.
Au choix avec verres organiques ou
minéraux et 3 ans de garantie

CHF **164⁵⁰**

Fielmann