

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 3

Rubrik: Cantons

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>

La pasionaria de l'Avivo

■ **Eléonore Zwick-Merchan a la fougue des danseuses andalouses et la pugnacité des panthères grises. Depuis dix-huit mois qu'elle préside aux destinées de l'Avivo Genève, elle a su se faire respecter. Portrait.**

Lors du traditionnel discours de fin d'année, tenu au Grand Casino de Genève, en présence de près de trois mille retraités, Eléonore Zwick-Merchan a fait part de ses inquiétudes, mais également de sa farouche volonté de défendre les acquis sociaux. «La nomination de M. Pascal Couchepin au

Changements à l'Avivo

Le siècle nouveau marque d'importants changements au sein de l'Avivo Genève, une association qui compte plus de 20 000 membres. Dans le courant de l'année 2001, Armand Magnin a remis sa fonction de président à M^e Eléonore Zwick-Merchan. A la fin de l'année dernière, René Ecuyer, responsable de l'Office social de l'Avivo a démissionné, afin de consacrer son temps et son énergie au parti du Travail. Son successeur a été nommé en la personne de Raoul Schrumpf, assistant social à l'Avivo depuis cinq ans.

»» Renseignements: Avivo, 25, rue du Vieux-Billard, 1211 Genève 8. Tél. 022 329 13 60.



Eléonore Zwick-Merchan, présidente de l'Avivo Genève.

Département de l'Intérieur se présente comme une catastrophe pour nous, en ce qui concerne les dossiers en suspens comme la 11^e révision de l'AVS, la révision de la LPP et celle de la LAMAL. Ce néo-libéral ne va pas faire de quartier, il n'a pas d'état d'âme. Il nous a déjà dit et montré qu'il n'aime pas les personnes âgées, en défendant le bilan inter-générationnel qui nous accuse de mettre en péril l'avenir des jeunes. Nous ne pouvons accepter pareille accusation.»

Dans le numéro de décembre du bulletin de l'Avivo, la présidente a fait publier une lettre type de protestation, que les membres de l'association étaient invités à signer et envoyer à Otto Piller, directeur de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). Elle avait notamment pour but de demander la création d'une Caisse fédérale unique de soins obligatoires. La missive s'achevait en ces termes: «Nous voulons encore croire que nous sommes gouvernés par des per-

sonnes compétentes.» Elle avait au moins l'avantage d'être explicite.

Présidente de terrain

Mais qui est cette femme au tempérament de feu, cette donna Quichotte, qui a décidé de combattre les moulins à vent confédéraux? «Durant ma vie active, j'étais secrétaire comptable. A la retraite, j'ai décidé de m'investir dans le bénévolat. J'ai notamment remplacé des assistants

OCPA

L'OCPA en chiffres

sociaux et j'ai aidé à remplir les feuilles d'impôts à l'Avivo. Aujourd'hui, j'ai besoin d'être active, je suis une présidente de terrain...»

Madrilène d'origine, Eléonore Zwick-Merchan vit en Suisse depuis 1964. Très tôt, elle a décidé de mettre ses forces et son expérience au service des personnes âgées. Durant une douzaine d'années, elle a donné de son temps à la Croix-Rouge, restant à l'écoute des démunis et des laissés-pour-compte de notre société. Très impliquée dans la vie syndicale, elle n'a cessé de se battre. «On me traite parfois de

pasionaria ou de panthère grise. Ce sont deux termes que j'assume pleinement.»

Outre son combat contre certaines décisions de Berne, Eléonore Zwick-Merchan collabore très étroitement avec le professeur Rapin, de la Poliger (Policlinique gériatrique), cherchant les moyens de venir en aide aux seniors genevois dans le besoin. «Il ne suffit pas de dire que ça va mal, il faut chercher pourquoi et apporter des solutions. Ce n'est pas vrai que les vieux coûtent cher. En revanche oui, la pauvreté coûte cher!»

J.-R. P.

L'Office cantonal des personnes âgées (OCPA) est rattaché au département de l'action sociale et de la santé, dont la présidence est assurée par le conseiller d'Etat Pierre-François Unger. Plus de cent collaborateurs y travaillent.

OCPA est notamment chargé de verser des prestations complémentaires fédérales (PCF) et/ou cantonales (PCC) aux rentiers AVS ou AI domiciliés à Genève. En 2003, les rentes AVS ayant augmenté de 2,4 %, les prestations complémentaires ont été adaptées. Pour les PCF, le montant destiné à la couverture des besoins vitaux s'élève cette année à Fr. 17 300.– pour une personne seule, en âge AVS, vivant à domicile, et à Fr. 25 950.– pour un couple (loyer, cotisations d'assurance maladie et abonnement TPG non compris). Quant au revenu minimum cantonal d'aide sociale (RMCAS) pris en compte dans le calcul des PCC, il est fixé à Fr. 23 040.– pour une personne seule et à Fr. 34 560.– pour un couple.

Pour les personnes séjournant dans un établissement médico-social pour personnes âgées (EMS) ou dans un établissement pour personnes handicapées (EPH), l'OCPA garantit la couverture du prix journalier à charge du résident.

montant de 375 millions, dont 27 millions concernent le paiement de frais de maladie et d'invalidité – pour la part non remboursée par les assurances maladie – et de frais paramédicaux. Le secteur des frais de maladie a traité 216 000 factures durant l'année écoulée. L'OCPA a participé également au financement des établissements médico-sociaux du canton de Genève par le versement d'une subvention directe à l'exploitation de plus de 76 millions pour l'année 2002.

Plus de 2100 nouvelles demandes de prestations ont été enregistrées durant l'année écoulée. Environ 18 400 personnes ont été reçues à l'accueil de l'OCPA et le standard téléphonique a répondu à quelque 37 400 appels, sans compter les appels qui arrivent sur les lignes directes des collaborateurs.

Valais

Le Totem,
un espace de partage

Le Centre Totem, à Sion, «est un espace de rencontre, de dialogue et de partage ouvert à tous et toutes», explique Sylvie Zuchuat, une des animatrices. Il met à disposition des salles pour des cours: musique, yoga, arts martiaux, atelier de poterie, etc. Sa salle de 300 places accueille des concerts de musique ethno, world, rock et de danse. Des expositions de photos sont présentées à la cafétéria. «Nous collaborons avec diverses associations comme le Centre Suisse Immigrés, le MDA, Pro Senectute qui organise des ateliers Equilibre, des cours de danse, divers ateliers.»

Tous les mardis après-midi, le club de jass des aînés se

donne rendez-vous à la cafétéria. Et, depuis le mois de novembre, sous la direction du metteur en scène Arthur Devanthéry, les comédiens et comédiennes, qui forment la troupe de théâtre IM AGE'IN du MDA, répètent le jeudi après-midi un spectacle de variétés qui sera présenté les 25, 26 et 27 avril 2003.

fp

»» Adresse: Centre Totem, rue de Loèche 23, Sion, tél. 027 322 60 60; ouvert lu et ma de 13 h 30 – 17 h 30, me 8 h 30 – 11 h 30 et 13 h 30 – 17 h 30, je 13 h 30 – 19 h 30, ve 13 h 30 – 17 h 30 et en fonction des activités.

OCPA

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

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



Pio Nock fut l'un des plus célèbres clowns suisses.

Y. Debraine / a

Réveillez le clown en vous!

Nous sommes tous des clowns qui nous ignorons. Avec un peu d'entraînement, il est possible de révéler ce personnage caché.

Etre le clown, ce n'est pas chercher à devenir quelqu'un d'autre, à jouer, mais c'est apprendre à libérer de leur prison des émotions, des images. C'est exprimer avec humour,

authenticité, spontanéité, ce que nous sommes profondément, que la vie, les circonstances, l'environnement nous ont contraints à enfouir, pour correspondre à un code des apparences en vigueur

dans la société.» Sophie Poget Markevitch qui anime des cours et séminaires sur le thème «Développez votre clown intérieur» insiste: «Oser laisser parler son clown intérieur demande de l'en-

traînement. Il s'agit de contrer les automatismes, la peur du ridicule, la timidité, les blocages inconscients. Il suffit de procéder par étapes et la réussite est assurée.»

Les étapes en question passent par un temps d'échauffement avant chaque leçon. Pendant dix minutes environ, les participants apprennent à se relaxer, à respirer, à poser leur voix «qui doit être en association avec les expressions corporelles différant selon que l'on exprime la joie, le chagrin, le doute, la rêverie, etc.». Le programme continue par de petites improvisations. «Les autres participants font miroir à la personne qui laisse son clown s'exprimer, explique l'animatrice. Etre seul devant une dizaine de personnes permet de franchir le premier pas. Lorsque la porte est ouverte, le clown intérieur peut revivre.»

Sophie Poget Markevitch anime régulièrement des séminaires d'un week-end dans les environs de Lausanne. Aux participants – qui ont entre 20 et 75 ans – elle recommande d'emporter des cravates, des bonnets, des chemises, des imperméables. Elle précise: «Nous mettons tout cela en commun et chacun compose son costume, je fournis le maquillage et les nez.»

«Ce que l'on retire d'un cours du genre déteint sur la vie de tous les jours, affirme Mme Poget Markevitch. On ose être soi-même, on retrouve la confiance en soi sur les lieux de travail comme dans la vie quotidienne. Des personnes renfermées ou timides s'ouvrent aux autres, à la vie, à leur entourage.»

Il y a deux ans, Sophie Poget Markevitch qui s'occupait de jeunes enfants a étendu son enseignement aux adultes. «L'enfant est encore très proche du clown, l'adulte a dû apprendre à lui imposer silence. Il a donc à le redécouvrir et c'est émouvant. Je suis émue de voir à quel point ces adultes – et même ces aînés – ont cette envie, ce besoin de dépasser, d'explorer

Fribourg

des limites imposées ou consenties par méconnaissance de leur richesse intérieure. Lorsqu'ils y parviennent, avec un peu d'entraînement, ils changent, ils sont enfin vivants, enfin eux-mêmes !»

Marie-Thérèse Jenzer

»» Adresse: Sophie Poget Markevitch, Gestalt-praticienne diplômée, av. d'Echallens 8, 1004 Lausanne; tél. 021 625 55 45. Séminaire sur un week-end: Fr. 250.– par personne.

La santé par le rire

Moral en berne, humeur de chien, nerfs à fleur de peau? Riez, c'est la thérapie qu'il vous faut! A Renens vient de s'ouvrir le premier «club romand du rire». La méthode est celle d'un médecin indien, Madan Kataria, qui propose des exercices respiratoires empruntés au yoga, en alternance avec différents types de rire. Des professionnels de la santé le disent: même forcé, le rire provoque une avalanche de bienfaits pour le corps et l'esprit. Gymnastique douce, il tonifie les organes, stimule les défenses immunitaires, augmente la sécrétion d'endorphine, évacue l'adrénaline. Un médicament pas cher, qui fait fonctionner à fond les zygomatiques. Il n'y a pas de limite d'âge pour adhérer au club, si vous y allez, emportez un mouchoir et un tapis de sol...

M.-Th. J.

»» Adresse: Restaurant Le Florissant, av. de Florissant, Renens, tous les lundis à 20 h.

Renseignements:
Eric Schaeffer,
tél. 079 337 40 88, e-mail:
schaefferire@bluewin.ch.

Danser avec le corps, le cœur et l'esprit

■ Depuis 20 ans, Monique Saumon anime un groupe de danses traditionnelles internationales dans le canton de Fribourg. Certaines passionnées y participent depuis le début.

Des danses américaines aux contredanses de la Cour, en passant par les danses folkloriques israéliennes et des Balkans, la valse ou le tango, Monique Saumon, animatrice Aînés + Sport, ne néglige aucun rythme. Elle avoue toutefois une préférence pour les quadrilles et le folklore d'Israël. Chaque quinzaine, elle fait ainsi entrer dans la danse une vingtaine de personnes, en grande majorité des femmes, dans une salle de l'Eglise réformée de Fribourg. D'autres groupes se rencontrent aussi à Môtier, dans le Vully, et à Morat, sous l'égide de Pro Senectute.

Quand elle a commencé, Monique Saumon n'avait pas 30 ans, mais l'amour de la gymnastique et de la danse et une grande affection pour les personnes âgées. «Ma leçon est un petit pot-pourri», explique-t-elle. Je commence souvent par une danse américaine en cercle, très entraînante. Puis nous prenons une danse plus difficile, déjà vue la quinzaine précédente. Quand tout le monde commence à transpirer, nous faisons la pause-café. Puis nous nous remettons au travail et au plaisir.»

Monique Saumon est exigeante, mais juste ce qu'il faut. «Je cherche à apporter quelque chose pour que les personnes progressent et qu'elles aient le

plaisir de l'apprentissage et de la réussite. La danse est aussi un exercice de mémoire et permet de développer ses capacités de coordination dans l'espace et le temps», souligne-t-elle.

Apprendre la tolérance

Mais la danse n'est pas seulement un exercice physique et mental, ce sont aussi des amitiés nouvelles, une rencontre avec les autres, un apprentissage de la tolérance. «Il faut être prêt à donner la main à tout le monde et à changer de partenaires.» Comme la majorité des participantes sont des femmes, certaines jouent le rôle de l'homme. Dans les rencontres romandes, les unes ont une jupe noire et un chemisier blanc et les autres portent pantalon et chemise.

Danser, apprendre à danser demande un effort, mais procure de grandes satisfactions. Le groupe que Monique Saumon anime est très stable. Les participantes ont entre 60 et plus de 80 ans, l'une d'entre elles fréquente d'ailleurs le groupe depuis le début. «Elles sont très motivées, acharnées même», remarque la monitrice.

En général, les rencontres ont lieu de septembre à mai, pour permettre à chacune de soigner son jardin potager. Le groupe

est ouvert à tout le monde, hommes et femmes, et il n'est pas nécessaire de savoir danser pour commencer. «Chacun est le bienvenu. On peut nager un peu au début, mais je réexplique toujours et le groupe est formidable, il a de la souplesse aussi bien dans les jambes que dans l'esprit et dans le cœur.»

Annette Wicht

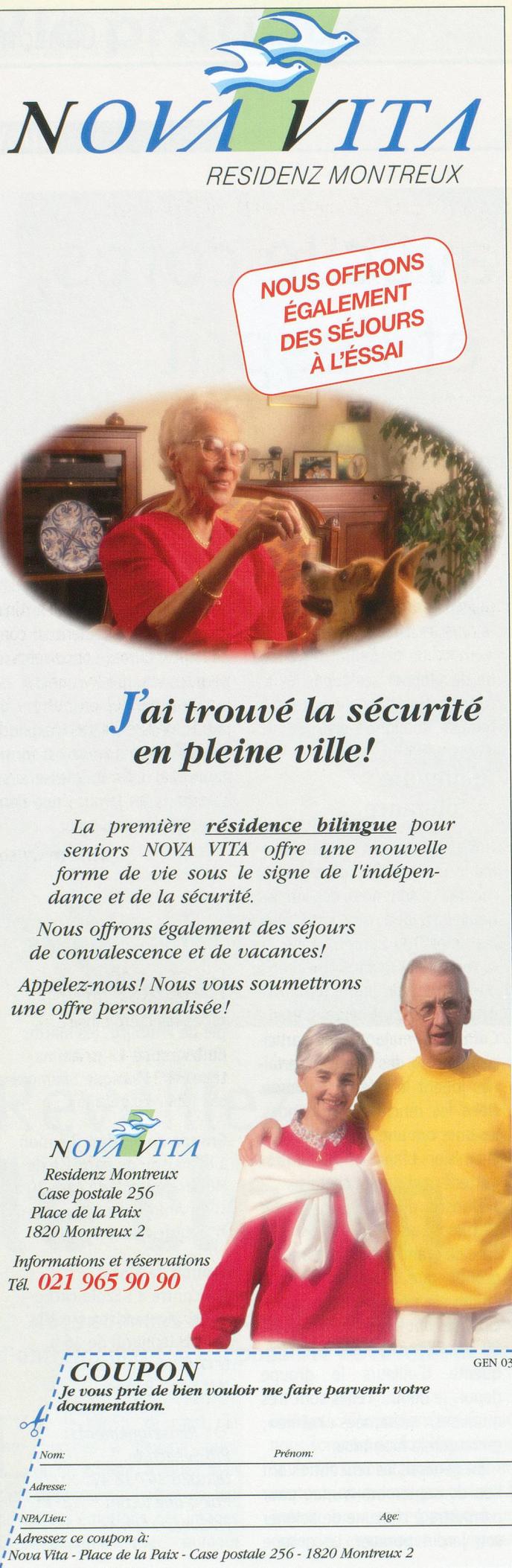
Adresses utiles

Groupe de Fribourg. Le groupe se retrouve au temple de Fribourg, les mardis de 15 h 15 à 17 h. Animatrice: M^{me} Monique Saumon, tél. 026 470 16 83.

Groupe de Môtier. Réunion à la maison de paroisse de Môtier, le lundi de 14 h 30 à 16 h. Animatrice: M^{me} Marie-Claire Jendly.

Groupe de Morat. Rencontre à l'Ecole catholique, Meylandstrasse 19, Morat, le mardi de 16 h à 17 h 30. Animatrice: M^{me} Edith Renner.

»» Renseignements:
Pro Senectute,
tél. 026 347 12 47.
Prix d'une leçon:
Fr. 5.–.



*Ewyanna
et
Viviane*

Corsetières diplômées

Pour mieux vous servir
Du lundi au vendredi
Ouvert de 8 h 30 à 18 h (non-stop)
Samedi matin de 9 h à 12 h 30

Av. de la Gare 2, Lausanne,
Tél. 021/323 04 86-91
Fax: 021/323 62 31



LE CHATEAU DE CONSTANTINE

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

Vous trouverez une ambiance sympathique et chaleureuse.

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

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

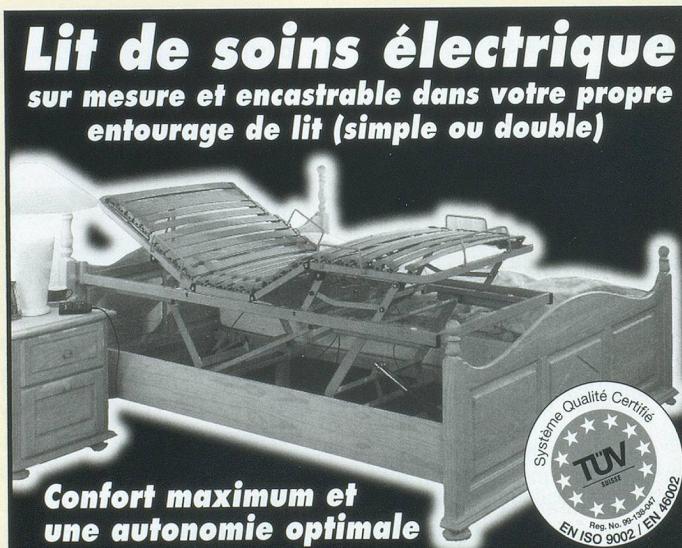
En été vous pourrez profiter du grand parc ombragé.

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

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

Le Directeur 6

1587 CONSTANTINE



**Confort maximum et
une autonomie optimale**



- ★ TOUT TYPE DE MOYENS AUXILIAIRES
- ★ VENTE OU LOCATION (AGRÉÉE PAR L'OFAS)
- ★ SERVICE DANS LES 24H.

COUPON RÉPONSE

- Je souhaite un prospectus sur les lits **SODIMED**
 - Je souhaite la visite d'un représentant **SODIMED** sans engagement de ma part

Nom _____ Prénom _____ Localité _____

Rue _____ Code Postal _____ Téléphone _____

 Rue du Bugnon 22 - 1005 LAUSANNE
021/311 06 86 fax 021/311 06 87
Route de Riddes 54 - 1950 SION
027/203 06 86 fax 027 / 203 06 87

Neuchâtel

Vous aimez jouer au scrabble, mais votre entourage n'apprécie pas particulièrement de se triturer les méninges sur des soupes de lettres ? Alors rejoignez un club ! Il y en a cinq dans le canton de Neuchâtel et 29 dans toute la Suisse.

Jouer au scrabble entre mordus !



René Charlet

Le scrabble, c'est bon pour les neurones !

In'est pas toujours facile de trouver des partenaires pour se lancer dans une partie de scrabble, car ce jeu est souvent considéré comme difficile et trop intellectuel. Pourtant sa pratique est un excellent exercice qui per-

met notamment d'améliorer son orthographe, son vocabulaire et de raviver ses connaissances de grammaire et de conjugaison. Il développe également la concentration et la mémoire. Pas besoin d'être un as pour entrer dans un club. Seuls comptent le plaisir de jouer et la détente

partagée entre passionnés. Les personnes souhaitant se mesurer dans des compétitions peuvent également le faire, de nombreux concours ont lieu aux niveaux local, régional ou international.

« Nous nous retrouvons un soir par semaine et l'ambiance est amicale. Chacun est le bienvenu. L'éventail des âges de nos membres est très large », explique Claude Tharin, président du club La Croisée du Val-de-Ruz. Les seniors sont toutefois majoritaires. Avec une soixantaine de membres, dont plusieurs champions, les cinq clubs neuchâtelois se caractérisent par leur dynamisme. Régulièrement, ils mettent sur pied des manifestations d'envergure nationale. Ils ont même organisé une fois les championnats du monde. C'était en 1991 à Fleurier. Aujourd'hui, un nouveau défi les attend. « Nous espérons pouvoir accueillir un sommet mondial en 2005 à Neuchâtel », annonce M. Tharin, champion suisse de 2^e série.

En sept lettres

Le scrabble a été inventé par un architecte new-yorkais dans les années 30 et arrive en Europe vingt ans plus tard. La règle est simple. A partir d'un tirage de sept lettres, il faut trouver un mot et le placer sur une grille à un endroit qui rapporte un maximum de points. Pour rendre plus efficace la recherche d'un mot, il est vivement conseillé de mélanger les

lettres. Certaines combinaisons typiques peuvent alors apparaître plus facilement (terminaisons verbales, préfixes, suffixes, -ch-, -qu-, etc.).

Générations vous propose un petit exercice. Entraînez-vous en formant chaque fois un mot avec les cinq lettres suivantes (une seule solution possible) :

- | | |
|--------------|---------------|
| 1) A E L E L | 2) N I E N U |
| 3) B S U S O | 4) L U V U O |
| 5) I U O L B | 6) E C I E N |
| 7) T O I M P | 8) E J S P E |
| 9) D E U I J | 10) A C T E X |

Réponses : 1) ALLEE 2) JEUPS 3) BOSSU 4) VOLULU 5) OUBLI 6) NIICE 7) IMPOZ 8) JEEPS 9) JEUDI 10) EXACT

En compétition, la modalité de jeu est quelque peu différente. Appelée duplicate, elle permet de diminuer le facteur hasard. Les joueurs jouent avec la même grille et les mêmes lettres. Ainsi, chacun peut facilement se comparer aux autres concurrents et évaluer ses performances. Le duplicate permet en outre à un grand nombre de personnes de jouer simultanément et le jeu est plus agréable car le temps mort à attendre que l'adversaire daigne poser un mot disparaît.

Ariane Geiser

Adresses utiles

Club de Boudry,
tél. 032 842 40 21 (réunions les mercredis soir)

Club Areuse-Fleurier,
tél. 032 861 24 64
(mardis soir et jeudis après-midi);

Club de la Chaux-de-Fonds,
tél. 032 913 05 92;
(mardis soir);

Club La Croisée/Val-de-Ruz,
tél. 032 731 99 71
(jeudis soir);

Club de Neuchâtel,
tél. 032 725 52 55
(mardis soir).

Cotisations annuelles:
Fr. 65.-.

Site internet de la Fédération suisse de scrabble:
<http://atelier5.webacademie.ch/scrabble/>