

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 1

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: 14.04.2026

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



L'angoisse du chômeur de plus de 50 ans

■ La presse apporte quotidiennement son lot de licenciements dans les entreprises suisses. Des informations brutes qui cachent autant de détresses humaines. Les chômeurs de plus de 50 ans ne sont pas épargnés. Pistes et témoignages pour garder espoir.

Après une courte embellie de deux ans, le chômage est de retour. On dénombre à nouveau plus de 100 000 chômeurs inscrits en Suisse. Ce chiffre devrait toutefois être revu à la hausse, puisque qu'il ne tient pas compte des personnes qui ont un emploi intermédiaire. De plus, le chômage partiel a fortement augmenté. Les chômeurs âgés, eux aussi, n'apparaissent pas dans les

données chiffrées. Ils seraient officiellement quelque deux mille entre 55 et 59 ans et un millier entre 60 ans et l'âge de la retraite.

»»

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête

Chômeurs de plus de 50 ans

31 Info Seniors

32 Assurances

Prestations sociales en 2003

33 Pro Senectute

Bouger pour bien vivre

36 OCPA

37 Dans les cantons

40 Agenda romand

42 Nouveautés

Mais tous ceux qui ont dépassé leur quota d'indemnités et qui sont au bénéfice d'une aide sociale n'entrent plus dans le calcul. Il est certain qu'un bon tiers des chômeurs de longue durée appartiennent à cette tranche d'âge. On pourrait donc répertorier plus de 200 000 chômeurs en Suisse, si l'on tenait compte de tous ces chômeurs «cachés»... Des chiffres encore modestes comparés à ceux des pays qui nous entourent, mais qui posent des problèmes de fond quant à la place des travailleurs dans notre société et à notre rapport ambigu avec la notion d'âge...

Poussé vers la sortie

Gérard* avait un poste de directeur dans le domaine des fournitures automobiles. Lorsque son entreprise s'est mise à «dégraisser», il s'est retrouvé chef des ventes, tandis que la direction générale était confiée à un jeune manager, jugé plus «dynamique». Se sentant poussé vers la sortie, Gérard a démissionné, à 55 ans, sans trop penser aux conséquences. Après deux ans de chômage, il a finalement retrouvé un poste dans une administration. Sa période de chômage a néanmoins été une épreuve qui a détérioré définitivement sa santé.

*Prénom d'emprunt

Nouvelle loi

Qu'advient-il de ces demandeurs d'emploi avec la nouvelle loi acceptée le 24 novembre dernier? Un sort particulier est réservé aux chômeurs de plus de 55 ans qui conservent leurs 520 jours d'indemnité, contre 400 pour les autres. Mais pour la tranche précédente, celle des 50-55 ans, la diminution des jours indemnisés va peser lourdement. Ils sont déjà considérés comme des travailleurs âgés, même s'il leur reste encore une bonne dizaine d'années de labeur avant la retraite. Ce sont les cantons et les communes qui prendront le relais, lorsque ces personnes auront épuisé leur temps de chômage payé par les caisses fédérales.

Si un chômeur touche 70 à 80% de son dernier salaire, il en va tout autrement quand il dépend de l'aide sociale, dont le plafond se situe à 1800 francs par mois pour un couple.

nécessaire. «Honnêtement, ajoute M^{me} Gigon, ce n'est jamais mission impossible de retrouver un emploi. C'est vrai que lorsqu'on est licencié après trente ans dans une entreprise, la sensation d'être jeté est plus forte. En fait, tout dépend de la personne et, surtout, de son moral.»

Vent de révolte

Persuadée qu'il y a bel et bien discrimination selon le critère de l'âge, une association vient de se créer, preuve que les mentalités changent. Baptisée «40Plus», elle regroupe des chômeurs, des employés et toutes les personnes intéressées. Son but: faire reconnaître

Pour les cadres aisés, cela signifie une baisse vertigineuse de leur niveau de vie.

Les offices régionaux de placement tiennent à l'égard du problème des chômeurs âgés un discours étonnamment optimiste. Les responsables contactés, tant dans les cantons de Vaud que du Jura, affirment que cette catégorie n'est pas en augmentation. «Nous ne faisons pas de différence entre demandeurs d'emploi», indique Nicole Gigon, responsable des Offices régionaux de placement (ORP) jurassiens. L'âge, selon elle, n'est pas forcément un handicap: l'expérience, les compétences, la disponibilité par rapport aux obligations familiales (les enfants sont élevés) sont de sérieux atouts, même si, parfois, une formation complémentaire est



Il est important de garder un bon moral et un rythme de vie normal, pour ne pas se laisser aller à la déprime.

Nouveau départ

Marcel* a toujours travaillé dans le bâtiment. Plâtrier-peintre, il s'est usé à la tâche. A 57 ans, il souffre de fréquents maux de dos. Lorsque son entreprise l'a licencié, il a craint de ne pas retrouver un emploi dans son secteur. En suivant le cours pour les chômeurs de plus de 50 ans, il a repris confiance en lui. Il vient de retrouver un emploi dans la vente, dans un magasin de matériel de bricolage.

*Prénom d'emprunt

la valeur des personnes d'expérience. «Il n'y a qu'à éplucher les petites annonces pour s'apercevoir qu'on n'engage que des gens de 25-35 ans! C'est parfaitement illégal d'opérer ainsi une discrimination, et nous allons nous battre pour qu'on cesse d'exclure les gens âgés.» Celui qui tient ces propos musclés est le vice-président de «40Plus», Jean Paul Heger, ingénieur physicien.

Autre cheval de bataille de l'association: une révision de la LPP, pour encourager l'embauche de personnes de plus de 45 ans, en unifiant le montant des cotisations de retraite. Le patron doit en effet déboursier 18% pour un employé de plus de 55 ans, contre 7% pour un plus jeune, selon la LPP

datant de 1985. Un handicap financier que les patrons refusent d'assumer en période précaire.

«D'un point de vue démographique, estime Jean Paul Heger, nous nous trouvons dans une situation aberrante. On veut de jeunes travailleurs et on licencie les anciens, mais il y a peu de jeunes sur le marché; par contre, il y a beaucoup de gens issus du baby boom! La société ne peut pas entretenir de nombreux chômeurs encore en âge de travailler! C'est tout un savoir, une expérience qu'on brade et qui va coûter cher en aide sociale. Nous refusons que s'instaure un délit d'âge!»

L'une des principales difficultés auxquelles les personnes au chômage sont confrontées

est un sentiment d'isolement et d'injustice, comme en témoigne Charles Péleraux. «J'avais de l'estime pour les patrons, lorsque je travaillais aux Ateliers mécaniques de Vevey, raconte Charles Péleraux, président par intérim de l'Association de demandeurs d'emploi à Lausanne. Aujourd'hui, je ne les comprends plus. Ils empochent des salaires faramineux et licencient sans vergogne des gens qui ont de la peine à joindre les deux bouts. C'est honteux!» Cet ingénieur au parcours édifiant n'a rien d'un révolutionnaire, il s'est toujours comporté comme un bon employé, mais la crise a profondément marqué son existence. A 58 ans, il s'est trouvé dans une situation critique. Suite à la débâcle

des Ateliers mécaniques de Vevey, il a perdu son emploi et n'a pas obtenu une retraite anticipée, réservée aux plus de 60 ans seulement. «J'ai bien dû écrire près de 300 lettres de demandes d'emploi. Je recevais parfois des réponses, mais je n'ai jamais été convoqué à un seul entretien d'embauche.»

Charles est veuf et ses enfants sont partis de la maison. «Ce qui m'a empêché de sombrer dans la déprime? J'ai gardé un rythme de vie normal, je sortais, voyais des amis et j'ai toujours eu plusieurs occupations.» C'est

Victime d'une restructuration

Susanna* trouve les journées longues, depuis qu'elle a perdu son emploi d'opératrice chez Novartis, il y a deux ans. Victime d'une restructuration, elle a quitté à regret les laboratoires qui l'employaient depuis des années. A 55 ans, elle a suivi le cours de Pro Senectute pour chômeurs âgés. «C'était vraiment encourageant de pouvoir dresser un bilan et de discuter de nos expériences avec les autres participants», souligne-t-elle. A ce jour et malgré quelques entretiens, Susanna n'a toujours pas retrouvé d'emploi. Elle s'inquiète surtout des conséquences sur sa caisse de retraite.

*Prénom d'emprunt

Une agence d'un nouveau type

Louis Gilliéron dirige le réseau romand «Top Fifty», une société spécialisée en management intérimaire, ouverte à Lausanne il y a deux ans. «Les membres de notre réseau, explique-t-il, répondent à deux critères essentiels: avoir 50 ans au minimum et faire partie des cadres supérieurs qui ont fait l'effort d'actualiser leur formation de base. Nous exigeons aussi, par exemple, qu'ils maîtrisent l'informatique. Et puis, autre critère d'importance: les candidats doivent être indépendants et être enregistrés auprès d'une caisse AVS.» Mais comment prétendre avoir le bon profil lorsque, mis à la retraite anticipée à 50-60 ans, on cherche un emploi? «Un candidat aura toutes ses chances, dans la mesure où son dossier démontrera qu'il a évolué par étapes et a fait preuve de volonté pour acquérir des connaissances», assure Louis Gilliéron.

Le réseau Top Fifty, créé à Zoug en 1996, compte actuellement 260 membres. Mais qui sont les demandeurs de ces intérimaires haut de gamme? «Nos mandants, répond Louis Gilliéron, sont à la tête d'entreprises ou d'administrations qui recherchent, pour une durée limitée, une personnalité capable de diriger des projets, des études ou d'introduire de nouvelles technologies.» A noter que, parfois, un engagement limité peut déboucher sur un engagement fixe.

Marie-Thérèse Jenzer



Louis Gilliéron dirige le réseau «Top Fifty».

grâce au bénévolat qu'il a toujours pratiqué qu'il a pu retrouver un emploi salarié. Lorsque l'Office du chômage lui propose un ETS, un emploi temporaire subventionné qui permet d'avoir à nouveau droit à des indemnités, Charles suggère d'aider les chômeurs à partir de sa propre expérience. Cette activité va déboucher sur un nouveau job qu'il conservera durant quatre ans, jusqu'à la retraite. «Je crois qu'il faut aussi accepter de faire tout autre chose que ce pour quoi on a été formé. Certains ont de la peine à l'admettre, mais j'estime que cela peut être vraiment enrichissant», souligne-t-il.

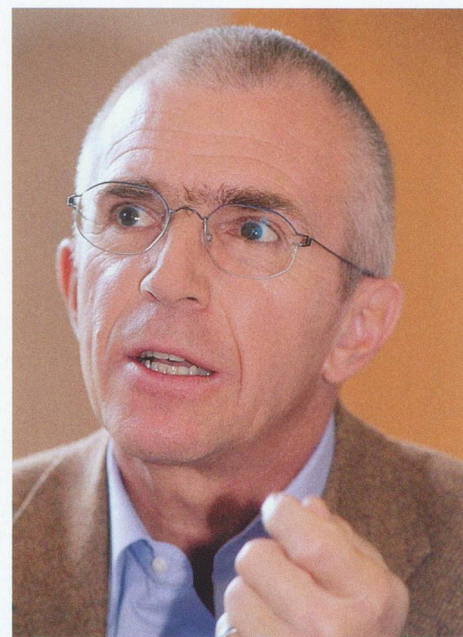
Charles Péléraux s'est beaucoup investi dans l'aide aux chômeurs, en les aidant notamment à préparer des dossiers solides et des curriculum vitae en bonne et due forme. Il était payé pour le savoir, car lorsqu'on a travaillé toute sa vie dans une seule entreprise, on a souvent de la peine à faire valoir ses mérites et à remplir ce genre de document.

Envisager l'avenir

Se préparer à retrouver du travail ou admettre qu'on devra peut-être s'en passer, ce sont les thèmes que Guy Bovey, formateur auprès de Pro Senectute, a choisi d'aborder dans des cours qui s'adressent aux chômeurs de plus de 50 ans. «Si l'on pouvait chiffrer précisément ce que des chômeurs à la dérive peuvent coûter, on se préoccuperait sans doute plus de leur sort, remarque Guy Bovey. Ils sombrent souvent dans la maladie, la dépression, l'alcoolisme, leur couple éclate dans la déroute, bref, l'engrenage est dramatique et financièrement lourd pour la société.» Dans les premiers mois de chômage, la personne garde espoir, puis, au fil des semaines, le doute s'installe. C'est dans cette période de creux que veulent intervenir Guy Bovey et son équipe.

Les ateliers qu'il dirige visent essentiellement à permettre de retrouver l'estime de soi et à redéfinir des projets. Chaque participant retrace son parcours de vie. «Il y a également un effet d'entraide dans le groupe, très stimulant, ajoute Guy Bovey. Il arrive qu'un des participants retrouve un emploi pendant la session de cours, ce qui encourage les autres.»

Au cours d'une séance, il est toujours question du budget et de la manière de s'y tenir, puisque les revenus des chômeurs baissent fortement. Il est aussi nécessaire de préparer les gens à l'idée qu'ils ne retrouveront peut-être pas d'emploi, qu'ils vivront d'une aide sociale, mais qu'ils pourront trouver des activités valorisantes, pour vivre au mieux cette période. Certains se lancent dans le bénévo-



Guy Bovey, de Pro Senectute.

lat, d'autres choisissent de s'occuper de leurs petits-enfants, d'autres encore de personnes plus âgées. «Il s'agit pour eux comme pour les préretraités de s'imaginer une organisation de vie sur le long terme, avec des objectifs et des rêves.»

Comme Charles Péléraux, Guy Bovey insiste sur l'importance de garder un rythme de vie normal, avec des repas et un sommeil régulier, pour conserver un équilibre physique et mental. Il y a également unanimité sur un point parmi les personnes qui ont été confrontées au chômage: il est indispensable de bien exploiter son carnet d'adresses professionnelles, mais aussi son réseau d'amis, de connaissances, car il est fréquent qu'on retrouve un emploi dans un tout autre domaine que celui qu'on a développé jusqu'alors.

Bernadette Pidoux

Adresses utiles

Association 40Plus, route de Signy, 1262 Eysins, tél. 022 362 16 02, site internet: www.assoc40plus.ch.

Pro Senectute, Guy Bovey, tél. 021 711 05 24.

Association de demandeurs d'emploi ADE, tél. 021 646 46 82.

Les Offices régionaux de placement disposent de listes d'associations d'aide aux chômeurs selon la région.

■ Chaque matin, Info Seniors ouvre sa ligne téléphonique aux personnes qui ont des questions relatives à la retraite. Du lundi au vendredi, des spécialistes répondent à vos appels.

Un numéro de téléphone à votre service

Info Seniors entame sa cinquième année d'existence au service des personnes retraitées ou âgées ainsi que de leurs proches. Par l'intermédiaire de sa ligne téléphonique, plus de 5500 demandes d'information ou d'orientation ont été traitées à

Apporter la bonne réponse, au bon moment, auprès de la bonne personne

la satisfaction des personnes ayant recouru à ce service. Car Info Seniors prend soin de vérifier auprès des appelants que les indications communiquées répondent véritablement à leurs besoins et leur permettent de faire «un pas de plus» en direction de la solution qu'elles attendent. Que ce soit en apportant une réponse immédiate, en prenant le temps d'effectuer une recherche ou en orientant auprès d'une organisation spécialisée,

Info Seniors se donne pour règle de ne jamais laisser une question sans réponse adéquate.

Même à l'heure de la «société de l'information», il est difficile de disposer du bon renseignement au moment où l'on en a besoin. Le monde social et administratif demeure un labyrinthe complexe, surtout pour les personnes qui n'y ont pas souvent recours.

Pourtant, un jour ou l'autre, chacun peut avoir besoin d'un conseil ou d'une aide, pour lui-même ou au profit d'une personne proche. C'est pourquoi Info Seniors tient à jour son répertoire d'adresses et sa documentation sur tous les thèmes qui touchent les seniors: assurances sociales, appuis financiers et juridiques, aide à domicile, formation, bénévolat, activités associatives et culturelles, transports adaptés aux handicapés, excursions et

séjours accompagnés, moyens auxiliaires, etc.

Chaque question est pertinente, tout simplement parce que la retraite représente une découverte permanente de nouvelles situations de vie. Par exemple :

- Je prendrai ma retraite dans une année. Comment m'y préparer et bien connaître mes droits?
- Sur quel revenu pourrai-je compter?
- Qui peut m'aider à organiser un déménagement?
- Je fais partie d'une association qui désire se faire mieux connaître. Comment procéder?
- J'ai reçu des papiers administratifs que je ne comprends pas!
- Où puis-je obtenir des renseignements sur les testaments et les successions?
- Quelle est l'adresse de l'association Alzheimer dans ma région?
- On m'empêche de voir mes petits-enfants. Que puis-je faire?

– J'aide mon épouse à vivre le mieux possible à domicile malgré sa maladie. Mais je sens que je m'épuise. Qui pourrait nous aider?

– Quels sont les clubs de sport pour les jeunes retraités dans ma région?

– Est-il judicieux de changer de caisse maladie? Comment m'y prendre?

Info Seniors répond aussi à des demandes d'informations par courrier. Elles peuvent être adressées à la rédaction de *Génération*s, rubrique Info Seniors.

Info Seniors

Tél. 021 641 70 70

De 8 h 30 à 12 heures

Egalement *Génération*s, case postale 2633, 1002 Lausanne.

Roby et Fanny

Par Pécub



Prestations sociales en 2003

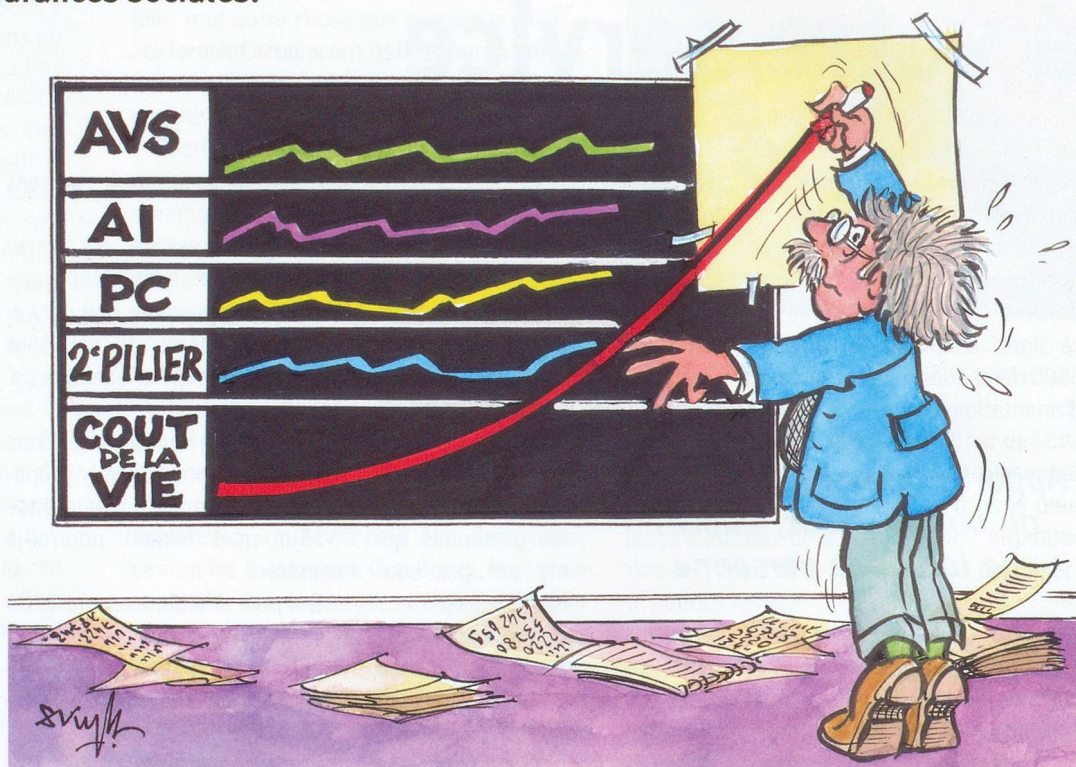
■ Rentes et allocations diverses sont revues au 1^{er} janvier 2003. Nous vous proposons l'inventaire de ce qui va changer cette année dans le domaine des assurances sociales.

Adaptation des prestations AVS/AI. Les rentes AVS/AI sont adaptées tous les deux ans pour suivre l'évolution de «l'indice mixte», lequel correspond à la moyenne arithmétique de l'indice des salaires et de l'indice des prix. La dernière adaptation des rentes a eu lieu le 1^{er} janvier 2001. Durant l'année 2001, l'indice des prix a augmenté de 0,3% et celui des salaires de 2,5%. Jusqu'en décembre 2002, l'évolution présumée de l'indice des prix est estimée à 1% et celle de l'indice des salaires à 1,5%. Ces circonstances impliquent une adaptation des prestations AVS/AI de 2,4%.

La rente minimale de vieillesse passera ainsi de Fr. 1030.- à Fr. 1055.- par mois, la rente maximale de Fr. 2060.- à Fr. 2110.-. Les nouveaux montants des rentes seront ainsi:

Pour l'AVS

- Rente de vieillesse: Fr. 1055.- (min.) / Fr. 2110.- (max.).
- Montant maximal des deux rentes d'un couple: Fr. 3165.-.
- Rente de veuve ou de veuf: Fr. 844.- / Fr. 1688.-.
- Rente complémentaire pour l'épouse née en 1941 ou avant, ou pour le conjoint en faveur duquel l'AI octroyait précédemment une rente complémentaire: Fr. 317.- / Fr. 633.-.
- Rente d'orphelin et rente pour enfant: Fr. 422.- / Fr. 844.-.
- Rente d'orphelin double et rente double pour enfant: Fr. 633.- / Fr. 1266.-.



Montant maximal en cas de droit simultané à deux rentes pour enfant ou à une rente pour enfant et à une rente d'orphelin pour le même enfant: Fr. 1266.-.

Adaptation des allocations pour impotents. Pour une impotence grave, Fr. 844.- (anciennement Fr. 824.-); pour une impotence moyenne, Fr. 528.- (Fr. 515.-); pour une impotence

faible (en AVS, seulement si elle fait suite à une allocation pour impotent de degré faible de l'AI), Fr. 211.- (Fr. 206.-).

Adaptation dans le domaine des cotisations. Le taux des coti-

Pour l'AI

Genre de rente	Rente entière min/max	Demi-rente min/max	Quart de rente min/max
Rente d'invalidité	Fr. 1055.- / Fr. 2110.-	Fr. 528.- / Fr. 1055.-	Fr. 264.- / Fr. 528.-
Montant maximal des deux rentes d'un couple	Fr. 3165.-	Fr. 1583.-	Fr. 792.-
Rente complémentaire épouse	Fr. 317.- / Fr. 633.-	Fr. 159.- / Fr. 317.-	Fr. 80.- / Fr. 159.-
Rente pour enfant	Fr. 422.- / Fr. 844.-	Fr. 211.- / Fr. 422.-	Fr. 106.- / Fr. 211.-
Rente double pour enfant	Fr. 633.- / Fr. 1266.-	Fr. 317.- / Fr. 633.-	Fr. 159.- / Fr. 317.-
Montant maximal en cas de droit simultané à deux rentes pour enfant ou à une rente pour enfant et à une rente d'orphelin pour le même enfant			
	Fr. 1266.-	Fr. 633.-	Fr. 317.-

sations AVS/AI/APG des salariés reste inchangé à 10,1% (moitié employeur/moitié employé). Celui des indépendants reste aussi inchangé à 9,5%. Mais, à partir de 2003, les limites inférieure et supérieure du barème dégressif des cotisations appliqué aux indépendants sont adaptées; la limite supérieure s'élèvera à Fr. 50 700.- (anciennement Fr. 48 300.-) et la limite inférieure à Fr. 8500.- (anc. Fr. 7800.-). Un montant de cotisation échelonné est requis pour les revenus inférieurs à Fr. 50 700.- et jusqu'à la limite inférieure du barème dégressif de Fr. 8500.-. Pour un revenu de moins de Fr. 8500.-, la cotisation minimale est demandée. Cette cotisation minimale annuelle à l'AVS/AI/APG des personnes exerçant une activité indépendante et des personnes sans activité lucrative sera relevée à Fr. 425.- (anciennement Fr. 390.-).

Prestations complémentaires

Les montants destinés à la couverture des besoins vitaux seront fixés comme suit: pour les personnes seules, Fr. 17 300.- (anciennement Fr. 16 880.-); pour les couples, Fr. 25 950.- (Fr. 25 320.-); pour les enfants, Fr. 9060.- (Fr. 8850.-)

Prévoyance professionnelle

Adaptation des montants des rentes. Les rentes de survivants et d'invalidité du régime de la prévoyance professionnelle obligatoire doivent être périodiquement adaptées à l'indice des prix à la consommation, ceci conformément à la loi fédérale sur la prévoyance professionnelle (LPP). L'Office fédéral des assurances sociales est chargé de calculer et de publier le taux d'adaptation correspondant à l'augmentation de l'indice. La LPP prescrit que ces rentes de survivants et d'invalidité en cours doivent être adaptées pour la première fois après

Année de la première rente	Taux d'adaptation publiés le	Taux d'adaptation au 1 ^{er} janvier 2001	Adaptation subséquente au 1 ^{er} janvier 2003
1985 - 1995	19 décembre 2000	2,7%	1,2%
1996		1,4%	1,2%
1997		2,7%	1,2%
1985 - 1995	23 octobre 2000	3,5%	0,4%
1996		2,3%	0,3%
1997		3,6%	0,3%

trois ans. Les adaptations des rentes du régime obligatoire suivent le rythme d'adaptation de l'AVS.

Première adaptation des rentes en cours qui ont pris naissance en 1999. Dès le 1^{er} janvier 2003, les rentes de survivants et d'invalidité de la prévoyance obligatoire qui ont pris naissance en 1999 doivent être adaptées au renchérissement des trois dernières années. Le taux d'adaptation s'élèvera à 2,6%.

Adaptations des rentes en cours qui ont pris naissance avant 1999. Toutes les rentes de survivants et d'invalidité de la prévoyance obligatoire qui ont été versées pour la première fois au cours de l'année 1998 et qui ont été adaptées pour la première fois au 1^{er} janvier 2002 doivent être adaptées le 1^{er} janvier 2003. Le taux d'adaptation est fixé à 0,5%.

Toutes les rentes de survivants et d'invalidité de la prévoyance obligatoire qui ont pris naissance avant 1998 doivent être adaptées au 1^{er} janvier 2003 au renchérissement des deux dernières années. Les taux d'adaptation à appliquer sont cependant différents en fonction des taux qui ont été effectivement appliqués lors de la dernière adaptation au 1^{er} janvier 2001. En effet, les taux publiés en octobre 2000 se sont avérés, par la suite, erronés et ont dû être rectifiés. Les rentes qui ont néanmoins été adaptées sur la base des taux d'octobre 2000 ont été augmentées plus fortement qu'elles n'auraient dû l'être. Par conséquent, les taux d'adaptation au 1^{er} janvier 2003 pour ces ren-

tes doivent être revus à la baisse à titre de compensation (*voir tableau ci-dessus*).

Les rentes de vieillesse de la LPP sont adaptées à l'évolution des prix si les capacités financières de l'institution de prévoyance le permettent. La décision d'adapter les rentes au renchérissement revient à l'organe paritaire de l'institution de prévoyance.

Adaptation des montants-limites de la prévoyance professionnelle. La LPP fixe le salaire à partir duquel une personne doit être soumise à la LPP (salaire annuel minimal), la limite supérieure du salaire et les montants minimaux et maximaux du salaire sur lesquels les cotisations sont prélevées (salaire coordonné). Pour assurer une bonne coordination entre le 1^{er} et le 2^e pilier, ces montants sont modifiés parallèlement à l'augmentation des rentes AVS. Pour la prévoyance professionnelle obligatoire, ces montants seront fixés de la façon suivante dès le 1^{er} janvier 2003:

- Salaire annuel minimal: Fr. 25 320.- (anc. Fr. 24 720.-)
- Déduction de coordination: Fr. 25 320.- (Fr. 24 720.-)
- Limite supérieure du salaire: Fr. 75 960.- (Fr. 74 160.-)
- Salaire coordonné maximal: Fr. 50 640.- (Fr. 49 440.-)
- Salaire coordonné minimal: Fr. 3165.- (Fr. 3090.-)
- Salaire coordonné maximal donnant droit à une bonification complémentaire: Fr. 20 400.- (Fr. 19 920.-).

Adaptation des déductions fiscales. Les personnes qui concluent auprès d'une banque

ou d'une compagnie d'assurances un contrat concernant ce qu'on appelle la prévoyance individuelle liée (pilier 3a), afin de compléter ou de remplacer les prestations du 2^e pilier, ont le droit de déduire de leur revenu les primes concernant de tels contrats. Les déductions fiscales maximales autorisées seront les suivantes:

- avec affiliation à une institution de prévoyance du 2^e pilier, Fr. 6077.- (anc. Fr. 5933.-);
- sans affiliation à une institution de prévoyance du 2^e pilier: Fr. 30 384.- (anc. Fr. 29 664.-).

Assurance accidents

Le Conseil fédéral a décidé d'octroyer aux bénéficiaires de rentes d'invalidité et de survivants de l'assurance accidents obligatoire une allocation de renchérissement de 1,2%. Les rentes de l'assurance accidents obligatoire doivent être adaptées au même rythme que celles de l'AVS. L'allocation se fonde sur l'indice suisse des prix à la consommation.

Pour les rentes nées depuis le 1^{er} janvier 2001 et qui se rapportent à des accidents survenus après le 1^{er} janvier 1998, l'allocation est fixée selon le barème suivant: année de l'accident 1998: 3,9% de renchérissement; accident en 1999: 2,6%; en 2000: 1,2%; en 2001: 0,5%; en 2002: 0,0%.

Guy Métrailler

» Ce mois, nous avons choisi de traiter un sujet d'actualité. Le système de rémunération du pharmacien sera traité dans une prochaine rubrique.

Bouger pour bien vivre

«L'exercice physique est bon pour le corps, mais aussi pour la tête», assure Catherine Borcard, responsable de la formation des monitrices, moniteurs et experts qui dirigent les activités de gymnastique, danse, marche, ski de fond et cyclisme des groupes «Aînés + Sport» de Pro Senectute.

L'exercice est bénéfique pour le corps: il renforce les tissus osseux et musculaires, contribue à la prévention des maladies cardio vasculaires, de l'obésité, du diabète, voire de l'incontinence urinaire. Il est aussi nécessaire à l'équilibre psychique. «Sa pratique régulière améliore l'estime de soi, car il nous renvoie une autre image de notre propre corps, surtout lorsqu'on constate qu'on peut atteindre des résultats», relève Catherine Borcard. Cela peut aussi atténuer les dépresses; il ne fait pas de doute que, souvent, l'activité physique pourrait donner de meilleurs résultats que la prise d'antidépresseurs.

Il y a aussi un effet de groupe: on noue et entretient des contacts, on s'encourage mutuellement. L'exercice permet une meilleure

oxygénation du cerveau. En vieillissant, la mémoire à court terme s'affaiblit, mais la capacité d'apprendre demeure intacte. L'apprentissage de nouveaux mouvements fait travailler notre intelligence cristalline, l'aptitude à apprendre, ce qui peut freiner l'apparition de certains troubles de la mémoire. La combinaison de l'entraînement physique et de l'entraînement mental favorise la perception et la réflexion.

Prévention des chutes

L'exercice est recommandé, même pour les personnes qui souffrent d'ostéoporose. Longtemps, les médecins ont été plutôt réticents, mais il est démontré que l'activité physique

renforce le tissu cartilagineux. Bien sûr, certaines précautions s'imposent et un suivi médical est nécessaire, surtout dans les cas avancés. On évitera les sols durs; on conseille la gymnastique aquatique, qui maintient la souplesse et la coordination, ou le vélo, surtout en cas de surcharge pondérale. Il s'agit avant tout de travailler la résistance des articulations. Les exercices réduisent les risques de chutes, tandis que l'inactivité provoque l'aggravation de l'ostéoporose.

Les gens d'un certain âge considèrent souvent que leurs tâches quotidiennes les obligent déjà à fournir beaucoup d'efforts, qu'il ne faut pas, en plus, leur demander de se livrer à des exercices programmés. «Sans doute, observe Catherine Borcard, ce qui compte c'est

Une sportive accomplie



Catherine Borcard

J.-C. Tintori

Enseignante de formation, titulaire, notamment, d'une licence en sciences de l'éducation, cette Fribourgeoise domiciliée en Valais est, depuis 1998, coordinatrice, pour la Suisse romande, de la formation des monitrices, moniteurs et experts qui dirigent les activités «Aînés et Sport» de Pro Senectute. Catherine Borcard fait également partie, avec trois autres Romanes et dix Alémaniques, du groupe d'experts de Macolin chargés de la for-

mation des moniteurs. Actuellement, elle rédige un mémoire sur la prévention des chutes qui lui permettra d'obtenir son certificat de formation continue en gérontologie délivré par le centre inter-facultaire des universités de Genève et Lausanne. Professeur de ski et instructrice en natation, Catherine Borcard a également fait du volley-ball, jusqu'en ligue B. Elle pratique régulièrement le yoga, qui lui permet de se ressourcer et, une fois par

semaine, le tango argentin. Elle aime lire, marcher, nager et «rêver sur le banc devant le chalet». Elle adore la voile. Chaque année, elle navigue avec sa famille, entre quinze jours et un mois – Manche, Méditerranée ou Cyclades, au gré du vent. Son rêve: aller danser le tango à Buenos Aires, dans l'une des cinquante-cinq salles qu'elle a repérées sur internet!



J.-C. Tintori

En hiver, la formatrice «Aînés + Sport» pratique volontiers la raquette à neige.

de bouger régulièrement; pour maintenir son autonomie, une personne doit être active au moins 30 minutes par jour (ce peut être trois fois 10 minutes); il faut éviter d'utiliser sa voiture pour les courts trajets, monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur. La marche reste le meilleur des exercices; en outre, elle favorise les rencontres, qui maintiennent l'ouverture d'esprit; le contact avec des sols différents oblige à adapter le regard et la posture. Il ne faut pas oublier non plus les exercices d'étirement qui oxygènent les muscles car, avec l'âge, les fibres musculaires diminuent en nombre et tendent à s'atrophier.»

Se faire plaisir

Le terme sport évoque la compétition; la gymnastique rappelle une discipline scolaire. Or, l'important, c'est de se faire plaisir. Pour «Aînés + Sport», il s'agit de créer une «culture du mouvement»: bouger doit faire partie de l'hygiène, au même titre que se laver ou se brosser les dents! L'arrivée à la retraite est souvent l'occasion de donner une nouvelle orientation à sa vie. Il n'est jamais trop tard pour acquérir de bonnes habitudes; on peut maintenir et développer ses forces même au-delà de 80 ans. Les activités gymniques proposées par les groupes «Aînés + Sport» visent à maintenir, le plus longtemps possible, l'autonomie de la personne dans les activités de la vie quotidienne. «Il est prouvé qu'un entraînement physique régulier, dès l'âge de la retraite, peut retarder d'au moins

huit ans le moment où quelqu'un ne pourra plus faire face aux exigences de l'environnement», souligne Catherine Borcard.

Pour qu'un groupe «Aînés + Sport» soit créé, il suffit qu'une personne le prenne en charge. Dans le seul canton de Vaud, par exemple, il y a au moins 350 bénévoles qui ont reçu une formation de six jours portant sur le vieillissement, la gestion de groupe et l'entraînement. Pro Senectute forme aussi les monitrices de gymnastique des EMS. Catherine Borcard parle avec enthousiasme de ses responsabilités de formatrice. Elle cite des anecdotes émouvantes. Par exemple, cette monitrice valaisanne qui va régulièrement chercher et ramener à son domicile une dame de 82 ans pour qui la séance de gymnastique hebdomadaire constitue – avec la messe dominicale – un lien social privilégié.

Jacques Repond

»» Toute personne en âge AVS peut faire partie d'un groupe «Aînés + Sport». Pour connaître les possibilités qui existent dans votre région, adressez-vous à l'organisation Pro Senectute de votre canton.

»» Un cours «Aînés + Sport» destiné aux moniteurs et monitrices de ski de fond/raquettes aura lieu au Marchairuz les 10, 11, et 12 mars 2003.

Renseignements: Catherine Borcard, tél. 021 925 70 10; e-mail: catherine.borcard@sr-pro-senectute.ch.

Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**
Quai du Bas 92, c.p. 372,
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 322 75 25
Fax 032 322 75 51

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

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

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

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

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

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

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

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

Remboursement des frais médicaux

■ Nous revenons, dans ces colonnes, sur un volet très important des prestations complémentaires. Il s'agit du remboursement des frais médicaux et d'invalidité, ainsi que des frais paramédicaux auxquels ont droit les bénéficiaires de l'OCPA.

Si vous vivez à domicile, un montant de Fr. 25 000.– par année civile pour une personne seule et de Fr. 50 000.– pour un couple est disponible à cet effet. Quels sont les frais pris en charge et les procédures à suivre?

– **Franchise et participations.** L'OCPA rembourse à ses bénéficiaires la franchise (Fr. 230.–) et les participations (10 %), jusqu'à concurrence de Fr. 830.– par année civile.

Attention: en cas d'hospitalisation, la participation de Fr. 10.– par jour facturée aux personnes seules par la caisse maladie n'est pas prise en charge par l'OCPA.

– **Frais dentaires.** Les traitements dentaires doivent être effectués en Suisse. Avant de commencer un traitement important, vous devez remettre à l'OCPA le devis de votre médecin-dentiste. Afin de vérifier que les travaux correspondent aux critères de

prise en charge, l'OCPA peut, dans certains cas, soumettre le devis à l'appréciation d'un médecin-dentiste expert. Ainsi, toute mauvaise surprise au moment de la facture sera évitée! En cas de traitement d'urgence, un montant de Fr. 500.– est accepté.

En principe, l'OCPA paie les factures directement au médecin-dentiste. Si vous avez réglé vous-même la note d'honoraires, vous voudrez bien joindre la preuve du paiement à la facture que vous nous ferez parvenir.

Important: les travaux sur prothèses dentaires sont pris en considération pour autant qu'ils soient effectués par un médecin-dentiste, et non par un laboratoire ou un mécanicien-dentiste.

– **Lunettes et verres de contact.** Les lunettes doivent être prescrites par un médecin et sont remboursées, une fois par année civile, aux personnes qui ont droit aux prestations complémentaires cantonales. Comment procéder? En cas de participation de votre caisse ma-

ladié, vous devez transmettre à l'OCPA le décompte original, accompagné d'une copie de la facture de l'opticien. Si votre caisse maladie n'a pas participé, vous transmettez à l'OCPA la facture originale de l'opticien, accompagnée du refus écrit et motivé de la caisse maladie.

Attention: Fr. 150.– au maximum sont accordés pour les montures.

Les verres de contact sont remboursés par l'OCPA uniquement après une opération de la cataracte et sur présentation d'un certificat médical.

– **Cures thermales.** La participation de l'OCPA est possible uniquement pour des séjours en Suisse, ordonnés par un médecin, dans un établissement reconnu par les assurances maladie et sous contrôle médical. Cette participation est limitée quant au montant. Il est en conséquence prudent de se renseigner auprès de l'OCPA avant le séjour.

– **Allocation pour régime.** Une allocation de Fr. 175.– par mois peut être accordée aux personnes astreintes à suivre un régime alimentaire sur ordre médical. Le certificat médical est soumis à l'appréciation de l'expert de l'OCPA.

– **Frais de transport.** En cas de transport d'urgence en ambu-

lance, l'OCPA rembourse la part non couverte par l'assurance maladie. Pour se rendre au lieu de traitement médical le plus proche exclusivement, d'autres frais de transport peuvent être pris en charge par l'OCPA en cas d'impossibilité d'emprunter les transports publics.

– **Aide et soins à domicile.** Les soins à domicile, pour la part non remboursée par l'assurance maladie, peuvent être pris en charge, s'ils sont fournis par la Fondation des services d'aide et de soins à domicile (FSASD).

Par ailleurs, les frais de blanchisserie, d'aide au ménage et d'assistance à domicile, fournis par des organismes non reconnus, peuvent également être pris en charge pour un montant maximum de Fr. 4800.– par année. Dans cette situation, un certificat médical est demandé et l'aide ménagère employée doit être au bénéfice d'un permis de séjour valable dans le canton de Genève.

– **Appareils acoustiques.** Une participation de l'OCPA est possible lorsque l'AVS a contribué au coût de cet appareil. Dans ce cas, le remboursement par les prestations complémentaires équivaut au tiers de la contribution fournie par l'AVS. L'entretien de ces appareils (piles acoustiques) est également remboursé par l'OCPA.

Précision

A propos des EMS acceptant des animaux (*Généralisations* N° 11/2002), l'OCPA tient à la disposition des personnes intéressées la liste des 26 établissements médico-sociaux (EMS) genevois qui acceptent les animaux de compagnie. L'OCPA fournit également la liste des EMS, ainsi que les renseignements concernant le financement d'un séjour en EMS.

»» Pour obtenir ces documents, tél. 022 849 77 41 ou www.geneve.ch/social/ocpa.

Quelques recommandations

Les justificatifs peuvent être présentés à l'OCPA dans un délai de 15 mois, dès la date de l'établissement du décompte de la caisse maladie ou de la facture.

Ne faire parvenir à l'OCPA que des documents originaux (décomptes de caisse maladie ou factures) sur lesquels vous aurez noté préalablement votre numéro de bénéficiaire. Il est recommandé de transmettre ces documents dès que la valeur totale des remboursements demandés a atteint Fr. 200.-.

Il faut savoir que les collaborateurs du secteur de frais maladie reçoivent mensuellement environ 25 000 documents. En observant ces quelques recommandations, vous faciliterez leur travail et activerez le traitement de vos demandes de remboursement.

Les gestionnaires répondent à vos appels le matin entre 8 h 30 et 11 h 30.

– **Frais de pédicure.** Les factures de pédicure accompagnées d'un certificat médical seront remboursées, jusqu'à fin 2003, conformément au tarif recommandé par l'Association cantonale genevoise des pédicures.

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

Genève

Enfin de nouveaux EMS!

■ Au terme d'un long moratoire, la construction de nouveaux EMS va reprendre à Genève. Une vingtaine d'établissements sont en projet, et le premier ouvrira ses portes à la Servette dans moins de deux ans.



Les conseillers d'Etat Laurent Moutinot et Pierre-François Unger.

Il y a à Genève un besoin urgent de places en EMS. Des centaines de personnes âgées sont hospitalisées dans l'attente qu'un lit se libère dans un établissement plus approprié. Heureusement, après huit ans de moratoire, celui-ci a été levé à fin décembre 2000. Depuis lors, un coup d'accélérateur a pu être donné, deux départements y travaillant étroitement, celui de l'action sociale et de la santé (DASS), dirigé par le conseiller d'Etat Pierre-François Unger, et celui de l'aménagement, de l'équipement et du logement (DAEL), conduit par le conseiller d'Etat Laurent Moutinot.

«En avril 2001, le Conseil d'Etat décidait la construction et la mise en exploitation, d'ici 2010, d'une vingtaine d'EMS de 60 chambres environ, représentant 1130 nouveaux lits», rappelle

Pierre-François Unger. En juillet dernier, le DASS et le DAEL présentaient une sélection de sites possibles, sachant que la moitié des EMS projetés devraient se trouver en ville. «Il est extrêmement difficile de trouver des terrains constructibles sur sol genevois, rappelle Laurent Moutinot, même pour des EMS, qui sont pourtant les projets les plus demandés et les mieux acceptés.» Une opération d'envergure a été menée et, sur vingt projets, cinq ont aujourd'hui presque abouti.

Servette en tête

Le premier établissement qui devrait voir le jour sera celui de la Servette, l'Etat s'étant porté acquéreur de l'immeuble situé 53, rue de la Servette pour 5 millions de francs. «Cet immeuble est parfaitement situé, et il permet de

créer un EMS d'une soixantaine de lits, ce qui est aussi la taille idéale d'un tel établissement, confirme Pierre-François Unger. Nous savons aujourd'hui que l'idée de créer des EMS en pleine campagne n'est pas toujours la meilleure, la plupart des personnes souhaitant plus que tout rester dans leur quartier.»

L'EMS de la Servette sera particulièrement bienvenu, d'autant plus qu'il répond à une volonté d'établissement ouvert sur l'extérieur, avec, au rez-de-chaussée, un restaurant accessible à tous. Un bâtiment sera ajouté, ainsi qu'un jardin à l'abri de toute nuisance sonore. Ce nouvel EMS sera exploité par la Fondation La Vespérale. Les travaux débiteront au plus tard fin 2003, en vue d'une ouverture à fin 2004.

Catherine Prélaz

Neuchâtel

■ Découvrir ou redécouvrir un peintre particulier, un mouvement pictural ou architectural. C'est ce que propose avec succès, depuis une vingtaine d'années, l'Académie Maximilien de Meuron, à Neuchâtel.

Histoire de l'art pour grand public

Cette institution de Neuchâtel, qui est également un lycée artistique, organise chaque année trois cycles de conférences destinées au grand

public. Selon les thèmes, entre 60 et 120 amoureux d'art se présentent chaque mardi à 17 h à l'aula du Lycée Piaget. Amoureuses plutôt, les femmes étant beaucoup plus nombreuses que les hommes. «La fréquentation connaît toutefois un renouvellement. La gent masculine est plus nombreuse et l'éventail des âges plus large», constate Gérald Comtesse, directeur de l'Académie. Le public est composé essentiellement de personnes retraitées qui, selon M. Comtesse, «apprécient avant tout qu'on leur parle de ce qu'elles connaissent» et qui ont tendance à faire l'école buissonnière quand les sujets sont plus pointus. Les conférenciers ne doivent pas assommer par leur érudition mais captiver l'auditoire par un discours vivant.

Cette recette est garante d'un succès qui dure depuis près de vingt ans. Les auditrices et auditeurs viennent de tout le canton ainsi que des régions limitrophes. Les derniers cours ont porté sur «Milan – Turin. Trésors d'art de Lombardie et du Piémont», «L'Art nouveau», «L'automne de la Renaissance» ou encore «L'œil du collectionneur». L'Académie organise par ailleurs chaque année un voyage pour illustrer un cycle de conférences. «Au cours de ces voyages, nous nous efforçons de montrer aux gens ce qu'ils n'ont pas l'occasion de voir en voyageant seuls», souligne M. Comtesse.

Ariane Geiser

»» Prochain cours: «Les théâtres dans la ville. Architecture et

urbanisme», du 14 janvier au 25 mars. Prix: Fr. 90.– par personne.

Académie Maximilien de Meuron, quai Philippe-Godet 18, 2000 Neuchâtel, tél. 032 725 79 33, www.academie-de-meuron.ch.

Valais

Rencontres à la Médiathèque

Rapprocher public et spécialistes, c'est le souhait de la Médiathèque valaisanne qui organise les Midi-Rencontres du jeudi: une conférence, une discussion, un apéro et une collation (à commander). Le thème, cette année, est celui de la rupture. Alors que la société de jadis misait sur la continuité et la stabilité, aujourd'hui les données changent, les liens se rompent sur les plans religieux, professionnel, scolaire, familial. Pourquoi? Tentatives de réponses avec Pierre-Yves Maillard, «Travail: une vie à la casse?» (23 janvier); D^r Raphaël Carron, «Identité masculine: à bout de souffle?» (20 février); Cilette Cretton, «L'école en rupture?» (13 mars) et D^r Gérard Salem, «Famille: géométrie variable» (10 avril). **fp**

»» Médiathèque du Valais, rue des Vergers 9, Sion, à 12 h 15.

Jura bernois

Entrez dans la danse

Pro Senectute Jura bernois propose des cours de danse populaire. Danse-santé, car pratiquer le mouvement maintient le bon fonctionnement des muscles, des articulations et de la circulation, tout en entraînant les qualités d'équilibre, de réaction, d'orientation et de mémoire. Danse-plaisir, aussi et surtout, pour le bonheur de bouger en rythme, de voyager par la musique dans différents pays, de faire de nouvelles connaissances.

Dès le 31 janvier commence une nouvelle série de leçons d'initiation aux danses en cercle, à la salle de paroisse à Grandval, dispensées par Rosemarie Strambini, de Crémines, et Estelle Muster, de Belprahon. Une démonstration est prévue, vendredi 24 janvier à 14 heures, à la salle de paroisse de Grandval toujours (entrée libre). D'autres rendez-vous réservés à la danse populaire sont donnés à Diesse. Animés par Irène Decrauzat, ils ont

lieu tous les lundis, de 14 heures à 15 h 30 et proposent de s'initier à la danse et de se perfectionner ou tout simplement de passer un bon moment au rythme de musiques traditionnelles.

N. R.

»» Inscriptions aux cours auprès de Pro Senectute, tél. 032 481 21 21. Renseignements pour le Plateau de Diesse auprès de M^{me} Decrauzat, 032 315 16 77.

Fribourg

Depuis quelques années, la mode des raquettes à neige se développe intensément dans nos régions. De nombreuses stations ont aménagé des parcours balisés à l'intention des marcheurs. C'est le cas dans le canton de Fribourg, où l'on dénombre une quinzaine d'itinéraires entre les Paccots, Moléson et Gruyères. Un dépliant gratuit, très utile, vient de sortir de presse. Bonne route!

J.-R. P.

» Renseignements: Office du tourisme, 1619 Les Paccots, tél. 021 948 84 56; internet: www.les-paccots.ch.



Kehren

Vaud

La sophrologie, une arme contre le vieillissement

Bien dormir, se détendre, se maintenir en forme, mieux vivre et plus longtemps, grâce à des exercices simples. La sophrologie est une discipline qui agit autant sur le physique que sur le mental.

Il y a vingt ans seulement, on estimait que bien vivre le troisième âge consistait à ajouter des années aux années. Aujourd'hui, l'enjeu est ailleurs. Il réside dans l'avènement d'une couche de population de plus en plus importante atteignant l'âge d'or.

« Nous, sophrologues, parlons de l'âge bleu, explique Raymond Abrezol, spécialiste lausannois de cette discipline. Et nous répétons aux participants à nos cours et séminaires que l'âge que nous attribue le calendrier n'a que l'importance que nous lui donnons. Le vieillissement que nous subissons est organique et nous pouvons le gérer en maintenant l'harmonie et l'équilibre en nous. » La sophrologie offre des outils performants pour aider à bien vieillir. « Elle propose, pour prévenir les effets du vieillissement, un entraînement systématique à la mobilisation de toutes nos fonctions, de toutes nos capacités », précise Raymond Abrezol. Cet entraînement passe, entre autres, par – et c'est important – l'apprentissage de la respiration ventrale et des exer-

cices physiques tout en douceur, qui sont précédés d'un entraînement à visualiser le mouvement avant de le faire, ce qui le facilite. Progressivement, on va apprendre à se relaxer, à dédramatiser certaines douleurs et handicaps dus à l'âge, à stimuler notre créativité, à retrouver notre confiance, à vivre pleinement.

A Lausanne, ainsi qu'à Neuchâtel, différents cours sont élaborés spécialement pour les 50 ans et plus. « Il s'agit de maintenir un état psychologique positif, explique le sophrologue Raymond Abrezol, afin de parvenir à un âge avancé tout en restant jeune dans son caractère et ses idées. » Car en prenant de l'âge, nos capacités physiques et psychiques diminuent. « Cela ne signifie pas qu'elles ont disparu ! insiste Raymond Abrezol. La

mobilité corporelle, par exemple, tend à régresser, certes, mais avec de l'entraînement, il est possible de retrouver si ce n'est la forme qu'on avait à 40 ans, du moins suffisamment de mobilité pour conserver son autonomie. Je prétends qu'on peut devenir très âgé en restant en parfaite santé. Et l'idée qu'il faut finir ses jours dans un EMS ou un hôpital est fautive, dans la mesure où nous avons la volonté d'agir, de prendre nos responsabilités dans l'art de bien vieillir. »

Marie-Thérèse Jenzer

» Cours pour retraités: Centre de sophrologie caycédienne, Lausanne, Christiane Oppikofer, av. de la Gare 17, tél. 021 312 79 54; Jeanne-Louise Haerberli, av. de Bellevaux 18, Neuchâtel, tél. 032 841 21 61.

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Sorties – Bus du Jass, lundi 27 janvier; **atelier-théâtre** au Château de Prangins, cours de théâtre par les comédiens de la Compagnie des Tréteaux, les 14 et 21 janvier, de 10 h à 16 h; **Hansel et Gretel**, au Théâtre Benno-Besson, à Yverdon-les-Bains, vendredi 24 janvier à 19 h. **Thé dansant**, au *Voile d'Or Café*, à Lausanne-Vidy, tous les derniers mardis du mois (excepté en juillet et août), soit mardi 28 janvier, de 14 h à 17 h 30. **Séminaire de préparation à la retraite**, 17, 30 et 31 janvier (rens. Patrice Paoletti, tél. 021 711 05 24). **Atelier «Equilibre»**, cours (rens. Gladys Beney, tél. 021 646 17 21).

Adresses des centres, à Lausanne: Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23), fermé 1^{er} et 2 janvier 2003; Cotterd de Chauderon (021 323 80 22), fermé 1^{er} et 2 janvier (ouvert le samedi); Centre de la Confrérie (021 625 29 16); Centre Val Paisible (021 653 23 90). **Bex**: Croch'cœur (024 463 31 97), fermé jusqu'au 5 janvier. **Yverdon**: Centre de rencontres «Les Alizés» (024 426 10 38), fermé du 1^{er} au 3 janvier. **Nyon**: Centre Saint-Martin (022 362 07 66), fermé jusqu'au 6 janvier.

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

L'ESCALE – Petit nouvel an, à la salle des Remparts, La Tour-de-Peilz, dimanche 5 janvier, de 11 h à 17 h, sur inscription (prix: Fr. 49.-). **Séjour à Crans-sur-Sierre**, détente, raquettes à neige, du mercredi 8 au vendredi 17 janvier ou du lundi 13 au vendredi 17 janvier; ski de fond,

raquettes à neige, du lundi 20 au vendredi 24 janvier.

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

PRÉPARATION À LA RETRAITE – séminaires les jeudis du 23 janvier au 27 février, Vevey, Hôtel du Lac, 18 h. Rens. **Association Riviera pour la préparation à la retraite**, tél. 021 924 23 65.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Saint-Jacques-de-Compostelle, séance gratuite d'information, jeudi 16 janvier. **Groupe d'archéologie**, élaboration du programme 2003, jeudi 23 janvier. **Visite** à Daillens, centre de tri des colis postaux, mardi 14 et jeudi 23 janvier. **Randonnée pédestre**, lac Léman, mercredi 15 et jeudi 29 janvier. **Prévoyance décès**, conférence d'information, mercredi 22 janvier. **30^e anniversaire du Mouvement des Aînés**, exposition et animations au Forum de l'Hôtel de Ville de Lausanne, du 27 janvier au 8 février, de 10 h à 18 h, samedi de 9 h à 17 h.

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

FOUNEX LOISIRS – Thé dansant, mardi 21 janvier, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Founex. Rens. tél. 022 776 82 47.

AVIVO, Secrétariat, place Chauderon 3, 1003 Lausanne, tél. 021 312 06 54.

MAISON DE LA FEMME, av. Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22.

GENÈVE

PRO SENECTUTE, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65, fax 022

807 05 80; e-mail: info@ge.pro-senectute.ch.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Minibus-évasion, Sierre, Musée Rainer Maria Rilke, Maison Courten, Musée du Vin, mercredi 8 janvier. **Amis du Rail**, Andermatt, jeudi 23 janvier. **Evasion montagne**, Les Glières (1400 m), jeudi 9 janvier; Sommand, jeudi 23 janvier. **Vendredi-conférences**, l'Espéranto, une langue pas comme les autres, vendredi 17 janvier à 14 h 30. **Conteurs, conférence publique**, «Les nomades et leurs contes en Mongolie», mardi 14 janvier, de 10 h à 12 h, Centre culturel Saint-Boniface, 14, av. du Mail.

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

AVIVO – Excursions, Servion, dimanche 26 janvier. **Activités diverses**, pétanque, scrabble, yoga, jeux de cartes, broderie, tricot et marches (mensuelles) du jeudi. **Voyages**, Djerba, du 8 au 22 mars; Carnaval de Nice, du 27 février au 3 mars; Belgique-Hollande, du 6 au 10 avril; Bretagne, du 9 au 18 mai et du 29 août au 7 septembre; Ardèche,

du 30 juin au 4 juillet; Charente-Maritime, du 6 au 13 juillet; Charmey, du 1^{er} au 3 août; Vienne-Budapest-Prague, du 17 au 27 juillet; Pesaro, du 13 au 24 septembre; Provence-Camargue, du 27 septembre au 1^{er} octobre.

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

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

CINÉMA DES AÎNÉS – Le Peuple migrateur, de Jacques Perrin (2001), lundi 13 janvier; **Les Grandes Manœuvres**, de René Clair (1955), lundi 20 janvier; **Monsieur Batignole**, de et avec Gérard Jugnot (2002), lundi 27 janvier, 14 h 30, Auditorium Ardit-Wilsdorf, 2, av. du Mail, Genève.

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

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Service animation, rue de la Côte 48a, Neuchâtel, tél. 032 729 30 40.

Jura bernois

Comment remplir sa déclaration d'impôts?

Le rythme annuel est pris désormais dans le canton de Berne et les déclarations d'impôts sont (déjà) de retour. Pour aider à les remplir, pour apprendre aussi à utiliser le CD-Rom mis à disposition par le canton, Pro Senectute Jura bernois

organise deux rendez-vous: le mardi 28 janvier, de 14 heures à 17 heures à l'Hôtel de Ville de Tavannes et le mardi 4 février, selon les mêmes horaires, à l'Hôtel Oasis, à Moutier. Pro Senectute prend les inscriptions au 032 481 21 20. **N.R.**

Aînés + Sport – Les balades à ski de fond, marche, raquettes et skating le jeudi après-midi auront lieu les 9, 16, 23 et 30 janvier et les 13 et 27 février. **Journée cantonale** aux Cluds, le 6 février; journée intercantonale à la Vue-des-Alpes, le 20 février (départ de La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel, inscriptions nécessaires). **Séjour de ski de fond – marche** à Saint-Moritz (GR), du 17 au 23 mars 2003. **Cours de danses traditionnelles**, toute l'année, La Chaux-de-Fonds et Colombier. Reprise des cours de gymnastique.

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 (MDA) – Cours d'informatique pour retraités à Neuchâtel. Autres activités: cours d'expression théâtrale, chorale, tai-chi, sophrologie, anglais, peinture sur soie, jeux de société, cours d'initiation à l'aquarelle.

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

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

CLUB DES LOISIRS, La Chaux-de-Fonds – L'élevage des pigeons de races, découverte d'oiseaux de formes et couleurs insoupçonnées, Maison du peuple de La Chaux-de-Fonds, jeudi 30 janvier, 14 h 30. Rens. tél. 032 968 16 72.

VALAIS

PRO SENECTUTE, Aînés + Sport, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Ski alpin, Thyon, lundi 6 janvier; Verbier, lundi 13 janvier; Anzère, lundi 20 janvier; Vercorin, lundi 27 janvier. **Autres activités**: heures de conversation en italien, espagnol, allemand ou anglais, groupe de théâtre, fitness, nordic walking, cours d'auto défense, troc temps. **Stamm**, chaque vendredi dès 14 h 30, Restaurant Agora, à Sion. **Secrétariat MDA**, tél. 027 203 27 89.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Le nouveau programme du semestre hiver/printemps 2003 pour femmes et hommes dès 60 ans est sorti. Il propose une large palette de cours et activités, telles que langues, informatique, cuisine pour messieurs. Santé et bien être: stimulation mémoire, yoga, chantons en cœur, jass, bridge, rencontres, bricolage. Sport: ski de fond, raquettes à neige, gymnastique, tennis-seniors, walking, danse traditionnelle internationale, aqua-fitness-natation, aqua-gym, entraînement de la force, abonnement de fitness.

Pro Senectute, Centre des Aînés, rue Saint-Pierre 10, 1700 Fribourg, tél. 026 347 12 47, internet: www.fr-prosenectute.ch.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Jeux de cartes au Foyer Beauséjour, rue Joseph-Piller 4, tous les vendredis après-midi. Thé dansant, à l'Escale à Givisiez, troisième mercredi de janvier (ensuite le deuxième mercredi de chaque mois). Visite de la ville de Fribourg, en compagnie de guides MDA (rens. Hugo Waldner, Corminbœuf). Soirées contes (rens. Heidi Monin, Matran).

MDA, section fribourgeoise, case postale 60, 1709 Fribourg. Président: Gérard Bourquenoud, tél. 026 424 45 02.

BIENNE

PRO SENECTUTE – Cours et activités diverses selon programme semestriel. Cybercafé pour les seniors, ouvert tous les derniers lundis du mois de 14 h à 16 h.

Pro Senectute, Biel-Bienne, quai du Bas 92, case postale, 2501 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 – Thés dansants, au Restaurant du Midi à Reconvilier, samedis 11 et 25 janvier, de 14 h 30 à 17 h.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Midi-rencontre, lundi 8 janvier. **Dégustation** de la saucisse au marc à Chavannes/Gléresse, mercredi 22 janvier. **Stamm MDA** à Bienne, dernier jeudi de chaque mois. **Boccia**, lundi après-midi tous les 15 jours au Bocciodrome de Corgémont. **Cours de tai-chi**, à Bienne et à Moutier.

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

JURA

PRO SENECTUTE – Av. de la Gare 49, 2800 Delémont, tél. 032 421 96 10.

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

Voyages MDA

Madère... un jardin flottant sur l'Atlantique

Prestations: vols de ligne Genève-Funchal et retour (via Lisbonne), taxes d'aéroports, transferts, hôtels****, demi-pension, visites et excursions selon programme avec guide parlant français, soirée typique avec repas et danses folkloriques.

Prix: Fr. 2050.–

(MDA: Fr. 1950.–)

Dates: du 31 mars au 7 avril 03.

Voyage de Pâques dans l'Aude, près de Carcassonne

Prestations: voyage en car, 1 nuit à Mende (Lozère), 7 nuits au Village Val à Sais-sac, pension complète, visites et excursions avec guide.

Prix: Fr. 1595.–

(MDA: Fr. 1495.–)

Dates: du 18 au 26 avril 2003.

Croisière sur le Douro (Portugal)

Prestations: vols de ligne Genève-Porto et retour, taxes d'aéroport, 8 jours à bord du MS *Vasco-de-Gama*, pension complète, splendide croisière sur l'un des plus beaux fleuves d'Europe.

Prix: Fr. 2150.– (en cabine à 2 lits pont principal)

Dates: du 21 au 28 avril 2003.

Abano, détente, bien-être et relaxation

Prestations: voyage en car, pension complète (y compris les repas de midi en route), logement à l'Hôtel Dolomiti (**normes officielles).

Prix: Fr. 1260.– + forfait cure Fr. 540.–

(membre et non membre)

Dates: du 28 avril au 11 mai 2003.

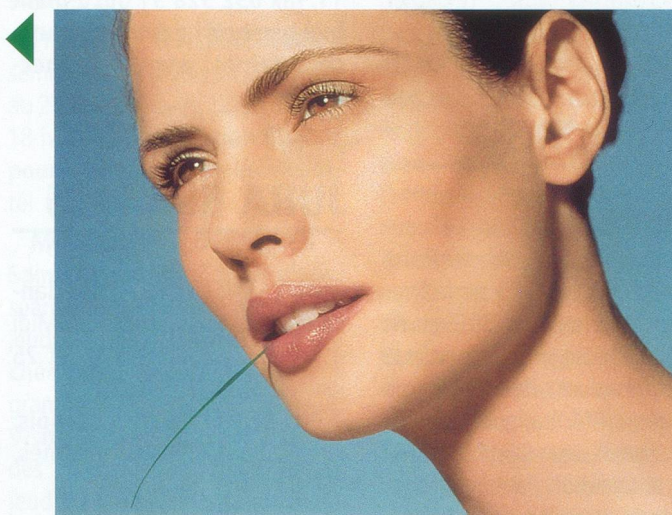
MDA VOYAGES VACANCES, place de la Riponne 5, case postale 373, 1000 Lausanne 17, tél. 021 321 77 60.

C'est nouveau...

Un anti-âge rajeuni – Autrefois dans deux flacons, le *Total Double Sérums* de Clarins se présente désormais dans un conditionnement unique. Ce soin cutané antirides et anti-âge est un concentré de 42 principes actifs, enrichi de quatre nouveaux extraits de plantes: pépins de pomme et péqui pour stimuler, cumin noir et cadère, aux pouvoirs anti-stress et protecteurs. Un soin multirégénérant qui agit sur les cinq fonctions vitales de la peau: hydratation, nutrition, oxygénation, protection et régénération. Grâce à son flacon-pompe totalement opaque et à double compartiment, les principes actifs du produit sont séparés en deux phases (hydro et lipo) réunies au moment de l'utilisation en une texture unique qui pénètre rapidement. A appliquer en doses parcimonieuses, deux à trois pressions suffisent, matin et/ou soir en cure ou toute l'année.

»»» *Grands magasins et pharmacies, Fr. 102.– (prix indicatif).*

Doux pour la peau – La nouvelle ligne de soins *Zoé Ultra Sensitive* de Migros est destinée aux peaux sensibles et réactives. Si la vôtre fait partie de celles qui rougissent au premier coup de froid, si votre épiderme est irrité par l'air desséché des appartements, les neuf produits de la gamme *Zoé Ultra Sensitive* devraient vous soulager. Sans colorant, sans agent conservateur, ni parfum, ces crèmes limitent les risques d'allergie. La ligne *Ultra Sensitive* se décline en lait démaquillant, tonique, masque, crème de jour et



Sirop de menthe équitable – Il n'est pas vert fluo comme les produits bourrés de colorants. D'un jaune doré, le sirop de menthe *Sueño Max Havelaar* a un agréable goût de menthe citronnée, proche des notes florales

d'un sirop de sureau. Le sucre de canne provient du Costa Rica, la menthe du Valais. L'organisation de commerce équitable assure ainsi aux producteurs de canne à sucre un prix minimum et des contrats à long terme. Bonne



de nuit, baume hypersensible, fluide hydratant, baume contour des yeux et baume corporel.

»»» *Migros, entre Fr. 8.20 et Fr. 14.50.*

conscience donc pour le consommateur, qui achète une excellente boisson rafraîchissante.

»»» *Sirop Sueño, Max Havelaar, grandes surfaces.*



Muesli dans le sac à dos

– En balade, pour le goûter, dans la sacoche de la bicyclette, le muesli *Zwicky* est là pour dépanner. Dans le couvercle du pot, il y a une petite cuillère. Il suffit d'ajouter un verre d'eau, de remuer et d'attendre deux minutes. Ce petit en-cas instantané est parfumé aux baies, au chocolat ou aux fruits. Pratique et consistant, un mélange de céréales qui donne de l'énergie.

»»» *Muesli Zwicky, en grandes surfaces, Fr. 3.20*