

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 6

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: 14.01.2026

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



P. M.

Le choix de la photo numérique

■ En quoi consiste la photographie numérique? Quels sont les avantages et les inconvénients de ce type d'équipement ultra-moderne? Voici quelques conseils pour faire un choix en connaissance de cause.

Votre vieil appareil de photo vous a rendu bien des services... D'ailleurs vos œuvres, plus ou moins réussies, figurent en bonne place sur les murs de la maison, dûment encadrées. Vous vous demandez dès lors s'il est temps de vous mettre à la photo numérique, parce que la publicité van- te haut et fort les mérites de cette nouvelle technologie, parce que votre meilleur ami vous rebat les oreilles de ses exploits en

quadrichromie, parce que vous tenez absolu- ment à rester toujours dans le coup...

Quelles que soient vos motivations person- nelles, vous avez raison de vous poser des questions, avant de vous lancer dans un tel achat. >>>

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête

30 Assurances

Qu'est-ce que le TARMED?

31 Info Seniors

32 Pro Senectute

Des seniors branchés

34 Agenda

36 Economie

Taux nominaux et taux réels

37 Vos questions

38 Genève-OCPA

39 Dans les cantons

42 Astuces

Numérique contre argentique

Question vocabulaire, il faut savoir que les appareils traditionnels 24x36 s'appellent aussi argentiques, à cause des grains de bromure d'argent que contient le film et qui captent la lumière. La grande différence entre un appareil argentique classique et un appareil numérique réside dans le support. Un film ou pellicule pour l'argentique, un support informatique pour le numérique.

Un appareil numérique suppose un certain nombre de «gadgets» indispensables autour de lui, comme un ordinateur fixe ou portable d'une bonne capacité (60 Go au moins), un logiciel qui permette de retoucher ou de retravailler ses images (Photoshop), éventuellement une imprimante couleur pour imprimer d'une manière autonome ses propres photos.

Tout cet équipement onéreux a bien entendu de nombreux autres usages possibles. Mais la première question est la suivante : aije un usage régulier de l'informatique qui justifie un équipement complet ? Sachant grosso modo qu'un ordinateur coûte environ 2500 francs, une imprimante 500 francs et un appareil de photo numérique entre 200 et plusieurs milliers de francs.

Inconvénients du numérique

Le coût de l'équipement peut être le premier obstacle. Les appareils numériques eux-mêmes sont plus coûteux que les argentiques, même si les prix ont déjà baissé. Leur

technologie est telle que ce prix demeurera de toute façon conséquent. D'autres éléments limitent encore son usage : la robustesse de ce type d'appareil n'est pas avérée, l'électronique qui le constitue le rendant toujours plus vulnérable.

Actuellement, le temps d'enregistrement d'une photographie est encore long. Lorsque vous désirez enchaîner rapidement une série de photos, en «rafales» comme lors d'une manifestation sportive, par exemple, vous ne pouvez pas compter sur des performances semblables à celles d'un reflex argentique.

Les numériques sont très gourmands en énergie : des batteries supplémentaires sont indispensables. Il faut les acheter en sus et elles doivent être rechargées, comme un téléphone portable, sous peine de se trouver bêtement en rade...

L'espace de stockage, la carte, d'un appareil numérique est faible, il n'est donc pas possible de faire beaucoup de photos à la suite. Il faut encore investir dans une carte de stockage supplémentaire. Avec un argentique, il suffit de se munir de pellicules en nombre suffisant.

Avantages du système

S'il n'avait que des inconvénients, le numérique n'aurait pas un tel succès ! Ses avantages sont nombreux : plus besoin d'attendre, fébrile, les résultats du laboratoire de photos. Les images sont immédiatement disponibles, d'abord sur le petit écran de l'appareil, puis

sur l'ordinateur. Les clichés ratés peuvent être détruits immédiatement. Si l'on pense à ne pas garder toutes les mauvaises prises de vue, on ne surcharge pas sa carte de stockage et on peut ainsi continuer à «mitrailler». Il n'est plus nécessaire d'acheter de la pellicule. Mais surtout, on peut retoucher les images à sa guise, rajouter un nez de clown au grand-père ou rajeunir la trombine de la grand-tante...

La durée d'un film argentique et des tirages papier est courte, puisqu'ils se dégradent plus ou moins rapidement, tandis qu'on peut réimprimer à volonté des images numériques, pourvu qu'elles soient bien conservées sur un support informatique.

L'image numérique n'est plus dépendante du papier. On peut l'envoyer par internet à ses amis, la mettre à disposition sur un site web pour la terre entière, la faire défiler sur son écran d'ordinateur sous forme de diaporama, accompagnée d'une musique, si bon vous semble.

Choix de l'appareil

Il existe évidemment quantité d'appareils numériques sur le marché à des prix très différents, qui se répartissent en trois catégories.

Bas de gamme. Ces appareils offrent des photos de basse résolution (1-2 millions de pixels). Les pixels ou mégapixels sont une unité de mesure que l'on pourrait comparer au grain de la photo argentique. Une basse

Pour toutes les bourses



P.M.

Les appareils numériques possèdent deux viseurs, un moniteur qui permet de voir l'image qu'on vient de saisir et un viseur traditionnel, comme les argentiques.

On trouve des appareils de photo numériques à partir d'une centaine de francs, mais pouvant atteindre jusqu'à 15 000 francs pour un reflex numérique. Ce qui détermine le prix d'un appareil c'est le nombre de millions de pixels (la résolution), mais aussi la puissance du zoom et l'autonomie de l'appareil (durée des batteries).

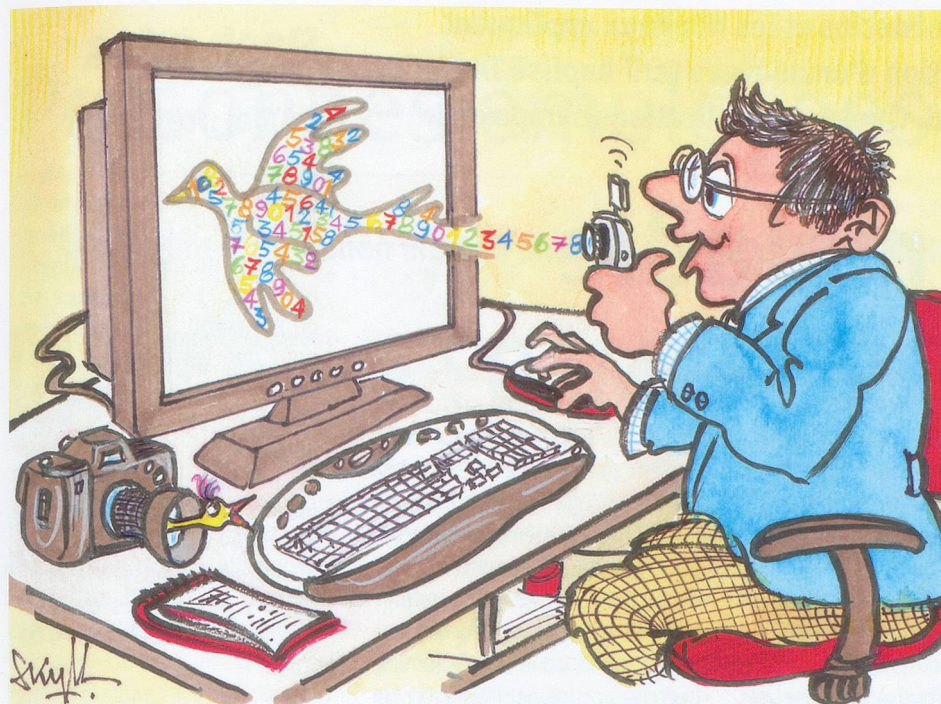
Le marché change bien sûr très rapidement. Les prix donnés ici le sont à titre indicatif, les promotions et les prix baissés sur des appareils moins récents varient en fon-

tion des nouveautés. Les différences de prix entre les fournisseurs, photographes ou grandes chaînes de distribution, sont aussi à prendre en compte.

Bas de gamme: *Fuji*, 1,92 millions de pixels, Fr. 149.-. *HP*, 2 mpixels, Fr. 199.-.

Milieu de gamme: *Sony*, 3,3 mpixels, Fr. 398.-. *Olympus*, 5 mpixels, Fr. 698.-.

Qualité professionnelle: *Minolta*, 5 mpixels, zoom 7x, Fr. 1498.-. *Nikon 8700*, 8 mpixels, Fr. 1598.-. *Canon EOS* réflex, 11,4 mpixels, Fr. 15 000.-.



Dessin Skylar

résolution (peu de pixels) donne une image «pixelisée», c'est-à-dire constituée de petits grains bien visibles, tandis qu'une haute résolution (beaucoup de pixels) donne une image lisse et très nette. Les appareils bas de gamme font des photos de basse résolution que l'on peut utiliser sur un site internet, par exemple, où la priorité n'est pas la qualité de l'image, mais sa rapidité à apparaître à l'écran. A l'impression, par contre, la qualité d'une telle photo sera médiocre. Les téléphones portables à la dernière mode (1 million de pixels ou même moins) permettent de faire des photos de ce type, d'une qualité juste suffisante pour l'envoyer à un ami sur son natel ou par internet, mais pas destinées à être tirées sur papier.

Milieu de gamme. Ils constituent un bon compromis. Leur prix reste abordable et leur qualité (2-4 millions de pixels) permet d'imprimer des photos d'un format déjà intéressant (mais pas au-delà d'un format A4, la dimension d'une feuille d'imprimante) et de bonne facture. On ne peut pas parler d'une qualité professionnelle, mais le résultat est excellent pour un amateur. Ces appareils disposent d'un flash intégré assez puissant et d'un zoom (x4). Ils sont automatiques, un avantage pour le débutant, qui n'a pas besoin de régler lui-même la luminosité ou la distance, mais un désagrément pour le photographe averti qui aime faire lui-même ses réglages.

Haut de gamme. Ils sont réservés aux amateurs très exigeants et aux professionnels. Ils

totalisent de 5 à plus de 10 millions de pixels et possèdent des zooms puissants (6-10x). Sur ce type d'appareil, il est possible de faire les réglages en manuel et on peut ajouter des flash supplémentaires et des objectifs grand-angle. Dans cette gamme professionnelle, on trouve également des numériques reflex qui cumulent les avantages du numérique et la visée traditionnelle directe du reflex.

Caractéristiques du numérique

Chaque appareil a ses propres spécificités, mais on leur retrouve des traits communs. La visée, par exemple, peut se faire de deux manières. Un écran à cristaux liquides (ou moniteur) de la dimension d'une boîte d'allumettes, placé sur le côté de l'appareil, permet de visualiser l'image et de la saisir. Cette manière de faire est un peu déroutante au début, lorsqu'on est habitué à la visée traditionnelle, l'œil plaqué au viseur de l'appareil. Avec le moniteur, on tient l'appareil à hauteur de la poitrine. Comme il s'agit de bouger l'appareil à l'opposé du sujet, mieux vaut s'exercer sur un sujet fixe ! Il est toujours possible de viser avec le viseur classique, tout en sachant que l'image photographiée est décalée, puisque l'appareil n'est pas reflex. D'autre part, le moniteur qui permet de visualiser immédiatement la photo dès sa saisie est très gourmand en énergie. La visée classique, en débranchant le moniteur, économise considérablement les batteries.

La carte-mémoire est un élément essentiel du dispositif d'un appareil numérique. De sa capacité de stockage dépend le nombre de

photos que vous allez pouvoir prendre. Une fois pleine, la carte doit être vidée sur l'ordinateur, soit au moyen d'un câble direct de l'appareil à l'ordinateur, soit par le biais d'un petit lecteur externe qui se connecte au PC (ou au Mac). On peut aussi transmettre la carte directement à un laboratoire qui imprimera les photos sur papier. Le même service existe sur internet: on envoie les photos de son ordinateur au site en question (par exemple www.mypixmania.com ou www.fujinet.com).

Enfin, un système d'imprimante reliée directement à l'appareil de photo permet de se passer d'un ordinateur. Les photos sont de bonne qualité, mais, évidemment, on ne peut pas les retravailler, puisqu'elles n'ont pas transité par l'ordinateur.

Gérer ses albums

Très rapidement, tout photographe se rend compte qu'il est submergé par sa propre production. Pour les photos traditionnelles, combien sommes-nous à nous promettre de mettre bon ordre aux pochettes qui s'empilent... Dans le cas de la photo numérique, c'est dans l'ordinateur qu'il faut faire le ménage pour éviter la saturation. Un graveur de CD est une solution. Grâce à cet appareil, on stocke ses images sur une disquette, par thème ou par date. La disquette sera ensuite visionnée sur l'ordinateur, sans charger la mémoire. Il est aussi possible de faire graver un CD par le laboratoire photo qui fait le tirage papier. Des disques durs externes qui augmentent la mémoire de l'ordinateur peuvent aussi être adjoints, mais il est clair que le stockage sur CD est plus économique et pratique, à moins que vous n'ayez besoin de voir vos photos très souvent.

Aimer la technique

L'usage d'un appareil numérique demande une certaine familiarité avec l'informatique et une connaissance de base des principes de la photographie. Que ceux qui renoncent à ce type d'équipement se rassurent, la photographie argentique a encore de beaux jours devant elle. Pour ceux qui souhaitent s'y mettre, lancez-vous sans complexe, l'auteur de cet article, après quelques déboires et guère de sens pratique, a tout de même réussi quelques clichés...

Bernadette Pidoux

» A lire: *Apprendre la Photo numérique en 10 Etapes*, D. Lerond et A. Mathieu, éd. First

■ Depuis le début de l'année, les médecins et les hôpitaux appliquent leurs prestations médicales en fonction d'un nouveau tarif baptisé TARMED, contraction des mots tarif et médical. Quelques explications s'imposent.

Assurance maladie

Qu'est-ce que le TARMED ?

Ce tarif a été élaboré en partenariat par les médecins, les hôpitaux et les assureurs au cours de négociations qui ont duré 17 ans ! Il comporte 4600 prestations représentant tous les actes diagnostiques et thérapeutiques qui sont fournis de manière ambulatoire soit au cabinet du médecin soit dans la division des soins ambulatoires d'un hôpital. Son introduction répond à l'une des exigences de la loi fédérale sur l'assurance maladie (LAMal) qui prévoit que les tarifs à la prestation doivent se fonder sur une structure tarifaire uniforme, fixée par convention sur le plan suisse. Le TARMED a donc fait l'objet d'une convention signée par les organisations faïtières des trois partenaires, à savoir «H+ les Hôpitaux suisses», la Fédération des médecins suisses (FMH) ainsi que «santésuisse» (assureurs maladie) et approuvée par le Conseil fédéral en automne 2002.

Ecrivez-nous!

Vous avez des questions à poser concernant les assurances sociales ? N'hésitez pas à nous écrire en indiquant votre numéro de téléphone pour une réponse rapide.

Générations, rédaction,
CP 2633, 1002 Lausanne
www.magazinegenerations.ch

Calcul des points

Avec TARMED, la facturation se fait de la façon suivante : un nombre de points définis dans le tarif est attribué à chacune des 4600 prestations – en distinguant à l'intérieur de celles-ci entre prestation médicale (p. ex. consultation) et technique (p. ex. ultrason) – ce qui fait ressortir leur valeur les unes par rapport aux autres. Puis, on multiplie le

doivent ensuite être approuvées par les gouvernements cantonaux ou fixées par eux si les partenaires n'arrivent pas à se mettre d'accord. Dans ce dernier cas, une des parties peut adresser un recours au Conseil fédéral contre la valeur du point fixée par le gouvernement. Les valeurs du point peuvent donc être différentes d'un canton à l'autre, comme le montre notre tableau en ce qui concerne les cantons romands :

Cantons	Valeur du point (soins en cabinet médical)	Valeur du point (traitements ambulatoires à l'hôpital)
Fribourg	Fr. 0. 91	pas fixé
Genève	Fr. 0. 98	Fr. 0. 88
Jura	Fr. 0. 95	Fr. 0. 94
Neuchâtel	Fr. 0. 94	Fr. 0. 91
Vaud	Fr. 0. 92	Fr. 0. 99
Valais	Fr. 0. 78	Fr. 0. 72

nombre de points par la valeur du point, ce qui donne le prix de la prestation. Pour les consultations, un nombre de points est fixé par intervalle de 5 minutes, ce qui veut dire que, pour une consultation de 30 minutes, le médecin facturera 6 fois la prestation concernée. Particularité de TARMED : la structure tarifaire est la même pour toute la Suisse, mais les valeurs du point sont convenues par les partenaires tarifaires (médecin ou hôpital et assureur) au niveau cantonal, séparément pour les soins en cabinet médical et pour les soins ambulatoires à l'hôpital. Ces valeurs

Le principe d'économicité de la LAMal exige la neutralité des coûts lors d'un changement de modèle tarifaire si la qualité et la quantité des prestations fournies restent plus ou moins les mêmes que celles de l'ancien modèle et qu'il n'existe donc pas de facteurs justifiant des coûts plus élevés. Les partenaires sont donc convenus d'une période d'introduction de 18 mois pour le TARMED. Celle-ci permettra de contrôler les coûts et, le cas échéant, d'adapter la valeur de point concernée vers le bas ou vers le haut.

Guy Métrailler

Flash infos

LAMal: révision

Après l'échec de la 2^e révision de la LAMal devant le Parlement, le Conseil fédéral a adopté un premier train de réformes. Les Chambres se prononceront cet automne, pour que les réformes puissent entrer en vigueur en 2005. But recherché : levée de l'obligation de contracter et hausse de la franchise maximale à 2500 francs. En outre, le Conseil fédéral propose de faire passer la quote-part des assurés de 10% à 20% (limitation à 700 francs).

AI: du nouveau

La 4^e révision de l'AI a introduit, pour les assurés qui ne vivent pas en home, le droit à une allocation pour impotent, quand il existe un besoin d'aide pour faire face aux nécessités de la vie. Cette allocation remplace les subventions que l'AI versait auparavant.

Alzheimer: de l'aide

Les personnes qui souffrent de la maladie d'Alzheimer à un stade débutant sont accueillies dans une structure ambulatoire de soins, récemment créée à l'hôpital d'Aubonne. Le but est de préserver leur qualité de vie et retarder l'entrée dans une structure spécialisée.

Renseignements :
tél. 021 808 71 71.

Parkinson en ligne

L'Association suisse de la maladie de Parkinson a mis en place un numéro d'appel gratuit pour ses patients. Des neurologues répondent aux questions sur une ligne directe, ouverte chaque troisième mercredi du mois, de 17 h à 19 h.

Tél: 0800 80 30 20.

Personnes employées à domicile

«Comment affilier mon aide de ménage aux assurances sociales?» *Françoise S., Vevey*

Les systèmes du «Chèque-emploi» et du «Chèque-service» se développent peu à peu en Suisse romande. Ils facilitent l'engagement du personnel à titre privé. Ceci s'avère particulièrement attrayant pour les personnes qui font recours aux services d'aides de ménage ou d'auxiliaires de soins indépendantes, par exemple. En effet, il est souvent difficile de faire face aux contrain-

traintes limitées. Dans ces cas, la personne qui recourt à ces services devient un employeur et doit assumer des responsabilités en matière de versement du salaire, d'affiliation aux assurances sociales et de versement de cotisations à ces dernières.

Avec ces systèmes, la procédure de régularisation devient très simple. Tout d'abord, le salaire mensuel est versé en espèces à

compte. De son côté, l'organisme de gestion répartit ces contributions auprès des différentes assurances sociales (chômage, maladie et accident), ce qui assure l'employé et met en règle l'employeur. Il gère aussi le bon équilibre entre les acomptes versés et le montant exact des primes dues.

Bien entendu, les données personnelles et salariales demeurent confidentielles. Il convient de préciser que ces chèques ne tiennent pas lieu de titre de séjour. Leur utilisation ne saurait soustraire les employeurs et les employés concernés aux dispositions du droit des étrangers.

«Les systèmes de chèque facilitent l'engagement du personnel.»

tes administratives qui découlent de l'engagement de personnel, même sous des conditions de travail à temps très partiel ou de du-

l'employé. Ensuite, l'établissement du chèque simplifie les démarches administratives et assure leur transparence au profit de toutes les parties: un premier volet du chèque tient lieu de quittance à l'employeur pour le versement du salaire mensuel, un deuxième fait office de décompte pour l'employé et un troisième est adressé à l'organisme de gestion avec le versement des charges sociales, établies à hauteur de 20% du salaire au titre d'a-

Informations utiles

Initiée en Valais, la formule du «Chèque emploi» a fait école dans le canton de Genève. Le canton de Vaud s'apprête à emboîter le pas dans ce domaine cette année encore. En Valais, l'initiative pionnière du «Chèque-emploi» a été mise en œuvre par l'association Top Relais. Elle a été récompensée par le Prix du service public 2003-2004.

»» Renseignements:

Top Relais, rue du Bourg 22, 1920 Martigny, tél. 027 723 39 70.

Dans le canton de Genève, le «Chèque-service» est disponible dans les CASS (Centres d'action sociale et de santé) ainsi qu'auprès de certaines mairies partenaires du projet. Cette formule connaît un important potentiel de développement puisque le nombre d'employeurs et d'employés concernés est estimé à près de 20 000 personnes.

»» Renseignements:

Chèque-service, C. P. 2016, 1227 Carouge, tél. 022 388 29 99.

Info Seniors

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

Egalement *Généralisations*,
case postale 2633,
1002 Lausanne.

Roby et Fanny

Par Pécub



Des seniors branchés

Le site internet Prosenior et toute une gamme de cours informatiques destinés aux aînés permettent aux seniors romands de ne pas rester en rade au bord des autoroutes de l'information. Petit tour d'horizon.

À l'encontre des idées reçues selon lesquelles la « fracture numérique » s'aggraverait entre les jeunes générations branchées et les seniors déconnectés, des études démontrent que c'est parmi les personnes âgées de 50 à 64 ans que l'utilisation des nouvelles technologies d'information et de communication (NTIC) connaît actuellement la plus forte croissance. A tel point que le marché des seniors est devenu l'un des plus prometteurs. Cependant, cela ne doit pas occulter que le pourcentage des utilisateurs des NTIC tend à diminuer, de manière presque linéaire, en fonction des tranches d'âge.

Le « fossé digital » entre les générations n'est pas irrémédiable; encore faut-il que des initiatives, collectives et privées, s'efforcent de le combler. Car la peur de l'inconnu et de la complexité dissuade souvent les aînés de franchir le seuil de ce nouvel univers psychocognitif dans lequel n'importe quel bambin évolue comme un poisson dans l'eau.

Cyber-Seniors

Créée il y a un peu plus d'un an, l'Association Cyber-Seniors (ACyS), installée au « Swiss-Media Center » de Vevey, se propose d'initier les aînés aux arcanes de l'informatique et d'internet. « L'un de nos premiers soucis, c'est de démystifier l'ordinateur, de montrer ce qu'il a dans le ventre en démontant, pièce par pièce un vieil appareil, explique M. Alphonse Bugnon, l'un des animateurs. Il s'agit, au début, de se familiariser avec le clavier et d'apprivoiser la souris. » Les cours (traitement de texte Word, publipostage, messagerie électronique, photo et vidéo numériques, tableur Excel, etc.), « donnés par des seniors à des prix seniors », sont destinés à de petits groupes n'excédant pas six personnes et ont lieu de février à mai et de septembre à novembre, quatre jours par semaine, dans une salle dotée de huit ordinateurs et d'équi-

pements de démonstration. Les mercredis après-midi, les membres de l'association peuvent également participer gratuitement aux cyber-ateliers, durant lesquels les formateurs sont présents pour les assister et répondre à toutes leurs questions.

« Ce que j'apprécie, confie M^{me} Bierri, professeuse à la retraite, qui fréquente les cours « pour ne pas mourir idiote », c'est la compétence, l'amabilité et la disponibilité des formateurs qui dispensent un enseignement personnalisé, adapté au rythme de chacun. Il est aussi très agréable de pouvoir participer aux ateliers du mercredi sans inscription préalable, suivant mon emploi du temps. » Une autre participante souligne combien il est important de se sentir encadré, de pouvoir prendre des notes tranquillement et poser plusieurs fois les mêmes questions, si nécessaire. Si elle suit cette formation, c'est, avant tout, pour comprendre comment fonctionnent ces technologies. Elle a même pris un cours Power Point, dont elle n'a pas l'usage, par pure curiosité.

Les membres d'ACyS bénéficient également des conseils des formateurs lors de l'achat d'un ordinateur, d'un service de dépannage à domicile à un tarif préférentiel et d'une assistance technique pour l'installation d'un PC ou d'un nouveau logiciel. L'association, qui compte déjà plus de 110 adhérents,



A. Bugnon

se veut également un lieu d'échange et d'entraide où l'on cultive la « cyberconvivialité ».

Le site des seniors

C'est dans ce même esprit que trois des formateurs de d'ACyS ont créé, en 2002, avec l'aide de Pro Senectute Suisse, « le site préféré des seniors romands ». Hébergé gratuite-

Les seniors se passionnent pour les nouvelles technologies informatiques.

abus manifestes de certains numéros téléphoniques 0900, avec des prix allant jusqu'à 10 francs la minute ou, forfaitairement, jusqu'à plus de 100 francs par appel. La rubrique « santé » est très appréciée des internautes. Le forum, encore trop peu utilisé, est une tribune ouverte à tous, dans laquelle toutes les contributions sont bienvenues.

Conçu par des seniors pour les seniors, ce site a adopté un graphisme approprié, avec des caractères plus grands, en songeant aux personnes dont la vue a quelque peu baissé. En ce moment, les responsables envisagent une modernisation de la présentation qui sera confiée à un étudiant de l'Ecole d'ingénieurs de Lausanne dont la refonte de ce site constituera le travail de diplôme. L'ambition des animateurs est de mettre à disposition des seniors romands un instrument efficace et attractif qui les incite à s'approprier les ressources de l'informatique et à en explorer les multiples possibilités.

Il est avéré que, une fois initiés, les aînés deviennent facilement des accros; c'est même dans le segment des 60-64 ans qu'il y aurait, selon une enquête réalisée en Belgique, le plus d'utilisateurs quotidiens d'internet. S'ils font peu d'usages ludiques de la toile et n'ont encore guère recours aux services en ligne, les « seniornauts » privilégient le courrier électronique qui permet, dans un monde où la mobilité professionnelle augmente, de conserver une intimité à distance avec des proches géographiquement éloignés. Il est significatif que leur premier message électronique soit généralement adressé à l'un de leurs petits-enfants.

Jacques Repond

Adresses utiles

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

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

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

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

Pro Senectute Jura
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800,
2800 Delémont
e-mail: info@ju.pro-senectute.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

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

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

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

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

Centres de formation Pro Senectute

Des cours d'initiation à l'informatique sont aussi organisés à Martigny, Bex, La Tour-de-Peilz, Lausanne, Renens, Morges, Yverdon, Fribourg, Bienne et Genève. Pour tous renseignements et pour les inscriptions, s'adresser aux organisations cantonales de Pro Senectute respectives ou au secrétariat romand de Pro Senectute Suisse, rue du Simplon 23, 1800 Vevey, tél. 021 925 70 10, e-mail: secretariat-romand@sr-pro-senectute.ch

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Sorties – Bus du Jass, destination surprise, lundi 28 juin. Séjour de Jass à l'Eurotel Victoria, à Villars-sur-Ollon, du 14 au 18 juin. (Fr. 650.–, chambre double, pension complète et transport). Thé dansant à Paudex, mardi 8 juin, de 14 h à 17 h, salle communale, rue de la Bordinette 5, et à Renens, mardi 1^{er} juin, de 14 h à 17 h, salle de spectacles. Séminaire de préparation à la retraite, 10, 17 et 18 juin (rens. Patrice Paoletti, tél. 021 711 05 24). Café santé: l'arthrose. Centre Pierre Mercier, jeudi 24 juin, de 14 h à 15 h 30 (rens. 021 323 04 23). Séjours sportifs: Adelboden, du 20 au 26 juin, prix: Fr. 750.–, demi-pension (sans transport); Lucelle, Jura

franco-suisse, du 5 au 10 juillet, prix: Fr. 820.–, demi-pension (inclus transport); sur les crêtes du Jura – balades au Chasseral, Vuedes-Alpes et Chasseron, du 12 au 15 juillet, prix: Fr. 400.–, demi-pension (sans transport). Atelier équilibre, prévention des chutes (cours).

Centres de rencontre, à Lausanne: Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de Chauderon (021 323 80 22); Centre de la Confrérie (021 625 29 16); Centre Val Paisible (021 653 23 90); Cotterd de Bellevaux (079 767 53 90). **Bex:** Croch'cœur (024 463 31 97). **Yverdon-les-Bains:** 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 – Marches, mardis 8, 15, 22 et 29 juin. Excursions en minibus, la route des Paysans, mercredi 2 juin; Moléson-Village, mercredi 16 juin; Lavey-les-Bains, jeudi 17 juin; Mollendruz et Marchairuz, mercredi 23 juin. Excursion en car, les Jardins secrets, mercredi 9 juin. Séjours: Seefeld, du 20 au 26 juin.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Visite de la Maison Henniez, qui fêtera en 2005 son centième anniversaire, trois dates à choix: mercredi 16 juin, jeudi 24 juin ou mardi 29 juin. Jeu de Rami, tous les mercredis à 14 h au MDA à Lausanne. Une autre équipe se constitue à Montreux et jouera à la Résidence NOVA VITA, Place de la Paix 1.



Cours de gym

La Gymnastique Seniors Genève (GSG) organise des cours du 15 juin au 5 août, de 9 h 15 à 10 h 15. En salle tous les mardis, club des aînés des Minoteries, rue des Minoteries, 1205 Genève. En plein air: les mardis au Bois Carrien, rue du Vieux-Moulin, 1213 Onex; les mercredis au Parc Mon-Repos, rue de Lausanne 120, 1202 Genève; les jeudis, Parc des Eaux-Vives,

quai Gustave-Ador 82, 1207 Genève.

Les cours ont lieu par n'importe quel temps. Tenue de sport (pas de vestiaire à disposition), prendre un sac «banane» autour de la taille. Prix de la leçon: Fr. 5.– (sans inscription préalable).

» GSG, Avenue Ernest-Pictet 24, 1203 Genève, tél. 022 345 06 77 de 8 h à 11 h 30.

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

FONDATION NetAge – Projet immobilier d'appartements pour seniors. Rens. W. Anhorn, tél. 021 647 91 67.

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café: «La relation entre générations», avec Lydia Gabor (journaliste RSR) et Suzanne Debluë (psychologue), jeudi 3 juin, de 19 h 15 à 21 h. Les marchands d'images, avec Mousse Boulanger, écrivain, mercredi 9 juin, 14 h 30.

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

CAFÉS GRANDS-PARENTS – «Vivre ensemble et concilier les cultures différentes: comment?», avec Isabelle Eiriz (association Appartenances), Brasserie Ripp's, place de la Riponne 10, Lausanne.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Minibus-évasion, le Moléson en funiculaire, jeudi 3 juin; Villiers-le-Lac: Saut-du-Doubs et Moulin, mardi 15 juin; Clermont-en-Genève, mercredi 23 juin. Evasion montagne, 10 et 24 juin. Genève-Culture, garde-robe du Grand-Théâtre, visite guidée des ateliers, mardi 22 juin. Amis du rail,

Enquête sur le vieillissement

Les plus de 50 ans constituent une part toujours plus importante de la population européenne. Les systèmes de santé et de retraite subiront de plein fouet les transformations démographiques. Pour mieux cerner les besoins futurs, une vaste enquête concernant 11 pays européens est en cours. L'Institut d'économie et management de la santé de l'Université de Lausanne a été mandaté pour diriger le volet suisse de l'enquête «50 ans et + en Europe». Un millier de ménages seront ainsi interrogés sur la base d'un questionnaire élaboré par des spécialistes. Le sondage est effectué par l'institut MIS-Trend.

Niesen, jeudi 17 juin. Marchons ensemble, 3, 9, 15, 23 juin. Conférence: «La retraite, ça se travaille!», par les Rentes Genevoises, jeudi 30 juin, Forum, av. Sainte-Clotilde, 15 h. Cyclo 3, 9 et 23 juin.

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

APAF – 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

ASSOCIATION APPUI AUX AÎNÉS – Cette association sans but lucratif ni attache politique ou confessionnelle accorde des aides financières ponctuelles aux aînés de plus de 60 ans, Suisses ou avec permis C, justifiant de revenus insuffisants ou modestes.

Rens. Appuis aux aînés, Ruelle de la Vinaigrerie 8, 1207 Genève, tél. 022 840 49 99.

RASSEMBLEMENT DES AÎNÉS DE GENÈVE (RAG) – Activités diverses et réunions au Club des aînés, 32, quai du Seujet.

RAG, case postale 2093, 1211 Genève 1, tél. + fax 022 733 05 39.

CARITAS – Rencontres du dimanche, à L'Oasis, rue de Carouge 51-53, de 11 h 30 à 16 h, repas à 12 h 15. Excursions, Fête-Dieu à Isérable, jeudi 10 juin; les Gorges du Pont-du-Diable, jeudi 17 juin; Cabane des Sommets, jeudi 24 juin. Club des randonneurs, 9 et 23 juin.

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

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnée marche Neuchâtel, Sugiez-Morat, 1^{er} juin; journée entière Rampe sud du Loetschberg,

15 juin; La Ferme des Brandt, 29 juin. Randonnée marche Montagnes neuchâteloises, Les Hauts-Plateaux de Fournay-Blancheroche (F), 10 juin; La Corbatière-La Sagne, 8 juillet. Observation nature, Bôle-Treyvaud-Boudry, 2 juin. Séjour de marche à Adelboden, du 7 au 12 juin. Cours de danses traditionnelles, à La Chaux-de-Fonds, Le Locle et Colombier. Cours de yoga à Neuchâtel. Cours de gymnastique du 3^e âge dans tout le canton, toute l'année.

Renseignements, inscriptions et programme: Pro Senectute – Aînés + Sport, av. Léopold-Robert 53, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

MOUVEMENT DES AÎNÉS, Secrétariat, 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, rue du Seyon 2 (immeuble Payot), Neuchâtel, tél. + fax 032 725 78 60. E-mail: avivone@swissonline.ch. Internet: avivo-neju.ch

VALAIS

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

CLUB DES AÎNÉS DE MARTIGNY – Excursion, le sommet du Salève, jeudi 17 juin. Rens. M^{me} Irène Turchi, tél. 027 722 12 16.

FRIBOURG

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

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

JURA BERNOIS

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Secrétariat régional du MDA, Elisabeth Sieber, tél. 032 721 44 44.

JURA

PRO SENECTUTE, Aînés + Sport – Randonnées et Nordic walking, mardi 1^{er} juin; Droit de Folpotat, mardi 8 juin; tour Botta (Moron), mardi 22 juin; Plateau des Sairains, mardi 29 juin. Sorties à vélo, mercredi 9 et 30 juin. Pro Senectute, rue du Puits 4,

2800 Delémont 1, tél. 032 421 96 10, www.ju.pro-senectute.ch

AVIVO – Course annuelle, jeudi 17 juin.

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

BIENNE

PRO SENECTUTE – Cours, formation, activités, sport, loisirs, santé, nouveaux programmes à disposition.

Pro Senectute, 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

Voyages MDA

Ile de France et Picardie

Prestations: voyage en car, hôtels*** aux centres-villes (3 nuits Fontainebleau, 3 nuits Abbeville et 2 nuits près de Chantilly), petits-déjeuners et 9 repas, visites et excursions: Fontainebleau, Chartres, Amiens, la Baie de Somme, Chantilly... culture, paysages et insolite sont au menu de ce splendide périple.

Prix: Fr. 1895.– (MDA: Fr. 1795.–)

Dates: du 23 au 31 août 2004

Méjannes (près de Nîmes) randonnées pédestres

Prestations: voyage en car, 7 nuits en Village-Vacances VAL (piscine en plein air chauffée), pension complète (boissons comprises), randonnées pédestres et visites selon programme avec guides VAL, excursion à Avignon et aux Baux de Provence.

Prix: Fr. 1495.– (MDA: Fr. 1395.–)

Dates: du 11 au 18 sep. 2004

Uzès (Gard) randonnées cyclistes

Prestations: voyage en car avec remorque pour vélos, bon

hôtel*** avec piscine à Uzès, petits-déjeuners et 8 repas, randonnées cyclistes agréables selon programme: 30 à 50 km par jour, sans difficulté majeure, au cœur des plus beaux paysages à la découverte de charmants villages ainsi que le célèbre Pont-du-Gard.

Prix: Fr. 1465.– (MDA: Fr. 1365.–)

Dates: du 10 au 16 sept. 2004

Découverte de la Slovénie

Prestations: transferts en car Suisse romande – Zurich-Kloten et retour, vols de ligne directs Zurich-Ljubljana et retour, taxes d'aéroport, hôtels**** et *****, petits-déjeuners et 8 repas, circuit et visites en car privé avec guide parlant français: une splendide palette de couleurs entre mer, lacs, campagne et montagnes...

Prix: Fr. 2290.– (MDA: Fr. 2190.–)

Dates: du 22 au 29 sept. 2004

MDA VOYAGES VACANCES

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

Taux nominaux et taux réels

■ **En dépit des milliards de bénéfices engrangés par les banques, les taux d'épargne sont quasi nuls. Pourtant il n'y a pas tromperie. Explications.**

Un lecteur ulcéré me transmet copie de la lettre qu'il a adressée au directeur général d'une grande banque suisse, dans laquelle il se plaint de «la réduction catastrophique des taux de l'épargne depuis avril 2003», décidée «en commun accord de toutes les grandes banques», à des niveaux qu'il considère comme «une réelle moquerie envers notre population épargnante et prévoyante», eu égard notamment aux «bénéfices jamais vus à ce jour» présentés par les susnommées.

Les taux d'intérêt n'ont de fait cessé de baisser en Suisse depuis le début des années 90, lorsqu'ils avaient culminé à 7% pour les taux à long terme (rendement des obligations par exemple), et à plus de 9% pour les taux à court terme (taux du marché monétaire). Les dépôts d'épargne, naturellement moins bien rémunérés que des formes plus risquées de placement, obtenaient à fin 1992 un peu moins de 5,4% de la part des banques cantonales, et presque 5,8% de la part des grandes banques. Alors, évidemment, les 0,5% offerts aujourd'hui par les premières, ou les 0,8% offerts par les secondes, font pâle figure en regard des niveaux atteints douze ans plus tôt, et jurent avec les milliards de bénéfices qui scandalisent notre bon peuple.

A cela, deux ou trois explications sont nécessaires. Premièrement il faut, même si le distinguo paraît subtil, clairement séparer

la part d'intérêts qui ne fait que compenser l'inflation de celle qui constitue une vraie rémunération, et que l'on appelle pour cette raison taux d'intérêt «réel». Au début des années 90, lorsque le taux d'intérêt servi sur les dépôts d'épargne avoisinait les 5,5%, le taux d'inflation frisait les 6%. Le taux d'intérêt «réel» était donc pratiquement nul. Aujourd'hui que l'inflation moyenne ne dépasse guère 0,6%, le taux d'intérêt «réel» est pareillement nul, voire légèrement positif. En dépit des apparences, le bon peuple suisse ne se fait donc pas trahir par les banques, même si, vraisemblablement, il n'a guère conscience des ravages que l'inflation peut causer au pouvoir d'achat de l'épargne, et préfère recevoir du 5% quand l'inflation est à 6%, plutôt que du 0,5% lorsque l'inflation est quasi inexistante. C'est ce que l'on appelle être victime d'illusions monétaires.

Afflux d'épargne

Deuxièmement, il faut savoir que le niveau moyen des taux d'intérêt n'est pas déterminé par les banques, mais résulte d'un côté de l'importance de la demande de crédits, et de l'autre de l'ampleur de l'afflux d'épargne dans les banques. Or il se trouve qu'aujourd'hui l'épargne est abondante: entre 2000 et 2003, les crédits accordés en Suisse par l'ensemble des banques ont augmenté d'à peine 6% pen-



dant que l'épargne augmentait, elle, de 17%. En d'autres termes, les banques n'ont pas besoin de toute l'épargne qui afflue en ce moment vers elles, et peuvent se permettre de baisser les taux qu'elles servent sur les dépôts d'épargne.

Enfin, aussi mirobolants qu'ils puissent paraître, les bénéfices nets des grandes banques ne doivent plus grand-chose au niveau des taux d'intérêt. Alors que, en 1990, ces banques dégageaient une marge brute de 2,5 milliards de francs sur les seules affaires d'intérêts (différence en-

tre intérêts créanciers et intérêts débiteurs) pour une marge brute totale de 13 milliards, elle n'en dégageraient plus douze ans plus tard qu'un peu plus de 3 milliards pour une marge brute totale de l'ordre de 34 milliards. A l'heure actuelle, les grandes banques – comme la plupart des autres banques d'ailleurs – tirent l'essentiel de leurs bénéfices nets du produit des commissions et du rendement de leurs propres placements de portefeuille.

Marian Stepczynski

Transparence du 2^e pilier

Depuis avril, cinq mesures permettent d'obtenir la transparence au niveau de la gestion des institutions de prévoyance.

1. Renforcement de la gestion paritaire et cours de formation.
2. Uniformisation des normes de gestion comptable.
3. Obligation de tenir une comptabilité séparée pour chaque fondation gérée.
4. Information aux assurés sur diverses questions (primes, prestations, etc.).
5. Cas de résiliation de contrats d'assurances soumis à des dispositions qui prennent en considération les intérêts des assurés et leurs avoirs.

Renseignez-vous auprès de votre institution de prévoyance.

Sexologie

Consulter un sexologue

■ A quoi devrais-je m'attendre si mon mari et moi-même allions chez un sexologue? *Martine, Neuchâtel*

Certains sexologues sont médecins, d'autres sont psychologues, ou viennent encore d'autres professions. Néanmoins, l'approche à laquelle vous aurez probablement affaire, si vous consultez en Suisse, sera d'ordre psychologique. Le sexologue tâchera de vous aider dans ces domaines, selon vos besoins et souhaits: clarifier votre vécu et l'exprimer, comprendre vos réactions, cerner et vivre avec les différences entre vous et votre mari. Le sexologue vous prescrira peut-être des exercices, afin de mettre à jour la nature des difficultés qui vous amènent en consultation, et d'autres exercices pour agir directement sur les difficultés.

Peut-être le sexologue, s'il n'est pas médecin, vous demandera-

t-il de consulter un médecin pour effectuer un bilan physique (même avant le premier rendez-vous avec le sexologue, selon la difficulté présentée, afin d'écarter les causes organiques possibles) ou pour vous faire prescrire un médicament. Néanmoins, l'approche relationnelle reste utile dans tous les cas. En effet, même quand l'origine à la base de la difficulté sexuelle n'est pas due aux facteurs relationnels, ce problème sexuel peut difficilement n'avoir aucun effet sur la relation! Souvent, une explication, une aide au dialogue peut être précieuse, notamment quand le couple est entré dans un cercle vicieux (mauvaise interprétation d'un geste ou d'une attitude, engendrant une posture de rejet, qui accentue la distance affecti-

ve, et ainsi de suite...). L'approche psychologique est essentielle car vous portez en vous votre histoire personnelle (y compris toute l'histoire de votre famille d'origine!), vos représentations, vos croyances, vos expériences, qui ont bien sûr une certaine influence sur votre sexualité.

Il s'agira d'être honnête pendant les consultations, tout en accordant le respect nécessaire pour que l'autre puisse aussi s'exprimer... sans pour autant le forcer à parler! Ce n'est pas toujours évident de parler de la sphère intime au premier abord, qui plus est, avec une tierce personne étrangère. Cela semblera peut-être aussi saugrenu de mettre la sexualité sur la table après un bon nombre d'années de mariage. Allez à votre rythme, en



C. Bozzoli

vous respectant vous-mêmes, et bon courage!

Laurence Dispaux,
psychologue, sexologue
ldispaux@hotmail.com

Pour vos questions

Sexologie ou droits
Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne

Sécurité

Prudence au bancomat!

■ La technique utilisée par les voleurs pour subtiliser votre carte est double. Soit ils utilisent un système de retenue appelé «collet marseillais», soit ils comptent sur votre distraction.

Dans le premier cas de figure, le système mis en place, quasi invisible pour l'œil non exercé, va retenir prisonnière votre carte. Intervient alors un «sauveur» qui vous annonce que l'appareil est en panne. Il vous aide à recomposer avec lui votre code secret. Trois

fois s'il le faut; en vain. Vous tournez les talons, persuadé que la machine a avalé votre morceau de plastique.

Dans le second des cas, alors que vous procédez à l'introduction de votre code secret, le délinquant s'approche et visualise votre numéro confidentiel. Vous êtes

alors abordé par notre homme, qui vous persuade que le distributeur automatique de billets est en panne. Prévenant, il vous aide dans la suite des opérations, en pianotant lui-même sur le clavier. Ce faisant, il parvient à annuler la procédure en cours et à faire recracher votre carte par l'appareil.

Les escrocs auront tôt fait de procéder au maximum de retraits possibles, jusqu'à la découverte de la supercherie et au blocage définitif de la carte. Dans l'intervalle, votre compte aura été soulagé de quelques milliers de francs.

Jean-Pierre Crettenand

Genève

Un Pass' pour taper la balle!

■ Depuis ce printemps, il y a du nouveau pour les seniors désirant jouer au tennis. L'occasion leur est donnée de découvrir et de pratiquer ce sport dans des conditions avantageuses grâce au Pass' tennis seniors.

L'initiative émane de la section seniors du Groupement genevois des clubs de tennis (GGCT), plus particulièrement de l'ancienne championne de tennis Francine Oswald-Ricou, qui a gardé intacte sa passion pour ce sport qu'elle souhaite faire apprécier le plus largement possible. Lancé officiellement en avril dernier, le Pass' tennis seniors a pour objectif de donner l'occasion à toutes celles et tous ceux qui le souhaitent de s'essayer au tennis pendant une saison. Saison qui a débuté en mai et se terminera à fin septembre. «Ce Pass' offre notamment trois leçons d'essai, la

possibilité d'avoir accès aux activités des mouvements seniors de plusieurs clubs et groupements, mais encore la chance de pouvoir inviter gratuitement une personne à jouer dans son club et d'être réciproquement invité à jouer dans un autre club», explique Francine Oswald-Ricou.

A Genève, environ 4000 seniors (dès 45 ans) s'adonnent régulièrement à cette activité sportive et sont inscrits dans un club. Un sondage a été effectué auprès de 300 d'entre eux, et la moitié se sont déclarés intéressés par le Pass'. Par ailleurs, Pro Senectute a envoyé le même questionnaire à 300 seniors qui

ne sont affiliés à aucun club; 20% se sont dits intéressés à l'idée de s'initier au tennis, tous en profitant d'un Pass'.

Bon pour la santé

Depuis le lancement du Pass', plus de 70 personnes en ont commandé un, dont seulement 10% de nouveaux joueurs. Même si ce sont pour le moment surtout des seniors fréquentant déjà les courts qui vont donc profiter de ces avantages, Francine Oswald-Ricou compte bien, avec un peu plus de temps, faire mieux connaître ce sport et rectifier une image fautive que l'on se fait à

propos des risques qu'engendrerait sa pratique. «Notre projet entre dans le programme de la Confédération visant à soutenir le sport des aînés. Je suis moi-même responsable pour la Suisse romande des formateurs qui reçoivent un enseignement spécifique avant d'initier les seniors au tennis.»

Médecin responsable de Swiss Tennis, Alain Rostan renchérit dans le premier numéro de la toute nouvelle *Gazette* du GGCT: «Le tennis est souvent considéré, à tort, comme une activité potentiellement dangereuse, en particulier pour l'épaule, le coude ou même le dos, mais cette idée résulte d'une mauvaise ap-

OCPA-Genève

Abonnements TPG

■ Que faire en cas de perte ou de vol de votre abonnement?

En cas de perte de votre abonnement Unireso, vous vous rendrez au Service cantonal des objets trouvés, rue des Glacis-de-Rive 5, à Genève, muni d'une photo et d'une pièce d'identité. Une déclaration de perte et une demande de remplacement de votre abonnement seront établies. La somme de Fr. 20.- vous sera demandée. Lors de cette démarche, vous recevrez un laissez-passer valable

10 jours qui vous permettra de circuler sur le réseau des transports publics genevois en attendant de recevoir le duplicata de votre abonnement.

En cas de vol de votre abonnement Unireso, vous devrez d'abord déposer une plainte auprès d'un poste de Police; Fr. 20.- vous seront demandés. Vous vous présenterez ensuite, avec une copie de la plainte, une photo et une pièce d'identité, dans l'une des trois agences TPG (Rive, Cornavin ou Bachet) où seront remplies la déclaration de perte et la demande de remplacement de votre abon-

nement. Le laissez-passer qui vous est nécessaire pour prendre temporairement les transports publics vous sera remis.

Dans les deux cas, l'établissement du duplicata de votre abonnement prendra quelques jours et vous pourrez le retirer auprès de l'agence des TPG préalablement déterminée, contre paiement de Fr. 20.-.

Soyez prudents car les TPG ne délivrent qu'un seul duplicata par année.

Pour rappel, l'OCPA accorde un abonnement annuel des Transports Publics Genevois (TPG) aux bénéficiaires de pres-

tations mensuelles régulières. Cet abonnement donne droit à la libre circulation sur l'ensemble du réseau genevois. Il est donc nécessaire d'acheter un billet pour se rendre en France.

OCPA

Office cantonal
des personnes âgées
Route de Chêne 54
Case postale 6375
1211 Genève 6
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

proche de ce sport. La pratique du tennis présente, en effet, de multiples avantages, entre autres d'être parfaitement adaptable aux caractéristiques de chacun: choix de la surface, choix du matériel (balles par exemple), choix du terrain (dimensions), choix du partenaire. Le tennis permettra alors de travailler, conserver, améliorer les fonctions cardio-vasculaires, ostéoarticulaires et neurologiques (coordination, concentration, etc.). Participer aux activités du tennis seniors permettra aussi de pratiquer régulièrement non seulement un jeu de balles mais également de s'astreindre à de petits exercices d'échauffement et d'entretien articulaire – assouplissement, étirements – qui ne pourront être que favorables à un état de bonne santé générale.»

Club-Tours, matchs amicaux, tournois progressifs: les occasions de jeu et de rencontres ne manquent pas pour les seniors amateurs de la petite balle jaune. Le Pass' tennis seniors ravit même Marc Rosset; celui-ci relève dans la *Gazette* que «développer la possibilité de jouer à tout âge permettra à de nombreux pratiquants de rester dans la grande famille du tennis; présenter cette activité et apprendre aux personnes intéressées les bases de ce jeu est également une remarquable idée. Je ne puis que remercier les initiateurs du «Pass' tennis seniors» de leur idée, de leur enthousiasme et de l'énergie mise à développer ce contexte.»

Catherine Prélaz

» Pour la saison, le Pass' tennis seniors est vendu au prix de Fr. 80.– pour les non-membres (débutants ou anciens joueurs), de Fr. 40.– pour les membres non-licenciés et de 20 francs pour les membres licenciés.
Rens. Francine Oswald-Ricou, tél. 022 735 77 45.

Valais

■ **La Médiathèque de Martigny accueille, le mercredi après-midi, des enfants et des adultes qui partagent le plaisir et l'émotion d'une histoire lue ensemble. Il était une fois...**



Lire et écouter une histoire: deux plaisirs partagés.

Raphaël Fiorina

Grand-Maman, raconte une histoire!

«**Q**u'est-ce que c'est un trancheur?», demande l'enfant qui interrompt le lecteur. Luc Monnet explique la forme et l'usage de cet outil de cordonnier pour découper les peaux. L'octogénaire qui gratifiera son groupe d'un air d'harmonica, est l'un des piliers du projet Plaisir de Lire. Il est là tous les mercredis. Une autre lectrice bénévole explique sa motivation: «J'aime les enfants, j'aime leur raconter des histoires. Mais ayant d'autres engagements, je ne viens pas à chaque fois.»

Cet après-midi, trois bénévoles seniors et deux animatrices de la Médiathèque prennent en charge une cinquantaine d'enfants. Ici, c'est l'adulte qui lit, voire mime l'histoire, pour le plus grand plaisir de l'auditoire qui vit et commente. Là, les enfants lisent tour à tour, la grand-ma-

man prenant le relais quand ils fatiguent. Tant le choix du livre que la manière de partager l'histoire est au gré de chacun.

«Nous souhaitons recréer les conditions de lecture vécues dans le cadre familial et susciter un échange entre générations», explique Anne Wanner, responsable du projet. Enseignante spécialisée, elle a constaté avec son collègue, Christian Pierroz, les difficultés de lecture rencontrées par les élèves du niveau primaire. Et d'un «remue-ménages» naît le projet qui sera élaboré par Mariel Cortay, animatrice socio-culturelle. Plaisir de Lire a obtenu l'appui de la direction des Ecoles et de la Médiathèque Valais à Martigny qui met à disposition des animateurs et des locaux. «Nous avons choisi de nous adresser aux élèves de 3^e et de 4^e. Agés de 8 à 10 ans, ils peu-

vent se déplacer de manière autonome.» L'information aux seniors passe par le Club des Aînés, Pro Senectute, l'Association des parents, et par le bouche-à-oreille. Si une soixantaine d'enfants s'inscrivent, les adultes ne sont qu'une douzaine. Trop peu. Avis aux amateurs. Il suffit de savoir lire. Les animatrices de la médiathèque viennent en renfort. Et l'institution a gagné une vingtaine de jeunes lecteurs.

Cette première étape qui a débuté en mars, s'achèvera avec l'année scolaire. Anne Wanner espère bien que le projet continuera l'an prochain. «Nous avons plein d'idées. Aller dans les homes pour y créer des espaces de lecture intergénérationnels. Et nous adresser aussi à des enfants plus jeunes.»

Françoise de Preux

Testez gratuitement votre ouïe.



001 - www.delsin.ch

Petit-Chêne 38 - CH-1003 Lausanne
Tél. 021 323 49 33 - Fax 021 323 49 34 - oberdoz@sunrise.ch

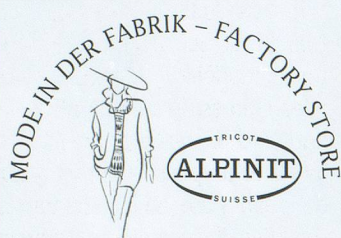


- Conseils personnalisés par un audio-prothésiste diplômé
- Test gratuit
- Choix étendu d'appareils et d'auxiliaires
- Visites à domicile
- Protections de l'ouïe
- Fournisseur agréé AI, AVS, AMF, SUVA

SCHMID
ACOUSTIQUE

OLIVIER BERDOZ SUCESSEUR

LA COMMUNICATION RETROUVÉE



Heures d'ouverture:
mardi - vendredi: 9-12 heures
14-17 heures
samedi matin: 9-12 heures

ALPINIT MODE GmbH
Alpinistrasse 5B
5614 Sarmenstorf
Fax 056 667 28 57

PANTALONS - ALPINIT

En vente en 3 qualités

- Pure Laine vierge
- Polyester/Laine
- Polyester/Viscose/Soie

Commandez votre pantalon ALPINIT tout simplement par téléphone: 056 667 24 94

Soyez bien chaussés !
Modèles adaptés aux semelles orthopédiques

R. HUGUENIN & Fils sa
Orthopédie - Podologie

SOLDES
du 21.6 au 24.7.04

Av. du Servan 21 - Rue de la Louve 5
021.616.23.43 - 021.312.60.50
Lausanne
www.huguenin-orthopedie.ch

Montez... Descendez les escaliers à volonté!



HERAG AG
Tramstrasse 46,
8707 Uetikon am See

Tel. 01/920 05 04

un lift d'escaliers est la solution sûre

pratique pour des décennies

s'adapte facilement à tous les escaliers

monté en un jour seulement



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

Nom/Prénom _____

Rue _____

NPA/Localité _____

F/04-006

DEGONDA Rehab s.a.
fauteuils roulants

Mobilité pour tous avec nos scooters électroniques

Grande autonomie
Conduite sans permis (vignette cycle)
Autorisé sur la voie publique
Se recharge sur une simple prise 220V

8 modèles de fr. 3'950.- à fr. 11'250.-
Pour tous renseignements et essais :

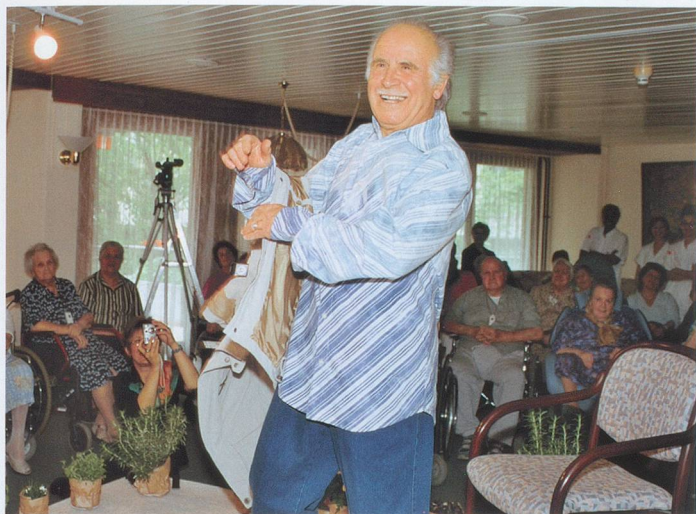
Degonda-Rehab SA - Top-Mobil
Ch. Louis-Hubert 2
1213 GENEVE
tél: 022 792 60 11

Av. Rond-Point 8
1001 LAUSANNE
tél: 021 613 81 00

Neuchâtel

L'élégance n'a pas d'âge

Pas toujours évident de choisir ses vêtements quand on a une mobilité réduite. A Neuchâtel, un établissement pour personnes âgées organise ainsi des défilés de mode, avec pour mannequins les pensionnaires.



Des rayures en diagonale pour cette chemise à la fois élégante et décontractée.

Le home médicalisé de Clos-Brochet à Neuchâtel offre deux fois par année un spectacle bien rôdé pour la présentation des collections printemps/été et automne/hiver. Tout y est prévu, comme chez les professionnels: un podium orné de plantes, un pianiste pour agrémenter le défilé et bien sûr un animateur, très à l'aise à son micro pour commenter les tenues et indiquer les prix. A l'occasion, il donne aussi un petit coup de main pour dominer le trac ou aider une personne à la démarche chancelante.

En ce mercredi de fin avril, le salon de l'institution est plein à craquer et le public applaudit chaleureusement les mannequins, composés de résidents, de membres du personnel ainsi que de bénévoles. Charles ouvre les feux avec un polo couleur brique et un pantalon beige. Il possède

une belle assurance et semble sortir d'un catalogue de mode. Suivent Erica, Evelyne, Santina, Hélène, Verena, Suzanne, Antonia, Mady, Madeleine, Elsa, Thérèse, Anne, Irène et Marie-Claude qui exhibent, toutes très coquettes, de jolies tenues colorées. Parmi tant de dames, se glissent encore Aldo et Alibert arborant des tenues juvéniles qui leur siéent à merveille. Chaque mannequin avance sur la passerelle, se retourne puis revient sur ses pas et, qu'importe les cannes ou un déambulateur, l'essentiel est de participer.

Des modèles accessibles

Les spectateurs voient ainsi passer des modèles portés par des personnes ayant une silhouette semblable à la leur, ce

qui leur permet de bien se rendre compte de l'allure des habits. Le choix est donc plus aisé qu'en magasin où la marchandise est accrochée à des cintres et où il faut ensuite essayer dans une cabine étroite. Ici, les séances d'essayage ont lieu après le défilé et même le lendemain dans le calme des chambres et avec l'aide du personnel. Selon Claudette Viatte, animatrice à Clos-Brochet, le défilé est très apprécié par les pensionnaires et l'établissement a fait œuvre de pionnier en l'instaurant il y a 14 ans. «La mode intéresse à tout âge», précise-t-elle, en relevant l'excellente collaboration avec la maison d'habillement C&A qui prête gracieusement les modèles.

Place aux jeunes après l'exhibition des seniors: ce sont les participantes à l'atelier La Couture folle du Centre des loisirs de Neuchâtel qui viennent présenter les modèles qu'elles ont créés elles-mêmes. Beaucoup d'imagination chez ces passionnées de mode et un plaisir pour les yeux du public! Au milieu de toutes ces filles, il y a même un garçon qui s'est confectionné une superbe tenue de samouraï. Et joli détail: il a aussi conçu une robe pour sa grand-maman, pensionnaire du home. Tous deux sont très applaudis et mettent un terme au défilé en ralliant les générations. Claudia Schiffer et Naomi Campbell font décidément des émules de tous âges...

Ariane Geiser

»» Home médicalisé de Clos-Brochet, rue Clos-Brochet 48, 2000 Neuchâtel, tél. 032 722 71 00.



Longue jupe noire et petit pull à impressions colorées, un ensemble à porter en toute occasion.

Photos René Charlet

Toutes et tous dans le bain

Plage, soleil, piscine... Pour passer un bon été, la meilleure tenue reste le costume de bain!

À la plage ou à la piscine, les signes d'apparat ne sont pas primordiaux. C'est pourquoi, le choix du maillot de bain est fondamental. Cheveux mouillés, chair de poule et coup de soleil font aussi partie de l'aventure, alors le vêtement doit tout pallier...

Le maillot de bain couvrant peu, sa forme et sa couleur en disent long. Le critère de base devrait, comme toujours, être celui du confort, la matière, la coupe et les finitions sont tout aussi importantes que pour un vêtement plus couvrant.

Si à la fin du 19^e siècle, la mode du bain obligeait les femmes à porter des robes de jersey sombres et lourdes, depuis les années 60, le tissu se raréfie, le deux-pièces – le fameux bikini en vichy à la Bardot – a détrôné le body jusqu'à aboutir à une version minimaliste avec petits bonnets et string presque invisibles...

A part pour quelques séances de bronzage, le une-pièce reste tout de même plus agréable à porter. Coupé dans de nouvelles matières, comme la micro-fibre par exemple, qui séchent rapidement, le body de préférence au deux-pièces est généralement plus esthétique. Reconnaissons-le, il est difficile de conserver la plastique d'une Carla Bruni ou Claudia Schiffer sur le long terme.

De l'uni

Le une-pièce a aussi l'avantage de moins boudiner à la taille et d'avoir peu d'armature à la poitrine. Bien qu'à cet égard, il ne



Modèle Charmline, en vente chez Ewyana et Viviane, Lausanne.

faillie pas négliger l'apport d'un bonnet bien formé qui fait une silhouette plus élancée et une poitrine évidemment plus marquée. Le maillot de compétition, écrasant tout, est en revanche à bannir complètement. Préférez un haut de maillot à légères fronces et bretelles amovibles pour les séances de bronzage (après s'être soigneusement enduit de crème solaire écran total, évidemment).

Uni, sombre ou dans les tons vifs – les orange et turquoise reviennent en force cet été –, le maillot se portera également sous un chemisier léger faisant ainsi office de top! On se souviendra aussi que les imprimés font moins bien ressortir l'ex-

pression du visage. On évitera, après l'adolescence, les thèmes marins, encre et grosses rayures horizontales, de même que les bretelles contrastées dorées, trop années 80. Le style *Dynastie* ou *Dallas*, c'est bien fini! On se rappellera encore que le blanc grossit, qu'il ne pardonne aucune petite tache, et qu'avant le hâle de la troisième semaine, il rend le teint pâlichon.

La découpe du dos est aussi importante. Bien creusé et près du corps, le costume une-pièce sera alors très seyant. Attention aussi à la coupe «tanga» sur les hanches, qui est à éviter, sauf pour celles qui sont pourvues de jambes de nymphelette!

Un bon conseil: prenez le temps d'un essayage complet et si possible à la maison, sans maquillage ni bijoux, comme à la plage. Préférez les conseils de la boutique spécialisée, pour trouver la bonne taille, le bonnet bien adapté ou le coussinet à glisser à l'intérieur qui permet de tricher un peu... Pensez aussi à assortir le maillot d'un paréo, de tongs ou de nu-pieds. Et préférez un joli sac de plage ou simplement un gros panier en paille, bien plus sympa qu'un «cornet en plastique». A la plage, les accessoires fantaisie sont bienvenus: bracelets et colliers de grosses boules, dans des couleurs vives.

Dans la garde-robe estivale, deux maillots de bain font bon poids: un clair et un foncé, un plus chic que l'autre, en fonction de l'hôtel ou de la plage où vous vous trouverez. Ils vous permettent aussi d'alterner entre un humide et un sec, un plus fonctionnel pour le bain et un plus raffiné pour les restos de la plage ou de la piscine.

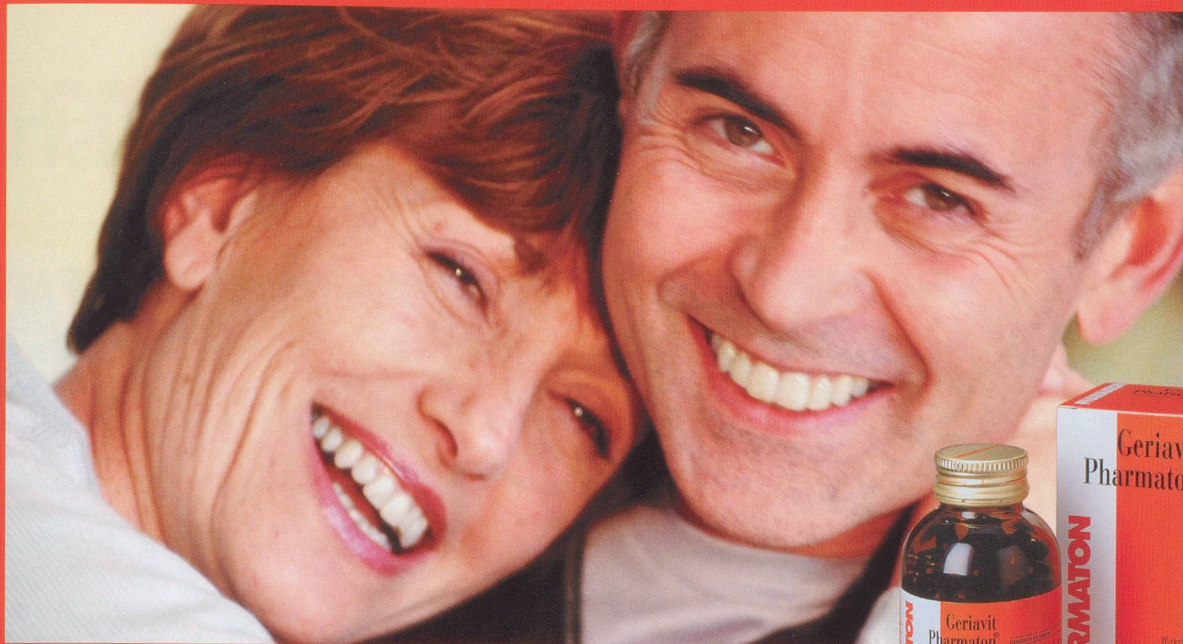
Et si vous devez également penser au maillot de monsieur, voyez du côté des boxers légèrement moulants plutôt que de celui des slips format «garçonnet» ou des caleçons qui n'en finissent pas de sécher. Evitez le «partner look» c'est-à-dire le même modèle dans sa version dame et monsieur. Décidément trop ringard! Enfin profitez bien de votre été!

Jean-Claude Mercier

Pour vos questions, idées ou suggestions:

Jean-Claude Mercier
Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne

Gerivait Pharmaton® donne du tonus.



L'association de substances actives, Gerivait Pharmaton® est la spécialité aux vertus éprouvées qui s'adresse aux plus de 50 ans en prévention et traitement des symptômes généraux du vieillissement. Il rétablit également les performances physiques et stimule les capacités intellectuelles. La formule originale suisse aux vertus éprouvées de Gerivait Pharmaton® contient l'extrait de ginseng G115, des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments et du déanol.

Disponible en pharmacies et drogueries. Veuillez lire la notice d'emballage.



Producteur : Pharmaton SA, Lugano. Distribution : Boehringer Ingelheim (Suisse) SARL

POUR NOUS, UN AVENIR RASSURANT,
C'EST VITAL...



...ALORS,
DÉCIDONS ENSEMBLE!

- Conseils en gestion, budgets, démarches administratives pour aides/soins complémentaires
- Vente de vos biens immobiliers et/ou déménagement en faveur d'une retraite dans une nouvelle demeure aménagée selon vos choix
- Autres prestations personnalisées selon vos exigences
- Grâce à nos services à vocation sociale, vous choisissez parmi nos prestations avec l'option de dons pour institutions du 3ème âge.

RSC - PRO SENIOR CONSEIL

Service de conseils, de gestion et d'administration pour les Seniors

CHEMIN DU VALLON 102 • 1814 LA TOUR-DE-PEILZ • TEL. 021 - 944 39 78 - FAX. 021 - 944 39 86 •
E-MAIL: prosenior@vtxnet.ch

Plus de substance pour les gourmets.

Pressées à froid – mais chaudement appréciées. Non seulement par les gourmets d'ailleurs. Nos huiles saines, au goût prononcé enthousiasment, sans exception. Plus de plaisir. Plus de goût. Croquer la vie à pleines dents.



Des aliments naturels.

www.morga.ch



Les huiles pressées à froid de qualité supérieure, **et bien d'autres choses encore** de MORGA.
Dans tous les bons magasins d'alimentation.