

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 34 (2004)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Cantons

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

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

# Un guide incontournable

En 2002, Pierre-François Unger, responsable du Département de l'action sociale et de la santé, réunissait l'Hospice général et la direction de l'action sociale autour d'un louable projet: la conception d'un guide à l'intention des préretraités et retraités genevois.

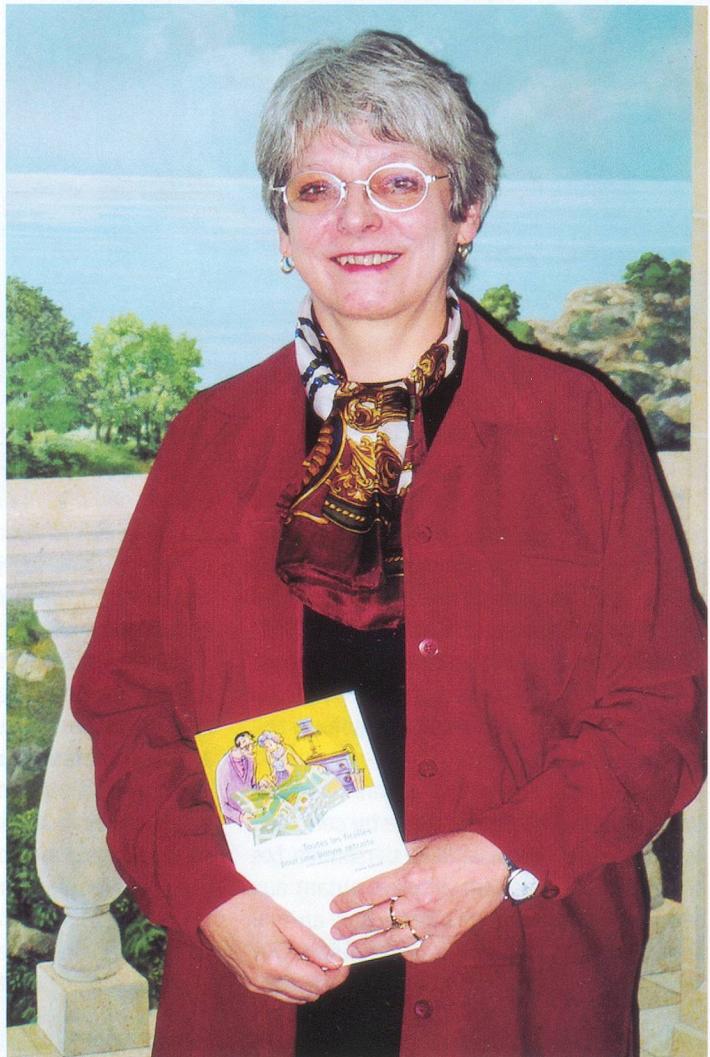
Le résultat est paru récemment, et c'est une réussite, tant par son côté pratique que par le ton à la fois lucide et enjoué adopté par sa rédactrice Diane Gilliard.

«Depuis plus de dix ans, aucun guide officiel n'avait été mis à jour et nous avons pris conscience d'une véritable lacune en matière d'informations concernant l'ensemble du dispositif, extrêmement riche, que Genève met à disposition de ses seniors, relève le conseiller d'Etat. De plus, en une dizaine d'années, le contexte a évolué de manière spectaculaire. On n'aborde plus du tout cette période de la vie de la même façon, et la situation de pré-

retraite s'est développée elle aussi. La retraite n'est plus synonyme de retrait social, ou du moins ne doit plus l'être. On vit une retraite de plus en plus longue, et de plus en plus longtemps en bonne santé, ce qui permet de rester actif même si on ne travaille plus.»

## Gratuit pour les retraités

Entre 1988 – date de la dernière publication de ce genre par le DASS – et 2002, la population genevoise de 65 ans et plus a progressé de 11 000 personnes. Dans les trois ans à venir, 12 000 personnes atteindront l'âge de 65 ans pour les hommes, de 63



C. PZ

Diane Gilliard, rédactrice du guide.

## Où l'obtenir, ce guide?



La retraite, bientôt; le temps des choix; soigner sa santé; enfin du temps pour la famille; un lieu à soi; ce qui reste, c'est l'avenir; le temps des renoncements: en sept chapitres, *Toutes les ficelles pour une bonne retraite* donne une foule de renseignements, conseils, adresses... Un guide à utiliser sans modération. Disponible en librairies et grandes surfaces

au prix de 15 francs, il peut aussi être obtenu directement à l'Hospice général, 12 Cours de Rive, ou en ligne sur le site [www.hg-ge.ch](http://www.hg-ge.ch). Il a déjà été envoyé gratuitement à toutes les Genevoises et les Genevois qui ont atteint l'âge de la retraite entre novembre 2002 et octobre 2003.

Une opération qui sera renouvelée en 2004 et 2005.

ans pour les femmes, et recevront gratuitement ce guide au moment où il leur sera sans doute le plus utile. «On considère aujourd'hui que le temps de la retraite peut avoir une durée comparable au temps de l'enfance et des études, se réjouit Pierre-François Unger. Un temps que l'on peut vivre en bonne forme physique, morale et sociale, et c'est à cela que notre guide, intitulé *Toutes les Ficelles pour une Bonne Retraite*, souhaite contribuer. Il ne se limite pas à un carnet d'adresses, mais

se veut aussi un outil facile d'accès et convivial, capable de répondre à toutes les questions qui peuvent se poser.»

La réalisation de ce guide a été possible grâce au concours de l'ensemble des milieux associatifs actifs sur le terrain, des gens qui s'impliquent au quotidien dans l'accompagnement des seniors. Des aînés ont également été consultés durant la conception de l'ouvrage, afin de s'assurer que ce dernier correspondrait aux attentes.

## Entre liberté et anxiété

Quant à la rédaction, c'est à Diane Gilliard qu'elle a été confiée, une professionnelle à double titre, puisqu'elle est à la fois journaliste et travailleuse sociale. «Ce guide, ce sont en quelque sorte des variations sur un thème imposé, avec un certain nombre de passages obligés, explique l'auteur. Il s'agissait de répondre à un certain nombre de questions très

concrètes, sur le plan des finances, des assurances, mais aussi de s'interroger sur la façon d'occuper ces années, sur ce que cela signifie de vieillir. L'entrée en retraite donne un grand sentiment de liberté, mais aussi d'anxiété.» Diane Gilliard a cherché, et trouvé, le ton qui convenait. «Je voulais éviter les propos protecteurs, car je ne m'adresse ni à des infirmes ni à des malades, éviter aussi un ton autoritaire, puisque les seniors ne sont ni limités intellectuellement ni sous tutelle. Les propos lénifiants n'ont pas davantage leur place: on parle bien de l'ultime étape de la vie... et elle se termine par la mort.»

Par souci d'aller au-delà du simple guide pratique, Diane Gilliard s'est documentée sur le vieillissement de nos sociétés, sur les nouveaux enjeux de la retraite, sur le rôle que peuvent jouer les seniors. Le résultat sonne parfaitement juste.

Catherine Prélaz

## Extrait

### Donner un sens et un rythme au temps

Au retour des vacances, il faut bien se poser la question de fond: que faire de tout ce temps libre? L'histoire d'un individu ne s'arrête pas au moment où il se retire – où il est retiré – de son activité professionnelle. La plupart d'entre nous vivront vieux et mettront autant d'années pour arriver au seuil de la mort qu'ils en ont passé à vivre leur âge adulte.

La retraite, c'est aussi, surtout, l'accession à un nouvel équilibre entre personnalité et identité so-

ciale. Tout est nouveau pour le nouveau retraité, tout est à inventer. Il est confronté à la nécessité d'apprendre à devenir. Non pas devenir quelqu'un d'autre, mais le même autrement.

De multiples possibilités lui sont offertes à Genève pour ce devenir, et six mois ne sont souvent pas de trop – à moins que ce ne soit clair depuis longtemps pour lui – pour trouver les activités et les interlocuteurs qui correspondent à ses désirs.

## Genève OCPA

# L'OCPA en chiffres

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

**L'**OCPA est notamment chargé de verser des prestations complémentaires fédérales (PCF) et/ou cantonales (PCC) aux rentiers AVS ou AI domiciliés à Genève.

En 2004, pour les PCF, le montant destiné à la couverture des besoins vitaux s'élève à Fr. 17 300.– pour une personne seule, en âge AVS, vivant à domicile, et à Fr. 25 950.– pour un couple. Quant au revenu minimum cantonal d'aide sociale pris en compte dans le calcul des PCC, il est fixé à Fr. 23 040.– pour une personne seule et à Fr. 34 560.– pour un couple. Le loyer, les cotisations d'assurance maladie et l'abonnement unireso (TPG) ne sont pas inclus dans ces montants.

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

### 23 000 bénéficiaires

En 2003, l'OCPA a versé des prestations complémentaires à plus de 23 000 bénéficiaires, dont environ 20 000 vivent à domicile et plus de 3 000 résident dans un établissement médico-social ou pour personnes handicapées. Ces prestations représentent un mon-

tant de près de 378 millions, dont 34 millions concernent le paiement de frais de maladie et d'invalidité – pour la part non remboursée par les assurances-maladie – et de frais paramédicaux. Le secteur des frais de maladie a traité près de 300 000 factures durant l'année écoulée. L'OCPA a participé également au financement des établissements médico-sociaux du canton de Genève par le versement d'une subvention directe à l'exploitation de plus de 83 millions pour l'année écoulée.

Plus de 2 200 nouvelles demandes de prestations ont été enregistrées en 2003. 18 020 personnes ont été reçues à l'accueil de l'OCPA et le standard téléphonique a répondu à quelque 31 665 appels, sans compter les appels qui arrivent sur les lignes directes des collaborateurs.

## 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/octp](http://www.geneve.ch/social/octp)  
**Accueil du public (rez-de-chaussée)**  
de 8 h 30 à 12 h  
et de 13 h à 16 h



Raphaël Fiorina

Cuisiner pour une centaine de convives est une affaire sérieuse.

## Les repas à plusieurs, c'est tellement meilleur

**A Monthei, Martigny, Fully, Sion et Sierre, on se retrouve pour des Repas communautaires. Occasions de rencontres amicales et moments de partage.**

**M**ardi midi. Délicieux! Je me régale du chili con carne mijoté par José Cartagena qui officie en cuisine avec l'équipe des bénévoles. Les repas communautaires du Relais à Monthei ont la particularité d'inviter à la découverte de spécialités culinaires étrangères.

Une centaine de convives se trouvent dans la grande salle du Centre paroissial protestant. Henri Roduit, curé de la paroisse de Monthei, les a accueillis à leur arrivée. Un mot amical pour chacun. On se connaît; on se salue en se faisant la bise. Et pour les nouveaux venus, la glace est rom-

pue au moment de l'apéritif. Il y a des têtes à cheveux blancs, dont celle du pasteur, et d'autres avec des mèches fluo, des gens d'ici et d'ailleurs, des couples, des personnes qui arrivent seules et retrouvent des habitués, des familles avec leurs enfants, des jeunes, étudiants ou apprentis. Un

groupe de malentendants communiquent par signes avec beaucoup d'animation.

Lancés en janvier 1997, par les paroisses catholique et protestante, en partenariat avec l'Association Le Relais, les Repas communautaires, avec 70 convives à leurs débuts, ont pris leur l'essor.

«C'est une occasion assez forte de contacts entre personnes de toutes conditions. On ne veut pas créer de ghettos, remarque l'abbé. Les gens bien placés dans la société risquent de se trouver isolés, comme les personnes sans travail. Ces repas favorisent l'intégration par le brassage social et le mélange des générations.»

## Echange et solidarité

Chacun verse une contribution de 5 francs. «On reçoit une subvention de la commune, une aide de la Loterie romande. Financièrement, on tourne», explique le prêtre. Ces repas ouverts à tous sans réservation préalable ont lieu dans d'autres localités valaisannes, selon le même principe de l'échange et de la solidarité, grâce au bénévolat. Chaque table a pourtant ses particularités et, d'une ville à l'autre, l'organisation est différente.

A Martigny, le slogan, lancé par l'association des Repas communautaires «pourquoi manger seul quand on peut manger ensemble?» fait mouche chaque mercredi. La salle paroissiale s'est

avérée trop petite et la Municipalité a mis à disposition la salle communale avec une belle cuisine. «L'association des Repas communautaires est indépendante. On est apolitique et sans confession», explique Marcus Délétrroz, travailleur social au Centre médico-social (CMS).

A Sion, l'Association des restos du cœur a choisi d'organiser le repas hebdomadaire, le jeudi soir à la salle paroissiale de la cathédrale. «Il n'y a pas le stress de la reprise du travail ou des activités de l'après-midi. On peut rester plus longtemps», explique Emmanuel Theler qui en est l'animateur. Autre table ouverte sédunoise, celle des Sœurs Hospitalières qui accueillent tous les jours à l'Hôtel-Dieu. Et le Mouvement des aînés invite les gourmets, une fois par mois, à un repas de l'amitié dans un bon restaurant, pour un plaisir gourmand à un prix accessible.

A Sierre c'est l'ASLEC qui organise, depuis six ans, la Table du lundi dans sa grande salle. «C'est une des missions de l'Association loisirs et culture d'accueillir des groupes de seniors aussi bien

que de jeunes», indique Véronique Duc, la responsable. L'Espace interculturel propose, entre autres activités, des Ateliers culinaires qui permettent de découvrir les saveurs du monde.

Françoise de Preux

## Adresses utiles

**Monthey.** Le Relais, tél. 024 472 92 85.

**Martigny.** Marcus Délétrroz, CMS, tél. 027 721 26 80.

**Sion.** Emmanuel Theler, tél. 027 322 80 66; Mouvement des aînés, tél. 027 322 01 93.

**Sierre.** ASLEC, tél. 027 455 40 40; Espace Interculturel, Mme Brambilla, tél. 027 455 32 76, espacesierre@netplus.ch (activités et recettes culinaires).

**Fully.** Gisèle Staub, tél. 027 746 27 39 (repas le dernier jeudi du mois).

## Vaud

### Séjours de marche et vélo

Grand air et activités physiques, c'est ce que propose Pro Senectute, Aînés + Sport, avec ces séjours de marche et vélo.

Même si l'été paraît encore lointain, voici trois destinations pour les sportifs et les moins sportifs:

**Adelboden (1350 m)**  
**Sporthotel Adler\*\*\***

**Date du séjour:** du 20 au 26 juin 2004 (7 jours)

**Prix:** Fr. 750.– (demi-pension sans transport). Supplément pour chambre à 1 lit: Fr. 110.–.

**Lucelle, Jura**  
**franco-suisse (640 m)**  
**Hôtel Petit Kohlberg\*\*\***

**Date du séjour:** du 5 au 10 juillet 2004 (6 jours)

**Prix:** Fr. 820.– (demi-pension et transport inclus). Supplément pour chambre à 1 lit: Fr. 100.–.

**Sur les crêtes du Jura (900 – 1500 m)**

Balades au Chasseral, à la Vue des Alpes et au Chasseron.

**Date du séjour:** du 12 au 15 juillet 2004 (4 jours).

**Prix:** Fr. 400.– (demi-pension sans transport). Supplément pour chambre à 1 lit: Fr. 100.–.

**» Rens.** Pro Senectute Vaud, Aînés+Sport, Madame Mary-Jeanne Décaillat, tél. 021 646 17 21.



Les repas communautaires offrent une occasion de rencontres intergénérationnelles.