

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

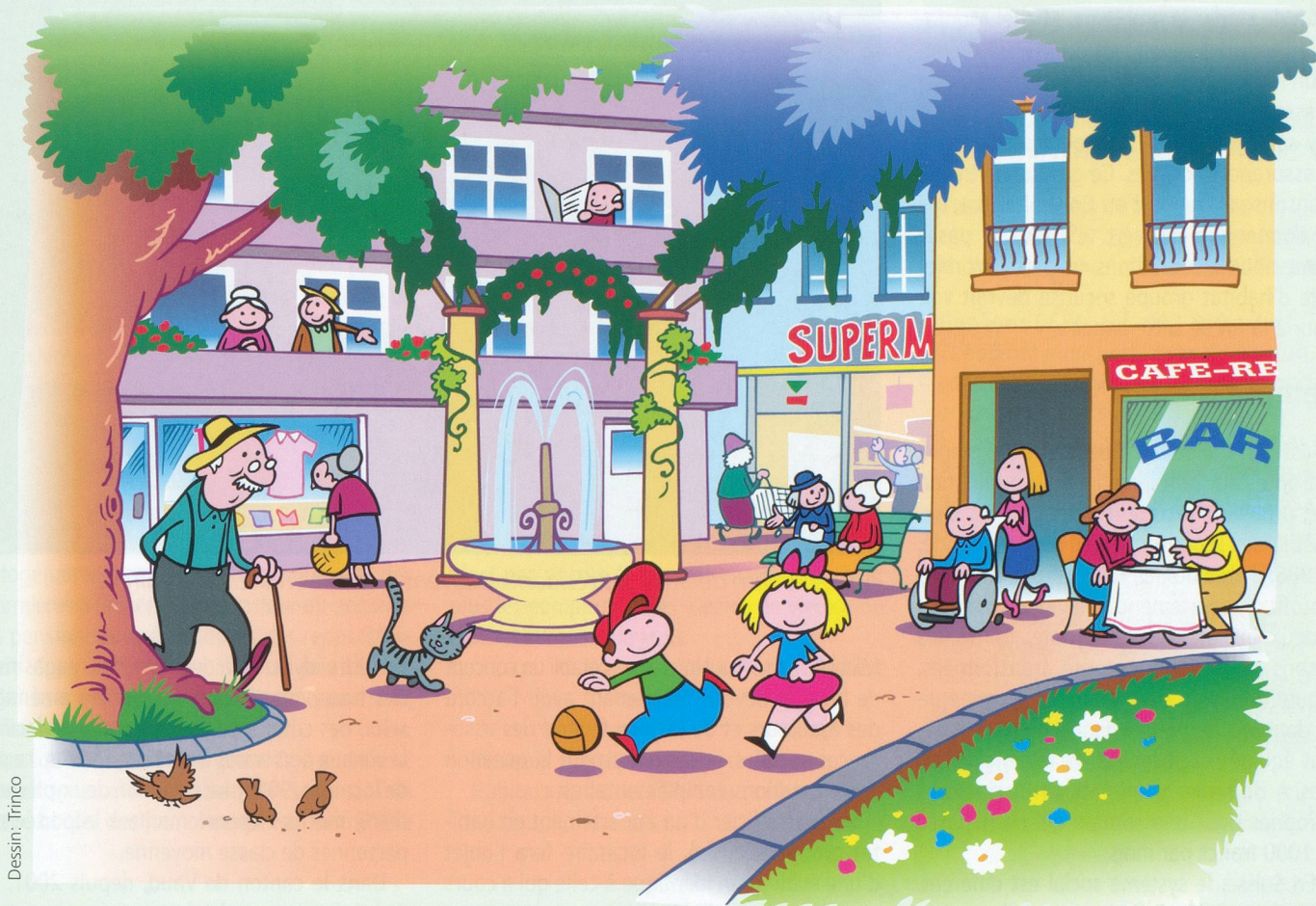
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 14.01.2026

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



Dessin: Trinco

Habitats du futur

Une alternative aux EMS

■ Personne ne souhaite finir sa vie en EMS, alors il faut trouver d'autres solutions. En Suisse, le canton de Vaud fait œuvre de pionnier en projetant la création d'habitats groupés sécurisés. Explications.

Pour autant que les instances politiques donnent leur feu vert, de nouveaux habitats pour les personnes âgées seront créés d'ici à 2010. Dans le canton de Vaud d'abord, puis, si la formule séduit, à travers tout le pays. Plutôt que de parquer les personnes âgées à plusieurs dans des chambres médicalisées, les Vaudois projettent de créer des habitats groupés sécurisés (HGS). Le Conseil d'Etat a chargé Michel Montavon, responsable de l'évaluation des besoins au

Département de la santé, de présider une commission d'experts chargée de plancher sur ce projet révolutionnaire. Michel Montavon a pris son rôle très à cœur. «On a tous l'expérience d'aïeux placés en EMS, dont la santé se dégrade rapidement. La question à

>>>

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête

30 OCPA-Genève

32 Dans les cantons

34 Pro Senectute

Centre genevois
des moyens auxiliaires

36 Assurances

Modifications des rentes AI

38 Sexologie – Droits

39 Info Seniors

40 Agenda

42 Economie

Diversifier ses placements

laquelle nous devons répondre est simple: peut-on faire mieux? Y a-t-il une alternative possible?»

Afin de cerner le problème, Michel Montavon a réuni des directeurs d'EMS, un médecin, un responsable de Pro Senectute et diverses associations bénévoles dans le domaine de la santé publique. Sans oublier le service des assurances sociales. Ce groupe de travail a transmis son rapport au Conseil d'Etat, qui doit donner son feu vert. «Si tout se passe comme nous le souhaitons, un premier projet pilote d'habitat groupé sécurisé devrait voir le jour à la fin de cette année.»

Exemple danois

C'est du Danemark que vient l'exemple. Confronté au problème d'une population âgée, problème récurrent dans tous les pays industrialisés, le gouvernement danois a décidé, en 1986, d'abandonner la construction d'EMS au profit d'appartements individuels privatifs de deux pièces. Dès cette date, toutes les maisons de retraite ont été transformées. Aujourd'hui, les résidents peuvent emménager dans de coquets appartements, totalement équipés et sécurisés. Ils bénéficient de repas à domicile, d'animations et de soins appropriés pour une somme qui ne dépasse pas 1000 francs par mois.

«En Suisse, le système social est différent, mais nous nous inspirons largement du modèle danois dans le cadre de notre projet, affirme



Au Tertianum de Bâle, les résidents peuvent suivre les matches en direct.

Walter L. Keller / RBD

Michel Montavon. Nous avons établi un concept de base et devons maintenant avoir l'accord des assureurs et de l'Office fédéral des assurances sociales, notamment pour la question des prestations complémentaires.»

Pour bénéficier d'un appartement en habitat groupé sécurisé, le locataire fera l'objet d'une évaluation identique à celle qui a cours pour l'entrée en EMS. «Mais notre intention est de les rendre accessibles à chacun, quel que soit son revenu...»

Si ce projet permet de réaliser des économies dans le domaine des soins, le coût global de construction restera identique à celui des EMS, soit environ 250 000 francs par lit (ou appartement sécurisé). «A la différence qu'en EMS, le résident ne dispose que de 20 m², alors qu'en habitat groupé il en aura plus du double. Et qu'il vivra dans ses meubles...»

Le paradis à Marin

En Suisse, il n'existe pas encore de projet similaire, bien que les résidences qui proposent des appartements protégés fleurissent depuis quelques années. Ces habitats destinés aux seniors sont généralement gérés par des fondations, qui peuvent, dans certains cas, bénéficier du soutien des communautés locales. Ainsi, à Marin, près de Neuchâtel, la commune a mis à disposition d'une fondation privée un droit de superficie permanent et gratuit. Le projet est sorti de terre au lieu-dit «Les Indiennes» en automne dernier. Les 44 appartements destinés à des retraités encore autonomes ont été pris d'assaut. Situés dans

un cadre idyllique, à deux pas des magasins et des transports publics, ils ont été aménagés selon des critères très sévères, afin de faciliter la vie aux personnes à mobilité réduite. Le prix de location (900 francs pour un deux-pièces et demi) met ces appartements à la portée des personnes de classe moyenne.

Dans le canton de Vaud, depuis 2001, les frais infirmiers et pharmaceutiques sont remboursés pour les résidents des habitats protégés. Cela permet à des fondations de baisser les coûts de leurs appartements et surtout de mettre en place une structure de soins. C'est le cas de la Fondation Pro-Home, basée à Yverdon-les-Bains, qui propose des petits logements, qui vont du studio au trois-pièces, pour un prix mensuel se situant entre 800 et 1400 francs. «Les habitants de ces appartements protégés peuvent naturellement conserver leur médecin, ce qui les rassure, affirme Françoise Ammeter, responsable des soins de la fondation. Ceux qui ne bénéficient pas des prestations complémentaires participent aux coûts des soins à hauteur de 10%. En revanche, les diverses prestations facultatives, comme le ménage, les repas ou la lessive sont facturées en plus.»

De nombreuses fondations gérant des EMS créent également des habitations de ce type. «Elles représentent souvent une étape entre l'appartement ou la villa et l'EMS. On a remarqué que les résidents qui passent par des appartements protégés acceptent mieux ensuite leur entrée en établissement médico-social», conclut Françoise Ammeter. Basée à Lausanne, La Fondation NetAge projette la

Manque de lits

En Suisse, 15,5% de la population est aujourd'hui âgée de plus de 65 ans. Près de 80 000 personnes résident dans des EMS. Le nombre des lits disponibles pour 1000 habitants varie sensiblement d'un canton à l'autre. La moyenne nationale se situe à 75,7 lits. Certains cantons sont mieux lotis que d'autres. Si l'on compte 81,9 lits dans le canton de Fribourg (record suisse), ce chiffre tombe à 76,4 lits pour Neuchâtel, 55,8 lits pour Genève et 55,4 lits pour Vaud. Dans ce canton, il manquera plus de 1000 lits à l'horizon 2010. Il faut donc songer à combler le déficit dès aujourd'hui...

création d'un «village pour seniors» où les résidents, tous locataires, bénéficieraient de logements adaptés, de soins à domicile, d'un service de nettoyage et d'un système de sécurité.

Vue sur le stade

Parmi tous les projets d'appartements protégés, il en est un qui se distingue par son originalité. Le Tertianum de Bâle, a été créé au cœur même du Parc Saint-Jacques, où joue le célèbre club de football. «Près de la moitié de nos résidents trouvent place dans une salle spécialement aménagée pour suivre les matches, dit Cornelia Braun, la directrice de cette résidence pas comme les autres. Et les dames sont devenues des fans du club de football.» Les 107 appartements, aménagés entre le 4^e et le 9^e étages du stade, accueillent une vingtaine de couples et une majorité de dames octogénaires. Les soins sont assurés par des infirmières à demeure et un restaurant accueille les pensionnaires aux heures des repas. Mais vivre dans cette résidence a un prix: il faut déboursier entre 3500 et 7000 francs par mois. Pension et matches compris.

Lorsque l'on arrive au grand âge en Suisse, il vaut mieux avoir quelques sous si l'on désire couler des jours heureux au sein d'une

résidence de luxe. Les adresses ne manquent pas, notamment dans le bassin lémanique. Située sur les hauts de Rolle, dans un cadre de rêve, la Résidence Carina propose des studios pour un peu moins de 1800 francs. A La Gracieuse, à Lonay, à La Gottaz à Morges, à la Résidence Bristol et dans celle de Nova Vita à Montreux, les prix prennent l'ascenseur. Mais il s'agit là de lieux privilégiés, où l'on garantit une qualité de vie optimale.

Pour les personnes âgées, issues de la classe moyenne, il existe des résidences accessibles. Il faut toutefois pouvoir compter sur les revenus d'un deuxième ou d'un troisième pilier pour y vivre convenablement. Quant à ceux qui n'ont qu'une rente AVS, ils n'ont guère le choix: lorsque l'heure viendra de quitter leur appartement, ils entreront en EMS.

Sous l'impulsion de directeurs dynamiques, qui encouragent la créativité et la convivialité, les EMS évoluent également. Certes, ce n'est pas encore le paradis, mais on ne peut plus les comparer à ces «asiles de vieux» ou aux «mouroirs» de jadis.

Jean-Robert Probst

Le mois prochain:

Habitats du futur: L'EMS du bonheur!

Adresses utiles

Neuchâtel: Fondation Les Indiennes, 2074 Marin, tél. 032 753 91 71.

Valais: Domino, M^{me} Isabelle Pralong-Voide, coordinatrice, tél. 027 452 07 16.

Vaud: Guide de l'habitat protégé, tél. 021 646 17 21. Fondation Net'Age, M. William Anhorn, tél. 021 647 91 67.

Genève: OCPA, tél. 022 849 77 41.

(L'habitat pour personnes âgées du canton de Genève fera l'objet de notre enquête de mars 2004.)

En principe, les sections cantonales de Pro Senectute fournissent des renseignements sur les habitats protégés de Suisse romande. (*Adresses page 35.*)

Les résidences: *Carina*, 1180 Rolle, tél. 021 825 24 10. *La Gracieuse*, 1024 Lonay, tél. 021 804 51 51. *La Gottaz*, 1110 Morges, tél. 021 804 01 11. *En ville*, 1110 Morges, tél. 021 804 57 77. *Bristol*, 11820 Montreux, tél. 021 962 60 60. *Nova Vita*, 1820 Montreux, tél. 021 965 90 90.

En Valais, la formule Domino

■ Un nouveau type d'habitat qui respecte l'intimité de chacun et favorise les relations humaines est mis en place en Valais.

«Avec la formule de l'appartement Domino, je bénéficie de ma liberté, je suis dans mes meubles et je profite d'une vie collective», explique une locataire. «Ce que j'apprécie particulièrement, c'est le sentiment de sécurité que m'apportent infirmières et auxiliaires», ajoute sa voisine. «Au contact des autres personnes âgées, les locataires retrouvent un rôle et se sentent moins seuls», constate la coordinatrice, Isabelle Pralong-Voide.

DOMICILE Nouvelle Option a été lancée en 1998 par le Centre médico-social régional de Sierre, qui a mené une réflexion sur l'habitat destiné aux personnes âgées. L'augmentation de l'espérance de vie conduit à de nouveaux concepts, complémentaires au

domicile habituel et aux structures existantes. Ainsi Domino offre des logements qui réunissent un groupe de quelques personnes, tout en respectant l'intimité et l'indépendance de chacune d'entre elles. Il propose un mode de vie qui recrée des échanges et développe des solidarités. Le CMS intervient, à la demande, pour des soins et une auxiliaire accompagne les locataires dans la vie quotidienne.

Trois variantes

A l'heure actuelle Domino propose trois variantes. A Maison-Rouge, dans le quartier-ouest de Sierre, un appartement accueille cinq personnes. Au centre-ville, trois mes-

sieurs et cinq dames logent dans un ancien hôtel, dont ils occupent les chambres et les salles où l'on se retrouve pour les repas et les activités communes. Et, dernier en date, Côté Cour, un immeuble récent au cœur de la cité, abrite six studios avec cuisinette et salle de bains, plus un espace ouvert à tous. Cette formule est relativement bon marché. Il faut compter de 400 à 1000 francs pour la location, somme à laquelle s'ajoutent les repas. Les frais d'aide et les soins infirmiers sont pris en charge par les assurances sociales. Ces appartements intégrés, bénéficiant d'un encadrement médico-social, ne sont pas «un endroit avant le home, mais un lieu de vie.»

Françoise de Preux

Genève / OCPA

■ Les bénéficiaires de prestations complémentaires fédérales sont exemptés des taxes radio/TV. Rappel et recommandations pour les bénéficiaires de prestations de l'Office fédéral des personnes âgées (OCPA).

Redevances radio et TV

Qui a droit à l'exonération?

Depuis, le 1^{er} août 2001, les bénéficiaires de prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI ont droit à l'exonération des redevances radio/TV. Plus précisément, les ayants droit sont les bénéficiaires de prestations fédérales complémentaires à l'AVS ou à l'AI et/ou les bénéficiaires du subsidé d'assurance maladie découlant du calcul des prestations complémentaires fédérales.

Les rentiers AVS ou AI qui ne touchent pas de prestations complémentaires ou qui n'ont droit qu'à des prestations complémentaires cantonales ne peuvent pas être exemptés du paiement de la redevance.

L'exonération n'est pas automatique, elle doit être demandée à Billag, organe compétent pour l'encaissement des redevances. L'OCPA fournit à ses bénéficiaires pouvant prétendre à la gratuité des redevances l'attestation

nécessaire pour effectuer cette démarche.

Quelques recommandations

Les factures de Billag doivent être payées aussi longtemps que l'exonération n'a pas été approuvée par cet organe. L'obligation de payer la redevance prend fin le dernier jour du mois au cours duquel la demande d'exonération a été présentée. L'OCPA ne paie pas les factures de ses bénéficiaires à Billag. Il appartient à ces derniers de s'en acquitter.

En cas de question concernant une facture ou un courrier reçu de Billag, il convient de s'adresser directement à Billag et non pas à l'OCPA. Les personnes qui ont déposé une demande de prestations peuvent, sans attendre la décision de l'OCPA, informer Billag du dépôt de leur

OCPA en ligne

Les renseignements relatifs aux prestations de l'OCPA ainsi que la formule de demande se trouvent sur le site www.geneve.ch/social/ocpa. Le site de l'OCPA offre également la possibilité aux personnes en âge AVS, vivant à domicile ou dans un EMS, d'effectuer un calcul en ligne

des prestations complémentaires qui pourraient leur être octroyées. Il s'agit d'un calcul indicatif simplifié qui n'engage en aucun cas l'Office cantonal des personnes âgées; seule fait foi la décision de prestations consécutive au calcul effectué par l'Office lui-même.

demande, ceci afin de sauvegarder leur droit à l'exonération.

Si besoin, le centre d'action sociale et de santé de votre quartier ou de votre commune peut vous apporter une aide administrative pour effectuer l'une ou l'autre de ces démarches.

Si vous n'êtes pas bénéficiaire de prestations complémentaires de l'OCPA, que vous êtes en âge AVS ou rentier AI et que vos revenus sont modestes, nous vous invitons à vous renseigner et, le cas échéant, à déposer une demande de prestations.

Il est important de savoir que les prestations complémentaires relèvent d'un droit et qu'elles ne sont pas remboursables. Toutefois, certaines conditions personnelles et économiques doivent être remplies pour les obtenir.

Les prestations complémentaires doivent être demandées par

écrit, au moyen d'une formule de demande de prestations. Le Centre d'action sociale et de santé de votre quartier ou de votre commune peut vous aider à effectuer cette démarche. Le secteur d'information de l'OCPA, tél. 022 849 77 41, se tient à votre disposition pour vous renseigner et vous fournir les documents utiles.

L'Avivo à votre service!

Le service social de l'Avivo Genève peut vous aider à répondre à toutes les questions ayant trait aux assurances sociales (AVS, AI, caisse maladie). Il vous conseille dans le placement de vos revenus financiers en prévoyance de la retraite et prend la défense de vos intérêts lors de litiges avec des institutions (baux et loyers, etc.).

Le service est gratuit pour les membres de l'Avivo. Pour les non-membres, l'ouverture d'un dossier coûte Fr. 40.- (équivalent au montant de la cotisation annuelle Avivo). Les entretiens personnalisés sont fixés par rendez-vous.

» Renseignements:
Service social de l'Avivo
Genève, tél. 022 329 13 60.

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

Genève

Des seniors parlent aux seniors

■ Une émission de radio spécialement destinée aux aînés ? A Genève, l'Association *avant'âge* a osé, avec *Art de vivre*. C'est tous les matins, du lundi au vendredi, sur Radio Cité (92.2 FM ou 98.6 par le câble).

L'accompagnement d'un mari en fin de vie, un sentiment d'isolement... En l'an 2000, après avoir durant deux ans éprouvé ce qu'elle nomme «l'extrême solitude des aidants», Jacqueline Berenstein-Wavre a souhaité apporter un réconfort, une écoute, un divertissement aussi aux personnes qui se retrouvent seules chez elles, dans différentes situations. De son expérience, de son envie qu'une telle épreuve puisse être plus douce et mieux entourée pour d'autres, il lui vient l'idée d'une émission de radio, «parce que rien aussi bien que la radio ne traverse les murs pour rencontrer les gens chez eux».

Cette Genevoise pleine de cœur a pensé à une radio de proximité... et Radio Cité a reçu cette idée d'émission avec enthousiasme. Elle voulait aussi que cette émission soit faite par des professionnels des ondes, et c'est à ses yeux ce qui garantit son succès. Une association, baptisée *avant'âge*, a vu le jour. Elle est présidée par Jacqueline Berenstein-Wavre. Plusieurs projets sont en cours, mais c'est en priorité une présence sur les ondes qu'elle souhaitait développer.

Le micro aux aînés

Secrétaire de production, Catherine Terrettaz Favre se consacre à l'émission depuis sa création. «*Art de vivre*, c'est tous les matins, du lundi au vendredi,

de 9 h 30 à 11 h. Nous avons démarré en 2001 avec une émission par semaine, puis trois en 2002 et nous proposons maintenant cinq émissions en direct chaque semaine.»

Des conseils pratiques – droit, bien-être – des informations sociales, culturelles, mais encore des débats et des témoignages: *Art de vivre* s'est donné pour but d'informer les aînés, de les divertir, mais aussi de leur donner la parole. «Leurs expériences, leurs histoires de vie nous intéressent et intéressent nos auditeurs. Raconter son histoire aide aussi à entretenir sa dignité, un respect envers soi-même, envers son propre parcours de vie. C'est stimulant.»

De plus, une vingtaine de retraités forment un groupe permanent et sont invités en alternance pour participer à l'émission, donner leur point de vue. «Nous nous adressons en priorité aux aînés pour répondre à leurs attentes, à leurs besoins, mais le contenu de nos émissions vise aussi un public plus large. Nous ne voulons en aucun cas créer un ghetto, mais au contraire favoriser les échanges entre générations.»

Trois animateurs se relaient pour assurer chaque matin une heure et demie d'antenne. Les lundis, mardis et vendredis, c'est Olivier Delhoume; les mercredis,



Une émission quotidienne pour les seniors sur Radio Cité.

Dominique Baertschy; les jeudis, Anne-Marie Grosjean. En début de semaine et le vendredi, l'émission est consacrée essentiellement aux organisations s'occupant des aînés (AVIVO, Pro Senectute, MDA, FEGEMS). Dominique Baertschy lui donne le mercredi une connotation plus sociale et culturelle. Le jeudi, Anne-Marie Grosjean colore ce rendez-vous quotidien d'une touche de psychologie.

Favoriser l'interaction

Pour 2004, *avant'âge* souhaite développer ses activités, toujours essentiellement par le biais de la radio. «Nous allons lancer une opération de solidarité en proposant aux aînés isolés des appareils radio préprogrammés», explique Catherine Terrettaz Favre. L'un des buts du projet est de favoriser la rencontre et le contact avec ces personnes esseulées.

«Nous voulons être encore plus interactifs, et nous réaliserons aussi des émissions dans des EMS.» L'émission *Art de vivre* a également pensé aux aînés qui n'aiment pas seulement la radio, mais aussi l'écriture, en créant un prix littéraire pour les plus de 60 ans.

Avec le soutien de fondations privées et d'institutions publiques, *avant'âge* et *Art de vivre* ont renforcé le réseau de toutes ces associations et personnes qui se préoccupent du bien-être des seniors. La voie des ondes, c'est aussi la voix du cœur.

Catherine Prélaz

»» *Art de vivre*, Radio Cité (sur 92.2 FM ou 98.6 par le câble), du lundi au vendredi de 9 h 30 à 11 h. Adresse: Association *avant'âge*, route des Acacias 21, 1227 Acacias, tél. 022 343 00 38, www.avant-age.ch

■ Depuis vingt ans, Pro Senectute Jura propose aux personnes âgées ou malades dans l'incapacité de se préparer à manger un service de repas chauds livrés à domicile.

Repas chauds et diététiquement équilibrés

« **A**ttention, nous ne sommes pas un traiteur ! Notre objectif, notre philosophie est que chacun reste autonome et se débrouille ; nous intervenons en subsidiarité quand il n'y a pas d'autre solution », prévient Jean-Bernard Farine, directeur adjoint de l'institution. Autrement dit, si l'on ne peut pas sortir, prendre pension dans un restaurant ou s'en faire livrer le menu, si l'entourage n'est pas disponible ou s'il n'est pas possible de réchauffer un plat préparé, Pro Senectute est là, sept jours sur sept, jours fériés compris.

Le service peut être commandé à l'année ou ponctuellement. Il fonctionne sur inscription. Les repas – entrée, plat principal et dessert – sont préparés par les cuisines des hôpitaux de Delémont (pour le district de Delémont), de Saignelégier (pour les Franches-Montagnes) et de l'établissement médico-social de Charmoille (pour l'Ajoie).

« Nous garantissons un menu irréprochable, diététiquement équilibré, livré à la bonne température, au bon moment », souligne Jean-Bernard Farine. Des exemples ? Crème d'asperges, lasagnes, crudités et chou à la crème le mardi, potage des Grisons, lapin à la provençale, purée et carottes, sorbet aux baies des bois le mercredi. Sur demandes médicales, les cuisines fournis-

sent également des repas de régime : sans sel, sans lactose, sans gluten, pour diabétiques, pour végétariens, etc. Et si un petit-enfant vient rendre visite, un repas supplémentaire peut être servi.

Coques spéciales

Une trentaine de livreurs assurent les tournées dans les trois districts. Entre clients réguliers et occasionnels, environ 70 000 repas sont distribués chaque année aux environs de midi. Pour le confort des usagers, les anciennes cantines en métal ont été remplacées par des coques spéciales qui gardent au chaud la nourriture, placée dans de la vaisselle en porcelaine (une caution

de 100 francs, remboursable, est demandée pour le matériel).

Les menus sont facturés mensuellement, au prix de 15 francs par repas, subventionné par le canton. « Le service génère un chiffre d'affaires d'un million quatre cent mille francs, mais nous sommes déficitaires, c'est la raison pour laquelle nous limitons les ayants droit aux personnes qui ne peuvent vraiment pas confectionner un repas correct, les personnes très âgées, handicapées ou malades. Les personnes seules aussi nous commandent des repas, les veufs par exemple, qui ne savent pas cuisiner. Mais nous les incitons à trouver d'autres solutions, pour qu'ils ne se renferment pas sur eux-mêmes. » Et le directeur-adjoint

de signaler que l'Université populaire jurassienne propose des cours de cuisine pour personne seule...

Plus généralement, Pro Senectute souhaite que s'organisent, parallèlement à ses repas à domicile, d'autres services de proximité. Dans certains cas, une aide pour les courses serait suffisante. Ailleurs, des restaurants accepteraient de prendre le relais – en étudiant leurs prix et les menus requis – mais n'ont pas la possibilité d'organiser les livraisons. Un groupe de réflexion a été lancé.

Nicole Rohrbach

» Repas à domicile, renseignements du lundi au vendredi, tél. 032 421 96 10.

Delémont

Pro Senectute a déménagé

Pro Senectute Jura n'a désormais plus qu'une adresse : rue du Puits 4, à Delémont, au rez-de-chaussée de l'ancien bâtiment Cerjo. Une série de travaux a permis l'aménagement de plusieurs locaux et d'une vaste salle polyvalente (160 m²) pour

diverses activités – informatique, poterie, gymnastique, etc. – jusqu'ici logées chemin des Places. Une cafétéria et un patio intérieur qui renaîtra avec le printemps complètent les installations où la convivialité devrait dominer.

En plus d'augmenter l'espace à disposition des collaborateurs et des usagers de Pro Senectute, les nouveaux locaux, de plain-pied, ont été aménagés sans barrières architecturales. Dernier avantage : ils sont voisins d'un parking gratuit.

Valais

Domitel, la sécurité à distance

Plus qu'un appareil d'appel à l'aide, Domitel, proposé par le Centre médico-social régional de Sierre, offre une nouvelle organisation de sécurité à domicile. Il fonctionne 24 heures sur 24.

«Ce sont les enfants qui se font du souci pour moi», disent les personnes auxquelles on propose un téléalarm. «Mais lors d'une chute et s'il faut appeler à l'aide, elles se rendent compte de l'utilité de cet appareil.» Responsable du projet Domitel, Christine Lorenz reconnaît que ce petit émetteur porté au poignet est parfois ressenti comme une marque de dépendance. Il assure pourtant la garantie d'être secouru rapide-

ment en cas de détresse. Si le Téléalarm existe depuis 1992, sous le nom de Sécutel dans les cantons romands, le Centre médico-social (CMS) régional de Sierre innove en l'intégrant dans ses divers services d'aide et de soins à domicile. «Nous avons choisi cette option pour prendre en charge la sécurité de A à Z, sans intermédiaire», précise H.-Michel Hagmann, directeur du CMS. «Grâce à l'aide de la Loterie romande, nous avons pu

acheter 150 appareils que nous louons pour 20 francs par mois, alors que Swisscom facture plus de 30 francs!»

Suivi à domicile

Lorsqu'une personne opte pour Domitel, elle bénéficie de mesures d'accompagnement pour renforcer sa sécurité. «Nous nous rendons à son domicile pour examiner si d'éventuelles mesures sont à prendre dans le logement afin de prévenir des risques de chute, par exemple. En cas de besoin, un ergothérapeute proposera des améliorations. Et lors d'un entretien, nous informons l'intéressé sur les prestations d'aide et de soins qui pourraient

améliorer sa qualité de vie.» Le CMS prend également contact avec la famille, dont les membres sont les premiers répondants en cas d'appel; la permanence Domitel, assurée par des infirmières, prenant automatiquement le relais, en cas de non-réponse. «Les professionnels sont là pour compléter le soutien de l'entourage et favoriser le maintien à domicile des personnes qui veulent vivre chez elles.»

Françoise de Preux

»» Rens. Centre médico-social, Hôtel de Ville, case postale 280, 3960 Sierre, tél. 027 455 51 5; fax 027 455 65 58. E-mail: cms@sierre.ch. Internet: www.cms-sierre.ch.

Fribourg

MDA: nouveaux membres bienvenus

Petite mais dynamique, la section fribourgeoise du Mouvement des aînés (MDA) offre de nombreuses activités à ses membres. Présentation.

Constitué en 1973, le Mouvement des aînés a essaimé partout en Suisse romande. Comme les autres sections cantonales, la section fribourgeoise propose de multiples activités culturelles, sportives et récréatives. Elle est financée par ses membres et reçoit un don de la Loterie romande.

«Notre section (ville-campagne) compte actuellement près de 200 membres dont 70% de femmes, précise Gérard Bourquenoud, président du comité fribourgeois du MDA. Pourquoi les hommes sont-ils si peu nombreux à s'intéresser aux activités du MDA? Nous n'avons pour l'instant pas réussi à donner une explication.» Afin d'intéresser davantage ces messieurs, une campagne d'information devrait être lancée. La section fribourgeoise espère aussi s'étendre à tous les districts, dans le but d'accueillir de nouveaux membres. «Les personnes qui, l'an passé, ont adhéré à notre mouvement, nous ont déjà avoué qu'elles se sentaient beaucoup moins abandonnées et moins



Le MDA rencontre le syndic de Châtel-Saint-Denis, J. Genoud.

seules», affirme le président. Le comité est formé de sept membres, tous bénévoles, et d'une vingtaine de responsables d'activités.

MMS

»» Rens. Mouvement des aînés, section fribourgeoise, case postale 60, 1709 Fribourg ou Gérard Bourquenoud, président, tél. 026 424 45 02.

Quand les roues remplacent les jambes

■ A Genève, le Centre des moyens auxiliaires (CMA), créé par Pro Senectute, met gratuitement à disposition des personnes âgées à mobilité réduite des fauteuils roulants. Il offre aussi bien d'autres services.

« Nous avons créé le Centre des moyens auxiliaires en 1979, suite à la révision de l'AVS qui attribuait aux personnes âgées des moyens auxiliaires auparavant réservés aux bénéficiaires de l'AI, explique Jean-François Robin, adjoint à la direction de Pro Senectute Genève. Les fauteuils roulants manuels sont prêtés gratuitement. En ce moment, 623 de ces fauteuils sont utilisés dans le canton. Selon la convention que nous avons signée avec l'OFAS, c'est nous qui les achetons, les livrons et les entretenons. Par ce biais, nous pouvons entrer en contact avec des personnes âgées handicapées et connaî-

tre leurs autres besoins. » Sur présentation d'un certificat médical, le CMA prête aux bénéficiaires des prestations complémentaires à l'AVS des potences, lits électriques, fauteuils roulants à moteur, soulève-malade, inhalateurs, etc. Il remet aussi à toute personne en âge AVS, domiciliée dans le canton de Genève, en prêt de courte durée (de quelques jours à trois mois), ces mêmes dispositifs, ainsi que des cadres de marche et des matelas anti-escarres, par exemple. En outre, le centre finance, avec réserve de propriété, divers objets de première nécessité destinés à des personnes âgées en difficulté.

Sans entrer dans plus de détails techniques, soulignons que personne ne devrait acheter ou louer aucun des appareils susmentionnés

avant de s'être renseigné auprès de Pro Senectute pour connaître ses droits à un prêt ou à un remboursement. « Si le CMA est une spécificité genevoise, insiste Jean-François Robin, dans les autres cantons il est aussi vivement recommandé de s'adresser à Pro Senectute, dont le service social répond gratuitement à toutes les questions et assiste les personnes âgées et leurs proches dans leurs démarches. »

Un autre regard

« Nous collaborons étroitement avec les ergothérapeutes des Centres d'action sociale qui évaluent, dans chaque cas, le matériel nécessaire, précise Roland Hernandez, mécanicien livreur du CMA. En effet, pour les seuls fauteuils roulants, il existe une vingtaine de modèles différents; et, pour les fauteuils électriques, on doit aussi s'assurer, par des tests, que l'utilisateur n'a pas de problèmes de coordination. » En plus, les ergothérapeutes détectent d'autres besoins, telle l'adéquation du logement: lorsqu'une personne se déplace en

Témoignage

«Ce fauteuil, c'est l'instrument de ma liberté»

■ Marie-Louise Constantin est la première personne, à Genève, qui a bénéficié, il y a quinze ans déjà, d'un fauteuil roulant électrique de Pro Senectute.

Âgée de 90 ans, atteinte d'ostéoporose, Marie-Louise Constantin habite un immeuble de la Fondation des services d'aide et de soins à domicile avec encadrement pour personnes âgées. Fribourgeoise d'origine, ancienne journaliste et pigiste pour diverses revues, elle a aussi, dès 1945 et durant de très nombreuses

années, préparé des émissions de radio. Aujourd'hui, souffrant de dégénérescence maculaire, elle ne distingue plus que des silhouettes. « Et pourtant, se souvient-elle, j'ai écrit des centaines et des centaines de contes, chansons, et poésies pour enfants! » En 1994, dans le cadre du Prix de littérature de la Ville de Genève, le prix spécial du jury lui a été décerné pour un récit autobiographique. Maintenant qu'elle ne peut plus écrire, les journées sont parfois longues; elle les occupe à écouter la radio, surtout des programmes musicaux et des documentaires; grâce à des lunettes spéciales fournies par l'association des aveugles, elle peut aussi faire quelques puzzles, pour autant que les pièces soient assez grandes, et passer des vidéodisques

de grands pianistes. Depuis que sa vue a tellement baissé, elle ne peut plus faire ses courses, ni utiliser les services de Transport handicap. Elle ne sort plus guère que lorsque sa fille peut l'accompagner. Dans son appartement, elle se déplace avec son fauteuil roulant, qu'elle manie avec dextérité, se prépare elle-même ses repas et vaque aux soins de son ménage, avec le concours d'une aide ménagère qui vient deux fois par semaine. Il lui arrive même d'inviter ses proches à une raclette. « Mon fauteuil roulant, assure-t-elle, est comme le prolongement de mon corps. Il me permet de rester autonome, chez moi, sans qu'on m'impose des horaires et des contraintes. C'est l'instrument de ma liberté. »

J. R.



Le CMA prête gratuitement des fauteuils roulants manuels.

chaise roulante, il est indispensable d'abaisser des seuils et de supprimer des tapis. De nature préventive, l'intervention des ergothérapeutes est financée par Pro Senectute. «Malheureusement, déplore Roland Hernandez, en raison des barrières architecturales, nombre de demandes ne peuvent pas être satisfaites. Pour un fauteuil électrique, il faut disposer d'un accès de plain-pied, d'un local sécurisé, d'un ascenseur suffisamment grand, conditions qui ne sont pas toujours réunies lorsqu'on vit dans un vieil immeuble.» Dans certains cas, le CMA intervient auprès des services sociaux pour faciliter un déménagement. Roland Hernandez s'occupe des commandes, des livraisons, de l'entretien et du réglage du matériel. Il donne aussi aux usagers – plus de mille par an ! – et à leurs pro-

ches des conseils d'utilisation. Il effectue, au volant de son fourgon, en moyenne six visites à domicile chaque jour. «Depuis 14 ans que je fais ce travail, commente-t-il, je porte un autre regard sur l'humanité; la plupart des gens se montrent reconnaissants, mais la douleur peut rendre acariâtre, agressif. Le plus triste, c'est d'aller récupérer le matériel après un décès. C'est comme un nouveau deuil pour les proches.» Grâce à une gestion rigoureuse, le CMA dispose d'un stock impressionnant. Même les fauteuils «en fin de carrière» sont réparés et recyclés ailleurs, le plus souvent dans le tiers-monde, notamment par l'entremise de Handicap international. L'an dernier, 34 appareils ont ainsi pris le chemin de 14 pays différents.

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



■ La quatrième révision de l'assurance invalidité (AI) entre en vigueur le 1^{er} janvier 2004. La principale modification porte sur les rentes.

Assurance invalidité: des changements en 2004

Dès le 1^{er} janvier 2004, l'échelonnement des rentes AI est modifié de la manière suivante: pour un taux d'invalidité de 40% au moins, un quart de rente est accordé en 2004 (pas de changement par rapport à 2003); pour un taux d'invalidité de 50% au moins, une demi-rente est accordée en 2004 (idem 2003); pour un taux d'invalidité de 60% au moins, trois quarts de rente en 2004 (demi-rente en 2003); pour un taux d'invalidité de 66⅔ au moins, trois quarts de rente en 2004 (rente entière en 2003); pour un taux d'invalidité de 70%

au moins, rente entière en 2004 (idem 2003).

En 2003, dans les cas pénibles, c'est-à-dire lorsque les ressources de l'assuré lui donnaient droit à une prestation complémentaire AVS/AI (PC), une invalidité de 40% au moins lui donnait droit à une demi-rente. Aucune nouvelle rente pour cas pénible ne sera accordée dès le 1^{er} janvier de cette année. En revanche, pour les assurés qui recevaient une telle rente jusqu'à fin 2003, les dispositions suivantes sont applicables:

1. Si l'ayant-droit à la rente n'a pas droit à une PC en décembre

2003, la demi-rente continuera à être versée en 2004 et aussi longtemps que les conditions suivantes seront remplies:

- l'assuré invalide a son domicile et sa résidence habituelle en Suisse;
- le taux d'invalidité est de 40% au moins, mais inférieur à 50%;
- la condition économique permettant d'admettre un cas pénible sur la base de l'ancien droit est remplie;
- le montant cumulé du quart de rente et de la prestation complémentaire annuelle est inférieur à la demi-rente.

2. Si l'ayant-droit à la rente a droit à une PC en décembre 2003, sa demi-rente sera remplacée par un quart de rente, mais le montant de la PC sera augmenté de la différence entre le montant de la demi-rente et celui du quart de rente.

En 2004, les offices AI devront réviser toutes les rentes en cours allouées sur la base d'une invalidité de 55 à 69,9%, à l'exception de celles qui sont basées sur un taux d'invalidité d'au moins 66⅔% et qui concernent des personnes ayant déjà accompli leur 50^e an-

née au 1^{er} janvier 2004, donc nées avant 1954. Ces personnes continueront à recevoir leur rente entière (principe des droits acquis). Pour les autres personnes, les rentes seront fixées selon le nouvel échelonnement valable dès le 1^{er} janvier 2004, en fonction du degré d'invalidité constaté lors de la révision. Si le degré d'invalidité donne droit à une rente plus importante que celle accordée en 2003, la rente sera augmentée avec effet rétroactif au 1^{er} janvier 2004. Si, au contraire, le degré d'invalidité a pour conséquence une diminution ou une suppression de la rente accordée en 2003, la modification n'interviendra qu'à partir du premier jour du 2^e mois suivant la communication de la décision.

Prenons le cas d'une révision de rente et d'une notification de la décision en mai 2004.

Exemple 1: un assuré avait un taux d'invalidité de 60% en 2003 et a un taux d'invalidité de 62% lors de la révision. Il avait droit à une demi-rente en 2003, selon l'échelonnement des rentes valable cette année-là. Il a droit à $\frac{3}{4}$ de rente en 2004, selon le nouvel échelonnement des rentes, et cette rente lui sera accordée avec effet rétroactif au 1^{er} janvier 2004.

Exemple 2: un assuré avait un taux d'invalidité de $66\frac{2}{3}\%$ en 2003 et a un taux d'invalidité de 68% lors de la révision. Il avait droit à une rente entière en 2003, selon l'échelonnement des rentes valable cette année-là. Il n'a plus droit qu'à $\frac{3}{4}$ de rente en 2004, selon le nouvel échelonnement des rentes, et la rente réduite lui sera versée dès le 1^{er} juillet 2004 (premier jour du 2^e mois suivant la communication de la décision).

Rente complémentaire pour conjoint. Jusqu'en 2003, l'assuré invalide qui avait droit à une rente AI avait droit pour son conjoint à une rente complémentaire égale à 30% de sa rente.

Allocation pour impotents: montants 2003 et 2004

Degré d'impotence(2003)/ besoin d'assistance (2004)	API 2003	Allocation d'assistance pour personnes vivant à domicile (2004)	Allocation d'assistance pour personnes vivant dans un home (2004)
Impotence faible/ besoin d'assist. limité	Fr. 211.-	Fr. 422.-	Fr. 211.-
Impotence moyenne/ besoin d'assist. moyen	Fr. 528.-	Fr. 1055.-	Fr. 528.-
Impotence grave/ besoin d'assist. étendu	Fr. 844.-	Fr. 1688.-	Fr. 844.-

Plus aucune nouvelle rente complémentaire pour conjoint ne pourra être accordée dès le 1^{er} janvier 2004, mais les personnes qui en recevaient une jusqu'au 31 décembre 2003 conserveront leur rente (principe des droits acquis). Il en est de même si la rente AI n'est accordée qu'après janvier 2004, mais que la surveillance du cas est antérieure à cette date.

Allocations pour impotents (API)

Depuis le 1^{er} janvier 2004, les API sont remplacées par des allocations d'assistance. Les assurés qui ont leur domicile et leur résidence habituelle en Suisse et qui, en raison d'une atteinte à leur santé, ont besoin de façon permanente de l'aide d'autrui ou d'une surveillance personnelle pour accomplir les actes ordinaires de la vie ont droit à une allocation d'assistance. On distingue entre un besoin d'assistance étendu, moyen et limité. Si une personne a uniquement besoin d'un accompagnement pour faire face aux nécessités de la vie, il s'agit d'un besoin d'assistance limité.

En 2004, les offices AI devront réviser d'office les API en cours. Si le résultat de la révision est que l'assuré devrait bénéficier d'une prestation plus importante, celle-ci lui sera accordée avec effet rétroactif au 1^{er} janvier 2004. Si, au contraire, la prestation devrait être moins élevée, la réduction n'interviendra que dès le premier jour du 2^e mois sui-

vant la notification de la décision par la caisse de compensation.

Indemnités journalières

Il s'agit des indemnités allouées pendant l'application de mesures de réadaptation. Elles sont désormais appliquées sans tenir compte de l'état civil de l'assuré. L'indemnité journalière se compose de l'indemnité de base, à laquelle tous les assurés ont droit, et d'une prestation pour chaque enfant jusqu'à 18 ans, ou 25 ans en cas d'étude ou d'apprentissage. L'indemnité de base correspond à 80% du revenu que l'assuré percevait pour la dernière activité exercée avant l'atteinte à la santé. L'indemnité de base s'élève au moins à 30% (Fr. 88.-) et au plus à 80% (Fr. 235.-) du montant maximal du gain journalier assuré selon la loi fédérale sur l'assurance accidents (LAA) qui est fixé à Fr. 293.-.

Exemple: un assuré qui gagnait Fr. 3000.-, par mois avant l'atteinte à la santé et qui devrait recevoir une indemnité égale à 80% de Fr. 3000.-, soit Fr. 2400.-, recevra le minimum prévu ci-avant, soit Fr. 2640.- (30 x Fr. 88.-).

Les assurés qui n'exerçaient pas d'activité lucrative avant la réadaptation reçoivent une indemnité qui s'élève à 30% du gain journalier maximal assuré selon la LAA (Fr. 88.-, par jour). La prestation pour enfant s'élève, pour chaque enfant, à 6% (Fr. 18.-) du gain journalier maximal assuré selon la LAA.

Le montant maximal de l'indemnité journalière (indemnité de base + prestations pour enfant) est égal au montant maximal du gain journalier assuré selon la LAA (Fr. 293.-). L'indemnité journalière est réduite lorsqu'elle dépasse le revenu déterminant, mais pas à un montant inférieur à 35% du gain journalier maximal assuré selon la LAA (Fr. 103.-).

Exemple: un assuré qui gagnait Fr. 3000.-, par mois avant l'atteinte à la santé et qui a trois enfants devrait recevoir une indemnité de base de Fr. 2400.- (80% de Fr. 3000.-) et trois prestations pour enfant (3 x Fr. 18.- x 30) soit Fr. 1620.-, au total Fr. 4020.-, mais il verra son indemnité journalière réduite non pas au niveau de son revenu réel, soit Fr. 3000.-, mais à 35% du gain journalier maximal assuré selon la LAA, soit Fr. 3090.- (30 x Fr. 103.-).

Guy Métrailler

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

Sexologie

Besoin de stimulation

■ **J'ai des érections spontanées pendant mon sommeil ou au réveil mais pas quand je voudrais faire l'amour avec ma femme. J'ai 72 ans. Samuel**

Réjouissons-nous de ces érections nocturnes ou matinales; l'érection est manifestement encore possible! Certaines autres questions seront donc à se poser: la stimulation psychogène (ce qui se passe dans la tête au moment du rapprochement sexuel), vos attentes et représentations, et les aspects relationnels.

Comme vous le savez, avec l'âge votre corps a changé: peut-être avez-vous dû vous résoudre à porter lunettes et appareil auditif... Vos besoins en matière de stimulation sexuelle ont bien sûr, eux aussi, évolué. Un homme

de 70 ans a davantage besoin de stimulation directe (caresses plus appuyées, masturbation avant les rapports) et verra de toute manière son érection apparaître plus lentement. Il est aussi possible que votre érection apparaisse, et soit assez rigide pour permettre un rapport sexuel, mais qu'elle vous déçoive car elle n'est plus celle de vos 20 ans! Tentez néanmoins d'avoir des rapports, pour peu que la rigidité de votre érection le permette. Histoire de sortir du cercle vicieux où l'on se dit «je n'y arrive pas – je n'y arriverai pas –

je n'essaie plus – et j'y arrive encore moins car j'ai peur de ne jamais y arriver...»

Parlez avec votre épouse, avec toute la tendresse et la douceur nécessaires, de vos besoins changeants dans les formes d'érotisme et de stimulation. L'aide d'une personne externe, sexologue ou généraliste, peut faciliter ce dialogue et vous aider à verbaliser d'éventuelles gênes, images ou représentations sur le fait de faire l'amour après sans doute bien des années de mariage. Si l'excitation peut se faire au niveau du mental, le viagra (ou une sub-



C. Bozzoli

stance plus moderne) peut vous aider ensuite à maintenir l'érection.

Laurence Dispaux,
psychologue, sexologue
ldispaux@hotmail.com

Pour vos questions

Sexologie ou droits
Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne

Droits

Recouvrement des pensions alimentaires

■ **Mon ex-mari doit me verser une pension, après divorce. Depuis 6 mois, il ne s'acquitte plus de cette obligation. Que puis-je faire?**

A. M., Pully

La loi prévoit plusieurs démarches possibles. Vous pouvez entamer une poursuite à l'encontre de votre ex-mari en vous rendant à l'Office des poursuites et en déposant une «réquisition de poursuite». Cet Office lui adressera un commandement de payer qui (à défaut d'opposition, ou si l'opposition a été levée par le juge) aboutira, après une demande de «continuation de poursuite», à une saisie de votre ex-conjoint,

soit sur ses revenus, soit sur ses meubles ou immeubles.

L'avantage de cette procédure est qu'elle engage peu de frais et qu'elle est simple. L'inconvénient, c'est que votre mari doit être solvable (avoir des biens saisissables ou des revenus supérieurs au minimum vital), et que la saisie ne porte que sur l'arriéré et non sur les pensions futures.

Vous pouvez aussi déposer une plainte pour violation d'une obligation d'entretien au sens de

l'art. 217 du Code pénal qui prévoit que «celui qui n'aura pas fourni les aliments (c'est-à-dire payé les pensions alimentaires dues, ndlr) ou les subsides qu'il doit en vertu du droit de la famille, quoiqu'il en eût les moyens ou pu les avoir, sera, sur plainte, puni de l'emprisonnement». Votre ex-mari risque donc une peine de prison s'il n'a pas satisfait à ses obligations. Il s'agit d'une pression assez forte pour contraindre le débiteur à payer.

Il vous est également loisible d'engager une procédure d'«avis au débiteur», dans le but de demander au Juge (et non plus à l'Office des poursuites) d'ordonner à l'employeur (ou à la Caisse de retraite) de votre ex-conjoint,

de prélever le montant de la pension, chaque mois, et de le verser en vos mains. Il s'agit d'une procédure un peu plus complexe, qui nécessite généralement l'intervention d'un juriste, mais qui a l'avantage de «saisir» les pensions à l'avenir.

Vous pouvez enfin vous adresser au Bureau de recouvrement et des avances de pensions alimentaires de votre canton pour qu'il vous aide à effectuer vos démarches. Sous certaines conditions (et selon les dispositions cantonales), vous pouvez recevoir de cette instance des avances sur les pensions dues par votre ex-mari.

Helvetio Gropetti,
conseiller juridique

Le juste prix de l'AVS

Je souhaite anticiper la perception de ma rente AVS, mais j'hésite pour des raisons financières. Comment estimer au plus juste le montant de ma future rente AVS, perçue à l'âge ordinaire ou par anticipation? Jeanne C., Bienne

Votre question touche un nombre croissant de futurs retraités, car la 10^e révision de l'AVS a franchi un pas en direction d'une flexibilisation de l'âge de la retraite. Rappelons en effet qu'il est possible, tant pour les femmes que pour les hommes, d'anticiper la perception de la rente de vieillesse jusqu'à deux années avant l'âge ordinaire AVS ou au contraire de l'ajourner jusqu'à un maximum de cinq ans. Comme une anticipation de la rente AVS entraîne une réduction du montant de celle-ci, le choix d'une telle formule s'avère souvent délicat. Dans tous les cas,

afin de bien préparer sa retraite, il est utile de connaître quelques années à l'avance le montant de

future» et de l'adresser à sa caisse de compensation AVS. L'estimation du montant de la future

«Il est possible d'anticiper la perception de la rente de vieillesse jusqu'à deux ans avant l'âge de l'AVS.»

ses futures rentes AVS et LPP, auxquelles peuvent s'ajouter les prestations d'un 3^e pilier facultatif.

A cet effet, l'AVS a développé une procédure de calcul anticipé de la rente de vieillesse. Elle permet de prendre en considération le splitting (répartition entre les conjoints des montants cotisés pendant la période du mariage), les bonifications pour tâches éducatives ainsi que les taux de réduction ou de valorisation liés aux différentes options d'anticipation ou d'ajournement de la rente.

Il suffit de remplir le formulaire «Demande de calcul d'une rente

rente s'effectue sur la base du dernier revenu annuel inscrit au compte individuel, en l'adaptant à l'évolution générale des salaires jusqu'à l'âge ordinaire de la retraite. L'assuré peut donner des indications sur l'évolution future de ses revenus, en évoquant par exemple son intention de réduire son taux d'activité.

Le calcul anticipé d'une rente de vieillesse est généralement gratuit. Une taxe de Fr. 300.- au maximum est demandée si la personne requérante a moins de 40 ans ou si une personne demande plusieurs calculs anticipés au cours d'une période inférieure à 5 ans.

En savoir plus

Deux notices explicatives, publiées par le Centre d'information AVS/AI, sont particulièrement utiles: «Age flexible de la retraite» (memento 3.04) et «Calcul anticipé de la rente» (memento 3.06). Pour les personnes préretraitées, il convient d'ajouter celle-ci: «Cotisations des personnes sans activité lucrative à l'AVS, à l'AI et aux APG» (memento 2.03/f). Ces documents sont délivrés par les caisses de compensation AVS et les agences d'assurances sociales. Ils sont également disponibles sur le site internet www.avs-ai.info, à recommander pour ses informations claires et complètes sur l'ensemble du 1^{er} pilier.

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 Pécuh



Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Sorties – Les Petites Fugues – Bus du jass, destination surprise, lundi 26 janvier 2004 (M^{me} Gueissaz, tél. 021 646 17 21). Sport – sorties hebdomadaires de marche, vélo, ski de fond et raquettes (Mary-Jeanne Décaillet, tél. 021 646 17 21). Atelier équilibre, prévention des chutes (Gladys Beney, 021 646 17 21). Cinéma, *Les Petites Fugues*, d'Yves Yersin, présentation, film et collation, vendredi 30 janvier, 14 h 30, cinéma d'Echallens (renseignements: tél. 021 632 77 29).

Centres de rencontre, à Lausanne: Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de Chauderon, ouvert le samedi après-midi dès 14 h, (021 323 80 22); Centre de la Confrérie, ouvert un dimanche par mois, (021 625 29 16); Centre Val Pailly, ouvert un dimanche par mois, (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). Appelez-les pour connaître les programmes!

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

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Découverte des instruments de musique, cinq séances avec Jean Balissat, les jeudis 26 février, 4, 11, 18 et 25 mars, de 14 h 30 à 16 h 30, au Conservatoire de musique de Lausanne (Fr. 180.–

par personne). Cours mémoire, 10 séances pour entretenir sa mémoire et suppléer les manques. Début des cours: mardi 14 janvier, de 9 h 30 à 11 h, au secrétariat du MDA (Fr. 180.–; Fr. 150.– membre MDA).

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

AVIVO, section de Lausanne, Place Chauderon 3, 1003 Lausanne, tél. 021 312 06 54, e-mail: avivo@freesurf.ch

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

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

PRÉPARATION À LA RETRAITE – Cours de base: «La vie après le travail: état des lieux», par M^{me} O. Seld, mercredi 21 janvier; «Finances: les ressources de la retraite», par M. Danniau, mercredi 28 janvier. Hostellerie Bon Rivage, La Tour-de-Peilz, de 18 h à 20 h. Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite, case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 924 55 65.

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 – Minibus-évasion, le Salève, mercredi 14 janvier; Fondation Giannadda, Martigny, mardi 27 janvier. Evasion montagne, Les Glières

(F), ski de fond et raquettes, jeudi 8 janvier; Obergesteln (VS), stage de ski de fond et raquettes, du 12 au 18 janvier. Genève-culture, visite du Musée de l'Auto Tua, jeudi 22 janvier. Conteurs, conférence publique, «Les amours tumultueuses des anciens Celtes», par Odette Billard, mardi 27 janvier, de 10 h à 12 h, Centre culturel de Saint-Boniface, avenue du Mail 14.

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

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Voyages: Carnaval de Nice, du 19 au 23 février; Vietnam, du 21 mars au 1^{er} avril; Bretagne, du 23 avril au 1^{er} mai (et du 3 au 11 septembre); Haute Autriche, du 9 au 15 mai; Djerba, du 22 mai au 5 juin; Verone, du 1^{er} au 5 juillet. Excursions: Servion, dimanche 18 janvier; Aoste, Saint-Ours, 31 janvier; Saint-Valentin, 14 février. Autres activités, selon programme.

AVIVO, 25, rue du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (ouvert tous les après-midi, de 14 h à 17 h, 1^{er} étage).

CARITAS – Rencontres du dimanche, à L'Oasis, rue de Carouge 51-53, de 11 h 30 à 16 h, repas à 12 h 15.

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

APAF (Association des pensionnaires des établissements pour personnes âgées et de leurs familles) – Permanence ouverte les mardis et jeudis de 14 h 30 à 16 h 30.

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

SANTÉ – Cholestérol: comment concilier plaisir et santé à table, cours donnés par une diététicienne. 1 séance théorique (1 h 30) et 1 séance pratique (2 h 30), mardi 20 et 27 janvier, à 18 h.

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

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.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Balades à ski de fond, marche d'hiver et raquettes, jeudis après-midi 8, 15, 22, 29 janvier et 5, 19, 26 février, ainsi que la journée cantonale le 12 février aux Clus, et les 4 et 11 mars, pour départs de La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel. Inscriptions nécessaires. Séjours de ski de fond et marche à Davos, du 14 au 20 mars. Cours de gymnastique dans tout le canton et toute l'année par monitrices spécialisées. Cours de danse traditionnelle, La Chaux-de-Fonds, Le Locle et Colombier.

Renseignements, inscriptions et programme: Pro Senectute – Aînés + Sport, av. Léopold-Robert 51, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Conférence, «L'AVS aujourd'hui, et demain?», par René Danuser, directeur adjoint de la Caisse cantonale neuchâteloise de compensation, et Pierre Aeby, directeur de Pro Senectute pour la Suisse romande, jeudi 15 janvier, de 14 h à 15 h 45, aula du CIFOM, rue de la Serre 62,



Partez dans la nature à pied, à ski de fond ou à raquettes.

La Chaux-de-Fonds. Formation de conteurs – conférence, «Le labyrinthe dans les contes», par Heidi Monin, lundi 26 janvier, 10 h 15. Cité universitaire de Neuchâtel, av. de Clos-Brochet 10. Cours: photographie numérique, Natel, gymnastique cérébrale, etc.

Renseignements, inscriptions et programme: Secrétariat du MDA, rue de l'Hôpital 19, cp 830, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44, fax 032 725 04 80.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, mardi de 9 h à 11 h, rue

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

VALAIS

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

PRO SENECTUTE, Martigny, Entremont, Monthey, ch. d'Octodure 10b, 1920 Martigny, tél. 027 721 26 42, fax: 027 721 26 41.

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.

BIENNE

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

JURA BERNOIS

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS, Bienne et Jura bernois – Club de la découverte, une sortie par mois (M. Jean-Philippe Kessi, tél. 032 493 23 27). Midi-rencontre, un repas par mois le mercredi dès 11 h 45 dans un restaurant de la région (M^{me} Annie Balmer, tél. 032 323 93 58 ou M^{me} Gertrude Glardon, tél. 032 481 14 07). Boccia, tous les 15 jours au bocciodrome de Corgémont à 14 h (M^{me} Marta Helfer, tél. 032 489 10 20 ou M^{me} Madelyne Grossclaude, tél. 032 489 15 47).

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

JURA

PRO SENECTUTE, Aînés + Sport, rue du Puits 4, 2800 Delémont 1, tél. 032 421 96 10, www.ju.pro-senectute.ch

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

Voyages MDA

Croisière fluviale sur le Douro (Portugal)

Prestations: vol de ligne direct Genève-Porto et ret., taxes d'aéroport, croisière en pension complète, excursions facultatives. Croisière sur un des plus beaux fleuves d'Europe, au cœur des vignobles de Porto.

Prix: Fr. 2350.– (membres et non membres); en cabine à 2 lits pont principal (autres types de cabines: nous consulter)

Dates: du 7 au 14 avril 2004.

Voyage de Pâques dans l'Yonne (Auxerre en Bourgogne)

Prestations: voyage en car, hôtel*** de caractère au centre-ville d'Auxerre, petits-déjeuners et 6 repas (boissons comprises) dont une soirée repas avec une conteuse du Morvan, visites guidées et excursions: Saint-Fargeau, Guédelon, Sens, etc.

Prix: Fr. 1255.– (MDA: Fr. 1155.–)

Dates: du 8 au 13 avril 2004.

Abano: détente, bien-être et relaxation

Prestations: voyage en car, pension complète, logement à l'hôtel Dolomiti***.

Prix: Fr. 1295.– + forfait cure: Fr. 550.– (membres et non membres)

Dates: du 26 avril au 9 mai 2004.

La Corse, île de Beauté

Prestations: vol spécial Genève-Calvi et Ajaccio-Genève, taxes d'aéroport, transferts, hôtels*** (4 nuits à Calvi au bord de la mer et 3 nuits à Ajaccio au centre-ville), petits-déjeuners et 7 repas, circuit en car privé avec chauffeur-guide, visites et excursions selon programme.

Prix: Fr. 1995.– (MDA: Fr. 1895.–)

Dates: du 1^{er} mai au 8 mai 2004.

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

Neuchâtel: club d'aînés

Quelques adresses

Club des aînés, Dombresson, Villiers, Le Pâquier, M. Claude Vaucher, Chasseran 3, 2056 Dombresson.

Club des loisirs, La Chaux-de-Fonds, M. André Houlmann, président, case postale 5011, 2305 La Chaux-de-Fonds. Rens. 032 968 16 72.

La Coudraie, loisirs des aînés de La Coudre, rencontres le jeudi à 14 h 30, salle de Paroisse du Crêt-du-Chêne.

Club des loisirs, Le Locle, M. Francis Jaquet, président, tél. 032 931 40 35, ou M^{me} Danielle Schranz, tél. 032 926 56 73.

■ La règle d'or est bien connue: il ne faut jamais placer tous ses œufs dans le même panier. Facile à dire lorsqu'on est à la tête d'une fortune, mais plus difficile à réaliser lorsque ses moyens sont comptés! Plus difficile, mais pas impossible.

Savoir diversifier ses placements

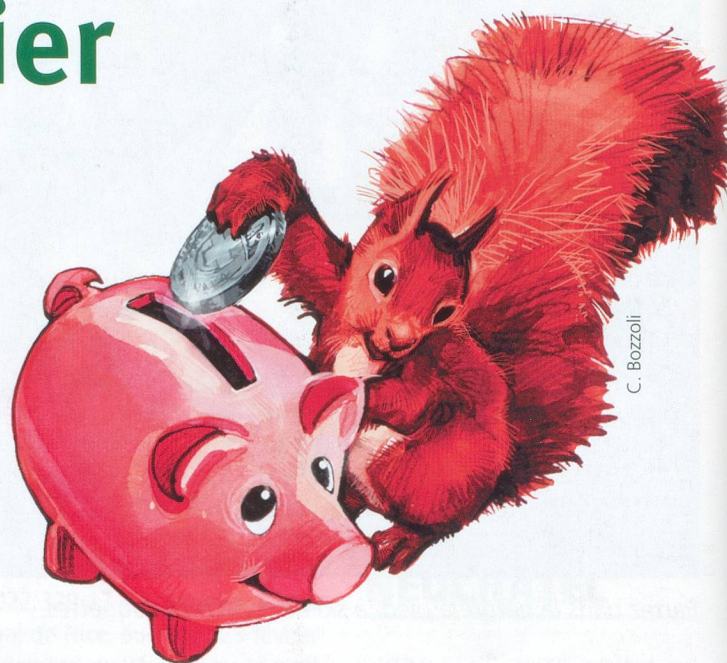
Il est bon, tout d'abord, de savoir que les effets bénéfiques d'une diversification de ses avoirs sont considérables au début, mais qu'ils perdent progressivement de leur importance au fur et à mesure que cette diversification augmente.

Grosso modo, trois types d'actifs financiers devraient figurer dans tout portefeuille: des obligations, des actions et des liquidités. Leur présence peut être directe (c'est-à-dire qu'un certain nombre de titres appartenant à chacune de ces catégories seront représentés en tant que tels) ou indirecte: des parts de fonds de placement en actions, en obligations, etc., tiendront alors lieu de placements dans des titres de chacune de ces catégories.

Une telle répartition répond à plusieurs objectifs. Les obligations sont des titres qui dégagent un revenu fixe et qui seront intégralement remboursées à leur échéance. Elles fournissent donc, par définition, l'élément «sécurité» d'un portefeuille. Les actions sont en quelque sorte des parts de copropriété: leur destinée sera par conséquent étroitement liée à celle de la société qui les a émises. Elles perdront toute valeur en cas de faillite de cette dernière, comme elles peuvent doubler, tripler ou décupler de valeur si l'on a misé sur le bon cheval. Les actions apportent donc un élément de risque, mais aussi de performance dans les portefeuilles. Restent les liquidités. Comme leur

nom l'indique, elles sont là pour permettre de faire face à des événements inattendus, ou de profiter d'occasions susceptibles de se présenter. Elles forment l'élément de sécurité absolue, mais pèsent évidemment en contrepartie sur la rentabilité du portefeuille, puisqu'elles ne dégagent quasiment aucun rendement.

Combien de positions en obligations et en actions un portefeuille de taille modeste – entre une et deux centaines de milliers de francs tout au plus – devrait-il comporter? Guère plus, sans doute, d'une dizaine au total, compte tenu du niveau des droits de garde facturés par les banques, proportionnels au nombre de positions du dépôt titres. On ne multipliera donc pas les positions en obligations, sinon pour minimiser le risque de défaillance du débiteur qui a émis l'emprunt. Ce risque est nul si le débiteur est la Confédération, tout à fait négligeable s'il est un canton, minime dans le cas d'une commune. Il est un peu plus élevé si le débiteur est une banque ou une entreprise industrielle. On peut également s'intéresser à des obligations d'emprunts étrangers, qui offrent souvent des rendements supérieurs. Mais au risque de défaut du débiteur s'ajoute alors celui du change, si l'emprunt est émis en monnaie étrangère. Autre bonne raison de ne pas trop multiplier ces positions: les obligations sont souvent émises en coupures de plu-



C. Bozzoli

sieurs milliers de francs, ce qui pèse vite lourd dans un portefeuille. Admettons, donc, trois positions en obligations qui ne dépassent pas au total 30 à 40% du portefeuille.

Quant aux actions, elles ne devraient pas excéder cinq à sept positions au maximum, et seront sélectionnées parmi des titres de toute première qualité («blue chips»). Une diversification satisfaisante sera obtenue ici si l'on évite de choisir des titres dont les

évolutions boursières respectives ont montré qu'elles étaient fortement corrélées les unes aux autres. Autrement dit, on ne choisira pas toutes ses actions dans le même secteur (chimiques, financières, alimentaires...) et on osera une certaine diversification géographique (actions de la zone euro, actions américaines, etc.), à raison par exemple d'un quart du total des positions en actions.

Marian Stepczynski

Marian Stepczynski

Nouveau collaborateur

Cet article marque le début de notre nouvelle rubrique économique. Pour l'alimenter, nous avons fait appel à Marian Stepczynski, journaliste spécialisé. Il est notamment l'auteur d'un ouvrage

intitulé *Retraites, les Vrais Enjeux*, paru aux Editions Slatkine.

Si vous avez des questions à lui poser, écrivez à la rédaction de *Génération*, qui les fera suivre.