Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 2

Anhang: Vie pratique
Autor: [s.n.]

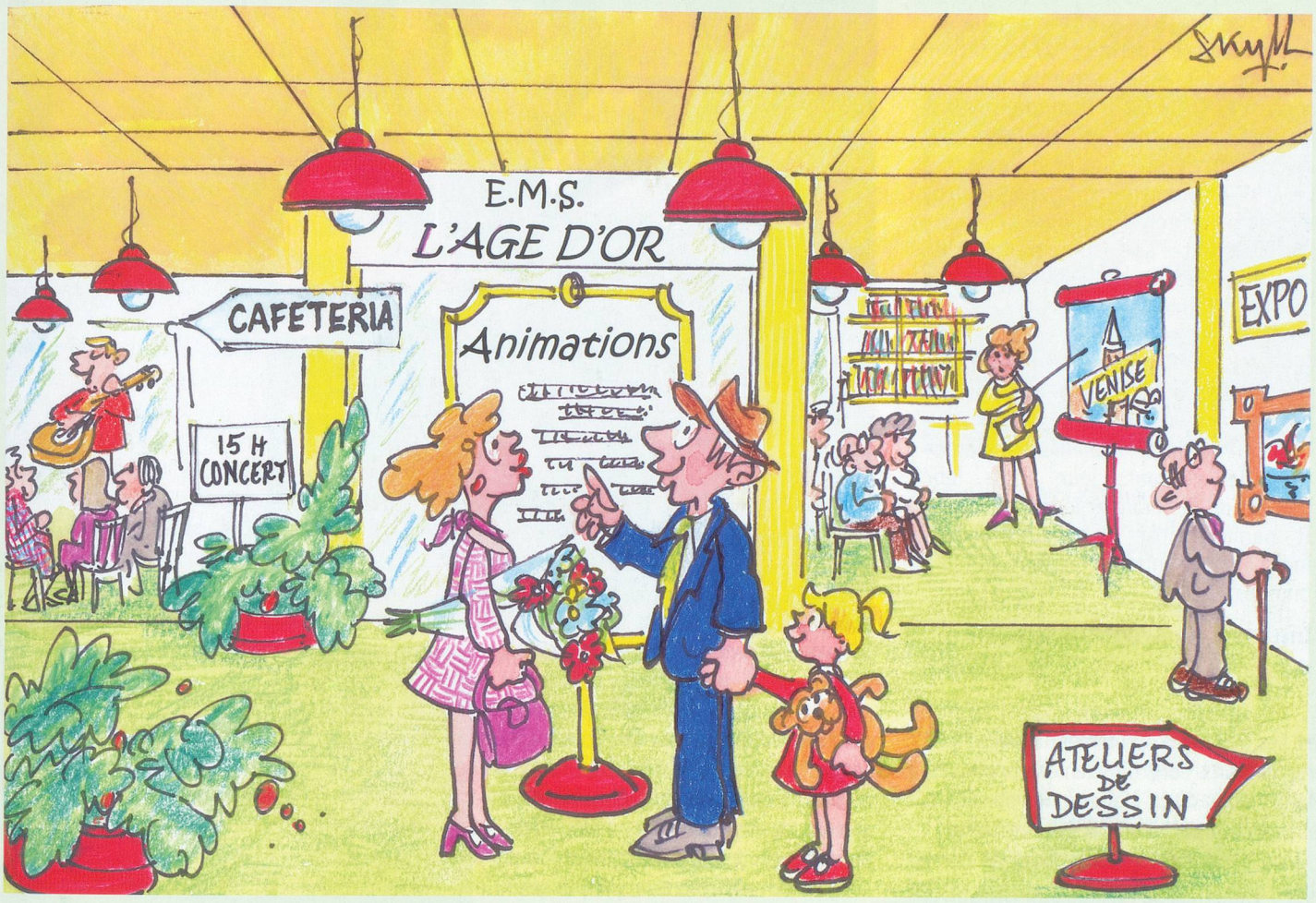
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 04.12.2025

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



Habitats du futur
Les EMS du bonheur

L'image des EMS est en train de changer. De plus en plus de directeurs, à l'écoute des résidants, favorisent la convivialité et la créativité. Petit tour d'horizon d'EMS où il fait bon vivre.

Depuis leur chambre, les résidants de l'EMS Mont-Calme jouissent d'une vue superbe sur la cathédrale de Lausanne, le lac et le Jura. De la direction au personnel soignant, en passant par les animatrices, tout est mis en place pour rendre leur séjour agréable. On y encourage une certaine créativité dans les ateliers de musique, de dessin ou d'écriture. Très importante, la créativité: «La capacité créative ne disparaît pas chez les personnes âgées, constate Jérôme Azau, directeur. Elle est même présente chez les personnes atteintes de démence...»

Président de l'Association romande des EMS, Jérôme Azau suit de très près les expériences menées dans le domaine des résiden-

›››

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête
30 Sexologie – Droits
31 Economie
32 Info Seniors
33 Astuces
34 Pro Senectute
AVS: il faut recommencer!
36 OCPA
37 Dans les cantons
39 Nouveautés
40 Agenda
42 Assurances

Un lien utile

En novembre dernier, l'Association romande des établissements médico-sociaux (ARODEMS) a inauguré un site extrêmement utile, qui présente les diverses activités culturelles en EMS. Ce site, performant et interactif, permet de présenter, coordonner et stimuler les activités socioculturelles proposées aux résidants de Suisse romande. Ce site informe les professionnels, les résidants et leurs familles sur les diverses activités proposées, qu'il s'agisse de sorties, d'ateliers créatifs et de débats sur des thèmes concernant les aînés. Il présente également les créations des résidants, leurs écrits, leur production picturale et leurs réflexions. Il permet ainsi un rapprochement indispensable entre les résidants et leurs familles.

Internet: www.vivre-vivre.ch

D.R.

Animation musicale au foyer de l'EMS Mont-Calme, à Lausanne.

ces. Les travaux du professeur Moulias à Ivry, près de Paris, sont directement appliqués à Mont-Calme, où la majorité des pensionnaires prennent part à une activité créatrice.

Ainsi Yvonne Cuppelin a choisi de donner libre cours à son inspiration en suivant les cours de l'atelier de peinture. L'an passé, elle a participé à un voyage d'étude à Venise, en compagnie d'autres «artistes» de l'EMS. «Au retour, nous avons donné une série de conférences dans des clubs d'aînés. C'était très nouveau pour moi et j'avais un peu le trac, mais cela s'est finalement très bien passé...» Sa voisine, Eva Corthésy, une ancienne infirmière, n'avait jamais peint de sa vie. «L'idée de créer quelque chose de personnel me fait plaisir. On expose ensuite nos tableaux. Mais j'ai plus de plaisir à les peindre qu'à les vendre...»

Les artistes de Mont-Calme voyagent souvent et visitent des expositions à travers la Suisse ou dans les pays voisins. Cela coûte quelque argent et tous n'ont pas les moyens suffisants. Parfois leurs enfants participent aux frais. Ou alors, la caisse, alimentée par la vente des tableaux, permet de boucler les comptes...

Plaisirs de la table

Ecrivain et journaliste, Isabelle Guisan anime l'atelier d'écriture à Mont-Calme. «Cet atelier avait été demandé par une résidante et puis il s'est développé. Aujourd'hui, certaines personnes écrivent leurs souvenirs, d'autres se racontent et je transcris leurs histoires.» La somme de ces textes est réunie dans une petite brochure, qui paraît quatre fois par an. On y lit naturellement le compte rendu des voyages effectués par les résidants, des portraits, des évocations du passé et des informations sur la vie de l'EMS. Des débats prolongent cette publication, sur des thèmes aussi importants que la sexualité ou l'assistance au suicide. «Nous suscitons les questions des résidants, dit Isabelle Guisan. On leur demande quel serait pour eux l'EMS optimal. On enregistre leurs desiderata.» Aux dernières nouvelles, les résidants de Mont-Calme aimeraient une amélioration du côté des menus. Il faut préciser qu'ils sont servis

Qui paie l'EMS?

La tendance actuelle est de permettre aux personnes âgées de résider dans leur appartement le plus longtemps possible. Malheureusement, vient un jour où l'entrée en EMS devient inévitable. La question financière se pose alors, puisque huit résidants sur dix ne pourraient pas payer la pension qui s'élève, en moyenne, à Fr. 7500.– par mois (Fr. 247.95 par jour dans le canton de Vaud).
Il est possible de demander des prestations complémentaires à hauteur de Fr. 30 000.– par an environ (variables selon les cantons) et une subvention selon la Loi d'aide aux personnes recourant à l'hébergement médico-social.
Il faut préciser qu'un résidant en EMS a l'obligation d'utiliser toutes ses ressources pour payer son séjour.
En plus de sa rente AVS ou AI, il doit également céder sa rente LPP, une éventuelle rente viagère et les intérêts de son éventuelle fortune. Il devra même entamer une partie de sa fortune si celle-ci dépasse Fr. 25 000.– (Fr. 40 000.– pour un couple.)

››› ***Renseignements:*** *Offices cantonaux des assurances sociales.*

par les cuisines du CHUV voisin... «Il est vrai, dit Jérôme Azau que pour les personnes âgées, les plaisirs de la table prennent une importance énorme.»

A la résidence des Martinets, à Villars-sur-Glâne, on a bien compris le rôle de la gastronomie. «Chaque jour, affirme René Thomet, directeur, nous servons à nos résidants une entrée, un potage, un plat et un dessert, accompagnés de vin ou d'eau minérale et d'un café.»

Dans cet établissement fribourgeois, on a laissé une large place à l'échange entre les générations. La ludothèque communale a trouvé place dans le bâtiment, de même que les consultations de puériculture. La cafétéria est ouverte au public et le hall d'entrée se transforme en place de village. Un parc aux biches parachève le décor idyllique. Au chapitre des animations, les résidants ont le choix entre la lecture, la créativité, la confection de gâteaux ou de confitures et les concerts donnés dans la salle polyvalente. «Chez nous, il se passe toujours quelque chose, se réjouit le directeur. Nous luttons contre la monotonie...»

J.-R. P.

Yolande Castioni admire Paul Klee.

Animations quotidiennes

Pour Nicolas Crognaletti, président des EMS valaisans et directeur de la Maison de la Providence au Châble, l'amélioration du confort des résidants représente également une priorité. «Pour cela, il faut de l'argent et je me suis battu afin d'obtenir une grosse participation des assureurs des caisses maladie. Cela me permet ainsi d'offrir aux employés une meilleure formation, qui est un atout important dans le domaine des soins aux personnes âgées.»

Afin de rendre l'établissement très convivial, le directeur a engagé un excellent cuisinier. Et les résidants qui le désirent peuvent compter sur les services d'une animatrice qui les balade d'expositions en concerts, ou plus simplement sur la tombe d'un être cher. Des ateliers de créativité, des cours de gymnastique et des jeux développant la mémoire complètent un programme d'animation très élaboré.

Responsable du home de Clos-Brochet, à Neuchâtel, Daniel Lavanchy se désole de ne compter que seize chambres individuelles pour ses quatre-vingts résidants. «Nous essayons de compenser ce déficit en développant une série d'animations quotidiennes.» Il est vrai que dans cet établissement, l'ennui n'a pas sa place. Lundi, cours de chant; mardi, atelier de créativité; mercredi, lèche-vitrine à Neuchâtel ou à Berne; jeudi, poésie avec une classe de primaire; vendredi, préparation à la fête et samedi fête des pensionnaires. Le dimanche est consacré à la visite des familles. Deux à trois séances de gymnastique complètent l'offre chaque mois, les ateliers de bricolage ont lieu régulièrement et la confection des repas fait partie des activités souhaitées par les résidants. «Dès le mois d'avril, nous disposerons de nos propres cuisines, ce qui va sensiblement améliorer la qualité des repas...» Deux fois par an, les résidants de Clos-Brochet présentent un défilé de mode aux personnes qui les visitent.

Les exemples cités plus haut ne sont heureusement pas uniques. De plus en plus de directeurs ont à cœur d'offrir aux résidants une qualité de vie très agréable. Ils tiennent aux notions de respect, de convivialité et d'une certaine forme de bonheur. Car, quoi qu'on en dise, nous avons rencontré des résidants heureux. Ainsi, lorsque je prenais congé d'elle, Eva Corthésy m'a confié: «Je suis bien à Mont-Calme. Et quand il y a trop de solitude, je descends à l'atelier et je m'évade dans la peinture...»

Jean-Robert Probst

Le mois prochain:
Les résidences à Genève

Des EMS accueillants

Vaud: EMS Mont-Calme, rue du Bugnon 15, 1005 Lausanne. Tél. 021 310 33 33. EMS Château de la Rive, ch. de Curtinaux 14, 1095 Lutry. Tél. 021 791 10 41. Fondation Primeroche, rue des Métiers 3, 1008 Prilly. Tél. 021 620 33 60.

Valais: Maison de la Providence, Montagnier, 1934 Le Châble. Tél. 027 777 21 00. Foyer Haut de Cry, rue du Moulin 16, 1963 Vétroz. Tél. 027 345 31 11. EMS Christ-Roi, 1978 Lens. Tél. 027 484 26 00.

Fribourg: Résidence Les Martinets, 1752 Villars-sur-Glâne. Tél. 026 407 35 33. Home de la Sarine, 1752 Villars-sur-Glâne. Tél. 026 422 51 11.

Neuchâtel: Home Clos-Brochet, av. de Clos-Brochet 48, 2000 Neuchâtel. Tél. 032 722 71 00. Home Les Arbres, rue Prévoyance 72, 2300 La Chaux-de-Fonds. Tél. 032 967 41 11. Home de l'Ermitage, Pertuis-du-Sault 18, 2000 Neuchâtel. Tél. 032 725 33 14. Résidence Le Chalet, rue du Château 3, 2022 Bevaix. Tél. 032 846 23 03. Home Le Martagon, rue de la Prairie 17, 2316 Les Ponts-de-Martel. Tél. 032 934 24 11.

Genève: Résidence Mandement, route d'Aire-la-Ville 219, 1242 Satigny. Tél. 022 753 97 97. EMS Le Prieuré, ch. du Pré-du-Couvent 3, 1224 Chêne-Bougeries. Tél. 022 869 21 00. EMS de la Rive (projet), ch. Gustave-Rochette 14, 1213 Onex. Tél. 022 879 66 33.

Liste complète des EMS romands: ARODEMS, case 1215, 1094 Paudex. Tél. 021 796 33 00.

Sexologie

Mon mari me trompe

Pourquoi, après 40 ans de mariage, mon époux a-t-il ressenti le besoin d'avoir une liaison avec une femme plus jeune? ***Anne, Morges***

Sans minimiser la vive souffrance accompagnant la découverte de cette infidélité (sentiment d'une rupture du contrat de confiance, blessure narcissique, dévalorisation...), celle-ci permettra peut-être à votre couple de vivre une crise utile si elle occasionne une véritable (re)mise en question. Un couple peut être confronté à l'infidélité pour des raisons en lien avec son mode de fonctionnement. Quelques questions à se poser dans un couple qui avait été heureux depuis 40 ans seraient de comprendre s'il y a eu une modification des rôles de chacun, par exemple liée à la retraite. Ou si le renoncement à un statut social lors de la retraite peut engendrer chez certains hommes un besoin de revalorisation; de plus, le partage des rôles à la maison doit se rééquilibrer, ce qui n'est pas forcément facile.

Avec l'âge, l'homme peut se poser la question de sa capacité à rester jeune (il peut tenter de se rassurer en ayant une relation avec une femme beaucoup plus jeune), de sa «virilité» (une femme bien plus jeune, et moins bien connue que l'épouse, peut être perçue comme plus facile à satisfaire sur le plan sexuel), et de son désir (dont le renouvellement au sein d'un mariage de longue date est un défi). Ensemble, peut-être avez-vous vécu des moments quelque peu décevants dans l'intimité, ce qui peut angoisser votre mari (douleurs féminines, pannes chez lui); a-t-il eu besoin de vérifier qu'il pouvait encore être à la hauteur avec une autre femme, sans les enjeux affectifs propres à votre couple?

Je vous souhaite de prendre le temps du dialogue, du questionnement... peut-être pour parvenir à refonder votre couple sur de nouvelles bases.

Laurence Dispaux, psychologue, sexologue
ldispaux@hotmail.com

Pour vos questions
Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne

Droits

Des permanences juridiques à votre service

Des permanences ou des consultations juridiques existent dans tous les cantons romands. Chacun peut y recourir moyennant une modeste participation financière.

Vaud

Pro Senectute Vaud, Service juridique, Maupas 51, 1000 Lausanne 9, **tél. 021 646 17 21,** consultations gratuites sur rendez-vous ou **Info-Seniors, tél. 021 641 70 70,** de 8 h 30 – 12 h.

Permanence juridique de l'Ordre des avocats vaudois, tél. unique: 021 320 20 60.

Lausanne: rue du Grand-Chêne 8 (entresol à droite). Ouvert: lu, ma, je de 16 h à 19 h.

Vevey: rue des Communaux 2A, les jeudis de 17 h à 19 h.

Nyon: av. Juste-Olivier 7, les jeudis 17 h à 19 h.

Yverdon: rue des Pêcheurs 8 , les jeudis 17 h à 19 h.

Pour les quatre permanences, consultation sans rendez-vous (30 francs par consultation).

Centre social protestant, Service juridique, Beau-Séjour 28, Lausanne, tél. 021 320 56 81, consultations gratuites, sur rendez-vous.

Genève

Permanence juridique de l'Ordre des avocats de Genève, 13, rue Verdaine, 1204 Genève, tél. 022 310 24 11, lu-ve de 10 h à 19 h, sans rendez-vous. **Tarif:** Fr. 60.– (45 min.).

Permanence de la Chambre des notaires, 13, rue Verdaine, 1204 Genève, tél. 022 781 08 28, jeudi de 10 h à 19 h, sans rendez-vous. Fr. 50.–.

Centre social protestant, 14, rue du Village-Suisse (Jonction), CP 177, 1211 Genève 8, tél. 022 807 07 00. Consultations téléphoniques gratuites: lu, me, ve, de 9 à 12 h. Réception ma, je, 14 h à 17 h.

Pro Senectute, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65, de 8 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h, sur rendez-vous.

Caritas – permanence juridique, 53, rue de Carouge, 1205 Genève, tél. 022 708 04 44. Lu, me, je et ve de 8 h à 12 h, ainsi que le mardi de 14 h à 18 h, sur rendez-vous.

Hospice général – unité juridique, 12, cours de Rive, CP 3360, 1211 Genève 3, tél. 022 420 52 90. Permanence téléphonique de lu au ve de 11 h à 12 h (sur rendez-vous – spécialisé dans le domaine des assurances sociales).

Fribourg

Permanence juridique des avocats, café Aigle-Noir, rue des Alpes 10, 1700 Fribourg, mardi de 17 h à 19 h. Prix: Fr. 20.– (20 min.).

Permanence juridique des notaires, NH Fribourg Hôtel (ancien. Eurotel), Grand-Places 14, 1700 Fribourg, 1er lundi du

mois de 17 h à 19 h. Prix: Fr. 20.– pour 20 minutes.

Espace Femmes Fribourg, rue Hans Fries 2, 1700 Fribourg, tél. 026 424 59 24. Consultation juridique sur rendez-vous pour les femmes dans les domaines du droit du travail et de la famille. Prix de la séance: Fr. 20.– à 40.–.

Valais

Permanence juridique de l'Ordre des avocats, rue de la Dent-Blanche 8, Sion, tél. 027 321 21 26, les mardis de 17 h à 19 h. Fr. 30.– (30 minutes.).

Neuchâtel

Permanence de l'Ordre des avocats neuchâtelois, Fr. 30.– par consultation. **Neuchâtel:** rue des Beaux-Arts 11, me 16 h à 19 h (sans rendez-vous). **La Chaux-de-Fonds:** rue de la Serre 62, je 16 h à 19 h (sans rendez-vous).

Centre social protestant (sur rendez-vous), consultations gratuites. **Neuchâtel:** rue des Parcs 11, tél. 032 722 19 60. **La Chaux-de-Fonds:** rue du Temple-Allemand 23, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 968 37 31.

Jura bernois

District de Moutier: chancellerie municipale de Moutier, tél. 032 494 11 11; commune de Tavannes, tél. 032 481 23 34.

District de Courtelary: administration communale de Courtelary, tél. 032 944 16 01.

Jura

District de Delémont: recette de district, Delémont, tél. 032 420 56 20.

District des Franches-Montagnes: recette de district, Saignelégier, tél. 032 952 46 20.

District d'Ajoie: recette de district, Porrentruy, tél. 032 465 32 70.

Economie

Produits dérivés: à manier avec précaution!

De nombreux épargnants ont souscrit des «obligations» à coupon élevé. Mais de quoi s'agit-il exactement?

C. Bozzoli

Les pages d'annonces des quotidiens ont longtemps été encombrées de «GOAL», «VONTI» et autres «LEMAN» ressemblant à s'y méprendre à des prospectus d'émission plus alléchants les uns que les autres. On nous y promettait, en gros caractères, des rendements annuels de 12, 15, 16%, assis sur des valeurs de premier ordre (Zurich, Roche, etc.) qui ajoutaient à la mise en confiance. Au surplus, ces «obligations» étaient et sont toujours traitées sur un marché secondaire tenu par des banques émettrices tout ce qu'il y a de plus respectables (UBS, BCV, Vontobel, etc.). Ces annonces se sont faites plus rares, pour des raisons liées surtout à la déprime des marchés boursiers, mais de très nombreux épargnants ayant souscrit à ces «produits» dans le ferme espoir d'obtenir un rendement supérieur se sont retrouvés quelques mois plus tard dans la situation de pauvres pigeons plumés non pas par des escrocs, mais par les services commerciaux de banques insuffisamment attentives à la naïveté de bon nombre d'épargnants.

Que sont en réalité ces «obligations» à coupon élevé? Comme l'indique très clairement une brochure que les banques elles-mêmes ont été amenées depuis 1997 à éditer et à distribuer à tous les titulaires de dépôts-titres, cette catégorie particulière de produits structurés est la combinaison d'un placement tout à fait classique et d'une ou plusieurs options sur un titre sous-jacent, en général les actions d'une société cotée en bourse.

Une combinaison

Un «GOAL» d'UBS par exemple est la combinaison d'un placement monétaire et de la vente d'options «put» (options de vente) sur les actions d'une société. Les options «put» confèrent à leur acheteur le droit, mais non l'obligation, de vendre un titre (en l'occurrence les actions de la société X) à un prix donné. Symétriquement, les options «call» confèrent à leur détenteur le droit, mais non l'obligation, d'acheter un titre (les actions de la société X) à un prix donné.

Pourquoi un «GOAL» paraît-il alléchant? Parce qu'il propose un «coupon» – les fameux 12, 15 ou 16% – élevé, bien plus élevé que celui offert par un placement de même durée. Et d'où viennent ces rendements si alléchants? Tout simplement de la vente d'options! Ils ne sont en effet rien d'autre que l'addition des primes encaissées par le souscripteur du «GOAL» qui a vendu, le plus souvent sans le savoir, des options «put». Or la vente d'options, et surtout la vente de «put», est éminemment risquée. Un «put» signifie en effet que si les actions de la société X tombent en dessous d'un certain niveau, le vendeur du «put» sera obligé de les acheter au prix d'exercice, évidemment supérieur au cours actuel des actions sur le marché, et subira ainsi une perte égale à la différence entre le prix d'exercice et le cours du marché. (Vendre des «call» sur une action est un peu moins dangereux: une telle vente ne fait pas courir un risque de perte, mais un risque de manque à gagner.)

Le «GOAL» dit pourtant bien ce qu'il veut dire: «Geld-Oder-Aktien-Lieferung», en bon français «espèces ou livraison d'actions». En d'autres termes, un gain limité vers le haut (à 12, 15 ou 16%), et une perte quasi illimitée vers le bas, puisque dans ce cas l'argent prêté revient sous forme d'actions fortement dépréciées...

Marian Stepczynski

Le bon endroit, au bon moment

«Ma mère, âgée, ne peut plus rester seule chez elle. Comment s'y prendre pour choisir un EMS?» ***Philippe P.***

À propos des établissements médico-sociaux (EMS), les questions fréquentes que se posent les personnes âgées et leurs proches sont «quel EMS choisir?» et «à quel moment faut-il entreprendre des recherches de places ou des réservations?»

La recherche d'un EMS et la procédure conduisant à l'attribution d'une place diffèrent selon les cantons. Lorsque l'organisation sanitaire permet de préparer le choix de son futur EMS, il est recommandé de se documenter sur les commodités et les prestations d'un ou de plusieurs établissements, de visiter les lieux et d'y rencontrer la direction afin de faire connaissance avec le cadre de vie. L'idéal serait d'y effectuer un court séjour pour découvrir la vie au quotidien dans l'établissement.

Pourtant, on observe que le développement important des soins à domicile tend à différer le moment où un recours à l'hébergement en EMS devient nécessaire. Les placements ont lieu de plus en plus au gré des places disponibles dans les établissements appropriés. Le canton de Vaud, par exemple, a choisi le système des BRIO (Bureaux régionaux d'information et d'orientation) où des infirmières de coordination organisent la transition vers l'EMS à partir du domicile ou du lieu de soins. Cela a l'avantage d'éviter à la personne âgée ou à ses proches de lourdes démarches dans la recherche d'un EMS. En contrepartie, le choix de l'établissement se trouve restreint. Soulignons que c'est le médecin qui prescrit le placement en EMS: celui-ci ne ressort pas de la seule décision de la personne concernée ou de sa famille. Bien entendu, Info Seniors peut vous renseigner et vous orienter afin d'obtenir des réponses à vos questions particulières.

Info Seniors

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

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

Adresses utiles

Les listes d'EMS, les chartes éthiques et les informations pratiques peuvent être obtenues auprès des fédérations et associations d'EMS.

Genève: FEGEMS, Fédération genevoise des établissements médico-sociaux, ch. Clos-Belmont 2, 1204 Genève, tél. 022 328 33 00.

Vaud: AVDEMS, Association vaudoise d'établissements médico-sociaux, CP 607, 1009 Pully, tél. 021 721 01 60; FEDEREMS, Fédération patronale des EMS vaudois, CP 1215, 1001 Lausanne, tél. 021 796 33 00.

Neuchâtel: ANEMPA, Association neuchâteloise des établissements et maisons pour personnes âgées, rue des Charmettes 10a, 2000 Neuchâtel, tél. 032 731 79 92; ANIPPA, Association neuchâteloise des institutions privées pour personnes âgées, allée du Quartz 13, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 924 00 33.

Fribourg: AFIPA, Association fribourgeoise des institutions pour personnes âgées, CP 11, 1633 Marsens, tél. 026 915 03 43.

Jura: AJIPA, Association jurassienne des institutions pour personnes âgées, P/a Foyer Les Planchettes, 2900 Porrentruy, tél. 032 466 79 20.

Valais: AVALEMS, Association valaisanne des établissements médico-sociaux, CP 51, 1951 Sion, tél. 027 323 03 33.

Roby et Fanny

Par Pécub

Armoires, le rangement avant la crise

Chacun, chacune a son idée de l'ordre. Parfois un regard extérieur peut être utile. Au risque de quelques lapalissades, voici quelques idées «printanières» de rangement.

Armoire, Boutique La Maison, Lausanne

L'approche du changement de saison peut être une bonne raison de faire de l'ordre! Le casse-tête des appartements traditionnels est le manque de place. Si l'on sait trier et éliminer livres et disques, paperasse et journaux, gardés parfois des années pour rien, il n'en va souvent pas de même pour nos vêtements.

Donner? On risque de blesser. Mettre au grenier (si on a la chance d'en posséder un)? Pourquoi pas, mais c'est différer le moment de prendre une mesure radicale et pourtant salutaire. Avant de décider ce que l'on garde et ce que l'on jette, un tri s'impose.

Trois tiers

Un après-midi de grisaille ou un week-end morne sera le moment idéal pour donner de l'air frais et de la place à vos vêtements favoris. Vue sous cet angle, l'élimination des pièces-souvenirs, auxquelles on tient tant, est plus légère. Parlons donc armoires dans un premier temps. Dans ces espaces clos, bourrés à craquer, on peut aisément répartir le stock en trois parties. La première se trouve en principe au fond à gauche. Dans cet endroit, le plus difficile d'accès, on conserve généralement les *Je garde parce que....* Un exemple: «Cette blouse allait tellement bien avec mon tailleur rouge, mais je faisais deux tailles de moins...» Dans la deuxième partie, sont souvent suspendues les pièces appelées *Ça peut toujours servir...* On y trouve, par exemple, une petite jupe noire pour les fêtes ou un pantalon dont la veste assortie a disparu depuis longtemps.

Ce premier tri effectué, il nous reste le dernier tiers, composé des vêtements que l'on porte régulièrement. Sous nos latitudes, mis à part quelques semaines de fortes chaleurs ou de grands froids, notre garde-robe comporte surtout des vêtements dits de mi-saison, que l'on peut assortir en ajoutant ou enlevant quelques accessoires. Dès lors, un ou deux ensembles suffisent. Ils seront plutôt sport: un imper, quelques pièces plus habillées. On donnera toujours la préférence au confort, à la légèreté et à des textiles d'entretien facile!

Partant de ce constat, nous pouvons élaguer un peu plus, quitte à passer les vêtements de la première partie, du grenier à la cave. Ils iront peut-être ensuite au garage, avant de finir, après moult hésitations sur le trottoir, dans un sac le jour de la récupération des vieux habits. Ce travail terminé, nos vêtements favoris respirent enfin. Quel plaisir alors de se servir dans une penderie bien rangée et aérée!

Jean-Claude Mercier

Nouvelle rubrique

Styliste diplômé et chroniqueur bien connu, Jean-Claude Mercier nous donnera régulièrement de petites astuces afin de nous rendre la vie plus sympathique et plus légère... N'hésitez pas à le contacter et lui soumettre vos idées, vos questions et expériences: *Générations,* case postale 2633, 1002 Lausanne.

Tiroirs magiques

Combien de temps perd-on à trier collants, bas et chaussettes, juste avant de sortir? Parce que la pièce n'est pas suffisamment éclairée, il n'est pas rare de se retrouver en tailleur noir et collants marines! Dans notre élan de rangement aigu, trions encore ces indispensables. Ils seront disposés par groupe, usagés et neufs, bien séparés dans de jolis cartons (boîtes à chaussures recouvertes, coffrets de parfum vide ou encore boîtes de chocolat, bien propres), nous séparerons soigneusement les bruns des noirs et des marines, soit par une chaussette blanche ou à l'aide d'un mouchoir fin et clair! On peut également utiliser les petits sachets prévus pour le lavage du linge fin en machine, marqués d'un fil de couleur pour faire la différence.

11e révision de l'AVS : tout

La 11e révision de l'AVS adoptée par les Chambres fédérales le 3 octobre 2003 permet d'économiser 787 millions par an, principalement aux dépens des femmes, retraitées et veuves. L'Union syndicale suisse (USS), le Parti socialiste et d'autres organisations ont lancé un référendum qui a abouti en un temps record et qui sera soumis au vote populaire le 16 mai prochain. Qu'en pense Fritz Kaeser, président de l'Avivo Suisse ?

J.-R. P.

Fritz Kaeser, président de l'Avivo Suisse.

– Selon le message du Conseil fédéral du 2 février 2000, la 11e révision avait pour but la consolidation des bases de financement de l'AVS et l'introduction d'un dispositif de retraite à la carte tenant compte de considérations sociales. Vous estimez que ces objectifs n'ont pas été atteints ?

– En effet, et c'est pourquoi, nous avons lancé le référendum. La 11e révision constitue un début de démantèlement de la prévoyance vieillesse. On fait des économies principalement sur le dos des femmes. D'autre part, contrairement aux promesses du Conseil fédéral et de nombreux parlementaires de trouver des solutions pour des retraites flexibles, seul un montant insignifiant sera destiné à ce but. Le postulat de notre Constitution selon lequel l'AVS doit couvrir les besoins vitaux n'est toujours pas atteint.

– Cependant, vous répliquera-t-on, les prestations complémentaires, qui présentent l'avantage de n'être pas soumises à imposition, permettent de combler les lacunes.

– Qu'on ait toujours besoin de recourir à cette jambe de bois des prestations complémentaires pour pallier les insuffisances prouve bien que le système actuel des trois piliers ne fonctionne pas. Il est dérisoire de dire qu'elles ne sont pas imposables : elles sont tellement basses ! Non, la solution serait que chacun ait un niveau de vie lui permettant de payer des impôts. D'ailleurs, ces prestations sont souvent complétées par les cantons, par certaines villes même, ce qui introduit des inégalités régionales. Et, on le sait bien, il faut les demander et à peu près un tiers des ayants droit y renoncent. Elles devraient être octroyées automatiquement. Cela dit, je ne conteste pas la nécessité des prestations complémentaires pour les personnes en EMS, en cas de longue maladie ou de dépendance.

Combattre les inégalités

– Concernant la retraite à 65 ans pour tous et les modalités de retraite anticipée, quelle est votre position ?

– Sous prétexte d'égalité, on introduit un nivellement par le haut. Une femme qui élève ses enfants a aussi une activité. Quant à la solution proposée pour les retraites anticipées avec réduction des rentes à vie, elle n'est pas acceptable. Les bas revenus ne pourront pas se l'offrir ; elle sera réservée, de facto, à ceux qui ont de bons revenus. La flexibilisation, en soi, n'est pas la panacée. C'est le nombre d'années d'activité (donc de cotisations) qui devrait être déterminant. Une personne qui a exercé durant 40 ans un métier pénible, peu valorisant, mal rémunéré, devrait avoir droit à une retraite entière, non à une anticipation assortie d'une réduction de rente. Cette solution ne devrait pas être réglée par les contrats collectifs, comme dans le bâtiment ; elle ne doit pas être à la charge des entreprises mais de la société. Cela étant, une personne, qui a eu la chance d'étudier avant d'exercer sa pro-

remettre sur le métier

fession pourrait travailler au-delà de l'âge terme, si elle le souhaite, tout en continuant à payer les cotisations AVS.

– Cependant, en moyenne, les gens vivent toujours plus longtemps et la natalité faiblit; ne faudra-t-il pas, inéluctablement, augmenter les cotisations, élever l'âge de la retraite ou diminuer les rentes?

– L'accroissement de la longévité est un phénomène réjouissant. Mais cela ne doit pas masquer les inégalités face à la mort: comparés aux cadres, les travailleurs du bâtiment ont une espérance de vie inférieure de 7 à 8 ans. D'autre part, l'automatisation entraîne la disparition de postes de travail, mais c'est compensé par l'accroissement de la productivité. C'est celle-ci qui assure le financement des retraites, non le rapport entre actifs et retraités. On a des équipements toujours plus performants qui se substituent au travail humain; il faut prendre en compte ces changements de la structure de production; on ne peut pas admettre que les progrès scientifiques et techniques entraînent une régression sociale. En ce qui concerne le déséquilibre démographique, si la main-d'œuvre manque, il faut l'importer – avec les problèmes d'intégration que l'on connaît – c'est une question de vases communicants. Globalement, j'ai confiance dans les capacités d'adaptation de la société.

– Quels autres points de cette 11e révision critiquez-vous?

– L'adaptation des rentes au renchérissement seulement tous les trois ans est inadmissible. Actuellement déjà, la seule augmentation des primes de la LAMal grignote celle des rentes. La suppression de l'indice mixte est indéfendable: s'il y a amélioration générale des salaires, cela doit profiter aussi aux retraités. Bien sûr, parallèlement, il faut aussi améliorer les allocations familiales. Il s'agit d'éviter la précarisation des jeunes comme la marginalisation des personnes âgées. La réduction des rentes de veuve n'est pas non plus acceptable. Pour une veuve proche de la cinquantaine qui n'a plus d'enfants à charge, les possibilités de réinsertion professionnelle sont très aléatoires.

– Mais quelles solutions préconisez-vous pour renflouer les caisses?

– On peut envisager de nombreuses solutions. Deux tiers des bénéfices de la Banque nationale suisse pourraient être affectés à l'AVS; ce serait une recette fluctuante, mais régulière. Il conviendrait également de renforcer le 1er pilier au détriment du 2e, sans spolier, évidemment, ceux qui ont cotisé au 2e. Si, comme je l'espère fermement, le peuple rejette cette 11e révision de l'AVS, on remettra tout sur le métier en liant cette problématique à ce qui est déjà prévu pour la 12e révision. Il faudra inscrire en ordonnée les solutions possibles et en abscisse les facteurs positifs et négatifs, puis dégager un consensus, en tenant compte des couches les plus faibles de la population. Je compte bien que l'AVIVO sera consultée.

Il faut cesser de faire peur aux gens. L'AVS a prouvé qu'elle fonctionne. Jusqu'à présent, elle a tourné sans augmentation des primes et ce malgré une diminution de la participation de la Confédération. La question du financement est fondamentale, mais on ne doit jamais perdre de vue les valeurs de solidarité et de cohésion sociale que nous défendons.

Propos recueillis par Jacques Repond

AVIVO

Fondée à Genève en 1949, l'Avivo, politiquement indépendante et confessionnellement neutre, est l'une des plus importantes associations de défense et de détente des retraité-e-s de Suisse. L'Avivo a huit sections cantonales et fait partie de la Fédération des Associations de retraités et de l'entraide en Suisse.

››› Association de défense et de détente des retraité(e)s, c/o M. Fritz Kaeser, Case postale 2070, 1211 Genève 2, tél. et fax 022 340 06 35. E-mail: fritzkaeser@freesurf.ch

Adresses utiles

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

Genève/OCPA

En 2004, les montants déterminants pour le calcul des prestations complémentaires sont identiques à ceux de l'année dernière. Petit rappel utile.

Informations aux bénéficiaires de prestations de l'OCPA

Primes d'assurance maladie: en 2004, conformément à la législation fédérale relative aux prestations complémentaires à l'AVS/AI, l'OCPA prend en compte, dans le calcul des prestations, le montant de la cotisation d'assurance maladie correspondant à la prime moyenne cantonale, à savoir: Fr. 399.– par mois pour un adulte (dès la 26e année), Fr. 320.– pour un jeune adulte (entre 19 et 25 ans) et Fr. 104.– pour un enfant (jusqu'à 18 ans).

Le service de l'assurance maladie (SAM) continuera à verser le subside d'assurance maladie à votre assureur.

Si vous avez changé de caisse maladie, vous devez adresser le certificat d'assurance maladie 2004 directement au Service de l'assurance maladie, route de Frontenex 62, case postale 6255, 1211 Genève 6.

Remboursement de la participation aux coûts des frais de maladie (frein mutuel): en 2004, le frein mutuel pour les frais de maladie (franchise et participation) passe de Fr. 830.– à Fr. 1000.–, soit Fr. 300.– pour la franchise et Fr. 700.– pour la participation.

Frais de pédicure: dès 2004 seuls les bénéficiaires de prestations complémentaires cantonales auront droit au remboursement des frais de pédicure.

Augmentations de loyer: l'OCPA peut contester les augmentations de loyer, mais le délai est très court: 30 jours à compter de la notification. Prévenez l'Office, sans retard, si votre loyer est majoré.

Allocations de logement: il n'y a pas de cumul possible entre les prestations complémentaires et les allocations de logement. Si vous recevez une allocation de logement et des prestations complémentaires, il convient d'en informer rapidement l'office cantonal du logement.

Droit aux prestations complémentaires cantonales: il convient de rappeler que les personnes qui, au moment de la retraite, choisissent le versement d'un capital LPP en lieu et place d'une rente et qui ne le consacrent pas à un but de prévoyance, ne peuvent pas avoir droit aux prestations complémentaires cantonales.

Aussi, en cas de retrait d'un capital, il est vivement conseillé de placer ce capital en rente viagère sans restitution. En effet, un tel placement permet l'octroi de prestations complémentaires cantonales sans la prise en compte du capital dans le montant de la fortune mobilière.

Cotisations AVS/AI/APG: pour les rentiers sans activité lucrative dont le montant des prestations complémentaires le permet, l'OCPA se charge de régler la cotisation minimale AVS/AI/APG (Fr. 436.80) auprès de la Caisse cantonale genevoise de compensation. Ce montant figure au chapitre des dépenses au verso de votre décision. Si les prestations complémentaires sont insuffisantes, les personnes sont avisées qu'elles doivent régler elles- mêmes leurs cotisations.

Exonération des redevances radio/TV: les factures de Billag doivent être payées aussi longtemps que l'exonération n'a pas été approuvée par cet organisme. L'OCPA ne paie pas les factures de Billag. En cas de question concernant une facture, nous vous prions de vous adresser directement à Billag et non pas à l'OCPA. L'OCPA fournit aux bénéficiaires pouvant prétendre à l'exonération des redevances radio/TV une attestation à l'intention de Billag.

Attestation fiscale et renouvellement des abonnements TPG: en début d'année, l'OCPA adresse à ses bénéficiaires l'attestation fiscale leur permettant de compléter leur déclaration d'impôt ainsi qu'une lettre circulaire donnant toutes les instructions utiles pour le renouvellement des abonnements TPG. Il faut savoir que l'abonnement 2003 reste valable jusqu'à fin février 2004.

Attention: veuillez mettre précieusement de côté tous les documents que l'OCPA vous adresse en début d'année afin de vous éviter des dépenses inutiles. En effet, le cas échéant, les duplicata fournis par l'Office peuvent être soumis à émolument retenu sur votre prestation.

Vos envois de justificatifs: vous faciliterez grandement le travail des collaborateurs et accélérerez le traitement de votre dossier:
- en notant votre numéro de bénéficiaire sur tous les justificatifs que vous nous faites parvenir;
- en envoyant au secteur des frais de maladie des documents originaux exclusivement (décomptes de caisses maladie ou factures);
- en regroupant vos décomptes de frais médicaux et en nous les envoyant lorsque la valeur totale des remboursements demandés atteint Fr. 200.–.

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

Un site internet remarquable, un Fonds Helios pour encourager l'adaptation de divers lieux aux handicapés: à Genève, la loi sur l'intégration, ce n'est pas que des mots.

Une loi pour les handicapés

M. Dutruit/Edipresse

En mai 2003, le Grand Conseil genevois adoptait à l'unanimité une loi sur l'intégration des personnes handicapées, qui est entrée en vigueur le 1er janvier 2004. Au cœur de l'Année européenne des handicapés, cet acte politique avait bien sûr, comme l'admet Pierre-François Unger, conseiller d'Etat en charge du Département de l'action sociale et de la santé (DASS), «valeur de symbole, mais que serait une loi si elle n'était pas suivie d'effets et surtout d'effets concrets?».

Durant toute l'année 2003, une cinquantaine d'institutions genevoises prenant en charge tous les aspects du handicap ont pu se rencontrer, faire connaître leurs activités au grand public, initier des projets communs sous la bannière du COACH (Comité d'organisation de l'Année du citoyen handicapé). Près de 70 manifestations ont été organisées dans le canton de Genève durant cette année européenne.

Pour sa part, le DASS a lancé plusieurs projets, par l'entremise de sa Direction générale de l'action sociale, dont un portail internet exemplaire, précieux répertoire de tout ce qui se fait en faveur de l'intégration des handicapés dans ce canton. Emploi, mobilité, questions générales, centre de documentation, adresses utiles... il deviendra vite un outil essentiel pour toute personne concernée par la volonté de permettre à chacun de vivre au mieux sa singularité, tant dans sa vie quotidienne que dans son environnement social.

Parallèlement au lancement du site, une brochure a été publiée. Elle dresse le catalogue des prestations et produits commercialisés par les ateliers genevois employant des personnes handicapées. Ces ateliers regroupent une quinzaine d'institutions socio-professionnelles, emploient un millier de personnes et proposent des services de grande qualité dans plus de 80 domaines d'activité.

Le Fonds Helios

Au niveau de l'Etat encore, c'est un projet particulièrement prometteur qui a été lancé, avec la création du Fonds Helios, que Pierre-François Unger surnomme joliment «l'opération de multiplication des pains». Helios... pour Handicap, ELImination des Obstacles, en d'autres termes pour mettre un peu de soleil dans la vie de celles et ceux qui ne sont pas comme tout le monde mais aspirent à la vie la plus digne possible.

Ce Fonds Helios veut encourager l'accessibilité des lieux privés aux handicapés souffrant d'une déficience physique ou sensorielle. Ainsi, imaginons un propriétaire de restaurant qui souhaite rendre son établissement accessible à tous. Il fait une demande auprès de ce Fonds, et pour chaque franc qu'il investira, l'Etat investit le deuxième franc et la Fondation Wilsdorf le troisième. Chaque partenaire de ce programme participe donc pour un tiers. Ce Fonds Helios démarrera officiellement en juillet 2004 avec une première dotation de deux millions de francs. Mais si de bonnes idées se manifestent avant cette date... il y a de fortes chances qu'elles soient déjà prises en compte.

De manière plus générale, le DASS poursuit une politique d'ouverture, d'écoute et d'intégration par tous les moyens. Marqué par une récente rencontre avec le philosophe-écrivain Alexandre Jollien, son président Pierre-François Unger prône désormais le respect non pas de la différence, mais celui de la «singularité», un terme qui libère un peu les handicapés de la comparaison avec ce que l'on appelle la «normalité».

Unité de médiation, espace d'écoute, un programme «projet de vie», sans oublier des actions ciblées en faveur de l'intégration professionnelle des handicapés: le DASS veut informer, sensibiliser, agir. «Désormais, ce n'est plus l'institution qui est la norme et l'intégration qui est l'exception, mais exactement le contraire», résume Pierre-François Unger. Un défi qui concerne plus que jamais notre société, où l'on estime à une personne sur dix et à une famille sur trois la proportion de la population concernée un jour ou l'autre par le handicap. Sans oublier une problématique nouvelle: celle du vieillissement des personnes handicapées, et de leur prise en charge lorsque la vie, à un âge déjà relativement avancé, les laisse orphelines de parents qui jusque là n'avaient cessé de les entourer.

Catherine Prélaz

Vaud

Maintenant sous un même toit, les ligues vaudoises de la santé redoublent d'efficacité. Leur but: prévenir les maladies et les dépendances.

Les Ligues de la santé s'unissent

Gefic

Toute l'équipe des ligues vaudoises de la santé.

Le secrétariat des Ligues de la santé du canton de Vaud vient d'intégrer de nouveaux locaux, à l'avenue de Provence à Lausanne. Jusqu'alors, il avait pour domicile des bureaux à la rue du Simplon et à l'avenue de Provence. Ce regroupement permet de diminuer les frais de loyer, tout en augmentant la surface disponible. Pour le secrétaire général, Jean-Christophe Masson, le grand avantage est de réunir tous les chefs de projets à la même adresse avec une bien plus grande efficacité.

L'association les Ligues de la santé du canton de Vaud assure le secrétariat général et la logistique de six ligues: la Ligue pulmonaire, la Ligue contre le rhumatisme, la Ligue contre les maladies cardio-vasculaires, l'Association du diabète, la Fondation contre la mucoviscidose et la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme. Elle met sur pied des programmes de prévention et de promotion de la santé. Parmi les nombreuses actions menées par l'association les Ligues de la santé, on citera: la lutte contre le rhumatisme et la recherche d'une meilleure alimentation pour prévenir les maladies cardio-vasculaires.

Dépistage

Pour le prix de 40 francs, chacun peut recourir à un dépistage des maladies cardio-vasculaires. Un bus des ligues, spécialement aménagé, passe dans différentes régions du canton (Aigle, Lausanne, Morges, Nyon, Vevey et Yverdon) ainsi qu'auprès de certaines entreprises. Les tests sont effectués par des infirmières diplômées, supervisées par des médecins. Les dépistages débouchent le plus souvent sur une prise de conscience d'un changement nécessaire des habitudes de vie, comme, par exemple, la nécessité d'un minimum d'exercice physique ou d'un changement d'alimentation.

Les Ligues de la santé collaborent avec certaines caisses maladie, qui accordent une participation financière. «Le but d'un dépistage est avant tout de détecter les complications et de diriger la personne concernée vers un médecin, explique Jean-Christophe Masson. En cas d'indice léger, nous suggérons à la personne un environnement plus favorable à une meilleure santé. Nous sommes un peu comme une gare de triage qui dirige la personne vers le bon partenaire.»

Des cours de nutrition sont régulièrement organisés de même que des cours de stretching, gymnastique du dos, aquagym, etc. qui figurent également au programme des activités proposées par les Ligues de la santé.

Gérard Blanc

››› Ligues de la santé, avenue de Provence 12, 1007 Lausanne, tél. 021 623 37 37. Internet: www.liguesdelasante.ch.

Au programme

- **Allez-Hop** s'attache à lutter contre la sédentarité par des exercices physiques. Rens. 021 601 06 66.
- **Fourchette verte Vaud** est un label adopté par 41 restaurants, 14 cafés-restaurants, 8 self-services, 17 restaurants de collectivités, soit 6719 places. Rens. 021 623 37 61.
- **Le bus.** L'unité mobile de promotion de la santé et de dépistage se déplace annuellement dans les entreprises et dans les agglomérations vaudoises. Rens. 079 412 63 39.
- **Boutik santé.** L'espace situé avenue de Provence 10, à Lausanne (tél. 021 623 37 40) est à la disposition du public tous les après-midi de 13 h 30 à 17 h 30. Il dispose d'un matériel complet d'information et répond régulièrement à de nombreuses demandes. Rens. 021 601 06 66.

Finir l'hiver en beauté

Non à la peau sèche

Le froid est l'ennemi des peaux sèches. Les enfants comme les personnes âgées ont tendance à avoir cette désagréable sensation. Mais la peau sèche n'est pas qu'un problème esthétique et de confort. Lorsqu'il est altéré, l'épiderme devient plus vulnérable aux infections, inflammations et autres allergies.

Les laboratoires Boots Healthcare à Zoug ont mis au point Balneum, une ligne de produits de bain particulièrement adaptée aux peaux sèches et très sèches, ou eczémateuses. Pour éviter de solliciter inutilement la peau, cette gamme est exempte de colorants, de parfums et d'agents conservateurs.

L'huile de bain ou de douche a une très forte action hydratante. Attention tout de même de ne pas glisser dans la baignoire ou sous la douche, en évitant d'utiliser le produit sous la plante des pieds !

››› Balneum, huile de bain, lotion et crème, sont disponibles en drogueries et pharmacies (de Fr. 11.10 à Fr. 14. 80 le produit de 200 ml).

Contre les petites fuites

L'incontinence urinaire frappe quelque 500 000 personnes en Suisse. Un désagrément qui handicape quotidiennement la vie d'hommes et de femmes. La marque Secure de la Migros offre maintenant une plus vaste gamme de serviettes de protection : les ultra-light en cas d'incontinence très légère, la light-mini pour incontinence légère et la Secure Normal Plus, pour incontinence moyenne. Un noyau très absorbant garantit un confort bienvenu et protège des odeurs désagréables.

››› Les serviettes Secure sont en vente à la Migros (de Fr. 6.30 à Fr. 11.50).

Un tire-bouchon pratique

Plus besoin de force pour ouvrir une bonne bouteille grâce au tire-bouchon à vis sans fin. Le tire-bouchon Screwpull, vendu dans le monde entier à des millions d'exemplaires depuis 25 ans, a désormais un nouveau gadget qui simplifie encore la vie de ses utilisateurs. Une boule en plastique fixée sur la mèche permet de faire tourner la poignée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour expulser le bouchon sans peine. Finis les mouvements de poignets fastidieux.

››› Le Screwpull Activ Ball du Creuset (Fr. 46.–) est en vente dans les commerces spécialisés.

Confortables et chauds

La maison Lacoste, qui fête 70 ans d'existence, ne produit pas que des polos colorés griffés d'un petit crocodile. La collection d'hiver présente des pulls, des pantalons, des vestes aux belles teintes de vert-olive, de beige et de bronze. Une mode confortable à porter à la ville comme à la campagne.

››› La veste matelassée vert marécage en coton et polyamide est disponible dans les tailles 36-46 (Fr. 279.–) dans les magasins spécialisés.

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Sortie – Petites fugues – Bus du Jass, destination surprise, lundi 23 février **Ciné-seniors,** *La grande Illusion,* de Claude Renoir, cinéma d'Echallens, 20 février, 14 h 30. **Santé,** «Comment fonctionne la mémoire?», par Mireille Jemelin, biochimiste, jeudi 5 février, 14 h, Centre Pierre Mercier. **Sport,** sortie hebdomadaire de ski de fond, raquettes et marche. Cours hebdomadaires de gymnastique, d'aqua-fitness et de danse traditionnelle dans tout le canton. Séjours d'hiver ski de fond, raquettes et marche à Davos, du 6 au 13 mars 2004.

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 Paisible, 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).

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

L'ESCALE – Repas, dimanche 1er et 22 février. Loto, mercredi 4 février. «La Corse», film, jeudi 12 février à 14 h 15. «Les Lagons aux épices», diaporama, jeudi 26 février, 14 h 15. Excursion: la Revue de Servion, dimanche 1er février, à 14 h. Marches, mardis 10, 17 et 24 février. Cours d'entraînement de la mémoire, chaque mercredi du 4 février au 24 mars, de 9 h à 11 h. Déclaration d'impôts, se renseigner auprès de L'Escale. **Théâtre,** la Comedi... Escale Théâtre propose quatre pièces en un acte: *L'Araignée,* de Colette Dolosy; *Le KWTZ,* de Sacha Guitry; *Rosalie* et *Par un Jour de Pluie.* A 14 h 30, les 22, 24, 25 et 29 février et les 1, 2, 3 et 7 mars. A 20 h, les 20, 21, 27, 28 février et les 5 et 6 mars. Salle de conférence de L'Escale.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Improvisation oratoire, 10 séances de deux heures pour apprendre à inventer des histoires, incarner des personnages, explorer des mondes nouveaux, improviser, etc. Scrabble, création d'une nouvelle équipe de joueurs passionnés (se renseigner auprès du secrétariat).

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

D.R.

Thé-dansant *à la salle communale de Founex (VD), mardi 17 février, de 14 h à 17 h. Rens.: 022 776 82 47.*

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 – Souvenirs d'une chroniqueuse judiciaire, avec Pierrette Blanc, mercredi 4 février, 14 h 30. Eglantine Café: «Femme et solitude», avec Marie-N. Schurmans, sociologue, et Janine Massard, écrivaine, jeudi 5 février, 19 h 15.

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

PRÉPARATION À LA RETRAITE – Cours de base: «Hygiène de vie», par le Dr E. Rochat, mercredi 4 février; «Retraités, des consommateurs/trices vigilants», par Mmes C. Bölcs et C. Roulet, mercredi 11 février; «Finances: succession, relations bancaires», par Me J. Schöpfer et M. H.-L. Moret, mercredi 18 février; «Destination projets», par Mme O. Seld, mercredi 25 février. A 18 h, Hostellerie Bon Rivage, route de Saint-Maurice, La Tour-de-Peilz.

Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite (ARPR), case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 924 55 65/021 924 20 42.

GENÈVE

PRO SENECTUTE, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65, fax 022 807 05 89; e-mail: info@ge.pro-senectute.ch

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

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions: Saint-Valentin, 14 février, Musée du Pain et les Malakoffs, 26 février. Voyages 2004: Carnaval de Nice, du 19 au 23 février; Vietnam, du 21 mars au 1er avril; Bretagne, du 23 avril au 1er mai (et du 3 au 11 septembre); Haute Autriche, du 9 au 15 mai; Djerba, du 22 mai au 5 juin; Vérone, du 1er au 5 juillet. 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, 1er étage).

Manif de l'AVIVO

Pour protester contre la suppression du demi-tarif accordé aux retraités genevois sur les transports publics du canton, une manifestation est organisée mardi 10 février à 17 h, place du Molard.

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).

RADIO – Tous les matins du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 11 h, Art de vivre, l'émission de Radio Cité (92.2 FM ou 98.6 câble) destinée aux seniors.

Association avant'age, route des Acacias 21, 1227 Acacias, tél. 022 343 00 38, www.avant-age.ch

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

OBJECTIF SANTÉ – Que mange-t-on ce soir?, idées de menus équilibrés, mardi 10 février, 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.

CINÉMA – *Ma Femme est une Actrice* (2001), d'Yvan Attal, lundi 2 février, à 14 h 30. Auditorium Arditi (av. du Mail).

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Balades à ski de fond, marche d'hiver et raquettes, jeudis après-midi 5, 19, 26 février; journée cantonale le 12 février aux Cluds, 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. Autres cours selon programme. 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 – Conférence, «Le deuxième pilier, ou: vous avez dit LPP», jeudi 12 février,à 14 h, au Musée d'histoire naturelle, rue des Terreaux 14, à Neuchâtel. Formation de conteurs – conférence publique, lundi 23 février 2004, à 10 h 15 Cité universitaire de Neuchâtel, av. de Clos-Brochet 10. Cours: photographie numérique, les mardis et mercredis de 9 h à 11 h, dans l'atelier de Marie-Laure Mores, av. Soguel 1, à Corcelles. Cours d'informatique pour les aînés, lundis et mercredis de 14 h à 16 h 30, CPLN, Passage Max-de-Meuron 6, à Neuchâtel. Nouveau cours de gymnastique cérébrale en collaboration avec la Section de formation continue du CPLN.

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 – Match au loto de la section, 19 février dès 14 h, Cité universitaire, Neuchâtel. Remplissage des déclarations d'impôts à la Permanence du lundi 23 février au vendredi 5 mars 2004.

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, 032 481 21 21.

MOUVEMENT DES AÎNÉS, Bienne et Jura bernois – Club de la découverte, une sortie par mois. Midi-rencontre, après l'assemblée générale de la section, à 12 h 30 au Restaurant de l'Union, rue Bubenberg à Bienne, jeudi 12 février. Boccia, tous les 15 jours au bocciodrome de Corgémont à 14 h. Stamm MDA, vendredi 27 février à 14 h au Restaurant de l'Union, à Bienne. Formation des conteurs – conférence publique: «Le labyrinthe des contes», par Heidi Monnin, vendredi 6 février, de 10 h à 12 h, Maison Farel, Quai-du-Haut 12, Bienne.

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

«Belflorissimo» Belfort, Jura

Prestations: voyage en car, hôtel*** au centre-ville, petits-déjeuners et 4 repas, 1 journée au 21e Marché aux Fleurs, visites guidées et excursions: Ronchamp, lac Malsaucy, Parc Gantner, croisière-repas sur le Doubs
Prix: Fr. 765.– (MDA: Fr. 695.–)
Dates: du 14 au 17 mai 2004

Gênes Opéra *L'Elixir d'Amour*

Prestations: voyage en car, bon hôtel**** au centre-ville, petits-déjeuners et 4 repas, *L'Elixir d'Amour,* de Donizetti au théâtre Felice de Gênes (places de 1re cat.) visites guidées et excursion à Portofino.
Prix: Fr. 1195.– (MDA: Fr. 1095.–)
Dates: du 18 au 21 mai 2004

Circuit en Irlande, l'île émeraude

Prestations: vol direct Genève-Dublin et retour, taxes d'aéroport, hôtels*** et ****, petits déjeuners irlandais et 7 repas, circuit selon programme en car privé et guide parlant français, soirée irlandaise.
Prix: Fr. 2395.– (MDA: Fr. 2295.–)
Dates: du 21 au 28 mai 2004

Spécial retraités actifs Pologne et Slovaquie Découvertes et randonnées

Prestations: vol de ligne Genève-Cracovie et Vienne-Genève, taxes d'aéroport, hôtels et pensions simples, pension complète, transports locaux en minibus avec guide local parlant français.
Prix: Fr. 1925.– (Fr. 1825.–)
Dates: du 31 mai au 7 juin 2004

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

Réduction des primes d'assurance maladie

Quels seront les subsides accordés par la Confédération aux cantons pour les quatre prochaines années? Explications et petit tour d'horizon.

Les cantons accordent des réductions de primes aux assurés de condition économique modeste. Pour cela, la Confédération accorde aux cantons des subsides annuels fixés par arrêté fédéral simple valable quatre ans, compte tenu de l'évolution des coûts de l'assurance et de la situation financière de la Confédération. Le Conseil fédéral fixe la participation qui revient à chaque canton d'après sa population résidante et sa capacité financière. Il fixe aussi, selon cette dernière, le complément minimum que les cantons doivent apporter. L'apport global des cantons correspond, au minimum, à la moitié des subsides fédéraux. Un canton peut diminuer de 50% au maximum la contribution à laquelle il est tenu, lorsque la réduction des primes des assurés de condition modeste est garantie. Le subside fédéral alloué à ce canton est alors réduit dans la même mesure. Pour les quatre prochaines années, les subsides seront donc les suivants (lire ci-dessous):

Année	Subsides fédéraux	Subsides cantonaux	Total
2004	2349	1174,5	3523,5
2005	2384	1192	3576
2006	2420	1210	3630
2007	2456	1228	3684
Total	**9609**	**4804,5**	**14413,5**

Voyons quelles sont les normes applicables dans les différents cantons romands.

Jura

Il existe deux catégories de bénéficiaires de subsides.

Les bénéficiaires de prestations complémentaires à l'AVS/AI et d'aide sociale qui bénéficient de la prise en charge de la totalité de leur prime dans la mesure où elle est égale ou inférieure à la prime moyenne cantonale (Fr. 310.– pour un adulte, Fr. 253.– pour un adulte de moins de 25 ans et Fr. 79.– pour un enfant mineur). Si la prime est supérieure à ces primes moyennes, la différence reste à la charge de l'assuré.

Les autres assurés, qui ont droit à une réduction de primes en fonction de leur situation économique. Ceux-ci sont répartis, selon leur revenu déterminant, dans l'une des nombreuses classes de revenus donnant droit à une réduction de primes. Toute personne dont le revenu déterminant est inférieur à Fr. 33 000.– par année a droit à une réduction de prime. Le revenu déterminant est calculé sur la base du revenu imposable tel qu'il ressort de la taxation fiscale définitive de l'année 2002.

Déductions sociales

Les déductions sociales suivantes corrigent le revenu imposable:

Déductions par contribuable marié, veuf, divorcé ou séparé, sans enfant à charge: Fr. 5000.–.

Déduction par contribuable marié, veuf, divorcé, séparé ou célibataire, au bénéfice d'une déduction fiscale pour «enfants à charge»: Fr. 10 000.–.

Déduction par enfant à charge entraînant une déduction fiscale pour les deux premiers enfants: Fr. 4000.–.

Déduction par enfant à charge entraînant une déduction fiscale à partir du troisième enfant: Fr. 6000.–.

En outre, le revenu imposable est majoré de 3% de la fortune imposable taxée définitivement.

Subsides et réductions

Le subside maximal correspond au pourcentage ci-dessous de la prime de l'assureur maladie offrant sur le territoire cantonal la prime la plus avantageuse.

Pour les adultes: 70%. Pour les adultes de moins de 25 ans révolus: 70%. Pour les enfants de moins de 18 ans révolus: 75%

La réduction des primes oscille, pour l'année 2004: entre Fr. 10.– et Fr. 185.– pour un adulte. Entre Fr. 15.– et Fr. 150.– pour un adulte de moins de 25 ans révolus. Entre Fr. 130.– et Fr. 150.– pour un adulte de moins de 25 ans révolus qui suit une formation. Entre Fr. 10.– et Fr. 50.– pour un mineur de 16 à 18 ans qui ne suit pas de formation. Entre Fr. 45.– et Fr. 50.– pour un enfant de moins de 18 ans révolus.

Les subsides sont versés aux assureurs maladie qui les déduisent directement de la prime des ayants droit.

Guy Métrailler

Le mois prochain:
Les autres cantons romands.

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