Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 4

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

CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS

COMMENT PLACER 100 000 FRANCS?

NOS BONS CONSEILS!

Au seuil de la retraite, il est recommandé d'établir un décompte précis de ses futurs revenus. En plus de la rente AVS et du 2e pilier, les personnes prévoyantes ont mis de côté quelques économies sous forme de compte épargne, d'obligations bancaires ou d'assurance vie. Il arrive également qu'un petit héritage tombe miraculeusement aux environs de la soixantaine. Que faire lorsque, parvenu en bonne santé à l'âge de la retraite, on dispose d'une somme de 100 000 francs? Quelle est la meilleure façon de l'utiliser? Faut-il la dépenser au fil des mois, pour combler les lacunes financières, ou au contraire la faire fructifier? Ces questions, beaucoup de lecteurs se les posent sans doute sans trop savoir comment se déterminer. Le spécialiste de la rubrique économique de *Générations* et deux conseillers financiers proposent leurs meilleures solutions.

Ce mois... dans Vie pratique

29 Enquête
Comment placer votre argent?

33 Assurances
Le prix des EMS neuchâtelois

34 Pro Senectute
Colocation à Genève

36 Genève-OCPA

38 Cantons

39 Vos questions

40 Agenda

42 Nouveautés

SPILLMANN/FELSER/LEO BURNETT

Gagnez un voyage de rêve.
www.swisscanto.ch

L'argent fait le bonheur. (N° 33). L'argent fait le bonheur si on peut en jouir en toute sérénité à la retraite. On peut alors faire tout ce que l'on n'a pas fait par manque de temps. Et c'est encore mieux si on ne doit pas réfléchir à chaque centime dépensé. Car chacun d'eux est judicieusement placé. Votre conseiller à la clientèle de la Banque Cantonale vous expliquera comment, en toute sérénité.

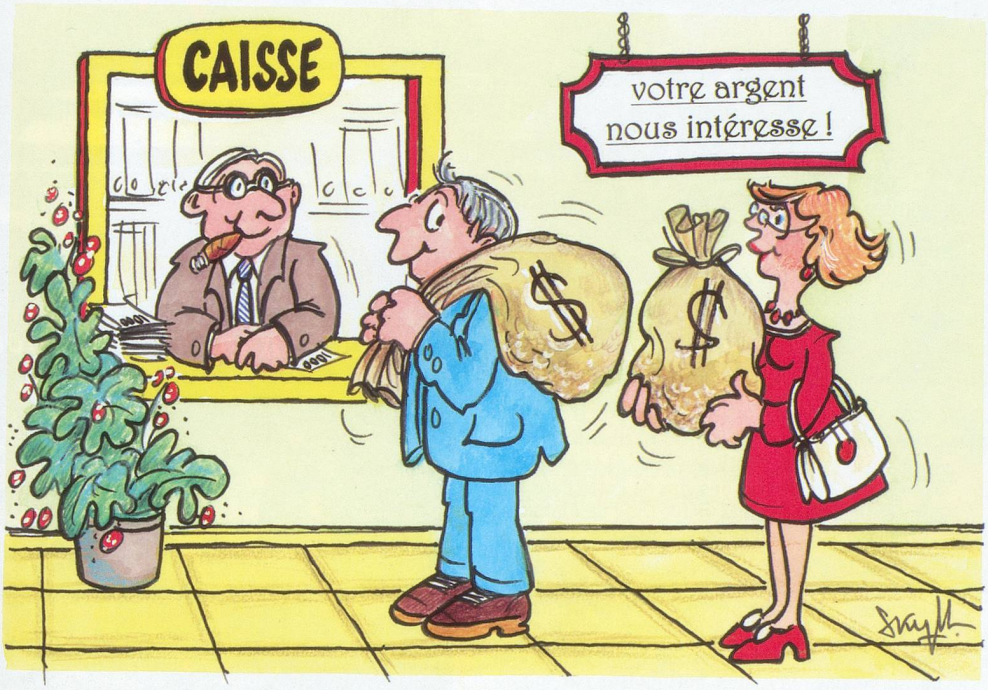
FUND AWARDS 2005 SWITZERLAND WINNER CASH STANDARD & POOR'S

En 2005 également, plusieurs fois récompensée.

Placements et prévoyance.

Swisscanto

La meilleure façon de placer son argent!



De nombreux produits existent pour les personnes qui veulent placer 100 000 francs. Que choisir entre les rentes viagères et les placements bancaires en actions ou en obligations?

Pour les salariés ayant cotisé durant toute leur vie active, le législateur a imaginé un objectif de rente qui leur permette de maintenir de façon appropriée leur niveau de vie antérieur. Ce «maintien approprié» est lui-même estimé à quelque 60% d'un salaire maximum obligatoirement assuré. Tout ce qui dépasse ce plafond (actuellement environ 75 000 francs) relève de la prévoyance dite «surobligatoire».

En résumé et calculs faits, la rente annuelle minimale obtenue dans le cadre de la prévoyance professionnelle obligatoire, ajoutée à la rente AVS pleine (rente de couple), donne une rente annuelle totale de l'ordre de 45 000 francs, soit 3750 francs par mois. Il s'agit, on l'aura compris, d'une rente de 2e pilier et d'un salaire théoriques, proches de la situation effective d'un assuré marié, affilié à une caisse de retraite qui ne couvrirait que le minimum légal, et dont le salaire serait de peu supérieur au salaire moyen versé aujourd'hui, en Suisse, dans le secteur privé.

Bien des caisses cependant vont au-delà du minimum légal, puisque l'avoir de vieillesse moyen par assuré au début de la retraite est estimé aujourd'hui à un montant compris entre 400 000 et 500 000 francs. La rente effective moyenne (AVS + LPP) est sans doute plus proche des 5000 francs par mois pour une bonne partie des retraités.

Actions ou obligations

Venons-en à l'usage possible de notre capital de 100 000 francs. Placé auprès d'une compagnie d'assurances ou de toute autre institution similaire pour être converti en une rente viagère (c'est-à-dire versée aussi longtemps que le ou les bénéficiaires sont en vie), ce capital produira au mieux une rente annuelle de l'ordre de 5% à 6%, soit 5000 à 6000 francs, c'est-à-dire 400 à 500 francs par mois. Le facteur de conversion qui s'applique ici obéit exactement au même principe que celui dont il est abondamment question dans le 2e pilier, à ceci près qu'il est moins élevé que dans la prévoyance (assurance) collective. L'assurance individuelle est plus risquée, et coûte donc plus cher à l'assureur. Par ailleurs, toute variante de rente viagère (avec durée de paiement garantie, avec restitution de capital, etc.) est plus onéreuse que la formule classique et assure des rentes moindres.

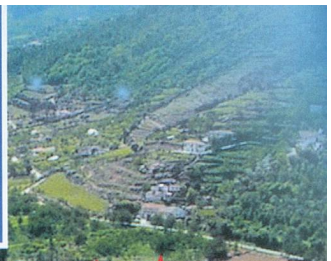
Si l'on ne tient pas spécialement à recevoir régulièrement un (modeste) supplément de revenu fixe, et qu'on préfère conserver plus ou moins entier, voire faire fructifier l'essentiel de son petit capital, on peut se tourner vers les fonds de placement, dont les parts sont facilement négociables. Un fonds en obligations assure un revenu, évidemment très inférieur au taux de la rente viagère, et sa valeur de revente (son cours) est tributaire des fluctuations des taux sur le marché financier.

Un fonds en actions, suisses ou étrangères, suit les hauts et les bas de la Bourse, de manière d'autant plus atténuée que sa composition est diversifiée. Les fonds dits de diversification des actifs panachent, en proportions variables, actions et obligations, monnaies et pays, secteurs et industries, selon le degré de risque que l'on est prêt à courir. On peut aussi vouloir limiter au maximum ses risques de perte (et ses chances de gain!) en souscrivant à des fonds de couverture ou à certains types de produits structurés. Ou au contraire se hasarder, si l'on veut se donner des sueurs froides, dans le monde des options et autres types de produits structurés.

Les fonds monétaires sont pratiquement aussi liquides que les dépôts d'épargne, et rapportent parfois en intérêts quelques fractions supplémentaires. Toutes les formes de placement ont malheureusement un coût, minime mais réel pour les comptes bancaires. Certaines banques, cependant, ne facturent pas l'intégralité de ces frais si l'on souscrit à leurs propres produits.

Marian Stepczynski

Croisières sur le Douro de Porto à Salamanque



De Porto à Salamanque, découvrez les célèbres vignobles et les trésors médiévaux à bord d'un luxueux bateau de croisière sur le fleuve Douro. Trois dates au choix.

PRIX CASSÉS!

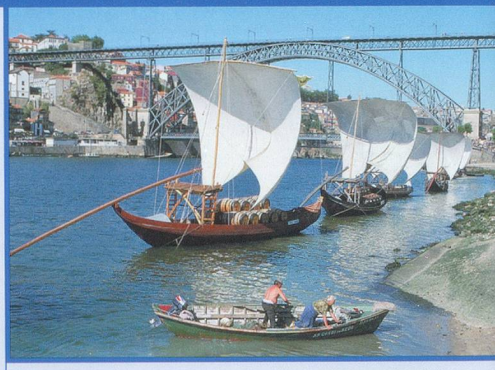
Offres spéciales pour les lecteurs de *Générations*

Croisière de 8 jours
du 28 juin au 5 juillet 2005

PROGRAMME

Mardi 28 juin. Transfert en car de Suisse romande à Lyon. Vol spécial en direction de Porto. Accueil à bord du bateau en fin d'après-midi. Installation dans les cabines, présentation de l'équipage et cocktail de bienvenue. Dîner à Bord. Excursion facultative en car à la découverte de Porto illuminée.
Du 29 juin au 4 juillet. Visite guidée de Porto facultative. Visite de caves et dégustation du vin de Porto. Départ en croisière vers Regua, par les plus hautes écluses d'Europe (35 mètres).
Excursion facultative à Vila Real et départ du bateau vers Pinhao. Navigation au cœur des vignobles de Porto.
Excursion facultative vers Salamanque, ville espagnole classée au patrimoine mondial de l'Unesco. Depuis Vaga de Teron, retour à Pinhao par Ferradosa. Excursion facultative le long de la route des vignobles. Dégustation des vins de Porto dans une quinta. Découverte de la vieille ville de Pinhao et de ses splendides «azulejos», carrelages typiques. Soirée de gala.
Visite guidée facultative de Lamego et des principaux sites médiévaux. Retour à Porto par regua. Soirée fado.
Matinée libre à Porto. Excursion facultative à Braga, surnommée la «Rome portugaise» par son architecture sacrée de grande qualité.
Mardi 5 juillet. Retour par vol de Porto à Lyon. Transfert en Suisse romande. Fin de nos services.

Prix par personne:
Fr. 1695.– (la 1ere personne)
Fr. 1395.– (la 2e personne)
(Suppl. single gratuit, nombre limité)
(Suppl. pont intermédiaire Fr. 105.–)
(Suppl. pont supérieur Fr. 135.–)



Croisières de 6 jours
du 11 au 16 juillet et
du 10 au 15 août

PROGRAMME

Du vendredi 1er au mercredi 6 juillet et du mercredi 10 au lundi 15 août, même programme que ci-dessus, mais plus concentré (deux jours de moins). Parmi les points forts, signalons les excursions facultatives à Salamanque et à Braga et l'animation thématique à bord du bateau de croisière.

Prix par personne:
Fr. 1395.– (la 1ere personne)
Fr. 1095.– (la 2e personne)
(Suppl. single gratuit, nombre limité)
(Suppl. pont intermédiaire Fr. 90–)
(Suppl. pont supérieur Fr. 120.–)

Inclus dans le prix: transfert de Suisse romande à Lyon, croisière en pension complète, logement en cabine double climatisée avec douche et WC, animation, hôtesse à bord, apéritif de bienvenue, soirée de gala, soirée espagnole à thème, soirée folklorique, vol spécial aller-retour Lyon-Porto, transfert aéroport-port. (Non compris: boissons, assurances, taxes d'aéroport env. Fr. 90.–, excursions facultatives, dépenses personnelles).

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris/Nous nous inscrivons

Pour la croisière de 8 jours

_____ Du 28 juin au 5 juillet 2005

❑ **Cabine double**
❑ **Suppl. pont intermédiaire**

Pour la croisière de 6 jours

_____ Du 11 au 16 juillet 2005
_____ Du 10 au 15 août 2005

❑ **Cabine individuelle**
❑ **Suppl. pont supérieur**

Nom _____ NP/Localité _____
Prénom _____ Rue _____
Nom _____ Tél. _____
Prénom _____ Signature _____

Bulletin à renvoyer, rempli et signé, à Carlson Wagonlit Travel, CP 1541, gare CFF, 1001 Lausanne. Tél. 021 320 72 35.

Analyse en trois points

Roland Bron, directeur de la société VZ est confronté quotidiennement aux problèmes rencontrés par les préretraités. Voici ses recommandations.

«En règle générale, on effectue une analyse de la situation en trois points essentiels: la situation des revenus, l'horizon de placement et la tolérance au risque. L'objectif étant que la rente AVS et le 2e pilier atteignent 60 à 70% du dernier salaire actif. Ensuite, il faut établir un budget de dépenses. A la retraite, on peut économiser sur les vêtements et abandonner la deuxième voiture. En revanche, on dispose de plus de temps et les loisirs coûtent cher!», précise Roland Bron.

Selon le conseiller de VZ, les revenus de l'AVS et du 2e pilier ne suffisent pas toujours à assurer un train de vie normal. «C'est pour cette raison qu'un 3e pilier devient indispensable.»

Les personnes prévoyantes auront songé à créer un 3e pilier, dix ou quinze avant l'âge de la retraite. Les autres espèrent peut-être un hypothétique héritage. Dans l'un ou l'autre cas, partons du principe que ces personnes disposent d'une somme de 100 000 francs. Comment utiliser cette somme au mieux? «Il y a deux possibilités: la rente viagère ou le placement bancaire», relève Roland Bron.

On connaît le principe de la rente viagère. Elle peut être contractée auprès d'un partenaire spécialisé comme les Retraites populaires dans le canton de Vaud ou les Rentes genevoise, mais également auprès de différentes institutions de banque assurance. La somme de 100 000 francs assure une rente à vie (environ 5% de ce capital) garantie. Seuls inconvénients: les conditions actuelles sont peu attrayantes et le revenu est taxé fiscalement à hauteur de 40%.

Sur dix ans

Selon de récentes études, un homme de 65 ans peut espérer vivre en moyenne jusqu'à 82 ans (une femme jusqu'à 87 ans). Il devient donc possible de placer son avoir sur une dizaine d'années au moins. «Nous proposons de scinder la somme de 100 000 francs en deux, conseille M. Bron. La moitié, soit 50 000 francs, sera placée sur un compte épargne ou en obligations, et mangée en dix ans, ce qui représente une rente, intérêts compris, de près de 500 francs par mois. L'autre moitié, placée en actions, devrait théoriquement générer des intérêts de 5% au minimum sur dix ans. Ce qui fait passer le capital initial de 50 000 francs à environ 80 000 francs compte tenu des intérêts cumulés. Après dix ans, on recommence l'opération. On mangera alors 40 000 francs et on placera 40 000 francs en actions.»

Les récentes déconvenues bancaires n'encouragent pas à opter pour cette solution. Pourtant, il a été prouvé que sur une période de dix ans, les actions ont toujours généré des intérêts positifs. «On déconseille fortement d'investir en actions sur un horizon inférieur à dix ans!», conclut Roland Bron.

J.-R. P.

Une liste exhaustive

Avant de prendre une décision, il est important de dresser la liste complète de ses revenus, de ses économies et de son patrimoine. L'essentiel est que la planification financière ne reste pas une action ponctuelle, mais qu'elle s'inscrive dans un processus de conseil continu.

- Ma situation financière actuelle est-elle adaptée à mes besoins de liquidités?
- Est-ce que je bénéficie de tous les avantages fiscaux?
- Mon patrimoine est-il correctement placé du point de vue fiscal?
- Mes assurances répondent-elles à mes besoins?
- Ma prévoyance vieillesse est-elle suffisante?
- Puis-je prendre une retraite anticipée?
- Aimerais-je percevoir mon 2e pilier sous forme de capital ou de rente?
- Les dispositions prises concernant mon décès sont-elles suffisantes et à jour?
- Suis-je au courant des conséquences financières de ma succession pour mon conjoint?
- Ai-je connaissance de mes héritiers et de leurs droits au niveau juridique?

UBS

Une vision globale des finances

La planification financière requiert une vision globale de la situation de chaque client. Les conseils de John C. Mauron, spécialiste en planification financière de l'UBS pour la Romandie.

Toute planification financière digne de ce nom repose sur une analyse approfondie, qui présuppose une vision globale de la situation du client. Le conseiller à la clientèle doit disposer du bagage requis pour remplir le rôle d'interlocuteur compétent. Suivant la complexité du cas, soit il prépare des réponses de façon autonome, en utilisant l'ensemble complet de méthodes et d'outils à sa disposition, soit il fait appel au savoir-faire étendu de spécialistes internes en planification financière et à leur réseau externe. Ensuite, le conseiller peut accompagner la mise en œuvre du plan qu'il a établi sur le long terme et procéder à d'éventuelles retouches.

Connaître les objectifs

Avant d'envisager la planification, les objectifs du client doivent être connus. C'est pourquoi tout collaborateur doit commencer par clarifier avec le client ses désirs et ses attentes. Il s'agit ici de déterminer combien de temps les fonds seront placés et quels risques le client est apte et disposé à assumer. A partir de cette analyse, un portefeuille est élaboré. Le patrimoine global y est réparti en différentes catégories (placements, prévoyance, immobilier, autres valeurs) et, dans chacune d'entre elles, des produits sont proposés dans l'optique d'une optimisation. Le passif fait évidemment partie intégrante de cette analyse. Il faut ensuite définir les placements les plus opportuns en fonction de l'impôt sur le revenu et des liquidités.

La planification de patrimoine est au cœur de toute démarche systématique de planification financière. La planification fiscale constitue un autre élément important du plan financier. Il s'agit de maximiser les revenus après impôts et d'optimiser fiscalement la structure des fortunes privées et commerciales.

Les assurances vie et les solutions de prévoyance existantes sont examinées dans le cadre de la planification de la prévoyance et des assurances, afin de vérifier si elles concordent avec les objectifs à long terme et si les risques sont suffisamment couverts. Pour ce faire, on met l'accent sur certains aspects de la constitution et de la protection du patrimoine, de la garantie des revenus et de l'optimisation fiscale.

La planification successorale permet enfin d'assurer le transfert des valeurs patrimoniales d'un particulier ou d'une entreprise aux générations suivantes.

John. C. Mauron

Adresses utiles

Retraites populaires Vie, rue Caroline 11, 1001 Lausanne, tél. 021 348 23 29; www.rpvie.ch

Rentes genevoises, place du Molard 11, 1211 Genève 3, tél. 022 817 17 17; www.r-g.ch

VZ VermögensZentrum, rue du Petit-Chêne 11, 1003 Lausanne, tél. 021 341 30 30; www.vzonline.ch

UBS SA, Financial Planning, case postale, 1002 Lausanne, tél. 021 215 24 76.

Swiss Life, Centre de services régional Suisse romande, avenue du Théâtre 1, 1005 Lausanne, tél. 021 345 05 05.

Sous la loupe:

La personne qui s'apprête à entrer dans un établissement médico-social, son conjoint ou son entourage se demandent combien va coûter ce séjour et qui payera. Après avoir examiné les coûts d'hébergement en EMS dans les cantons de Vaud et Genève, nous poursuivons notre enquête dans le canton de Neuchâtel.

Sur les 39 établissements médico-sociaux que compte le canton de Neuchâtel, 16 sont médicalisés. Ils sont tous régis par la loi cantonale sur les établissements spécialisés pour les personnes âgées (LESPA) et sont regroupés dans l'Association neuchâteloise des établissements et maisons pour personnes âgées (ANEMPA). Les homes privés sont regroupés dans deux associations: l'Association neuchâteloise des institutions privées pour personnes âgées (ANIPPA) et l'Association neuchâteloise des directeurs d'établissements médico-sociaux privés (ANEDEP). Il y en a 33 en tout, dont 26 médicalisés. Tous les établissements du canton (publics, privés, médicalisés) sont soumis à une autorisation d'exploiter et contrôlés par le Service de la santé publique.

Quelques établissements sont également autorisés à accueillir des personnes âgées dans une unité d'accueil temporaire (UAT). Ce type de séjour doit être prescrit par le médecin traitant et ne peut, en général, pas excéder 60 jours par année, dans un ou plusieurs établissements.

Les coûts

Le coût d'un séjour en EMS se compose des soins médicaux, infirmiers et pharmaceutiques et d'une part socio-

EMS neuchâtelois, qui paie quoi?

hôtelière, c'est-à-dire la pension qui comprend: logement, repas, blanchissage du linge, accompagnement, animation. La caisse maladie du résidant paie à l'établissement un forfait pour les soins, fixé selon la catégorie de besoins en soins dans laquelle se trouve le résidant, qui varie entre **Fr. 18.50** et **Fr. 224.90** par jour.

En application de la LESPA, des éventuels subsides d'exploitation sont payés par l'Etat aux homes publics pour couvrir le déficit reconnu. De plus, l'Etat offre aux résidants des possibilités de réduction du prix de pension. Cette aide est aussi accordée aux résidants des homes privés, si ces derniers remplissent certaines conditions fixées par la LESPA et son règlement d'exécution.

Le résidant paie le prix de pension facturé par le home. Ce prix doit avoir été approuvé par le Conseil d'Etat et il varie, pour les homes publics, selon les établissements, entre **Fr. 158.–** et **Fr. 193.–** pour une chambre à 1 lit et entre **Fr. 148.–** et **Fr. 183.–** pour une chambre à 2 lits dans un home médicalisé.

Lors de séjour dans une UAT, la caisse maladie et le résidant paient les mêmes prix que pour l'hébergement en long séjour.

Les ressources du résidant

Pour payer le prix de pension mis à sa charge en cas d'hébergement de longue durée, le résidant doit utiliser ses propres ressources, à savoir sa rente AVS ou AI, ses autres rentes (retraite, rente viagère, etc.) ainsi que son capital et le rendement de celui-ci. Lorsque, pendant son séjour ou dans les cinq ans qui ont précédé son admission, le résidant s'est dessaisi de tout ou partie de ses biens et qu'en raison de la situation ainsi créée, le prix qui lui est facturé ne couvre pas le coût effectif de sa pension, les bénéficiaires de ses libéralités peuvent être astreints au paiement d'une contribution. Cette contribution ne peut toutefois pas excéder le montant de l'enrichissement reçu.

Si ses ressources sont insuffisantes pour payer le prix de pension, le résidant devra demander une PC à l'agence communale AVS dans les 6 mois dès l'entrée dans le home. Dans le calcul de celle-ci, le montant du prix de pension sera pris en considération comme charge. De plus, la PC permet d'assurer au résidant un montant pour dépenses personnelles de Fr. 300.– par mois. Etre propriétaire d'une maison ou d'un appartement n'exclut pas nécessairement le droit à une PC. Un abattement de Fr. 75 000.– est effectué sur la valeur de ces biens. De plus, la fortune n'est prise en considération que pour la part qui dépasse Fr. 25 000.– pour une personne seule ou Fr. 40 000.– pour un couple. Lorsqu'un des conjoints est hébergé et l'autre vit à domicile, un calcul séparé de la PC est fait et chacun des conjoints reçoit sa part.

Si les ressources propres et la PC ne suffisent pas à payer l'entier du prix de pension, le résidant doit, dans les 6 mois dès l'entrée dans le home, présenter au Service cantonal de la santé publique une demande de réduction du prix de pension sur le formulaire officiel prévu à cet effet. Pour examiner s'il a droit à un prix de pension réduit, les ressources du résidant sont prises en considération selon les règles appliquées pour les PC, qui définissent les éléments de revenu et de fortune à prendre en compte ou non, ainsi que les déductions à opérer. La participation de l'Etat au prix de pension correspond à la différence entre les ressources minimales du résidant et le prix de pension normal.

La participation de l'Etat est versée directement au home. Elle n'est accordée qu'aux personnes domiciliées dans le canton depuis 2 ans au moins. Elle est accordée à fonds perdu et n'est pas réclamée sous une forme ou sous une autre, ni à l'intéressé, ni aux membres de sa famille, sous réserve d'une déclaration incomplète concernant des éléments de revenus ou de fortune portés ultérieurement à la connaissance de l'Etat.

Guy Métrailler

Exemple de calcul

Dans cet exemple, on prend le cas d'un résidant dans un home dont le prix de pension s'élève à Fr. 175.– par jour, soit Fr. 5322.– par mois ou Fr. 63 875.– par année. Cette personne dispose d'une fortune de Fr. 30 000.–.
Ses revenus annuels se composent de:

Rente AVS:	Fr. 1075.– par mois	Fr. 12 900.– par an
PC AVS:	Fr. 2575.– par mois	Fr. 30 900.– par an
Caisse de retraite:	Fr. 450.– par mois	Fr. 5 400.– par an
Revenus annuels de la fortune (0,7% de Fr 30 000.–):		Fr. 210.– par an
Prélèvement sur la fortune (1/5 de Fr. 30 000.– après déduction légale de Fr. 25 000.–):		Fr. 1 000.– par an
Total des revenus:		Fr. **50 410.–** par an

Pour ses dépenses personnelles, la LESPA (comme les PC AVS) lui reconnaît un montant mensuel de Fr. 300.–, soit un montant annuel de Fr. 3600.– qui peut être déduit du total des revenus, il restera donc au résidant une participation annuelle à son prix de pension de Fr. 46 810.–. Cette participation annuelle divisée par 365 jours représente ainsi à la journée Fr. 128.25.
Dès lors, le home reçoit une participation du résidant de Fr. 128.25 à laquelle s'ajoute la participation de l'Etat, Fr. 46.75, soit un total de Fr. 175.– représentant le prix de pension journalier du home.

La colocation pour vivre une nouvelle aventure

Pro Senectute Genève innove dans le canton en matière de logement pour les aînés. L'association propose à cinq personnes de partager un même appartement.

« Il y a longtemps que Pro Senectute, avec d'autres associations d'aînés, réfléchit à des alternatives de logement entre le domicile privé et les établissements médico-sociaux. Quand la coopérative d'habitation INTI *(qui signifie soleil en quechua, ndlr)* s'est approchée de nous, en se demandant comment intégrer des personnes âgées dans un de ses projets, nous avons décidé de participer», raconte Jacqueline Cramer, directrice de Pro Senectute Genève.

Le projet en question est un immeuble qu'INTI a construit dans le quartier de Cressy, sur la commune de Confignon, à proximité du parc des Evaux. Le comité de la coopérative désire voir s'y développer des relations sociales entre les locataires d'une part, entre eux et le quartier d'autre part. Selon la charte d'INTI, les logements s'adressent d'ailleurs «à tous ceux pour qui la différence d'âge, de sexe, d'origine est une richesse; à tous ceux pour qui la communication entre personnes est un enrichissement (...)». De là son souhait d'accueillir également des aînés.

Une difficulté résidait toutefois dans le principe même de coopérative: devenir locataire implique d'être coopérateur et donc d'acquérir des parts sociales. «Nous nous sommes avisés qu'il est un peu compliqué pour une personne âgée de prendre directement une part sociale. C'est un investissement sur plusieurs dizaines d'années et les parts ne peuvent pas être transmises aux descendants. A Pro Senectute, nous avons donc choisi de devenir nous-mêmes coopérateurs et de louer un appartement communautaire pour cinq personnes qui seraient nos sous-locataires, pour un loyer

N.R.

Jacqueline Cramer, directrice de Pro Senectute Genève, suit de près le projet d'appartement communautaire.

qui reste modeste, entre 800 et 900 francs», explique Jacqueline Cramer.

L'appartement en question, de plain-pied, compte huit pièces: une partie commune composée d'un séjour (22 mètres²), d'une salle à manger (15 m²) et d'une cuisine (16 m²) qui donne sur une terrasse couverte; cinq chambres, d'un peu plus de 13 mètres² chacune, qui disposent de prises de téléphone et télévision et s'ouvrent toutes sur une immense terrasse. Un large couloir sépare les chambres de la partie commune qui comprend encore une salle de bains-toilettes, deux douches-toilettes et un W.-C. Pro Senectute a installé de grands placards et a pris à sa charge l'aménagement des pièces communes. Les locataires meublent leur chambre à leur guise. Les animaux de compagnie sont acceptés.

Côté organisation générale de l'immeuble, qui compte 19 logements, la buanderie est au même étage que l'appartement de Pro Senectute, comme la salle commune (avec cheminée) prévue par INTI pour que les locataires – en grande majorité des familles avec enfants – puissent organiser ensemble des fêtes et des activités créatives. Un jardin potager, commun lui aussi, devrait encore voir le jour. Le quartier est proche d'Onex, où l'on peut se rendre grâce à un bus qui s'arrête juste devant l'immeuble.

Entre envie et peur

«Notre pari est de faire vivre ensemble cinq personnes. Sans avoir d'idée préconçue, car tout est possible, nous les voyons comme des aînés souffrant de la solitude, qui ont envie de vivre un peu différemment, de tenter une nouvelle expérience et de s'entraider», décrit Jacqueline Cramer. Les contacts pris montrent que l'idée fait envie, un peu peur aussi. Habiter avec des personnes qu'on ne connaît pas (encore), partager et supporter d'autres habitudes que les siennes... Si à vingt ans, on se lance sans trop réfléchir, à plus de soixante, on hésite, connaissant les difficultés inhérentes à cette aventure. Pro Senectute en est consciente et mettra à disposition une animatrice, du moins dans les premiers temps, pour aider les locataires à régler leur vie en commun.

L'association proposera aussi une aide ménagère, mais compte bien que les résidants assumeront eux-mêmes et ensemble la cuisine. Jacqueline Cramer précise: «Nos locataires pourront rester tant que les services d'aide et de soins à domicile leur suffiront. S'ils demandent une prise en charge continuelle, une autre solution devra être trouvée. Cet appartement ne sera pas une institution, il restera un logement. Communautaire certes, mais privé.»

Pro Senectute Genève souhaiterait étendre le concept à d'autres immeubles en construction: «En ce qui concerne les structures, ce n'est pas compliqué: il suffit de prendre un grand appartement et de trouver des aînés intéressés à vivre ensemble. Pour les autres locataires, ce serait l'occasion de faire connaître d'autres générations à leurs enfants. Ce premier appartement est un peu pilote. On verra si l'intérêt est là...»

Nicole Rohrbach

Brassage interculturel

Le projet d'INTI, souligne la coopérative, est porté par une volonté forte de suivre les principes du développement durable. Au niveau économique d'abord: INTI se veut sans but lucratif et d'utilité publique; elle ne mettra pas ses logement en vente et cherche seulement à fonctionner de manière rentable pour assurer sa pérennité. Ses loyers raisonnables, voire bas par rapport à la conjoncture immobilière actuelle, lui permettent d'ouvrir son immeuble aux personnes de milieux modestes. Au niveau social ensuite: la coopérative souhaite un mélange interculturel et intergénérationnel, d'où sa satisfaction de voir emménager des seniors: des personnes d'horizons différents et plusieurs générations auront l'occasion de se côtoyer. Au niveau environnemental enfin: le chauffage et l'eau chaude de l'immeuble seront intégralement assurés par l'énergie provenant de l'incinération des déchets de l'usine des Cheneviers. Le toit, qui comporte également une terrasse communautaire, est prévu pour l'accueil d'une centrale solaire; 330 m² ont été réservés pour l'installation de panneaux photovoltaïques, l'objectif étant de produire de l'électricité qui serait vendue aux Services industriels genevois.

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**
Ch. de la Redoute 9 , c.p.
1752 Villars-sur-Glâne 1
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 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

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

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
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

La self-défense pour reprendre confiance

Depuis une dizaine d'années, les seniors genevois bénéficient de cours de self-défense. Grâce aux conseils d'un professionnel, ils retrouvent confiance en eux et davantage d'assurance dans les situations de la vie quotidienne.

D. Stämpfli

Roger Perriard (à dr.) enseigne la self-défense, une manière de trouver de l'assurance en tout temps.

Certains ont la cinquantaine, d'autres plus de 80 ans. Parmi ces amateurs de self-défense, on compte deux tiers de femmes. Pour les accompagner, les former et les conseiller, un 6e dan de ju-jitsu et 2e dan de judo. Roger Perriard, ancien policier, était aussi instructeur de self-défense à la police genevoise. Après plus de 30 ans dans la gendarmerie, il a choisi de faire bénéficier de son expérience des personnes qui se sentent souvent fragilisées ou un peu «larguées» de notre société et qui ont besoin de reprendre confiance en elles.

Il y a une dizaine d'années, la commune de Meyrin l'invite à mettre en place, dans cet objectif, un cours destiné aux aînés. Après une formation spécifique en self-défense adaptée aux seniors qu'il a suivie à l'école de sport de Macolin, Roger Perriard se lance dans l'aventure. Parmi ses plus anciens élèves, certains sont toujours là, avec dix ans de plus, prenant autant de plaisir qu'au premier jour à cette activité. Ce rendez-vous sportif et convivial rythme leurs semaines.

Tous les mardis matins, ils sont une vingtaine dans le Dojo de l'école Bellavista, à l'écoute des conseils de leur professeur. Ici, pas de kimono, et aucune velléité d'exploit. En tenue de ville – jogging, tee-shirt – les élèves travaillent souvent à partir de scènes de violence dont ils ont lu le compte-rendu dans les médias. «Nous abordons toutes sortes de situations dans lesquelles, par la pratique de la self-défense, il est possible de reprendre confiance en soi, de ne plus avoir peur, de modifier véritablement son attitude.»

MONTRER SON ASSURANCE

Une autre façon de marcher, de se tenir, mais aussi une attention aiguisée vis-à-vis de tout ce qui se passe autour de soi, voilà ce qu'apporte une telle pratique. Ce sont autant d'éléments qui aident à se sentir davantage en sécurité. «Beaucoup de mes élèves remarquent que même dans un bus, le fait d'avoir appris à se tenir debout de manière plus souple, les jambes légèrement fléchies, leur permet de se sentir beaucoup plus sûrs, en évitant déséquilibres et chutes, relève Roger Perriard. Qu'ils se rendent à la poste, au bancomat, qu'ils se trouvent dans la rue ou dans un lieu public, leur pratique régulière de self-défense leur a redonné de l'assurance.» Ayant surmonté l'anxiété liée à de telles situations quotidiennes, ils limitent ainsi considérablement les risques d'agression.

Par son expérience de policier, Roger Perriard connaît bien, sur le terrain, toutes les situations pouvant potentiellement dégénérer en violence et en agression. «Pour avoir côtoyé de nombreuses victimes, je sais aussi ce qu'elles ressentent, quel traumatisme ce type d'expériences malheureuses peut provoquer.» Ainsi, en plus des cours de self-défense, il anime également des cours d'autodéfense en seize leçons, pour des femmes victimes ou non d'agressions. «Ce sont des cours très différents des cours de self-défense. Ici, nous aidons les victimes à surmonter leur traumatisme, par des exercices physiques, mais aussi par la parole, en leur apportant une aide psychologique.»

Catherine Prélaz

INFORMATIONS PRATIQUES

Les cours hebdomadaires de self-défense seniors ont lieu le mardi matin au Dojo de l'école Bellavista à Meyrin (39 avenue de Vaudagne), et le mercredi matin à l'école de la Promenade de l'Europe (bâtiment A) dans le quartier Servette-Charmilles, de 9 h 30 à 11 h. Ces cours sont donnés par Touria Cao – également formée pour la self-défense seniors ainsi que pour l'autodéfense femmes – et par Roger Perriard.

Le mardi matin, c'est une de ses élèves, en formation pour la self-défense seniors, qui donne son cours à Satigny, dans la salle de gymnastique du groupe scolaire.

Il est possible de suivre les cours gratuitement pendant un mois, le temps de se rendre compte si cela convient. Ensuite, le prix des cours est de 20 ou 30 francs par mois.

Pour tout renseignement, vous pouvez joindre Roger Perriard au 079 402 62 80. Vous pouvez aussi consulter le site internet www.ju-jitsu-meyrin.com

Pour assister à des démonstrations de self-défense seniors: rendez-vous au Salon des seniors (11-12-13 mai à la salle communale de Plainpalais), et dans le cadre de la manifestation «La ville est à vous», les 25 et 26 juin, dans le quartier de Saint-Jean. Une journée polysports est en préparation en collaboration avec la S.G.S. (Société de Gym Seniors) pour le samedi 1er octobre 2005.

OCPA

Aide au ménage et Chèque Service

Les personnes au bénéfice de prestations complémentaires peuvent obtenir une participation financière de l'Office cantonal des personnes âgées (OCPA) pour des prestations d'aide au ménage. Explications.

Sur présentation d'un certificat médical, l'OCPA participe financièrement aux prestations d'aide au ménage, dispensées par une aide-ménagère privée, en faveur des personnes au bénéfice de prestations complémentaires. Cette participation est limitée à Fr. 4800.– par année civile pour un maximum de Fr. 25.– brut de l'heure.

Les bénéficiaires de prestations complémentaires de l'OCPA qui engagent une aide-ménagère privée sont considérés comme des employeurs de personnel de maison et sont soumis à l'obligation de s'affilier auprès de la Caisse cantonale genevoise de compensation. Le canton de Genève a mis en place un système appelé Chèque Service qui, sur demande, gère à votre place tout le volet des charges sociales obligatoires pour toute rémunération salariale. Il va de soi que vous conservez la possibilité de vous affilier à la Caisse cantonale genevoise de compensation si vous le souhaitez.

Si vous choisissez Chèque Service, voici en cinq points la procédure à suivre:

1. Vous transmettez à l'OCPA une demande de prise en charge au moyen des documents suivants:
– un certificat médical;
– une copie du permis de séjour ou de travail de votre aide-ménagère.

et les formulaires d'inscription sont à votre disposition auprès des mairies ou auprès des centres d'action sociale et de santé de quartier qui peuvent également vous aider à effectuer les démarches d'affiliation. La réception de l'OCPA vous fournit également la documentation et les formulaires d'inscription.

> «GENÈVE A MIS EN PLACE CHÈQUE SERVICE, UN SYSTÈME QUI GÈRE LES CHARGES SOCIALES OBLIGATOIRES.»

2. Après accord de l'OCPA:
– vous vous inscrivez auprès de Chèque Service;
– vous établissez la facture mensuelle au moyen du formulaire standard émis par l'OCPA;
– vous versez à l'aide-ménagère le prix de l'heure net (charges sociales déduites) multiplié par le nombre d'heures effectuées.

3. L'OCPA rend une décision de remboursement (prix de l'heure net).

4. Vous versez, chaque trimestre;
– à Chèque Service, le montant des charges sociales, soit 20% du prix brut de l'heure.

5. Une fois par an, sur présentation du décompte émis par Chèque Service, l'OCPA vous rembourse les charges sociales payées. La documentation

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 au public
(rez-de-chaussée)
de 8 h 30 à 12 h 00
de 13 h à 16 h

Jura bernois

Bien-être et esthétique à domicile

Se laisser dorloter et recevoir des soins de beauté sans sortir de chez soi. C'est possible dans le Jura bernois où une esthéticienne à domicile a créé ce genre de service.

Depuis le début de l'année, les habitants du Jura bernois, qui n'ont pas la possibilité de se déplacer, peuvent faire appel à un nouveau service à domicile. *Argane,* créé par Andrée-Anne Greppin, propose des soins d'esthétique et de bien-être identiques à ceux dispensés en instituts (à l'exception de ceux prodigués à l'aide de gros appareils), à recevoir chez soi. Andrée-Anne Greppin se déplace non seulement durant les heures habituelles d'ouverture des commerces, mais encore deux soirs par semaine et un samedi par mois. «Je trouve important de pouvoir offrir cette liberté aux gens qui sont très occupés durant la semaine et qui ne disposent pas de temps pour s'occuper d'eux», explique l'esthéticienne.

Pourquoi avoir choisi de se rendre à domicile? «J'ai pensé aux mamans qui travaillent par exemple, ou aux gens qui n'ont pas forcément envie ou la possibilité de sortir. Surtout, j'aime bouger et c'est une manière de personnaliser encore plus les contacts, ce que je préfère dans ce métier. Pour mes clients aussi, c'est agréable de recevoir un soin et de pouvoir rester au calme chez eux, sans devoir retourner à l'extérieur, reprendre la voiture pour rentrer.» Les tarifs d'*Argane*, qui correspondent à la moyenne de ceux pratiqués en instituts, prévoient un rabais de 10% pour les bénéficiaires de l'AVS/AI.

Aux nettoyage de la peau du visage, gommage, coloration des cils et des sourcils, maquillage, manucure et pédicure avec massage et épilations diverses, s'ajoutent les soins au corps: gommage, traitement amincissant-raffermissant, enveloppement fango, etc. Cette palette traditionnelle est complétée par des massages: classique remodelant, aromatique personnalisé aux huiles essentielles, drainage lymphatique et «amma», un massage relaxant d'un quart d'heure, reçu habillé et assis sur une chaise spéciale.

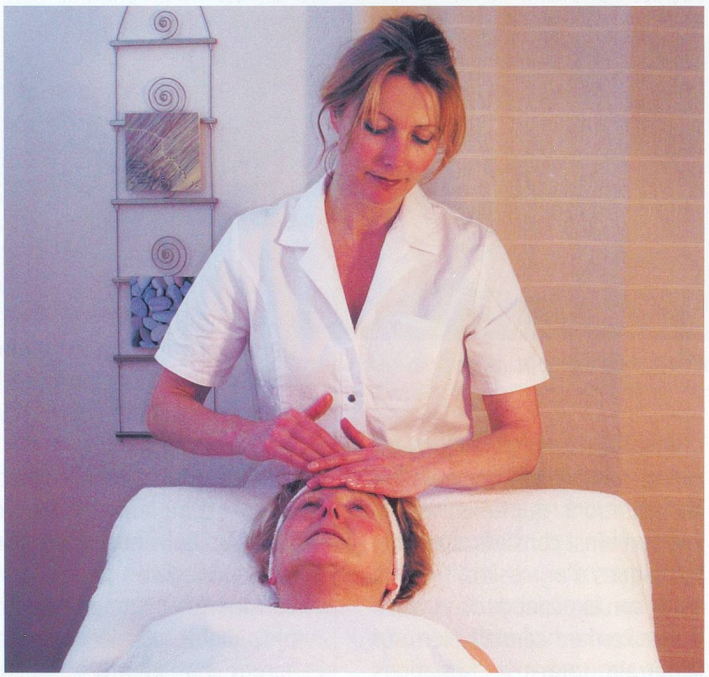
Nature à 100%

Autre particularité d'*Argane,* Andrée-Anne Greppin, très attirée par la nature et désireuse de la respecter au maximum, n'utilise que des produits 100% naturels et en aucun cas issus de plantes génétiquement modifiées. «Pour moi, c'est une question d'éthique, d'écologie: je veux des produits les plus biologiques possible.» Ses crèmes et ses huiles ne comprennent aucun additif artificiel, aucun conservateur, colorant ou parfum de synthèse (à l'exception des teintures pour cils et des vernis à ongles). Lorsqu'il y en a, les conservateurs et les parfums proviennent exclusivement d'huiles essentielles et des vitamines C et E contenues dans les végétaux. Les seuls composants d'origine animale autorisés dans certains produits sont la cire d'abeille et la lanoline. Enfin, dans la mesure du possible, les essences sont issues du commerce équitable.

Pour celles et ceux qui préfèrent malgré tout se déplacer, Andrée-Anne Greppin reçoit aussi chez elle, à Cormoret, où elle a aménagé une pièce à l'ambiance calme.

Nicole Rohrbach

››› Argane, *soins esthétiques à domicile, tél. 079 446 45 22, 10% de rabais supplémentaire pour un soin aux lectrices de* Générations *sur présentation de ce numéro.*



D.R.

Andrée-Anne Greppin propose toute la palette des soins de beauté traditionnels.

Romandie

Retraités chrétiens: un anniversaire

Le Mouvement chrétien des retraités – Vie montante romande (MCR-VMR) fête cette année ses 40 ans d'existence. Le coup d'envoi des festivités sera marqué par une messe présidée par Mgr Norbert Brunner, à l'église de Savièse en Valais, mercredi 20 avril. D'autres manifestations sont prévues un peu partout en Suisse romande avec en point d'orgue une messe télévisée dimanche 11 septembre transmise de la Collégiale Saint-Ursanne. Le Mouvement chrétien des retraités propose à ses membres des rencontres, des réunions d'échanges et de réflexion. Il édite également un bimestriel d'information.

››› ***Renseignements:*** *Mme Thérèse Blanchut, présidente, route Haldimand 89, 1400 Yverdon, tél. 024 425 15 93.*

Info Seniors

L'art d'être grands-parents

Parce qu'ils sont toujours plus nombreux et qu'ils bénéficient d'une plus longue espérance de vie, les grands-parents sont appelés à remplir un rôle familial accru.

Le rôle éducatif des grands-parents constitue un fait de société qui prend de l'ampleur. Que les parents vivent en harmonie ou qu'ils soient séparés, les grands-parents sont fréquemment sollicités pour garder les petits-enfants. Outre les joies que procure l'accomplissement de la grand-parentalité, cette nouvelle organisation des liens familiaux peut entraîner l'expression de points de vue divergents sur l'éducation des enfants, voire des conflits de valeurs.

Martine Segalen, professeur à Paris-Nanterre, observe qu'un tiers des grands-mères sont en désaccord avec l'éducation donnée à leurs petits-enfants. Certains grands-parents sont sollicités à outrance et peuvent se sentir démunis face aux contraintes de la petite enfance. Corollairement, de nombreux parents pensent que les grands-parents «en font trop» avec leurs petits-enfants.

Retour à l'école

Pour partager les expériences positives et les difficultés liées au rôle des grands-parents, l'Ecole des grands-parents Suisse romande propose de nombreuses occasions de rencontre et de dialogue. Cette association souhaite définir de façon plus précise et plus riche la place et le rôle des grands-parents dans les vies familiales actuelles. Des «Café grands-parents» de même que «Les Ptits'déj des grands-parents» sont ainsi régulièrement organisés. L'Ecole des grands-parents est aussi présente sur le site internet de La Family (www.lafamily.ch). Il s'agit d'un réseau d'entraide et d'informations pratiques, destiné aux familles. Ce site propose aussi une sélection d'adresses utiles en rapport avec les activités familiales.

››› Pour en savoir plus: Ecole des grands-parents Suisse romande, Mme Norah Lambelet, tél. 021 729 97 62 ou 079 257 70 15.

Info Seniors

du lundi au vendredi
de 8 h à 12 h / 14 h à 17 h
tél. **021 641 70 70**

Egalement *Générations*, rue des Fontenailles 16 1007 Lausanne

Contrairement à ce qui a été annoncé le mois dernier, la ligne téléphonique genevoise d'Info Seniors n'est pas encore en service.

Droits

Quelle est la validité d'un testament oral?

Avant son opération, mon père a fait un testament oral à l'hôpital. J'ai toujours cru qu'il devait être fait par écrit. Son testament est-il valable?

Françoise S.

Le Code civil prévoit des formes ordinaires pour faire un testament, à savoir la forme olographe (écrit de la main du testateur) et authentique (établi par un notaire), ainsi qu'une forme extraordinaire, à savoir le testament oral (art. 505 à 508 CC) qui répond à des règles strictes dont l'inobservation entraîne la nullité:

- Le testament peut être fait sous forme orale, lorsque, par suite de circonstances extraordinaires, le disposant est empêché de tester dans une autre forme; ainsi en cas de danger de mort imminente, d'épidémie ou de guerre. Il faut que le testateur et son entourage aient eu des raisons suffisantes de croire que le temps manquait pour disposer en une des formes ordinaires.
- Le testament oral est fait en présence de deux témoins. L'un écrit les dernières volontés, les date en indiquant le lieu, l'année, le mois et le jour, les signe, les fait signer par l'autre témoin. Tous deux remettent cet écrit sans délai entre les mains de l'autorité judiciaire concernée en cas de décès, en indiquant les circonstances particulières qui ont amené le testateur à utiliser cette forme exceptionnelle, et en attestant que le testateur avait toutes ses facultés pour effectuer cette démarche; ce dernier point peut prêter à certaines difficultés de preuves s'il y a contestation ultérieure du testament.
- Le testament oral n'a pas le même effet que les autres testaments sur le temps: il cesse d'être valable lorsque quatorze jours se sont écoulés depuis que le testateur a recouvré la liberté d'employer l'une des autres formes (olographe ou authentique).

Il faut encore savoir qu'un testament n'annule pas automatiquement des dispositions testamentaires prises antérieurement. Ainsi, il est important que les personnes recueillant un testament oral attirent l'attention du testateur sur ce point pour indiquer ses dernières volontés à ce sujet.

Sylviane Wehrli

INFORMATIONS ROMANDES

VAUD

PRO SENECTUTE – «Vieillir en vivant pleinement», conférence de Rosette Poletti, suivie d'ateliers de discussion. Yverdon-les-Bains, Théâtre Benno Besson, mardi 12 avril.

Centres de rencontre, Lausanne: Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de Chauderon (021 323 80 22); Centre de la Confrérie (021 625 29 16); Centre Val Paisible (021 653 23 90); Cotterd de Bellevaux (079 767 53 90). **Bex:** Croch'cœur (024 463 31 97). **Yverdon-les-Bains:** Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38). **Nyon:** Centre Saint-Martin (022 362 07 66).

Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21. Internet: vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Excursion en minibus, mercredi 13 avril, Musée de l'Hermitage, à Lausanne, exposition «Visions du Nord»; Lavey-les-Bains, jeudi 28 avril.

L'Escale, centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21 ou 079 211 20 19, fax 021 971 13 44; www.l-escale.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Guide d'accueil à Lausanne, nouvelle formation dès l'automne (inscriptions jusqu'au 2 mai, tél. 021 321 77 66, le matin). Danses folkloriques, séance d'information gratuite jeudi 21 avril à 14 h, au secrétariat MDA.

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

THÉS DANSANTS – Salle communale de Founex, mardi 19 avril, de 14 h à 17 h. Rens. Rita Weber, tél. 022 776 21 86.

ESPACE PRÉVENTION – Santé des 60 ans et plus: «Maintenir la mobilité du dos et des articulations», mercredis 6 et 13 avril, de 14 h à 15 h 30. Animatrice: Mme Isabelle Jendly, physiothérapeute.

Espace Prévention, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24.

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café: «Le partage des tâches domestiques», avec Silvia Ricci Lempen, écrivaine, philosophe, jeudi 7 avril, de 19 h 15 à 21 h.

RETRAITE – Faire face à sa mortalité et savourer la vie, à Vaumarcus, du 20 au 24 avril. Inscriptions et renseignements: Josette Morel, animatrice, Pré-des-Murailles, 1321 Arnex, tél. 024 441 10 81.

CAFÉ GRANDS-PARENTS – «Ayurveda: en pleine forme dans la joie à tout âge». Animation: Nicole Graf, conseillère en soins. Lundi 11 avril, de 19 h 30 à 21 h 30, Café Le Ripp's, place de la Riponne 10, Lausanne.

GENÈVE

PRO SENECTUTE – Les mardis de Pro Senectute: «Droits des patients; Directives anticipées». Intervenant: un assistant social des Hôpitaux universitaires de Genève. Mardi 19 avril, de 14 h 30 à 16 h 30.

Pro Senectute, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Evasion montagne, Hospice du Grand-Saint-Bernard, mercredi 13 et jeudi 14 avril; marche de La Sarraz à Romainmôtier, jeudi 7 avril; tour de la pointe de Chevran, jeudi 21 avril. Amis du rail, Arolla, jeudi 21 avril. Genève-Culture, visite dégustation de la Cave de Satigny, mardi 26 avril. Minibus évasion, Centrale nucléaire de Goesgen, jeudi 7 avril; combat de reines à Ayent (VS), dimanche 10 avril. Marchons ensemble, 6, 14, 19 et 26 avril. Conteurs-conférence publique: «Pays de Féerie», par Rose-Anne Ribordy, mardi 19 avril, de 10 h à 12 h, Centre culturel de Saint-Boniface, 14 avenue du Mail. Cyclo 3, 13, 21 et 27 avril.

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

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Voyages, Haute Autriche, du 24 au 28 avril; Djerba, du 21 mai au 4 juin; Lac d'Orta, du 8 au 11 juin; Croatie, du 14 au 22 juin; étonnante Provence, du 25 au 29 juin. Courses: repas-croisière, Besançon, 15 avril; Parc des oiseaux, 23 avril.

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

OBJECTIF SANTÉ – Saveurs des îles, mardi 26 avril à 18 h; «Il n'y a pas d'âge pour soigner sa forme; Les défis de la retraite», cours donnés par une diététicienne, mardis 12 et 19 avril à 18 h.

Objectif Santé, rue Liotard 75, tél. 022 420 23 10 (du lundi au vendredi).

TENNIS SENIORS – Lancement de la saison dans les clubs mardi 28 avril, de 14 h à 17 h.

Rens. Genève Tennis, www.ggct.ch, Pierre Bacle, responsable cantonal seniors, tél. 079 202 46 19.

GYM SENIORS – A découvrir: le tchoukball, un jeu sportif créé il y a plus de 35 ans par un médecin genevois. Séance d'essai gratuite, mercredi 6 avril, à 18 h, salle de gym de l'école rue Liotard 66, à Genève. Cours tous les mercredis à 18 h, dès le 13 avril.

Gymnastique Seniors Genève, tél. 022 345 06 77

Générations propose un nouveau service

Assurances sociales, permanence-conseils

Besoin d'aide ou d'informations concernant l'AVS, l'AI, les PC ou l'assurance maladie? Consultations par un spécialiste à Lausanne, les mardis et jeudis de 9 h à 12 h. Service gratuit pour les abonnés de *Générations*.

Rendez-vous par tél. au 079 483 89 28.

VALAIS

PRO SENECTUTE – Séjour de marche aux Cinque Terre en Italie, du 3 au 10 septembre (inscriptions jusqu'au 15 avril).

Pro Senectute, Aînés + Sport, rue des Tonneliers 7 1950 Sion, 027 322 07 41.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – *Vagabond'âge,* par la troupe théâtrale du MDA, jeudi 21, vendredi 22, samedi 23 avril, au Totem à Sion; vendredi 29 avril à Sierre et samedi 30 avril à Martigny (responsable du Théâtre: Olivier Zermatten, tél. 027 322 46 72).

MDA, section valaisanne, secrétariat, Suzane Germanier, Sion, tél. 027 322 14 27.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnées dès mi-avril, départs La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel. Séjour de vacances à Locarno, du 17 au 24 avril. Séjours de marche: Engelberg, du 13 au 18 juin; Zermatt, du 21 au 26 août. Nouveau dès avril: cours de Nordic Walking et de musculation en salle. Cours atelier-équilibre dès mi-avril.

Pro Senectute – Aînés + Sport, avenue Léopold-Robert 53, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Balades vendredi 15 avril sur le plateau de Diesse, de Prêles à Gléresse (responsable: Mme Vérène Frick). Activité créatrice – Imprimer: du pochoir à la taille douce, cours de gravure, à Neuchâtel, jeudis 7, 14, 21, 28 avril, 19 et 26 mai, de 9 h à 11 h 30. A prévoir: en mai, cours de sculpture sur bronze à la cire perdue avec deux maîtres-bronziers du Burkina Faso et cours de batik par un maître-batikier burkinabé. Autres cours: photo numérique (cinq séances) et cours d'informatique.

Secrétariat du MDA, rue du Seyon 2, Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Nouveau programme d'activités pour le 1er semestre 2005. Sport: walking et Nordic walking à Fribourg, Guin, Morat, Domdidier, Estavayer-le-Lac et **nouveau à Bulle;** aqua-gym à Tinterin; danse internationale à Fribourg, Vully et Morat; Indoorcycling à Tinterin; promenades à Bulle, Guin, Estavayer-le-Lac et Morat; tennis à Granges-Paccot. Ateliers d'équilibre à Villars-sur-Glâne, Romont et Estavayer. Cours de gymnastique Aînés + Sport dans tout le canton.

Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40; fax 026 347 12 41; e-mail: info@fr.prosenectute.ch

JURA BERNOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Club de la découverte, une sortie par mois (tél. 032 493 23 27). Midi-rencontre, un repas par mois le mercredi dès 11 h 45 dans un restaurant de la région (tél. 032 323 93 58 ou 032 481 14 07). Boccia, tous les 15 jours le lundi après-midi à 14 h à Corgémont (tél. 032 489 10 20 ou 032 489 15 47). Stamm MDA, dernier vendredi du mois, à 14 h au Restaurant de l'Union, rue Bubenberg 9, à Bienne (tél. 032 325 18 14 ou 078 605 18 14).

JURA

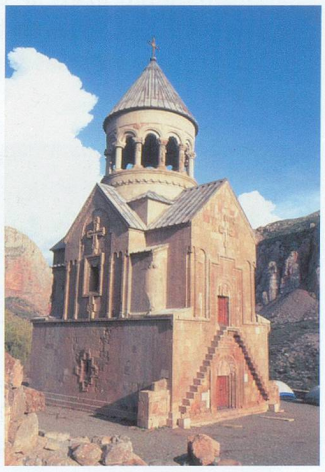
PRO SENECTUTE – Randonnées et Nordic walking, mardis 5, 12, 19, 26 avril. Séjour marche et vélo à Fully, du 20 au 25 juin (inscription jusqu'au 6 mai). Vacances à Flims-Waldhaus, du 21 au 28 juin.

Renseignements: Pro Senectute Jura, Delémont, tél. 032 421 96 10.

AVIVO – Loto du printemps, salle Saint-Georges, à Delémont, mercredi 6 avril à 14 h. Tournoi de cartes, jeudi 21 avril, à 14 h, restaurant de la Charrue, Delémont. Conférence de M. J.-W. Wütrich: «Le maintien physique des aînés», jeudi 28 avril, 14 h, restaurant de la Charrue, Delémont.

AVIVO, section jurassienne, case postale 44, 2800 Delémont. Président: André Milani, route de Domont 31, 2800 Delémont, tél. 032 422 28 57.

VOYAGES MDA



Arménie à la recherche de l'Arche perdue

C'est en Arménie, dit-on, que le «Tout-Puissant établit le paradis terrestre», c'est également dans cette contrée caucasienne, entre la mer Noire et la mer Caspienne, que la géographie situe le mont Ararat, dont les neiges éternelles renfermeraient les vestiges bibliques de l'arche de Noé.

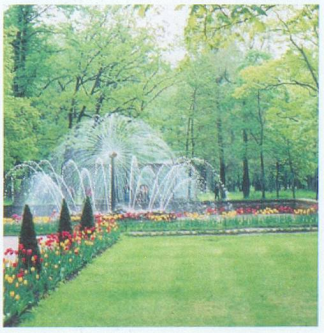
Au-delà des mythes et des légendes, nous avons choisi de vous emmener en dehors des sentiers battus, et de partir à la découverte de plus de 3000 ans d'histoire et à la rencontre d'un peuple qui, malgré les épreuves, a su garder intact son sens de l'hospitalité et de la fête. *(Programme complet à disposition)*

Dates: du 22 juin au 2 juillet
Prix: Fr. 2750.– (non membre MDA: Fr. 2850.–)

Saint-Pétersbourg, la cité des tsars et Novgorod

Pierre le Grand l'a voulue comme une «fenêtre de l'Europe» posée sur la Neva. Superbe circuit de 8 jours pour découvrir toutes les facettes de cette grandiose et si incroyablement raffinée cité. Extension à Novgorod, une des plus anciennes villes de Russie. Guide francophone durant tout le voyage. *(Programme complet à disposition)*

Prix: Fr. 2610.– (non membre MDA: Fr. 2710.–), taxes d'aéroport et frais de visa compris
Dates: du 26 août au 2 septembre.



MDA VOYAGES-VACANCES
Place de la Riponne 5
1005 Lausanne
Tél. 021 321 77 60

Pour une bonne hygiène bucco-dentaire

Des dents blanches et saines sont indéniablement un atout précieux. Mais une bonne hygiène bucco-dentaire est indispensable. Philips vient de lancer une brosse à dents électrique basée sur la technologie des ondes soniques. Cette technologie de pointe, réservée jusqu'ici aux spécialistes de la prophylaxie, garantit non seulement un nettoyage impeccable des dents, mais traite également toute la cavité buccale. Elle contribue efficacement à l'élimination de la plaque dentaire, assurant ainsi la santé des gencives, tout en diminuant fortement les colorations dues au café, thé ou tabac. Cette brosse à dents à ondes soniques est présentée comme idéale pour les personnes pourvues d'implants, couronnes, ponts ou appareils orthodontiques. Une ombre au tableau, toutefois, son prix relativement élevé: Fr. 255.– ou Fr. 215.– (en fonction du modèle).

››› Disponible dans les commerces spécialisés.

Prendre soin de soi

S'occuper de soi tout au long de l'année, de la tête aux pieds. Quelques nouveautés vous y aideront.

Soin des lèvres

Le vermillon des lèvres est la partie la plus sensible du visage, celle qui perd le plus rapidement son humidité. Le froid, l'air chauffé ou encore les infections d'origine grippales accentuent le processus de desséchement. Des lèvres sèches, crevassées, ne sont pas seulement inesthétiques, mais elles ne remplissent plus leur fonction de protection contre les agressions extérieures. Il est donc important de maintenir leur souplesse à l'aide de produits adaptés. Le nouveau stick de soin Blistex R Total Hydration TM contient du panthénol (provitamine B5) qui hydrate durablement et en profondeur les lèvres sèches.

Photos D.R.

Fini les pieds en feu!

Elles sont si jolies ces chaussures à talons, mais tellement inconfortables! Les porter quelques heures seulement est une véritable torture, car les pieds s'échauffent très rapidement. Pour soulager les sensations de brûlure, les points de compression et les ampoules, Scholl a mis au point une semelle en gel extra-mince qui s'adapte à tous les escarpins. Lavable et réutilisable, ce nouveau rembourrage est aussi discret que confortable.

››› Semelle gel Party Feet Scholl: Fr. 11. 90 (1 paire), en vente en droguerie, pharmacie, grands magasins et boutiques Scholl.

Filtre anti-pollen

Attention, l'offensive printanière des premiers pollens se prépare. En Suisse, 1,4 million de personnes souffrent du rhume des foins. C'est de loin l'allergie la plus répandue. S'il est difficile d'échapper aux agents allergènes à l'air libre, en revanche à domicile, on peut efficacement empêcher le pollen d'entrer dans les pièces en fixant aux fenêtres ce nouveau filtre anti-pollen développé par l'entreprise tesa. Grâce à une structure textile particulière, le filtre fait barrage même à de minuscules pollens. Les personnes allergiques respirent plus librement et peuvent à nouveau dormir fenêtres ouvertes. Le Filtre Anti-Pollen tesaProtect existe en tailles standard et est aussi disponible en grand format (1.50 m x 1.80 m). Il peut également être découpé aux dimensions voulues et attaché à l'aide d'une bande velcro fournie avec l'emballage.

PRINTEMPS

Murets de pierre, mousses délicates, soleil radieux, plaisirs de la nature... c'est le retour de la belle saison dans le Jura! Après une promenade vivifiante, venez vous réconforter près d'un âtre et déguster les recettes de nos grands-mères, dans la douce atmosphère d'un grand chalet de bois... A la Bréguette, les saveurs ont rendez-vous avec la simplicité.

Brasserie d'alpage et cuisine du terroir - *Chambres et dortoirs - repas mariages - banquets pour groupes, sociétés et entreprises*
La Bréguettaz - 1325 Vaulion - Tél. 021 843 29 60 - Fermé lundi et mardi

LA BRÉGUETTE
GUIGNARD

LES CHARMES DU LÉMAN POUR VIVRE VOTRE RETRAITE OU CONVALESCENCE

Chacune de nos trois résidences assure des services hôteliers et une assistance médicalisée de premier ordre, un personnel très attentionné, une ambiance chaleureuse et un cadre privilégié

Morges

Le Domaine de la Gottaz

Située à quelques minutes du centre ville, au cœur d'un vaste parc ombragé, cette ancienne maison de maître séduira la clientèle exigeante par son encadrement personnalisé de premier ordre.

Ecublens

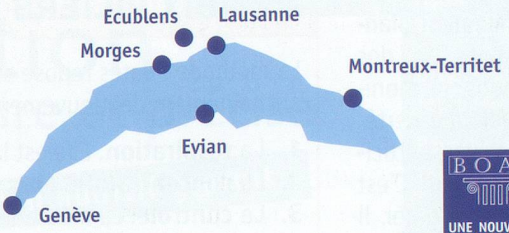
Résidence Bel Horizon

Une nouvelle façon de vivre sa retraite. Deux appartements où vous profiterez de votre chambre privée, tout en partageant les espaces de rencontres quotidiennes: cuisine, séjour et jardin offrant une magnifique vue.

Montreux-Territet

Résidence Le Bristol ****

Au cœur de la Riviera, ce cadre privilégié de convalescence ou retraite propose appartements privés et chambres de standing, piscine intérieure, fitness, physiothérapie et restaurant panoramique.



BOAS
UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE RÉSIDENCES

Visitez notre site internet www.boas.ch

DEMANDE DE DOCUMENTATION

❑ La Gottaz ❑ Le Bristol ❑ Bel Horizon

Nom _____
Prénom _____
Adresse _____
NPA/Ville _____
Tél. _____

Coupon à renvoyer à: Domaine de la Gottaz - Vergers de la Gottaz 1 - 1110 Morges

Renseignements

Le Bristol
Tél. 021 962 60 60 ou bristol@bristol-montreux.ch
Direction Bernard Russi

Le Domaine de la Gottaz et Résidence Bel Horizon
Tél. 021 804 01 11 ou gottaz@domaine-gottaz.ch
Direction Anne et Bernard Russi

DBCOM