

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 5

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: 26.01.2026

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

CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS



VENDRE OU DONNER? Que faire des meubles usagés

Brocanteurs, dépôts-ventes, œuvres caritatives, débarras mensuel au coin de la rue, telles sont les possibilités offertes pour qui veut liquider des meubles et des objets superflus. Oui, mais les conditions proposées par ces différents organismes diffèrent du tout au tout. Avant de céder ses biens, il vaut mieux s'en enquérir, pour éviter les mauvaises surprises. Certains meubles trouvent preneurs à un bon prix, tandis que d'autres échouent directement à la déchetterie, parce qu'ils sont encombrants ou démodés. Pas d'illusion donc, vous n'allez pas faire fortune avec le mobilier années 50 de votre grand-tante...

Ce mois... dans Vie pratique

- 32 Enquête**
Vieux meubles au rebut
- 34 Assurances**
Le prix des EMS en Valais
- 34 Economie**
- 35 Droits**
- 37 Info Seniors**
- 38 Pro Senectute**
Créer à tout âge
- 40 Genève – OCPA**
- 41 Cantons**
- 44 Agenda**
- 46 Astuces**

COMMENT SE DÉBARRASSER

Un déménagement, un appartement à vider, des meubles sur les bras... Vous voilà avec un délicat problème à régler. Gare aux arnaques! Petit état des lieux des débarras.

L'anecdote qui nous a été contée par l'intéressée ferait sourire, si elle n'était pas si symptomatique d'un véritable problème. Appelons-la Marie. Marie devait vider de ses meubles l'appartement de sa maman qui allait entrer en EMS. Elle repère une petite annonce dans un journal mentionnant «débarras en tous genres, achète objets anciens...». Elle appelle le brocanteur qui vient rapidement examiner la marchandise. Après un bref coup d'œil, l'homme articule un chiffre: «500 francs!» Le mobilier est sans doute démodé, mais il est tout de même encore en bon état. Marie trouve le montant proposé bien faible, elle accepte cependant, résignée, pensant qu'elle ne trouverait pas meilleur acquéreur. Au jour dit, le brocanteur arrive avec son camion, charge le mobilier et lui présente une facture de 500 francs qu'elle, Marie, doit lui payer sur le champ. La dame est estomaquée, et se rend compte alors qu'il y a eu un gros malentendu.

LES ROIS DE LA BROCANTE

Que faire pour éviter ce genre de situation désagréable?

Première constatation: toutes les personnes que nous avons rencontrées pour ce sujet se sont déclarées choquées par les méthodes douteuses du brocanteur en question, qui ne prend pas la peine d'expliquer clairement ses conditions. Aucune ne pratiquait ce type d'affaires, mais toutes avaient entendu parler de brocanteurs peu scrupuleux qui profitent du désarroi des familles. Il règne donc, c'est le moins que l'on puisse dire, un certain malaise dans cette profession aux contours flous.

Quelques conseils: ne jamais accepter la proposition d'un brocanteur sans délai de



Au Troc (photo p. 27) ou chez Emmaüs, vos meubles ont une deuxième vie.

réflexion, préciser point par point les conditions de la transaction, demander un devis écrit et se faire payer avant la remise des meubles. Bien entendu, tous les brocanteurs ne sont pas à mettre dans le même panier. Certains pratiquent le débarras d'appartement depuis longtemps à la satisfaction de leurs clients. Les moutons noirs du métier leur portent évidemment préjudice.

Il faut dire que le monde de la brocante s'est profondément modifié ces dernières années. Les marchands sont devenus très nombreux, en lien direct avec l'augmentation du chômage. Et chacun peut s'établir brocanteur, sans justifier d'une formation...

Les prix du marché se sont aussi effondrés depuis dix ans. «Il y a beaucoup trop de marchandises de moindre qualité et beaucoup moins d'acheteurs, explique un brocanteur genevois. Les foires se sont multipliées, mais pas le public d'acheteurs. Les gens se font des illusions sur la valeur du mobilier. Celui des années 50, plus personne n'en veut! Je sais bien que leurs parents avaient acheté ces chambres à couper très cher à l'époque, mais elles ne sont plus à la mode. Je ne peux pas les vendre, je dois les envoyer à la déchetterie et ça

coûte de l'argent!» Les brocanteurs ne peuvent donc plus multiplier par trois ou quatre le prix des objets qu'ils acquièrent, comme ils le faisaient à une autre époque.

Du côté du public, il est vrai qu'un peu de réalisme s'impose, l'attachement sentimental à un mobilier est une chose, sa valeur marchande en est – parfois – une autre.

DES ALTERNATIVES

Reprendons donc le cas de notre dame qui doit vider un appartement. Si celle-ci souhaite gagner un peu d'argent avec ce patrimoine, voici quelques pistes.

Pour le mobilier et les objets en bon état, il existe la solution du dépôt-vente. Troc International est le leader dans ce domaine. Cette chaîne, qui a été créée, il y a vingt-trois ans en France, compte 160 magasins en Europe, dont deux – bientôt trois – en Suisse Romande. Le Troc d'Aigle vient d'ouvrir ses portes, tandis que celui de Villars-Sainte-Croix, près de Lausanne, y est établi depuis neuf ans. Un magasin devrait voir le jour en Valais sous peu.

Le système du dépôt-vente mis au point par cette entreprise est fiable: le Troc est un

DE SES VIEUX MEUBLES

prestataire de services. Vous déposez un objet que le personnel du magasin va estimer d'après son expérience et en accord avec vous. Un contrat est signé par les deux parties. L'objet est exposé dans le magasin avec une étiquette de prix non négociable. Au bout de deux mois, mais même avant, le déposant peut reprendre son objet sans frais. Si la vente a lieu, le montant est divisé entre le déposant et le prestataire. Pour un prix de vente inférieur ou égal à Fr. 1000.–, le Troc perçoit le 37%, 32% pour un prix de vente compris entre Fr. 1001.– et Fr. 2000.– et ainsi de suite. Le montant de la vente est versé directement sur le compte bancaire du déposant. Si l'objet ne trouve pas acquéreur pour le montant fixé, le Troc propose une baisse de prix d'entente avec le déposant. M. Fabien Dousse, responsable du Troc International pour la Suisse romande, estime que trois quarts des objets trouvent preneur dans un délai de deux mois.

Lorsque le volume de meubles à vendre est important, un membre du personnel du Troc se déplace à domicile pour une estimation. Un transporteur est affrété aux frais du client. Généralement, les objets de moindre taille sont amenés directement par les déposants. Si vous souhaitez faire estimer un gros meuble, vous pouvez le photographier et soumettre l'image au personnel du Troc, avant de décider si vous allez le mettre en vente ou non.

Attention! Certains meubles ne trouveront jamais preneurs. Comme le remarquait le brocanteur genevois, les bureaux massifs, les commodes des années 50-60 ne sont pas adaptés aux petits appartements d'aujourd'hui. «Les petits meubles d'appoint sont par contre très appréciés, même s'ils ne sont pas de style», constate M. Dousse, qui souligne que des modes se créent rapidement, pour disparaître aussi vite. L'électroménager est par contre une valeur sûre. Le Troc ne vend pas de vêtements, ni d'objets dits de sécurité comme des pneus par exemple.

Le consommateur d'aujourd'hui n'est plus très altruiste. Il essaie de gagner un petit pécule avec les objets de valeur, puis il abandonne le reste à une œuvre caritative comme Les Compagnons d'Emmaüs, le Centre Social Protestant, Caritas ou l'Ar-

mée du Salut. Le constat est sévère, mais néanmoins vrai. Les services de débarras des œuvres caritatives ont ainsi vu évoluer ce marché, où ils font figure de poubelles, ce qui évidemment ne les arrange guère.

Les Compagnons d'Emmaüs sont établis à Etagnières, dans le canton de Vaud, depuis plus de trente ans. Gérard Corpataux et Adel Salameh, responsables de cette Communauté d'Emmaüs, expliquent que sur un lot de meubles qu'ils viennent chercher gratuitement, il faut qu'il y ait au moins quelques objets de valeur pour couvrir les frais de déplacement. «Nous ne sommes pas une entreprise commerciale comme les autres, rappelle M. Salameh. Nous faisons vivre notre communauté de vingt-et-une personnes à Etagnières, grâce à la générosité des gens et à la revente d'objets usagés.»

Il faut se souvenir en effet que les personnes abritées par Emmaüs, selon le vœu de l'abbé Pierre, son fondateur, sont sans ressources, ont connu la rue, le chômage ou l'alcoolisme, avant de retrouver un emploi et une dignité dans le cadre de cette association. «Nous sommes des rustres, s'amuse M. Salameh, qui partage la destinée de la communauté depuis quatorze ans. Mais jeunes et vieux apprennent ici à vivre en-

semble, à s'entraider et à bosser.» Chaque matin, trois camions partent d'Etagnières pour récolter les objets, meubles, vêtements, livres. Tout est ensuite soigneusement trié, contrôlé, voire réparé par les membres de la communauté. Tout ce qui ne sera pas commercialisable est amené à la déchetterie. Un gros souci pour Emmaüs, qui doit payer la destruction de ces déchets. «Lorsque nous voyons des acheteurs très contents de trouver un frigo à bas prix chez nous, nous nous rendons compte aussi combien cette société de consommation laisse de gens sur le carreau», observe Gérard Corpataux. Il y a un véritable choix de société derrière le simple geste de se débarrasser d'un mobilier usagé.

Bernadette Pidoux

»» **Adresses:** Troc International, tél. 021 636 13 24; Communauté d'Emmaüs, Etagnières, tél. 021 731 27 28, à Genève, tél. 022 300 14 53; La Chaux-de-Fonds, tél. 032 968 42 02; Fribourg, tél. 026 424 55 67; Sion, tél. 027 203 33 20. CSP, Lausanne, tél. 021 646 52 62; Genève, tél. 022 884 38 00; Neuchâtel, tél. 032 722 19 60; Jura-bernois, tél. 032 486 91 01.

SOLUTIONS À EXPLORER

Vous avez des meubles à liquider, plusieurs possibilités s'offrent à vous:

1. Vous faites paraître une petite annonce dans un journal ou sur internet. A vous de déterminer les prix. Le risque: pas d'acheteurs, mais beaucoup de visites, et qui va se charger de la livraison?
2. Vous les déposez dans un dépôt-vente comme le Troc. Vous en retirerez un peu d'argent sans avoir à vous préoccuper des visites. A savoir: certains meubles se vendent mieux que d'autres.
3. Vous contactez un brocanteur et lui demandez une estimation que vous prendrez soin de négocier. Au besoin, demandez deux avis.
4. Vous renoncez à en tirer de l'argent, vousappelez alors une œuvre caritative, tout en sachant qu'il y a un délai d'attente avant son passage.
5. Vous déposez le tout au bord de la route lors du ramassage des déchets encombrants. D'autres que vous se chargeront de la partie commerciale...
6. Vous proposez à vos amis, enfants et voisins de venir se servir. Ça peut faire des heureux. Demandez-leur en échange un coup de main pour trier et jeter ce qui doit l'être.

ASSURANCES

Hébergement en EMS: qui paie quoi en Valais?

Le canton du Valais compte 41 EMS. Ces établissements assurent la prise en charge sociale des personnes âgées, les soins infirmiers ainsi qu'une surveillance médicale. Le canton participe aux dépenses dues aux soins en EMS à raison de 30%.

Dans les cas de séjours de longue durée, la caisse maladie du résidant paie à l'établissement un forfait pour les soins, fixé selon la catégorie de besoins dans laquelle se trouve le résidant, qui varie entre Fr. 15.– et Fr. 72.– par jour. Rappelons que le coût d'un EMS se compose d'une part pour les soins (personnel infirmier, médecin, médicaments, matériel) et d'une part socio-hôtelière (prix de pension) qui sert à couvrir les frais d'alimentation, de logement, de lavage, d'entretien du linge et d'animation.

Dans les établissements médico-sociaux valaisans, le résidant paie le prix de pension qui

varie en fonction du domicile des personnes. Celles qui étaient domiciliées sur le territoire de la commune où se trouve l'EMS avant leur entrée dans l'établissement s'acquittent d'un montant entre **Fr. 68.– et Fr. 130.–** par jour pour une chambre à 1 lit et entre **Fr. 63.– et Fr. 122.–** par jour pour une chambre à 2 lits. Pour les personnes qui étaient domiciliées dans le canton, mais sur le territoire d'une autre commune que celle de l'EMS, le prix de la pension varie entre **Fr. 73.– et Fr. 152.–** par jour pour une chambre à 1 lit et entre **Fr. 68.– et Fr. 142.–** pour une chambre à 2 lits. En cas de court séjour, le finance-

ment est le même que pour l'hébergement en long séjour.

RESSOURCES PROPRES

Pour payer le prix de pension mis à sa charge, le résidant doit utiliser ses ressources propres, à savoir sa rente AVS ou AI, ses autres rentes (retraite, rente viagère, etc.) ou encore le rendement de sa fortune. Au besoin, il doit entamer cette dernière si celle-ci dépasse Fr. 25 000.– pour une personne seule ou Fr. 40 000.– pour un couple.

Si ses ressources sont insuffisantes pour payer le prix de pension, le résidant devra demander une prestation complémentaire à l'AVS/AI (PC). Dans le calcul de cette dernière, 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. 308.– par mois. Le fait d'être propriétaire d'une maison ou d'un appartement

n'exclut pas nécessairement le droit à cette prestation. Un abattement de Fr. 75 000.– est effectué sur leur valeur. 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. Pour les couples dont un des conjoints est hébergé et l'autre vit à domicile, un calcul séparé est effectué et chacun des conjoints reçoit sa part.

Une allocation complémentaire cantonale (ACC) peut encore être versée lorsque les ressources propres et la PC ne suffisent pas pour payer le prix de pension. Le montant annuel maximal de cette allocation est de Fr. 6174.–. Le requérant doit déposer un formulaire ad hoc à l'agence AVS de son lieu de domicile. Le dépôt d'une demande de PC vaut comme demande en vue de bénéficier de l'allocation complémentaire cantonale.

Guy Métrailler

ECONOMIE

En Suisse, le «cash» a toujours la cote

La Suisse est probablement le pays développé qui demeure le plus fidèle à la bonne vieille monnaie fiduciaire légale. Autrement dit les Suisses sont fidèles au «cash».

La valeur totale des billets de banque et pièces de monnaie en circulation calculée par

habitant est de 70% plus élevée en Suisse que dans la moyenne d'une quinzaine de pays étu-

dés par la Banque des Règlements Internationaux (BRI). Le Suisse moyen n'est pas non plus un utilisateur assidu des distributeurs de billets et autres «bancomat»: il y fait appel une quinzaine de fois par année, soit deux fois moins que la moyenne. Mais quand il y a recours, c'est pour effectuer une

transaction supérieure de 80% à la moyenne des autres pays.

L'usage de la monnaie électronique, c'est-à-dire des cartes de plastique sous toutes leurs formes (cartes de débit, cartes de crédit, cartes de commerçants, etc.), est bien moins répandue qu'ailleurs. On compte en Suisse 9,3 millions de cartes, dont 5,9

millions de cartes de débit (EC-Direct et Postomat) et 3,4 millions de cartes de crédit (American Express, Diners Club, Eurocard/Mastercard et Visa). Les cartes de débit y sont proportionnellement presque aussi nombreuses que dans les autres pays, en revanche, les cartes de crédit y sont 5,5 fois moins nombreuses qu'ailleurs.

TAXES PROHIBITIVES

En d'autres termes, le consommateur suisse hésite encore beaucoup à se retrouver dans une position débitrice, et préfère régler ses achats au comptant au moyen des cartes dites de débit. A moins que ce ne soit le coût relativement élevé des cartes de crédit qui le retienne de suivre la voie des Américains, champions toutes catégories de l'utilisation des cartes de crédit.

Les statistiques de la BRI montrent que c'est sans aucun doute le coût d'utilisation des divers moyens de paiement qui préside à leur choix. Ainsi, l'«eurochèque» s'était fortement popularisé en Suisse dès son introduction, parce que sûr, pratique, et de surcroît peu coûteux. Mais aussitôt que les banques se sont mises à frapper ces chèques d'une taxe jugée prohibitive par les consommateurs, leur usage s'est réduit comme peau de chagrin. Situation pratiquement inverse en France, pays où l'usage du chèque est encore extrêmement répandu. Partout cependant, l'usage du chèque tend à se réduire, alors que le recours aux cartes augmente régulièrement, au rythme de près de 10% par an.

Une évolution qui risque cependant bien de s'inverser, non pas au profit du chèque, mais



bien au profit de la monnaie fiduciaire légale. Pourquoi ce retour en arrière? Parce que les banques émettrices de cartes semblent déterminées un peu partout à relever les frais de

traitement qu'elles facturent aux commerçants, et que ceux-ci seront alors bien obligés de le reporter en tout ou partie sur leurs clients...

Marian Stepczynski

DROITS

Les conséquences juridiques d'un accident de circulation

J'ai eu un accident de circulation récemment. Quelles sont les suites juridiques auxquelles je dois m'attendre?

Un accident de circulation peut amener les conducteurs impliqués à comparaître devant différentes juridictions, dont les interventions n'ont pas le même but.

Suite au rapport de police, c'est la juridiction pénale qui intervient. Celle-ci vise à punir chaque conducteur pour les fautes de circulation qui ont été

commises au regard des règles fixées dans la loi sur la circulation routière (L. C. R.) ou le code pénal (homicide par négligence et lésions corporelles graves par négligence). Les sanctions prévues sont les amendes, les arrêts ou l'emprisonnement. Le conducteur est jugé en fonction de ses fautes de circulation et de son passé judiciaire. Ainsi, la même faute de circulation peut amener à une peine différente, selon que le conducteur concerné a déjà commis, dans le passé, des fautes pénales, qu'il s'agisse d'une faute liée à la L. C. R. ou d'une autre infraction prévue par la loi pénale.

Par ailleurs, sur la base du rapport de police, la juridiction administrative peut également entrer en matière. En effet, en fonction des fautes de circulation commises, il est important de déterminer si le conducteur est apte à continuer à conduire un véhicule ou s'il y a lieu de lui retirer son permis de conduire pour une certaine durée, selon les critères fixés dans la L. C. R.

Quant au juge civil, son intervention a lieu sur requête d'une personne ayant subi un dommage suite à un accident et qui n'accepte pas les propositions d'arrangement présentées par les assurances concernées. Le

jugement civil doit déterminer dans quelle mesure les comportements respectifs des conducteurs ont provoqué l'accident et, par conséquent, causé le dommage; ainsi, il détermine la responsabilité civile (qui peut être différente de la responsabilité pénale) de chaque conducteur impliqué dans l'accident.

Sylviane Wehrli

POUR VOS QUESTIONS

Economie ou droits
Générations
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Jardin & Décoration

60 ans
1945 - 2005

GLAND
• Rte Suisse 40

GENÈVE
• Avenue Krieg 1
• Centre Comm.
La Praille
• Rte de Base
PLAN-LES-OUATES

LAUSANNE
• Madeleine 9

Fribourg
• Rte du Bois
MATRAN

SCHILLIGER

www.schilliger.com

Journées de la recherche en génétique

Pourquoi vieillissons-nous?

Des réponses à cette question seront données lors des «Journées de la recherche en génétique». Cette année, la rencontre entre scientifiques et société sera consacrée au thème «gènes et vieillissement».



Environ 40 manifestations se dérouleront du **7 mai au 8 juin 2005** à Bâle, Berne, Fribourg, Genève, Guin, Lausanne, Mittelhäusern, Schaffhouse, Sion, Winterthour et Zurich.

Informations complémentaires:

Secrétariat «Journées Gènes» • c/o Gen Suisse • Case postale 3000 Berne 15 • Tél.: 031 356 73 84 • info@jours-du-gene.ch
www.jours-du-gene.ch

PUBLICITÉ



Roland Pierroz, cuisinier

« Le bien-vivre est en lien avec les nourritures terrestres. Sachons le préserver en s'accordant les plaisirs d'une saine nourriture partagée. »



Vieillir, un art de vivre

Pro Senectute, secrétariat romand, Simplon 23, 1800 Vevey 1,
tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30, internet: www.pro-senectute.ch

INFO SENIORS

Voyager accompagné avec les transports publics

En raison de leurs difficultés à se déplacer, de nombreuses personnes renoncent à prendre le train ou tout autre moyen de transport en commun. Un service d'accompagnement par des bénévoles est à leur disposition dans toute la Suisse.

De nombreux seniors hésitent à prendre le train ou d'autres moyens de transport public en raison de leurs difficultés de mobilité. Souvent, une santé fragile leur fait craindre de voyager seuls. L'apprehension de la foule dans les gares, la crainte des wagons bondés et des horaires de correspondances serrés peuvent parfois amener des personnes à renoncer à entreprendre un voyage. Il peut être alors utile de faire appel à un service d'accompagnement afin de voyager agréablement, dans des conditions de sécurité adéquates.

Une solution existe à l'échelle nationale: l'accompagnement des voyageurs Compagna, qui a succédé à l'association bien connue «Union suisse des amies de la jeune fille (AJF)». Plus de cent bénévoles dans toute la

Suisse sont à disposition de toutes les personnes qui ont besoin d'aide pour voyager avec les moyens de transport en commun. En particulier, les personnes âgées, les enfants et les jeunes ainsi que les personnes handicapées peuvent faire appel aux services de Compagna afin de rendre possible un déplacement qu'ils ne pourraient pas entreprendre seuls.

Pour participer à une fête familiale, visiter des amis, se rendre auprès d'un médecin ou d'un thérapeute ou tout simplement entreprendre une belle excursion, les accompagnatrices et accompagnateurs de Compagna facilitent l'usage des transports publics.

En outre, dans les principales gares de Suisse, le service «SOS – Aide en gare» propose une assistance aux voyageurs en diffi-

culté ou ayant besoin d'aide, par exemple un soutien pour monter dans le train, en descendre ou en changer. Des chaises roulantes sont à disposition, ainsi que des salles d'accueil ou des locaux sanitaires avec téléphone et fax.

Les prestations de Compagna sont facturées Fr. 25.– pour la première heure d'accompagnement, puis selon un tarif dégressif jusqu'à Fr 10.– dès la cinquième heure. Un forfait journalier de Fr 190.– est prévu à partir de la dixième heure. Le billet de l'accompagnateur (-trice) s'ajoute aux frais d'accompagnement selon un tarif de base en 2^e classe avec l'abonnement demi-tarif. Pour les personnes handicapées avec «permis d'accompagnement», les frais de billet pour l'accompagnateur (-trice) sont supprimés.

Il est aussi possible de proposer ses services à Compagna au titre de bénévole accompagnateur: pour être utile, vivre d'enrichissants contacts humains et s'immerger dans l'ambiance du rail et de la route. Etablie à St.-Gall, l'association Compagna répond aux demandes provenant de toute la Suisse.

» **Contact:** Compagna, accompagnement des voyageurs, Eschenstrasse 1, 9000 Saint-Gall; tél. 071 220 16 07; fax 071 220 16 09; internet: www.compagna.ch

INFO SENIORS

du lundi au vendredi,
de 8 h à 12 h
et de 14 h à 17 h

Genève, tél. 022 807 05 65
Vaud, tél. 021 641 70 70

Egalement Générations,
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

ROBY ET FANNY

PAR PÉCUB



L'ART POUR S'EXPRIMER ET

On peut créer à tout âge. A l'atelier Exprim, à Couvet (NE), on en est persuadé: les cours, du dessin à la sculpture sur métaux, sont ouverts à tous les publics.

D epuis quelques semaines, la Grand-Rue de Couvet, dans le Val-de-Travers, compte une nouvelle enseigne: un atelier d'expression artistique, inauguré à la mi-avril par l'association Exprim, dont l'objectif premier est de promouvoir les arts visuels comme moyen de développement personnel. Tout le monde y est le bienvenu. «Nous avons voulu un lieu de rencontre véritablement tout public, dont personne ne se sentirait exclu; c'est pourquoi les sanitaires sont aménagés pour les personnes en chaise roulante et une rampe d'accès est prévue à l'entrée», souligne Alexa Vincze, l'initiatrice du projet, qui a l'intention de particulièrement choyer les seniors.

Céramiste de formation, elle a travaillé de 1997 à l'année dernière au home La Lorraine, à Bevaix, en tant qu'art-thérapeute et animatrice, après avoir enseigné pendant de nombreuses années dans plusieurs écoles. Elle est évidemment convaincue des bienfaits de la création artistique. «Dans les institutions, on propose de nombreuses animations aux résidants. Mais les person-

nes âgées qui vivent toujours chez elles n'ont pas les mêmes possibilités, surtout à la campagne comme ici. J'aimerais vraiment qu'elles aussi puissent réaliser des choses qu'elles n'ont jamais pensé faire, qu'elles n'ont jamais pu faire ou qu'elles n'ont pas eu le temps de faire», souligne Alexa Vincze.

Elle est formelle, il n'y a pas d'âge pour se lancer dans la peinture, la sculpture ou d'autres activités créatrices: «C'est vraiment accessible à tout le monde, il suffit d'en avoir envie et de franchir la porte.» Oublier ses retenues, sa timidité, lâcher prise, oser prendre un pinceau et le laisser courir sur une toile, malaxer de la terre pour en faire surgir un objet ou un personnage, cela fait tout simplement du bien, affirme la fondatrice d'Exprim. Aucun savoir-faire préalable n'est requis: «On m'a souvent dit *Mais je n'ai jamais fait ça de ma vie!* ou, une objection classique, *Je ne sais pas dessiner.* Mais il n'y a pas besoin de savoir dessiner. Ici, on crée pour le plaisir, sans jugement, pour moi c'est très im-

portant. Il n'est pas question de beau ou pas beau, d'objet réussi ou pas réussi. L'important, c'est de se sentir bien, de vivre le moment présent. C'est apaisant, ça calme. Et surtout, en créant, on se rend compte qu'on est capable de faire plein de choses, c'est très valorisant.» Le dossier de présentation d'Exprim le précise d'ailleurs: «La pratique de l'art offre une impulsion bénéfique, un soutien dans le développement de tout être, quel que soit son âge ou sa situation. Elle permet d'apprendre à poser un regard neuf sur le monde, d'éveiller sa conscience à un présent riche et harmonieux.»

COLLABORATIONS DIVERSES

Exprim va proposer, tout au long de l'année, des cours en journée et en soirée, ainsi que des stages d'été de trois à cinq jours (*lire encadré*). «Nous offrons des démarches artistiques variées permettant une approche individualisée de connaissances, de développement personnel ou d'harmonie de vie: cours personnels, connaissance de soi, ateliers de ressourcement en groupes, initiation aux diverses techniques artistiques, conférences, séminaires, cours professionnels, formation continue», annonce le programme qui privilégie l'expression en deux et trois dimensions: couleur, dessin, peinture, collage, aquarelle, sculpture, modelage, céramique, poterie, papier mâché, etc.

Dans un premier temps, deux autres artistes collaboreront avec Alex Vincze, son mari le peintre Claude Jeannottat, et le sculpteur Philippe Isot. D'autres contributions sont prévues. «*Exprim* est ouvert à tout. Nous avons par exemple en projet d'y associer la musique, mais si quelqu'un a une demande pour un autre type de cours, par exemple de la gravure, nous irons chercher l'artiste qui pourra l'enseigner. Nous pensons aussi à des ateliers intergénérationnels: des enfants et des personnes âgées qui créent ensemble, c'est magique!»

A Pro Senectute Neuchâtel, on voit l'ouverture d'Exprim d'un très bon œil, relève

DU PRINTEMPS À L'AUTOMNE

Durant le mois de mai, *Exprim* propose des cours de dessin libre – sur une série de trois jeudis – et de poterie (fabrication de bols) durant trois samedis. En juin, on dessinera des paysages, on modélisera des animaux et on s'initiera à la soudure autogène et électrique pour sculpter à l'aide de matériaux de récupération. Les stages d'été seront consacrés, à raison de six heures par jour durant trois ou cinq jours, à l'étude de la couleur, à la peinture acrylique, à la réalisation de figures humaines, de bols, de saladiers et autres

contenants en poterie, à la fabrication de masques et de boucliers en papier mâché et aux collages. Le programme d'automne reprend les cours du printemps, en ajoutant le dessin de fleurs et de végétaux. Le prix des cours: Fr. 20.– l'heure. Pour qu'un cours ou un stage ait lieu, il faut la participation d'un minimum de quatre personnes.

» Renseignements et inscriptions: *Exprim*, Alexa Vincze, Grand-Rue 6, 2108 Couvet, tél. 032 863 30 11 ou 079 404 91 28.

SE DÉVELOPPER



Alexa Vincze anime l'atelier Exprim, un lieu de création ouvert à tous.

la directrice Elisabeth Hirsch Durrett: «Ces activités viennent compléter une offre souvent pauvre dans le Val-de-Travers.» Consiente que le prix des cours, bien que modéré, peut décourager certaines personnes, l'organisation est prête à envisager une

contribution pour couvrir des frais. Les demandes sont à adresser directement à Pro Senectute Neuchâtel, rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel, tél. 032 729 30 40.

Nicole Rohrbach

ADRESSES UTILES

Pro Senectute Biel
Quai du Bas 92, c.p. 372,
2501 Biel
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

Les nouvelles ambitions du Salon des Aînés

Pour sa cinquième édition (du 11 au 13 mai), le Salon des Aînés propose un programme encore plus riche qu'il y a deux ans. Il s'est aussi réorganisé, et envisage pour l'avenir de prendre une envergure romande.



Eléonore Zwick-Merchan prépare activement le Salon des Aînés (du 11 au 13 mai).

Pour l'organisation de ce salon et des suivants, l'Association pour le Salon des Aînés vient d'être créée. Sa présidence est assurée par le professeur Rapin, et M^{me} Eléonore Zwick-Merchan en occupe le poste de secrétaire général. Désormais, un comité d'une quinzaine de personnes veille à la pérennité de cette manifestation qui touche un public de plus en plus large.

A son lancement, le Salon des Aînés était une idée du professeur Rapin. Il s'agissait d'un rendez-vous plus scientifique

que populaire, dans un contexte plutôt universitaire. Au fil des éditions, un espace de réflexion a été maintenu, mais la manifestation s'est davantage tournée vers une approche sociale et économique, voire politique.

Lors de sa précédente édition en 2003, plus de 4000 personnes en trois jours se sont rendues à la Salle communale de Plainpalais. «Pour nous, pour nos partenaires, et la soixantaine de stands présents, c'était une fréquentation extraordinaire», se réjouit M^{me} Zwick-Mer-

chan. Désormais, la manifestation est incontournable, et tout ce que la Ville et le canton de Genève comptent comme associations de retraités, services administratifs et institutions à destination des seniors y est représenté.

Ce qui fait la force de ce rendez-vous, c'est une approche intergénérationnelle. Les seniors sont bien sûr directement concernés, mais aussi leurs enfants et petits-enfants, lorsqu'il faut par exemple trouver un nouveau mode de vie et d'habitat pour

ses parents ou grands-parents âgés. «Cette année, nous avons fait participer les écoles, en invitant les enfants à dessiner leurs grands-parents», précise Eléonore Zwick-Merchan. Une façon ludique de mieux connaître le regard d'une génération sur une autre.

DES PERSONNALITÉS

En matière d'animation et de divertissement, le Salon des Aînés propose tous les jours des démonstrations diverses. A l'occasion de l'Année internationale du sport, des démonstrations de self-défense auront lieu, mais encore de gym pour les seniors. Seront également présentes des personnalités telles que Jo-Johnny ou Colette Jean... sans oublier le traditionnel bal de clôture.

Du côté des débats et espaces de réflexion, chaque journée s'articulera autour d'un thème: le rôle des retraités dans la société (engagement politique, rôle social dans la famille, dans le syndicat, dans l'économie) le 11 mai; les stratégies pour une vieillesse réussie le 12 mai; les grandes questions sur le vieillissement et leurs enjeux le 13 mai. Ce point sera consacré aux présentations de jeunes chercheuses et chercheurs travaillant dans le domaine du vieillissement.

Cette année, à l'invitation du conseiller d'Etat Pierre-François Unger, chef du Département de l'action sociale et de la santé (DASS), une délégation du Conseil suisse des aînés sera reçue officiellement dans la salle du Grand Conseil, en marge du Salon. Une initiative qui

J.-R.P.

symbolise le désir du Salon des Aînés de se développer au-delà des frontières genevoises. Des contacts ont déjà été pris dans plusieurs cantons, et la prochaine édition, probablement dans deux ans, pourrait bien déjà apporter la preuve que les aînés genevois ne sont pas les seuls à pouvoir tirer profit d'un tel rassemblement.

C.Pz

POINTS FORTS

Mercredi 11 mai. Ouverture du Salon (11 h); débats et ateliers sur le thème du jour (14 h 15); «Le lâcher-prise chez les aînés», par Rosette Poletti (17 h 15 au Théâtre Pitoëff).

Jeudi 12 mai. Ouverture (10 h); réception du Conseil des aînés à la salle du Grand Conseil; accueil du Conseil suisse des aînés et de sa présidente Angelina Frankauer dans le cadre du Salon (12 h 30); présentation du livre *Stratégie pour une Vieillesse réussie*, par le professeur Charles-Henri Rapin (15 h 15 au Théâtre Pitoëff); «Le sentiment d'insécurité chez les aînés», par Maria Casares (16 h 15); «Les systèmes de retraite et leurs conséquences», par Jacques-André Schneider (20 h, Théâtre Pitoëff).

Vendredi 13 mai. Ouverture (10 h); table ronde et ateliers de Gym Seniors sur le thème «Bouger davantage, que d'avantages!» (10 h); préparation des Etats généraux des EMS (11 h 15); spectacle de Colette Jean et Jo-Johnny (16 h 15, Théâtre Pitoëff); conférence de clôture (17 h 30); bal de clôture (dès 19 h).

OCPA GENÈVE

Prévoyance et aide sociale

Rente ou capital? Les personnes qui atteignent l'âge de la retraite après avoir exercé une activité lucrative, se posent bien souvent la question au sujet de leur prévoyance professionnelle.

Faut-il choisir le versement des prestations de prévoyance professionnelle, sous forme d'un capital unique, ou opter pour une rente de prévoyance, versée mensuellement? Le choix n'est pas sans importance, il est même déterminant pour l'obtention du revenu minimum cantonal d'aide sociale. A Genève,

la législation permet aux rentiers AVS de disposer d'un revenu minimum cantonal d'aide sociale, garanti par le versement de prestations complémentaires fédérales et cantonales. L'Office cantonal des personnes âgées (OCPA) attire toutefois l'attention des futurs retraités sur un point important: le droit aux prestations complémentaires cantonales est refusé lorsqu'une personne choisit, au moment de la retraite, le capital LPP en lieu et place d'une rente et qu'elle ne consacre pas ce capital à des fins de prévoyance.

Précisons cependant que choisir le capital n'affecte en rien l'accès à des prestations complémentaires fédérales. Le droit existe, mais étant donné qu'il est déterminé en fonction de critères économiques, il est conditionné par l'importance de ce capital.

Au moment de choisir entre un capital ou une rente de prévoyance, l'OCPA vous renseigne volontiers. Il est en effet primordial de pouvoir évaluer, en toute connaissance de cause, les conséquences d'un tel choix.

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 BENOIS

Création d'un espace d'accueil

Un nouveau foyer de jour pour les aînés a ouvert ses portes début mars à Sonceboz, dans le Vallon de Saint-Imier. Il peut accueillir dix à quinze personnes.

Le Foyer de jour – Vallon – c'est son nom – débute ses journées à 8 h 30 par un petit-déjeuner, puis propose de multiples activités: travaux manuels, chant, gymnastique, jeux, sorties et promenades, films, fêtes,

etc. Après le repas de midi, ceux qui le souhaitent s'octroient une petite sieste avant de profiter de nouvelles animations.

L'établissement, aménagé dans les locaux de l'ancien Café Fédéral, dispense les mêmes prestations que le service des soins à domicile. Un bus est en outre à disposition pour chercher et ramener chez elles, dans tout le Vallon de Saint-Imier, les personnes qui ne peuvent pas se déplacer par leurs propres moyens. Les aînés habitant d'autres villages sont également les bienvenus.

Ouvert du lundi au vendredi, le foyer ferme en principe à 17 h.

Une option dite «jour long» jusqu'à 19 h permet à ceux qui le désirent de prendre leur repas du soir sur place. Pour l'instant, aucune ouverture n'est prévue le week-end. Les intéressés peuvent venir de un à cinq jours par semaine. Le foyer est placé sous la responsabilité d'une infirmière, Elisabeth Wüthrich, secondée par Elisabeth Zingg, également infirmière, Manuela Jeanmaire, auxiliaire de la Croix-Rouge, et Lotti Stägger, aide familiale.

N.R.

» L'accueil se fait sur inscription, en appelant le foyer, au 032 489 20 20.



Aldo Ellena

Fribourg

Au théâtre avec le MDA

Le Théâtre des 4heures est une troupe joyeuse et pleine de gaieté. Elle présente ses spectacles dans les maisons de retraite et les paroisses.

Une fois par semaine, à la même heure, on frappe les trois coups à la Paroisse Sainte-Thérèse à Fribourg. Le Théâtre des 4heures répète. Cette troupe amateur qui réunit une dizaine de comédiennes et un comédien est «sponsorisée» par le Mouvement des aînés.

Aujourd'hui, les comédiennes repassent les scènes de la pièce *Les Pipelettes*, dans laquelle quatre dames papotent et cancanent dans un café. «Quel âge avez-vous?», demande le metteur en scène à l'une d'entre elles. «Je suis née en 1916, faites le calcul vous-même!», répond

Ida Winckler. «Moi, ajoute Rose Gutknecht, je suis née le jour où le *Titanic* a sombré, mais cinq ans avant. L'année de la Révolution en Russie.» Eclats de rire dans la salle. «Vous voyez, on s'amuse!» Après la surprise et les petits calculs mentaux, on s'extasie: 89 et 88 ans! Et tant de verve.

aisance et simplicité

La répétition reprend. Fernand Dey, le metteur en scène, ne laisse rien passer. Il souligne l'importance du texte, sa ponctuation, donne des images pour mieux faire comprendre ce qu'il veut. Les actrices reprennent, avec aisance et simplicité. Sans faire de chichis. «Sur scène, il faut s'oublier, oublier ce qu'on est, explique le metteur en scène. J'essaie de mettre les acteurs en face des mots, de leur sens. J'insiste sur l'écoute de la réplique et la respiration qui apporte l'apaisement.»

«Le Théâtre des 4heures joue des pièces naïves, proches du théâtre de village», ajoute Fernand Dey. Retraité lui-même, mais actif depuis 50 ans dans la mise en scène théâtrale amateur, il a repris la petite troupe, il y a quelques mois. Actuellement, trois spectacles figurent au répertoire: *Les Pipelettes*, *La Leçon de Théâtre* et *Le Chat dans la Cuisine*, écrits par une comédienne de la troupe, Suzy Panchaud.

Dès l'automne, le metteur en scène compte apporter de nouveaux textes. Fernand Dey pense éventuellement doubler les acteurs. «Il faut s'attendre à ce que quelqu'un vous lâche la main, on est fragile à cet âge», remarque-t-il.

N'y a-t-il pas de difficultés de mémorisation? «Je suis étonné, mais il y a peu de défaillances. Je crois que les femmes travaillent mieux leur texte.»

«La troupe a été fondée il y a 18 ans, à la suite de l'enthousiasme révélé lors d'une activité «Passeport Senior», explique de son côté Daniel Bermane, l'unique comédien de la troupe, un Bruxellois installé à Fribourg depuis vingt ans. Elle compte une dizaine de comédiennes et comédiens entre 60 et 90 ans, des Romands et des Alémaniques, une Autrichienne et une Hollandaise.

Aldo Ellena

Aldo Ellena

Le Théâtre des 4heures a été fondé il y a 18 ans, à la suite de l'enthousiasme révélé lors d'une activité «Passeport Senior», explique de son côté Daniel Bermane, l'unique comédien de la troupe, un Bruxellois installé à Fribourg depuis vingt ans. Elle compte une dizaine de comédiennes et comédiens entre 60 et 90 ans, des Romands et des Alémaniques, une Autrichienne et une Hollandaise.

Le Théâtre des 4heures se produit dans les homes et dans les paroisses. Diverses autres manifestations ont été organisées. Un petit festival a réuni les troupes de théâtre du MDA de toute la Suisse romande à Fribourg, puis à Genève, Neuchâtel et Lausanne.

UN PLAISIR PROFOND

«Le théâtre m'a permis de sortir de moi-même, raconte Rose Gutknecht, l'une des fondatrices. J'étais assez timide. Je n'osais pas parler devant beaucoup de monde.» Et pourtant, un jour, avant une représentation devant des personnalités, elle n'hésite pas un instant à se présenter ainsi: «Nous sommes les artistes!»

Le théâtre c'est «la joie de s'exprimer», «la possibilité de sortir de soi et de s'amuser», «c'est beaucoup de contacts», «c'est un plaisir profond», disent-ils. Quand on rencontre ces comédiennes et ce comédien, qu'on les entend, qu'on les regarde, on ne peut que les croire. Le metteur en scène a d'ores et déjà atteint son objectif: «Ma seule ambition c'est d'essayer de les rendre heureux de faire quelque chose.»

Annette Wicht

» Renseignements: Doris Grauwiller, tél. 026 475 27 93.

VAUD

La gym seniors fête ses 40 ans

Présente dans 150 communes du canton depuis 40 ans, la Fédération vaudoise de gymnastique, aquafitness et sports pour personnes âgées compte près de 3000 membres. En majorité des femmes, âgées de 55 à... 90 ans.

Dans la salle de Paudex, cet après-midi-là, une centaine de grands-mamans répétaient le programme qui sera donné fin mai à Vevey, pour marquer le 40^e anniversaire de la fédération. Parmi elles, une petite dame fluette, l'œil pétillant, mettait tout son cœur à suivre ses cadettes. Régina Coderey pratique la gymnastique depuis l'âge de 61 ans. Aujourd'hui, elle accumule les activités sportives et bénéficie d'une condition physique exemplaire. «Je

souffre de déformation dorsale et le sport m'aide beaucoup. Outre la gymnastique, je pratique la marche une fois par semaine, dans le cadre de l'Avivo.» Grâce à ces activités, Mme Coderey se sent en pleine forme et fait preuve d'une vitalité peu commune. «Récemment, j'ai pu effectuer un voyage dans le nord de la Thaïlande.» A près de 89 ans, qui dit mieux?

Un peu plus loin, Ginette Rielle-Nussbaum, 79 ans, se concentre sur les exercices proposés par la monitrice, accompagnés par une musique douce. «La gymnastique me convient parfaitement, elle m'oblige à bouger mon corps. Cela ne me suffit pas de tricoter des chaussettes en regardant la télévision. Et puis, ces séances de gym me permettent de rencontrer des amies, une fois par semaine...»

A deux pas de là, Victorine Faucherre acquiesce d'un sourire. Elle ajoute même, d'un air entendu: «Mon docteur me dit toujours: on voit bien que vous faites de la gym!» Mme Fau-

cherre fait également la fierté de ses enfants. «Ils me répètent souvent: «Continue, Mamy, tu es bien!» A 74 ans, cette sportive ne connaît pas de problèmes d'articulations. «J'ai également été monitrice, il y a quelques années et j'ai pratiqué un sport toute ma vie!», conclut-elle.

UNE BONNE PRÉVENTION

Présidente de la fédération et monitrice elle-même, Hélène Favez se réjouit du succès grandissant que connaissent les sports proposés aux seniors. «Dommage, regrette-t-elle, que les hommes ne suivent pas l'exemple de leurs compagnes. Nous comptons un seul groupe masculin dans tout le canton.» Il faut tout de même préciser que ces messieurs sont plus assidus en piscine, où l'on pratique l'aquafitness. Une vingtaine de cours de gym aquatique sont donnés à travers tout le canton.

Depuis de nombreuses années, la présidente œuvre pour développer les sports destinés aux seniors. Outre la gymnastique et l'aquafitness, la fédération organise également des cours de danses traditionnelles. «Nous avons constaté que le sport senior contribue grandement à maintenir les personnes à leur domicile. Cela agit également de manière préventive dans le cadre de la santé. Par exemple, les personnes souffrant d'un léger problème d'hypertension, qui pratiquent une activité physique régulière, sont plus rapidement soulagées et elles consomment moins de médicaments. D'autre part, elles contribuent à améliorer les coûts de la santé.»

Le but avoué de la fédération est de permettre aux seniors de se maintenir en bonne santé et de conserver adresse, souplesse, endurance, équilibre et aisance dans les mouvements. En outre, des études très sérieuses ont prouvé que l'exercice physique prévient l'incontinence et l'ostéoporose. «Le sport a aussi pour but de lutter contre la solitude des personnes âgées et de les aider à vivre aussi longtemps que possible de manière autonome et indépendante», écrit This Fehrlin, responsable suisse d'Aînés et Sport, dans le carnet de fête édité pour la journée qui marquera le 40^e anniversaire de la fédération vaudoise.

Les cours mis sur pied par les responsables de la gym seniors contribuent à entretenir notre santé, qui est le bien le plus précieux.

J.-R. P.

LE 28 MAI À VEVEY

Pour marquer le 40^e anniversaire de la Fédération vaudoise de gymnastique, une grande fête sera organisée le 28 mai prochain aux Galeries du Rivage à Vevey. Plus de 360 gymnastes seniors, âgées de 60 à 90 ans effectueront des démonstrations pour le public dès 13 h 30. Venez nombreux admirer la souplesse des grands-mamans de tout le canton!

»» **Renseignements:**
Hélène Favez, présidente,
tél. 026 666 12 40
et 079 710 15 44. E-mail:
Infavez@hotmail.com



Les dames de la gym aînés répètent pour la fête de Vevey.

Jean-Claude Curchod

INFORMATIONS ROMANDES

VAUD

PRO SENECTUTE – Thés dansants – Mardi 3 mai, de 14 h à 17 h, salle de spectacles, Renens; mardi 17 mai, de 14 h à 17 h, salle communale de Paudex; dimanche 29, café-restaurant La Puccia, Renens ; dimanche 22 mai, café-restaurant Le Pré-aux-Moines, Cossonay. Jass – tournoi itinérant, mercredi 30 mai; éliminatoires du tournoi vaudois de jass seniors, du 9 au 20 mai; séjour jass, du 20 au 24 juin, Eurotel Victoria, Villars-sur-Ollon. Séjours de marche – Charmey, du 23 au 28 mai; découverte de la Bourgogne, du 11 au 16 juillet; balade sur les crêtes du Jura, du 28 au 31 juillet.

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, jeudi 12 mai, Rue; mercredi 18 mai, Sauvabelin. Lavey-les-Bains, jeudi 26 mai.

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.

MOUVEMENT DES AÎNÉS –

Cours de découpage sur papier, séance d'information gratuite avec démonstration, lundi 9 mai à 14 h au MDA. Promenades pédestres: programme détaillé à disposition.

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

MAISON DE LA FEMME –

Eglantine Café: «Le changement», avec Lidia Gabor, journaliste RSR, et Suzanne Debluë, psychologue, jeudi 12 mai, 19 h 15. Lunch-conférence: «Comment régler le sort de mes biens après ma mort?», avec Cornelia Seeger Tappy, avocate, jeudi 26 mai, de 12 h à 14 h.

Maison de la femme, av. Eglantine 6, Lausanne, tél. 021 323 33 22, www.maisondelafemme.ch

FONDATION NetAge –

Conférence-débat: «Logements pour seniors, un problème de société», mardi 3 mai, 14 h, salle de paroisse, rue Pestalozzi 6, Yverdon. Rens. W. Anhorn, tél. 021 647 91 67.



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.

ESPACE PRÉVENTION –

Santé des 60 ans et plus: Gymnastique hypopressive (réservée aux femmes), pour la prévention des fuites urinaires, mercredis 11 et 18 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.

GENÈVE

PRO SENECTUTE – Les mardis de Pro Senectute: «Sécurité-Insécurité», avec la participation du Brigadier du Bureau de prévention. Exceptionnelle-

ment, mercredi 25 mai, 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, Pointe de Mirebel, jeudi 5 mai; La Dôle, jeudi 19 mai. Amis du rail, Gorges de l'Aar, jeudi 19 mai. Genève-Culture, visite du Jardin botanique et de la bibliothèque, mardi 10 mai. Minibus évolution, nouveau parc aux oiseaux de Villars-les-Dombes, mercredi 4 mai; Chanaz-Canal de Savièse, vendredi 20 mai. Marchons ensemble, mardi 10, mercredi 18, mercredi 25 et mardi 31 mai. Conteurs-conférence

CONTRÔLES DE VUE

La malvoyance est un problème de société qui préoccupe les personnes âgées et leur entourage. Des spécialistes des handicaps visuels proposent des consultations (sommatoires) gratuites à bord du camion d'information de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants (FSA), le Visiomobil. Ce véhicule s'arrêtera dans trois villes différentes entre Sierre et Aigle, les 10, 11 et 12 mai.

»»» **Renseignements:** antenne romande de la FSA, tél. 021 651 60 60.

publique: «Pourquoi la mère devint marâtre dans les contes de Grimm», par Nathalie Blaha-Peillex, mardi 10 mai, de 10 h à 12 h, Centre culturel de Saint-Boniface, 14 avenue du Mail. Cyclo 3, mercredi 11, jeudi 19 et mercredi 25 mai.

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

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Voyages, Djerba, du 21 mai au 4 juin; Lac d'Orta, du 8 au 11 juin; Croatie, du 14 au 22 juin; Etonnante Provence, du 25 au 29 juin; Davos, du 16 au 23 juillet; Vérone, du 18 au 22 juillet. Courses, les Alpes italiennes, jeudi 12 mai; les deux Savoies, jeudi 26 mai.

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

CARITAS – ACTIVITÉS SENIORS – Excursions, Bernex/Evian, jeudi 12 mai; Fête-Dieu à Fribourg, jeudi 26 mai. Club des randonneurs, mercredis 4 et 18 mai. Rencontres du dimanche à 12 h 15 (repas convivial).

CARITAS, rue de Carouge 53, 1205 Genève, tél. 022 708 04 44.

OBJECTIF SANTÉ – «Prévention du cancer: quel est le rôle de l'alimentation?», mardi 3 et 10 mai, à 18 h; «Autour du brunch», cours pratique donné par une diététicienne, mardi 24 mai, à 18 h.

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

CINÉMA DES AÎNÉS – *Le Cou de la Girafe*, de Safy Nebbou (2004), avec Sandrine Bonnaire et Claude Rich, lundi 9 mai, 14 h 30; *Quai des Orfèvres*, de H.-G. Clouzot (1947), avec Louis Jouvet, Suzy Delair, Bernard Blier, lundi 23 mai, 14 h 30. Auditorium Fondation Arditi, avenue du Mail 2, place du Cirque, Genève. Rens. CAC Voltaire, tél. 022 320 78 78.

VALAIS

PRO SENECTUTE – Pèlerinage de 3 jours à La Salette en France, 10, 11, 12 août. Inscriptions et renseignements: Claire Derivaz, av. de la Gare 37, 1870 Monthey, tél. 024 471 16 74.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnées marche Neuchâtel et Montagnes neuchâteloises, départs La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel. Observation Nature: quatre sorties, le mercredi après-midi dès le mois de mai. Nouveau: cours de Nordic Walking et de musculation en salle. Cours atelier-équilibre, 10 leçons. Séjour de marche: Engelberg du 13 au 18 juin; Zermatt du 21 au 26 août.

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 – Balade au fil de l'Areuse, jeudi 12 mai. Découverte de Soleure, vendredi 3 juin. Cours -Sculptures sur bronze à la cire perdue, mardi 24, mercredi 25 mai et mercredi 1^{er} juin, Chalet Les Erables à Chaumont; batik, jeudi 26 et vendredi 27 mai. Chalet Les Erables, Chaumont. Photographie numérique.

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

AVIVO – Permanence hebdomadaire, tous les mardis de 9 h à 11 h. Course d'un jour en Haute-Savoie, vendredi 27 mai.

Avivo, rue du Seyon 2, Case postale 1749, 2001 Neuchâtel, tél.+fax 032 725 78 60; www.avivo-neju.ch

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Sport – Tennis à Morat et Estavayer-le-Lac. Pour l'été, à Villars-sur-Glâne, Walking dès le 11 juillet et gym maintien dès le 14 juillet. Séjour à Montana, du 17 ou 24 septembre (inscriptions nécessaires). Ateliers d'équilibre pour une meilleure qualité de vie, cours à Villars-sur-Glâne, Romont et Estavayer.

Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40

JURA BERNOIS

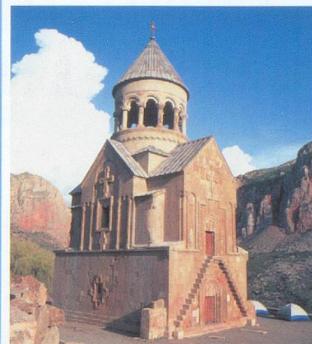
MOUVEMENT DES AÎNÉS – Club de la découverte, une sortie par mois (rens. Jean-Philippe Kessi, tél. 032 493 23 27). Midi-rencontre, un repas par mois le mercredi dès 11 h 45 dans un restaurant de la région (rens. A. Balmer, 032 323 93 58, ou G. Glardon, 032 481 14 07). Minigolf, tous les 15 jours, le lundi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

JURA

PRO SENECTUTE – Randonnées et Nordic walking, mardi 3 mai, rendez-vous à 14 h, col de la Croix; mardi 10 mai, rendez-vous à 14 h au Chésal; mardi 17 mai, rendez-vous à 10 h parking de l'école à Montsevelier; mardi 24 mai, rendez-vous au restaurant du Cheval-Blanc à Asuel, à 14 h; mardi 31 mai, rendez-vous à 14 h, aux Embois, après le passage CJ et la boulangerie. 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.

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 que la géographie situe le mont Ararat, dont les neiges éternelles renferment les vestiges bibliques de l'Arche de Noé. Au-delà des mythes et des légendes, nous avons choisi de vous emmener à la découverte de plus de 3000 ans d'histoire et à la rencontre d'un peuple qui 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 voulu 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 sept.

MDA VOYAGES-VACANCES

Place de la Riponne 5

1005 Lausanne

Tél. 021 321 77 60

Du sur-mesure à prix ajustés



Travail sur toile pour cette couturière en herbe.

La confection de vêtements sur mesure apparaît comme un véritable luxe. Sans pousser la porte d'un salon de couture réputé, il est pourtant possible de faire confectionner un modèle unique et inédit.

Depuis les années 50, les femmes se sont habituées à porter des vêtements de confection et depuis les années 80, elles ont pris l'habitude de choisir seules leur habillement dans la plupart des magasins

de prêt-à-porter. Faire confectionner un vêtement de A à Z, en décidant de la coupe, du tissu, des finitions, de la longueur, de la couleur, des boutons, etc. n'est donc pas pour les femmes d'aujourd'hui – contrairement à leur mère – une démarche aisée. D'autant plus que le sur-mesure est entouré d'une réputation de luxe, inaccessible dès lors à la bourse de Madame Tout-le-Monde.

Si nos finances ne nous autorisent pas à recourir aux services d'une couturière ayant pignon sur rue, une bonne solution consiste à se tourner vers une école de couture. Il en existe dans bon nombre de villes de Suisse romande. Pourquoi ne pas faire appel à l'une de ces pépinières de créatrices ? Etu-

dantes en stylisme, futures couturières, élèves débutantes ou expérimentées réaliseront le vêtement que vous souhaitez, sous le contrôle de professeurs avertis.

COPIE CONFORME

Avant de commander LA pièce dont vous avez toujours rêvé, copie conforme d'un modèle de grand couturier, faites un essai sur vêtement basique. Par exemple: ce pantalon noir, un modèle passé de mode, qui vous va pourtant si bien, mais que vous n'osez presque plus porter tant il est usé (sur les fesses, le tissu est un vrai miroir!). Choisissez la matière dans lequel vous souhaitez le faire reproduire. Achetez le métrage nécessaire. Surtout ne changez en rien la coupe du modèle et ne vous laissez pas influencer par la tendance du moment: une ceinture taille basse ou des poches sur les fesses. Choisissez encore la fermeture éclair et les boutons afin de n'avoir aucune surprise ou raison d'être déçue. Auprès des

couturières en herbe, vous déterminerez ensuite le prix de l'ouvrage et le délai de livraison. Si cet essai vous a convaincue, lancez-vous alors dans un vêtement plus sophistiqué.

Comme leur nom l'indique les écoles de couture sont des écoles, il faut donc compter avec des vacances. Pour un ensemble de plage, n'attendez pas le 15 juin avant de passer votre commande.

Porter du sur-mesure est un réel bonheur. Quand on y a goûté, le prêt-à-porter paraît bien fade. Mais attention au piège de la créativité ! Faire faire ses vêtements ne signifie pas qu'on soit devenue une créatrice de mode, avec une idée de génie au quotidien. On voit très vite quand une création est trop personnifiée, car elle ressemble à un « costume de spectacle ».

Le sur-mesure permet de corriger avantageusement les petites imperfections du corps, pensez-y. Osez la pièce unique et créée tout exprès pour vous, vous le méritez bien !

Jean-Claude Mercier

UNE MAISON ANCESTRALE

Mme Heidi Schurch est la directrice de l'Ecole de Couture de Lausanne. Cette très dynamique ex-enseignante, devenue responsable de cette maison ancestrale, fait bouger les choses et c'est tant mieux. On découvre des tailleur au Forum de l'Hôtel de ville, on voit défiler ses modèles au Comptoir, on assiste à un défilé dans un club branché de la ca-

pitale vaudoise ou encore dans un palace de la place. Un vent nouveau et frais dépousse les institutions. Ici, les tissus les plus branchés venus d'Italie côtoient les matières nobles et classiques, donnant des envies de beaux modèles dans de belles matières.

» Ecole de Couture, rue César-Roux 2, Lausanne, tél. 021 312 32 37.