Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 6

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: 08.12.2025

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

CAHIER
VIE PRATIQUE
GÉNÉRATIONS

Philippe Dutoit

COSMÉTIQUES

CHIMIE ET NATURE, DOS À DOS

Le naturel finit toujours par revenir au galop. Dans la foulée des scandales alimentaires, nos assiettes ont déjà viré au vert. Maintenant, c'est au tour de nos pots de crèmes de soins de se transformer en véritable concentré de nature. Car si on en croit la rumeur, nos salles de bains seraient devenues le lieu de tous les dangers où rôdent, sournois, des agents conservateurs, des parfums allergènes et des colorants pas nets. A tort ou à raison, le consommateur se méfie désormais de tous ces produits chimiques. Ce qu'il veut, c'est du beau, du bon et surtout du bio.

Ce mois... dans Vie pratique

28 Enquête
Faut-il avoir peur des cosmétiques ?

30 Assurances
EMS fribourgeois et jurassiens

33 Droits

34 Pro Senectute
Sur les crêtes du Jura

36 Genève – OCPA
A l'écoute des aînés

39 Cantons

40 Agenda

42 Cantons

FAUT-IL AVOIR PEUR DES

Alban Kakulya/Strates

Nos crèmes de beauté seraient nocives, nos déodorants cancérigènes et nos parfums redoutablement allergènes. Tandis que les cosmétiques traditionnels sont accusés de tous les maux, les produits naturels connaissent un regain d'intérêt. Mais attention! Tous les bienfaits ne sont pas dans la nature.

Relayées par des émissions de télévision et des articles de presse, les rumeurs les plus alarmistes circulent au sujet de certains composants de synthèse contenus dans des produits cosmétiques. Au pire, ces substances seraient cancérigènes, au mieux elles provoqueraient des allergies. «Pour un certain nombre de consommateurs, tout ce qui n'est pas oblitéré du tampon naturel est dangereux, note Bernard Klein, chimiste cantonal vaudois. Or, à ce jour, les produits les plus dangereux proviennent de la nature. Par exemple, certaines toxines sécrétées par des moisissures sont les plus cancérigènes qu'on connaisse. A l'inverse, grâce aux produits de synthèse et plus particulièrement grâce aux agents conservateurs, l'alimentation, pour prendre un autre domaine, n'a jamais été aussi saine. Sans parler de tout le développement dans le domaine médical...»

La polémique s'est pourtant cristallisée autour des agents conservateurs, ces fameux parabènes présents dans 85% des produits de cosmétique. Ils sont soupçonnés de favoriser le développement de tumeurs. Mais d'autres substances sont aussi montrées du doigt. Les parfums, les huiles minérales, les colorants, pour ne citer que les plus connus, seraient tout aussi dangereux. Bref, selon ces rumeurs, nos pots de crèmes contiendraient de véritables bombes à retardement, vendues en toute impunité sur le marché. «Pour lancer un cosmétique, le fabricant ne peut pas faire n'importe quoi, notamment quant à la composition des produits, assure le chimiste cantonal vaudois. Il doit impérativement se référer à deux listes: sur l'une, figurent les substances dangereuses pour la santé et, sur l'autre, les substances nocives en fonction de leur dosage, dont il conviendra dès lors de limiter la concentration.»

Une étude souvent citée semble pourtant accréditer la thèse de la nocivité des parabènes, trouvés à un taux élevé chez des femmes atteintes d'un cancer du sein. «Cette étude est contestée car elle ne répond pas aux critères scientifiques. Il faut savoir qu'on trouve des parabènes partout, dans les cosmétiques comme dans les médicaments ou l'alimentation. Il est donc difficile d'incriminer davantage ceux contenus dans des cosmétiques. En plus, les tissus mammaires examinés étaient ceux de femmes malades, on n'a pas examiné des tissus sains qui auraient permis de réaliser une vraie comparaison. Ce qui est certain c'est que la majorité des parabènes sont inoffensifs. Quant aux autres, ils ne sont jamais utilisés ni en alimentation, ni en cosmétique», souligne Bernard Klein.

NATURE EN POT

Méfiants malgré tout, bon nombre de consommateurs sont désormais bien décidés à tourner le dos aux dérivés chimiques, quels qu'ils soient, pour puiser dans les bienfaits de la nature. Las! les substances que contiennent les produits naturels peuvent aussi se révéler allergisantes. «Les germes de blé, par exemple, sont très utilisés en cosmétique naturelle, alors que le blé est une des céréales qui causent le plus d'allergies, note le chimiste cantonal. Au 17e siècle, pour avoir le regard plus troublant, les Italiennes de la noblesse se mettaient des gouttes de belladone dans les yeux. Il se trouve que la belladone est extrêmement dangereuse, car elle contient un toxique très violent qui peut avoir des conséquences fatales.»

Conditionnés sans agents conservateurs, les produits naturels peuvent s'avérer de

PRODUITS COSMÉTIQUES?

véritables nids à bactéries. Il faut savoir aussi que les produits de fabrication artisanale ou ceux vendus sur internet n'offrent pas les mêmes garanties de sécurité que les cosmétiques, naturels ou non, issus de grands laboratoires. Ces derniers suivent des règles strictes et surveillent en permanence la qualité de leurs produits.

C'est dans les magasins diététiques et aux rayons bio des détaillants spécialisés qu'on aura les meilleures chances de trouver des cosmétiques naturels ou «le plus naturel possible», nuance Marie-Claude Vulliamy, vendeuse en diététique à la Pharmacie de La Palud, à Lausanne. «En général, ils ne contiennent pas d'agents conservateurs de synthèse, mais des conservateurs naturels. On les utilise différemment aussi d'un produit classique, car ils ne sont pas forcément ciblés en fonction d'un type de peau ou de l'âge de l'utilisatrice, mais visent avant tout à équilibrer la peau», explique cette spécialiste.

«Je me suis «convertie» aux cosmétiques bios, il y a quelques années déjà. Auparavant, j'utilisais des produits de marques prestigieuses. J'en étais satisfaite, mais savoir que je payais surtout un nom, un emballage et le marketing de vente me gênait beaucoup. Aujourd'hui question rapport qualité-prix, mes produits soutiennent tout à fait la comparaison», témoigne une cliente rencontrée dans un magasin diététique.

«Nous choisissons les articles cosmétiques sur la base de leur composition, mais aussi en fonction de leur prix de vente», confirme de son côté Mme Vulliamy. Chez Weleda, par exemple, la plus connue des entreprises de cosmétiques naturels, les crèmes de soins coûtent entre Fr. 15.– et Fr. 20.–. Pas étonnant qu'on les trouve en bonne place dans presque tous les commerces bios. Cela fait plus de 80 ans que la maison suisse fabrique ses préparations à base de plantes. En celte, Weleda signifiait «voyante» ou «prophétesse». C'est précisément à un visionnaire, Rudolf Steiner, théoricien de l'anthroposophie, qu'on doit la création du laboratoire pharmaceutique d'Arlesheim (BS) d'où sortent aujourd'hui encore ces produits mondialement appréciés.

Elaborés sans agents conservateurs, ni colorant, parfum ou arôme de synthèse, les préparations se veulent en accord avec l'être humain et la nature. Toutes les plantes entrant dans leur composition proviennent de cultures biodynamiques. C'est le cas de l'edelweiss, cultivé en Valais, qui sert de base à la nouvelle ligne solaire de la marque.

Les produits Dr Hauschka, bien connus des adeptes de cosmétiques naturels, visent à rééquilibrer l'épiderme. Une crème grasse appliquée jour et nuit sur une peau sèche conduit, à la longue, à une accoutumance puis à une régression de l'activité des glandes sébacées, explique-t-on chez Dr Hauschka. Conséquence: la peau devient de plus en plus sèche et «dépendante» de lipides, alors qu'elle devrait pouvoir produire elle-même le sébum dont elle a besoin. Les produits Dr Hauschka favorisent donc l'autocorrection par une stimulation cutanée naturelle.

La gamme complète comprend des produits de soins pour le corps, les cheveux, ainsi que des produits solaires. On trouve aussi une ligne de maquillage et des compléments alimentaires. Pour se familiariser à l'emploi des différents soins, la marque propose des coffrets d'essai, pratiques pour le voyage.

Trois types de peau

La gamme Lakshmi, un concept de beauté directement influencé de l'Ayurvéda, cette «science de la vie» née en Inde, a pour objectif d'harmoniser tous les aspects de l'être humain. Selon l'Ayurvéda, nous entrons dans trois types de constitution: Vata, Pitta et Kapha. Il en va de même pour la peau. Avant toute chose, il faut donc déterminer son type pour choisir dans la ligne les produits qui lui conviennent.

Les types Vata ont une peau sèche, de nombreuses petites rides et une hyposécrétion sébacée. Les peaux de type Pitta ont tendance à être hypersensibles, avec dilatation des capillaires, rougeurs et couperose. Très souvent hyperréactifs, ces épidermes nécessitent des soins hypo-allergéniques. Les types Kapha présentent une peau grasse et acnéique, une hypersécrétion de séborrhée et des pores dilatés.

La marque a également élaboré une ligne anti-âge à base notamment de vitamines A et E, dont le produit phare Liposomes Equalizer promet une action rapide. A utiliser en cure et au changement de saison, il nourrit le derme en profondeur.

Mariette Muller

Faites vos propres préparations!

Une seule solution en cas de méfiance absolue face à tout produit manufacturé: préparer soi-même sa ligne de soin. Nous avons testé pour vous le masque vitaminé à la carotte. Très riche en vitamines A, la carotte constitue un excellent anti-âge, apprécié des peaux les plus sensibles.

Ingrédients: 1 grosse carotte; 1 cuillerée à soupe d'huile d'amande douce; 5 gouttes d'huile essentielle de jasmin.

Pelez la carotte, mixez-la puis mettez-la dans une passoire pour l'égoutter. Vous pouvez boire le jus, si vous aimez. Mélangez la pulpe et l'huile d'amande douce, puis ajoutez goutte à goutte l'huile essentielle de jasmin.

Allongez-vous avant d'étendre la préparation sur le visage (nettoyé) en évitant le contour des yeux et de la bouche. Laissez agir le masque pendant 10 à 15 minutes. Puis rincez soigneusement à l'eau tiède, séchez la peau en tamponnant et appliquez une crème hydratante.

››› **A lire:** *Guide de la Beauté naturelle*, Joséphine Fairley, Editions Marabout.

EMS fribourgeois
QUI PAIE QUOI?

Le canton de Fribourg dispose de quarante-trois établissements médico-sociaux (EMS) reconnus. C'est le Conseil d'Etat qui en établit la planification. Quant aux communes, elles assument la mise à disposition des places. La personne âgée choisit librement l'établissement dans lequel elle désire séjourner.

L'admission en EMS se fait sur la base d'un certificat délivré par le médecin traitant. Outre les séjours de longue durée, réservés aux personnes nécessitant des soins infirmiers et un accompagnement continu, les EMS peuvent accueillir des personnes en foyer de jour ou pour de courts séjours dont la durée est limitée à trois mois au maximum. Pour figurer sur la liste des établissements reconnus, les EMS doivent être inclus dans la planification, garantir des prestations de qualité et disposer d'un personnel en nombre proportionnel aux soins et à l'accompagnement que nécessitent les résidants.

Rappelons-le: le coût d'un séjour en EMS se compose des frais d'investissement des immeubles et des frais financiers des EMS; d'une part des soins (personnel infirmier, médecin, médicaments, matériel); d'une part socio-hôtelière (prix de pension) qui sert à couvrir les

Bulle • Rue de Vevey 10
Tél. 026 913 90 66

La Chaux-de-Fonds • Pl. du Marché 8a
Tél. 032 968 85 05

Hôpital • Rue de Chasseral 20
Tél. 032 967 24 65

Fribourg • Bd de Pérolles 7a
Tél. 026 322 36 73

Genève • Rue de Rive 8
Tél. 022 311 28 14

Lausanne • Passerelle du Grand-Pont 5
Tél. 021 312 81 91

Martigny • Av. de la Gare 11
Tél. 027 722 42 20

Neuchâtel • Rue St-Honoré 2
Tél. 032 724 10 20

Nyon • 1, rue Juste-Olivier
Tél. 022 361 47 90

Orbe • Rue Sainte-Claire 9
Tél. 024 441 00 68

Payerne • Rue des Granges 24
Tél. 026 660 45 35

Sierre • Av. de la Gare 1
Tél. 027 456 44 50

Sion • Rue des Vergers 2
Tél. 027 322 70 58

Yverdon-les-Bains • Rue de Neuchâtel 40a
Tél. 024 426 23 05

frais d'alimentation, de logement, de lavage et d'entretien du linge de maison et du linge personnel, d'énergie, les frais d'administration, les intérêts et les amortissements (à l'exception de ceux relatifs à l'immeuble) et d'une part pour les frais d'accompagnement. Par accompagnement, on entend l'ensemble des actes qui contribuent au maintien et au développement des capacités physiques, psychiques, spirituelles et sociales du résidant, dans la mesure où ces actes ne sont pas reconnus comme soins au sens de la loi sur l'assurance maladie.

Les communes prennent en charge les frais d'investissement et les frais financiers. La caisse maladie du résidant paie à l'établissement un forfait pour prestations de soins, fixé selon la catégorie de besoins en soins dans laquelle se trouve le résidant, qui varie entre **Fr. 15.50 et Fr. 82.–** par jour.

Pour sa part, le résidant paie:

- le prix de pension, qui varie entre **Fr. 92.– et Fr. 95.–** par jour, selon le niveau de soins requis;
- les frais occasionnés par l'accompagnement, qui varient entre **Fr. 24.– et Fr. 143.–** par jour, selon le niveau de soins requis (chiffres 2005 provisoires). L'Etat et les communes participent à ces frais.

En cas de courts séjours, le financement est le même que pour l'hébergement en long séjour.

En ce qui concerne l'accueil durant la journée (foyer de jour), les établissements peuvent facturer aux résidants une contribution aux frais effectifs qui se situe entre Fr. 50.– et Fr. 70.– par jour. Les bénéficiaires d'une rente complémentaire à l'AVS/AI (PC) ne paient pratiquement rien. Les prestations et les tarifs sont fixés par la Direction de la santé et des affaires sociales. Les pouvoirs publics encouragent l'accompagnement de jour par le versement d'une aide financière aux EMS. Toutefois, cette aide ne peut dépasser 30% du budget du foyer de jour et elle est supportée à raison de 45% par l'Etat et 55% par l'ensemble des communes.

Ressources propres

Pour payer le prix de pension et les frais d'accompagnement, le résidant doit utiliser ses ressources, à savoir sa rente AVS ou AI, ses autres rentes (retraite, rente viagère, etc.) et le rendement de sa fortune. Au besoin, il doit entamer celle-ci si elle est supérieure à Fr. 200 000.–.

Si ses ressources sont insuffisantes pour payer le prix de pension et les frais d'accompagnement, le résidant devra demander une 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. 320.– par mois. Le fait d'être propriétaire d'une maison ou d'un appartement n'exclut pas nécessairement le droit à une PC. Un abattement de Fr. 100 000.– 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.

Lorsque les ressources du résidant, y compris la part de fortune à prendre en compte (1/10 de ce qui dépasse Fr. 200 000.–) ne suffisent pas à couvrir les frais, les pouvoirs publics (Etat pour 45% et communes pour 55%) participent à la couverture des frais pour les résidants qui étaient domiciliés dans une commune du canton de Fribourg avant leur admission en EMS. La demande de PC (qui doit être déposée même si les ressources du requérant lui permettent de prétendre à une participation aux frais d'accompagnement sans qu'il ait droit à une PC) fait office de demande de participation aux frais d'accompagnement. Le droit à cette participation fait l'objet d'une décision communiquée au résidant par la caisse AVS. Cette participation est versée à l'établissement et elle est portée en déduction du prix global facturé au résidant.

Guy Métrailler

››› Cet article sur la situation dans le canton de Fribourg et l'encadré ci-dessous sur les EMS jurassiens clôt l'enquête «Qui paie quoi?» consacré au EMS de Suisse romande. La série complète peut être obtenue auprès de la rédaction de Générations, *tél. 021 321 14 21.*

EMS jurassiens

Dans le canton du Jura, les établissements médico-sociaux sont classés en deux types: les homes médicalisés pour personnes moyennement handicapées sur le plan physique et/ou psychique et les homes médicalisés destinés à des personnes gravement handicapées, qui ont besoin de prestations médicales et infirmières constantes, ainsi que d'une assistance pour la plupart des actes ordinaires de la vie. Le canton du Jura dispose de sept homes médicalisés offrant 471 lits. Ces établissements accueillent également des personnes en UAT. Ces séjours temporaires sont prescrits par le médecin traitant et ne peuvent pas excéder 90 jours par année dans un ou plusieurs établissements. Comme dans les autres cantons, la caisse maladie du résidant paie un forfait pour les soins qui varie ici entre Fr. 19.60 et Fr. 230.– par jour. Le résidant doit s'acquitter du prix de pension facturé par le home. Ce prix est de **Fr. 113.–** par jour pour une chambre à 2 lits et **Fr. 131.–** pour une chambre à 1 lit.

En cas de séjour dans une UAT, la caisse maladie paie un forfait de Fr. 70.– et le résidant de Fr. 50.– par jour.

Pour payer le prix de pension en cas d'hébergement de longue durée, le résidant doit utiliser ses ressources personnelles (rente AVS ou AI, retraite, rente viagère, etc.) ainsi que son capital et le rendement de celui-ci. En cas de ressources personnelles insuffisantes, le résidant devra demander une PC à l'agence communale AVS. Celle-ci prendra en charge la pension et assurera au résidant un montant pour dépenses personnelles de Fr. 216.– par mois. Lorsqu'une personne est propriétaire d'une maison ou d'un appartement, le calcul de la PC autorise un abattement de Fr. 75 000.– 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. Un calcul séparé de la PC est effectué pour les conjoints dont l'un est hébergé et l'autre vit encore au domicile.

Mes obsèques, c'est mon affaire.

La prévoyance funéraire est un acte d'amour envers ses proches...

La prévoyance funéraire vous permet aussi d'aborder en toute tranquillité les questions intimes, personnelles, pratiques, financières, en relation avec votre propre décès.

Conclure un contrat de prévoyance, c'est penser à vous-même et à ceux que vous laisserez.

Alea Prévoyance Funéraire SA - Tél. 021 342 20 00

Présente dans votre région avec:

Pompes Funèbres Générales SA
Nyon - Lausanne - Vevey - Montreux - Payerne

Pompes Funèbres Gaillard et Pittet SA
Morges - Cossonay

Pompes Funèbres Gavillet SA,
Vevey - Montreux

Pompes Funèbres Perusset SA
Orbe - Yverdon

Pompes Funèbres de Saint-Laurent SA
Lausanne - Moudon

Pompes Funèbres Voeffray & Fils SA,
Sion

Pompes Funèbres Moeri Voeffray Sàrl
Sierre

Des milliers de familles accompagnées depuis 1980

Dignité®
La garantie de vos volontés

A envoyer à: Alea Prévoyance Funéraire SA, Maupas 6, 1004 Lausanne

☐ *Je désire recevoir sous pli discret votre documentation gratuite sans **aucun engagement de ma part***

☐ M. ☐ Mme ☐ Mlle Né(e) en:

Nom:

Prénom:

Adresse:

NPA: Ville:

Téléphone: Signature:

RÉSIDENCES EN VILLE
MORGES SA

Vivre une retraite active et dynamique !

Les "Résidences en ville" ne sont pas un EMS !
Ce sont des **appartements protégés** au centre de la ville de Morges vous offrant un cadre de vie stimulant pour une retraite active et indépendante, et ceci en toute sécurité !

A un âge où les tâches ménagères, la cuisine, les courses et les problèmes de sécurité demandent plus d'énergie, vous vous sentirez plus que jamais rassuré pour réaliser vos projets.

- accès direct au centre commercial et à la zone piétonne
- appartements de 1 à 3,5 pièces, non meublés et entièrement équipés
- possibilité de manger dans notre restaurant
- présence d'une responsable de maison 24h/24h
- des services hôteliers
- une assistance médicale permanente en cas d'urgence
- une terrasse arborisée de 300m²
- une ambiance chaleureuse

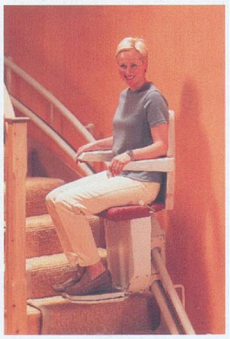
Notre objectif principal est que chacun puisse conserver son chez-soi et sa liberté totale. Alors n'attendez pas et prenez contact avec nous:

Résidences en Ville Morges SA
M. S. Fehlmann, Directeur
5, Rue des Charpentiers, 1110 Morges
Tél.: 021 804 57 77 Fax: 021 804 57 83
E-mail: info@residencesenville.ch
www.residencesenville.ch

Montez... Descendez les escaliers à volonté!

HERAG

- un lift d'escaliers est la solution sûre
- pratique pour des décennies
- s'adapte facilement à tous les escaliers
- monté en un jour seulement



www.herag.ch

Veuillez m'envoyer la documentation
Je désire un devis estimatif des coûts

Nom/Prénom

Rue

NPA/Localité

Téléphone F/05-06

HERAG AG
MONTE-ESCALIERS
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
☎ 044 920 05 04

Représentant pour la Suisse Romande
Bovy Charles
☎ 079 219 20 78

Droits

Préserver ses droits dans une faillite

«Nous avons payé pour un voyage en car. Or, étant donné l'ouverture de la faillite de l'agence suisse alémanique qui organisait le voyage, celui-ci ne se fera pas. Pouvons-nous obtenir la restitution de l'argent que nous avons payé?»

Lors de l'ouverture de la faillite d'une entreprise commerciale, tout dépend de la suite de la procédure, notamment si la faillite est traitée selon la procédure sommaire ou ordinaire ou s'il y a suspension faute d'actifs. Une faillite traitée selon la procédure sommaire ou ordinaire suit les étapes suivantes

- Les différents créanciers et débiteurs sont invités à s'annoncer à l'office des faillites dans un certain délai. Ces annonces sont faites par publication officielle dans les journaux officiels de l'endroit où la faillite a été ouverte ; ainsi, une personne ayant payé un voyage qui n'a pas eu lieu pourra s'annoncer comme créancier pour le montant qu'elle a payé.
- La procédure de faillite vise à vendre les actifs de la société pour payer ses créanciers. Ceux-ci sont répartis en trois classes ; on ne paie la troisième classe (qui comprendra la créance du voyageur ayant payé un voyage annulé) que si la première classe (salaires pour six mois précédant la faillite) et la deuxième classe (principalement cotisations d'assurances) sont intégralement payées.

Si la faillite est traitée selon la procédure de suspension faute d'actifs, cela signifie que l'office des faillites n'a pas la possibilité de procéder aux opérations décrites ci-dessus, faute de biens dans la société permettant de payer les frais de l'office. La société est radiée du registre du commerce, mais il n'y a pas de liquidation concrète par l'office des faillites, sauf si un ou des créanciers font les avances de frais nécessaires permettant de procéder selon la procédure sommaire.

Ainsi, il est important qu'un créancier suive les publications de la faillite et prenne les décisions adéquates pour tenter d'obtenir une restitution partielle de sa créance.

Sylviane Wehrli

Pour vos questions
Droits
Générations
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Sécurité

Prudence en voyage!

Les personnes âgées qui aiment voyager ne devraient pas oublier les règles de sécurité les plus élémentaires pour ne pas être victimes d'un vol. Que ce soit en voiture, en train, en avion ou tout simplement sur la voie publique, les voleurs sévissent partout et profitent de chaque occasion et surtout de votre imprudence. De nombreux véhicules sont volés tout simplement parce qu'ils ne sont pas correctement fermés. Des objets de valeur placés en vue à l'intérieur du véhicule attirent l'attention des voleurs. La boîte à gants n'offre aucune protection contre le vol.

Conseils: ne perdez jamais de vue vos bagages ou faites-les surveiller par votre partenaire. Utilisez les parkings fermés et surveillés. Fermez toujours votre voiture à clé et mettez vos objets de valeur dans le coffre. Mieux, emportez-les avec vous!

Prévention suisse de la criminalité, Neuchâtel

D.R.

Les marcheurs des Jeudis Verts *de Pro Senectute Jura bernois atteindront Genève par les crêtes du Jura cet automne.*

Aventure pédestre

SUR LES CRÊTES DU JURA

Rejoindre Genève à pied par les crêtes du Jura: tel est le défi que s'est lancé une équipe d'aînés du Jura bernois. Cet automne, ces amateurs de marche auront atteint leur but.

«Faire» les crêtes du Jura est un rêve que caressent bon nombre de marcheurs. Une quinzaine de fidèles des *Jeudis Verts* de Pro Senectute Jura bernois *(lire encadré)*, âgés de 60 à 80 ans, sont en train de le réaliser. En quatre étapes de trois jours, à raison de 6 à 7 heures de marche quotidienne, repartant à chaque fois exactement d'où ils s'étaient arrêtés, ils rejoindront Genève cet automne. «Certains pensaient que, vu leur âge, c'était trop tard pour réaliser cet exploit. Là, ils démontrent qu'il n'y a pas d'âge pour y arriver», relève Geneviève Grimm-Gobat, responsable du Sport des Aînés de Pro Senectute Jura bernois, qui les accompagne avec Nicole Bangerter, monitrice de marche. Elle sourit en évoquant l'équipe: «Nous formons un cortège plutôt insolite! Des personnes d'un âge certain, guidées en outre par un chien d'aveugle et son maître... ceux que nous croisons sont surpris et encore plus quand nous leur disons d'où nous venons et quel est notre objectif. Il y en a qui ne veulent pas croire que nous sommes partis de si loin. Et, à voir l'allure dynamique du groupe, on ne dirait pas que certains ont eu des problèmes physiques, une opération de la hanche ou une rééducation cardiaque», souligne-t-elle, admirative.

La première étape s'est déroulée il y a une année et les a conduits des Rochers-de-Granges, alors couverts de boutons d'or, au Chasseral, encore sous la neige. La seconde, l'automne passé, les a menés de champignons en gentianes, du Chasseral

au pied du Chasseron. La troisième sortie aura lieu en ce début juin et démarrera du Chasseron pour rejoindre Le Pont, par Sainte-Croix. Enfin, en septembre, les randonneurs reprendront leur marche du Pont pour terminer à Saint-Cergue.

Vraies cartes postales

Jeanne Chappuis, de Moutier, se réjouit en pensant au prochain départ. A plus de 75 ans, après avoir connu quelques ennuis de santé, elle considère que «la marche, c'est la vie»: «C'est une conquête sur moi-même. Bien sûr, lors de certains passages, à certains moments, quand les montées étaient rudes, j'ai eu envie d'abandonner. Je me suis dit: *Qu'est-ce que je fais là?* Mais après, il y a la satisfaction d'avoir réussi, d'être allée plus loin. Et là, je suis contente. Simplement.»

L'effort est récompensé par les panoramas: «Les paysages sont de toute beauté, de vraies cartes postales. On se le dit à chaque fois: qu'est-ce que la Suisse est belle! Et on a eu de la chance, il a fait un temps magnifique à chaque étape», raconte la randonneuse: «A marcher là-haut, il y a un vrai sentiment de renouveau: on ne pense plus à son âge.» Bien sûr, confie-t-elle, certains matins, on a de la peine à se lever. On n'est pas tous costauds et on a tous nos petits bobos. Mais il suffit de penser à ceux qui sont plus mal lotis que nous pour repartir.»

Jeanne Chappuis apprécie particulièrement la camaraderie qui règne dans le groupe, dont elle retrouve, entre deux étapes, certains membres lors des *Jeudis Verts*. «Cheminer ensemble, cela crée des liens, une forme d'intimité: on partage le même effort et, du coup, des confidences qui ne se livrent pas autour d'une table, explique Geneviève Grimm-Gobat. La solidarité est de rigueur. Si quelqu'un flanche un peu, on l'attend, on le rassure. Et lorsqu'on est essoufflé, on s'arrête un moment pour récupérer avant de repartir. Tout le monde arrive en même temps! On ne compte ni les heures, ni les kilomètres, ni les dénivellations, on refuse d'être dans une logique comptable, on veut juste se faire plaisir, sans stress, sans compétition. On n'a pas eu le moindre accident, pas d'entorse, pas même de cloque, juste une piqûre de guêpe.»

Ambiance en cabane

A midi, les pique-niques sont tirés du sac ou le dîner pris dans une auberge de montagne. Les soupers – gastronomiques et préparés par deux cuisinières qui rejoignent les marcheurs en fin de journée –, les soirées et les nuits se passent en cabane, dans une joyeuse ambiance. «Certains n'avaient jamais dormi en dortoir. Des dames ont même avoué que c'était la première fois qu'elles dormaient avec d'autres messieurs que leur mari», s'amuse Mme Grimm-Gobat. «Oh, on ne dort pas beaucoup, à cause de l'altitude et de la promiscuité à laquelle on n'est pas habitués. Mais on a eu de sacrés fous rires, je me revoyais en camp scolaire», se souvient Jeanne Chappuis.

Genève atteinte, l'équipe devrait repartir dans l'autre sens, en direction de Zurich, pour arpenter les crêtes jurassiennes sur territoire alémanique. Le projet verra probablement le jour en 2006.

Nicole Rohrbach

Les Jeudis Verts

Chaque jeudi (ou presque) de l'année, les aînés amateurs de randonnée sont invités par Pro Senectute Jura bernois à participer à une sortie pédestre. Les *Jeudis Verts*, qui se transforment en *Jeux d'hiver* dès la fin de l'automne, emmènent les intéressés le temps d'un après-midi – et parfois d'une journée – à la découverte d'un itinéraire dans la région. La durée des marches varie, pour les après-midi de 2 heures 30 à 3 heures, pour les journées de 4 à 5 heures. Les moniteurs et les monitrices tiennent compte du rythme de chacun. Ce mois de juin, les randonneurs se promèneront notamment autour d'Orvin, iront jusqu'aux Rochers-de-Plagne, verront la Tour-de-Moron et les statues de La Sagne (NE). Un repas-surprise de fin de saison est prévu le 7 juillet.

›› *Pour davantage de renseignements: tél. 032 481 21 20.*

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

Une ville, à l'écoute de ses aînés

Les besoins des seniors évoluent avec le temps, leurs goûts, leurs envies de loisirs aussi. A Genève, le Service social de la Ville s'efforce en permanence d'adapter son offre aux attentes. C'est en particulier la mission de l'Espace-quartier-aîné-e-s.

La Ville de Genève a ceci d'exemplaire que dans chaque quartier, les seniors trouvent un lieu d'accueil, de rencontre, un lieu où ils peuvent s'informer, se former, se divertir aussi.

Responsable du Secteur Aîné-e-s au Service social de la Ville, M. Alain Schaub relève «cette volonté municipale d'être à l'écoute des seniors, en prenant en compte aussi bien des projets relevant de l'action communautaire que des activités touchant davantage aux loisirs».

Donald Stampfi

Alain Schaub est le responsable du Secteur aîné-e-s au Service social de la ville de Genève.

Clubs et Espace-quartier

En matière de loisirs et d'activités destinées aux seniors, la Ville de Genève a soutenu, il y a vingt-cinq ans, la création des clubs d'aîné-e-s, fonctionnant sur un modèle d'associations. Ils existent toujours mais répondent partiellement aux nouvelles attentes des seniors d'aujourd'hui, comme l'explique M. Alain Schaub. «Il y a vingt-cinq ans, lorsqu'on parlait d'animation pour les aîné-e-s, on pensait en termes d'associations et de clubs. Encore aujourd'hui, il s'agit d'offrir aux seniors une structure associative dans laquelle ils peuvent s'organiser eux-mêmes autour de leurs intérêts. Plus d'une dizaine de clubs d'aîné-e-s ont ainsi vu le jour dans les quartiers de la ville.»

Ces clubs ont concrètement la responsabilité de «répondre aux divers besoins des aînés, de les fédérer et de les représenter. Les temps changent. Les seniors qui fréquentent les clubs sont évidemment de plus en plus âgés et ont de plus en plus besoin d'une aide importante pour organiser leurs activités», relève Alain Schaub. Le Service social de la Ville de Genève poursuit son soutien à leur égard.

Par ailleurs, une autre catégorie d'aînés, celle des jeunes retraités, formule d'autres besoins auxquels le secteur aîné-e-s essaie de répondre. Pour toutes ces raisons – tout en soutenant ces clubs auxquels beaucoup demeurent attachés – de nouvelles structures se sont développées, sous l'appellation Espace-quartier-aîné-e-s. Ils sont au nombre de huit dans la Ville et se veulent un lieu de rencontre, ouvert à tous les seniors au centre des quartiers.

Des aînés créatifs

A l'Espace-quartier, les seniors trouvent des activités très diverses que la Ville développe pour répondre au mieux à leurs besoins de loisirs et d'information: journées de solidarité, voyages, activités axées sur la santé et la mobilité, offres culturelles – les spectacles abondent – sans oublier les activités centrées sur les nouvelles technologies, dont de plus en plus d'aînés raffolent.

Créé il y a cinq ans, l'Espace Emma Louise Zell – dans le quartier de Saint-Jean – ne désemplit pas. Pour se familiariser avec l'informatique et prendre des cours, il faut s'inscrire et admettre de se trouver sur une liste d'attente...

Plus récent, l'atelier de photo numérique fait un tabac. Mais désormais il est aussi possible de surfer sur le net directement

dans son Espace-quartier où des équipements informatiques sont à disposition; l'idéal pour ceux qui sont déjà formés, comme pour les néophytes qui voudraient se rendre compte par eux-mêmes, avant d'aller plus loin dans une initiation.

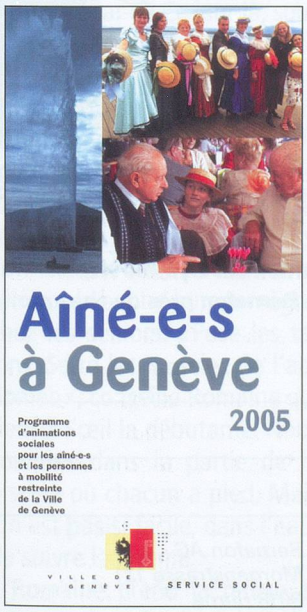
Le contexte de l'Espace-quartier-aîné-e-s donne assurément une nouvelle image des seniors, «comme des acteurs positifs, créatifs au sein de la communauté», se réjouit M. Alain Schaub. Ce qui ne doit pas éclipser d'autres réalités. «Notre priorité, c'est la promotion et le bien-être de la personne âgée. Un projet qui nous tient à cœur est celui de l'accompagnement et de l'animation à destination des seniors à mobilité restreinte, souvent bloquées à leur domicile et souffrant d'isolement.»

Catherine Prélaz

››› Pour tout complément d'information et pour recevoir la brochure «Aîné-e-s à Genève 2005»: Secteur aîné-e-s, Service social de la Ville de Genève, rue Chandieu 8, 1202 Genève, tél. 022 919 70 40. Internet: www.ville-ge.ch/social Espace Emma Louise Zell, tél. 022 418 92 80.

Une double mission

Ces deux dernières années, le Service social de la Ville de Genève a redéployé et réorganisé son activité. L'action communautaire – qui a des unités dans chaque quartier – en est l'axe central. Et c'est autour de cet axe que s'articulent en particulier les services destinés aux seniors. Il s'agit, d'une part, d'appliquer une politique générale concernant les aîné-e-s, avec pour objectif de développer des projets dans les quartiers pour améliorer leurs conditions de vie – en termes de santé, de mobilité, de solidarité. C'est ce que l'on pourrait appeler le volet «prévention». A cela s'ajoute, d'autre part, un volet «animation», offrant des activités variées et des prestations de loisirs.



Genève – OCPA

Domicile et prestations complémentaires

Le versement de prestations complémentaires à l'AVS/AI relève de la compétence des cantons: chaque canton alloue des prestations aux bénéficiaires domiciliés et résidant sur son propre territoire. Certains cantons accordent, par ailleurs, des prestations supplémentaires: c'est le cas de Genève.

Le domicile et la résidence conditionnent l'octroi de prestations complémentaires et leur examen fait l'objet d'un contrôle attentif, tant pour les nouvelles demandes que pour les personnes qui reçoivent déjà des prestations.

Domicile et résidence

Selon le Code civil suisse, le domicile d'une personne est le lieu dont elle a fait le centre de ses relations personnelles et vitales et où elle réside avec l'intention de s'y établir. Pour déterminer si un demandeur de prestations est domicilié à Genève, il n'est pas suffisant qu'il y ait une adresse; il faut encore que l'intéressé y réside effectivement et qu'il ait la volonté de maintenir cette résidence. Si l'un de ces deux éléments fait défaut, le droit aux prestations n'est pas accordé.

Lorsque des prestations sont versées par l'Office cantonal des personnes âgées (OCPA), le séjour à Genève doit être constant. Un bénéficiaire de prestations complémentaires peut bien sûr s'absenter, pour des vacances par exemple, sans qu'il y ait d'incidence sur le versement de ses prestations. Toutefois, s'il séjourne hors du canton plus de trois mois au total par année civile, il perd son droit aux prestations.

Les absences de plus de trois mois doivent être signalées à l'OCPA car toute prestation reçue indûment fait l'objet d'une demande de restitution.

En conclusion, le domicile et la résidence habituelle sont des conditions indispensables à l'obtention et au versement des prestations complémentaires.

OCPA

Office cantonal
des personnes âgées

Route de Chêne 54
Case postale 6375
1211 Genève 6
Tél. 022 849 77 41
Fax 022 849 76 76
www.geneve.ch/social/ocpa

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

Le Service d'Angiologie du CHUV-PMU
cherche

Femmes ménopausées souffrant d'hypertension

- êtes-vous âgée de 50 à 75 ans?
- et ménopausée depuis plus d'une année?

➢ Nous vous proposons de participer à une étude clinique à la PMU du CHUV

Le but de cette étude est de comparer l'effet protecteur sur les artères de deux traitements parmi les plus fréquemment utilisés pour combattre l'hypertension

L'étude durera 10 mois et comportera 8 visites médicales.
Les participantes bénéficieront à 3 reprises d'un examen complet cœur-vaisseaux
et recevront un traitement reconnu pour leur hypertension

Votre médecin traitant restera bien entendu compétent pour tout autre problème médical vous concernant

La participation à l'étude est entièrement gratuite (médicaments de l'étude et examens)

Si vous êtes intéressée, n'hésitez pas à appeler:
Téléphone 021 314 48 83
(tous les jours du lundi au vendredi de 8 heures à 18 heures)

La confidentialité est strictement garantie.

Le bain rendu facile

avec les baignoires VitaActiva

- Excellentes références clients, qualité du service ayant fait ses preuves
- Installation rapide, propre, pratiquement en un jour
- De la demande à la réalisation, tout est entre les mains de notre entreprise
- Une collection riche et variée de baignoires, élévateurs et couleurs
- Sur demande, sur tous les modèles, possibilité d'équipement spécial tel que bain à remous etc.

VitaActiva, votre spécialiste pour le plaisir du bain dans l'insouciance

Pour votre sécurité et indépendance du bain demandez notre brochure en couleurs gratuite!

Oui, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement de ma part:

Nom:

Téléphone:

Rue:

Code Postal: Localité:

CH-Gen20050006

VitaActiva AG Metallstrasse 9 b 6300 Zug www.vitaactiva.org 6

Téléphone gratuit: 0800 99 45 99 99 (24 h)

"Je suis malentendante!"

Lorsqu'une personne que vous aimez souffre de problèmes auditifs, vous en souffrez aussi!

Les problèmes auditifs peuvent avoir des conséquences désastreuses. Celui ou celle qui ne comprend pas son interlocuteur a peur de se ridiculiser par une réponse déplacée. Dans cette crainte, on préfère souvent garder le silence. Et ce silence conduit à l'isolement.

Le système auditif révolutionnaire Symbio XT aide les personnes malentendantes à comprendre les conversations et à participer à nouveau pleinement à la vie de leur famille et de leurs amis.

symbio XT
Vous allez comprendre

Faites le premier pas!

Oui, envoyez-moi une documentation sur Symbio XT, ainsi qu'une liste des partenaires Bernafon près de chez moi.

NPA/prénom

Rue

NPA/localité

Envoyez ce coupon à:

Bernafon AG
Morgenstrasse 131
3018 Berne
Téléphone 031 998 15 15
Fax 031 998 15 90
Courriel: info.schweiz@bernafon.ch
www.bernafon.com

bernafon
Innovative Hearing Solutions

Valais

Tous à l'eau, pour rester en bonne santé

Garder la forme par des exercices en état d'apesanteur, c'est la formule magique de l'aquagym. Notre correspondante en Valais n'a pas hésité à se mouiller elle aussi.

«Cela fait plus de vingt ans que je viens. Je m'arrange pour ne pas manquer un seul cours d'aquagym», déclare l'une des participantes. Elles arrivent par petits groupes – il y a même quelques hommes – à la piscine du centre scolaire de Grône, à quelques kilomètres de Sierre. L'une des monitrices, Corinne Berclaz, chausse ses baskets et prépare ses cassettes. Elle restera sur le bord du bassin pour montrer les mouvements. Et l'autre, Romaine Derivaz, se met à l'eau pour donner un conseil par-ci, une précision par-là. Ce jour-là, sous sommes une vingtaine de participants sur les trente inscrits.

Corinne mène le cours sur un tempo soutenu par un fond de musique rythmée. On suit avec entrain. «N'oubliez pas de respirer. Et de sourire!» Et si l'on exécute les exercices avec sérieux, la bonne humeur règne chez les seniors. «Pose les talons. Serre les muscles de l'abdomen», conseille Romaine qui tient à l'œil la débutante. Nous sommes dans la partie de la piscine où chacun a pied. Mais il n'est pas si facile, dans l'eau, de suivre le rythme.

Romaine prend la relève et propose des exercices avec des boudins flottants que nous allons utiliser par groupes de deux. L'un sert de flotteur et l'autre de harnais. A tour de rôle, on va se prélasser les orteils en éventail, tandis que l'autre fait le tireur de pousse-pousse. «Profite, me glisse ma compagne, tu verras comme ça relaxe!»

Ambiance formidable

Après avoir fait encore quelques brasses, on bavarde un peu. «Ça nous fait tellement de bien», affirme une participante. «L'ambiance est formidable», renchérit une autre. «Et Corinne est tellement dynamique», souligne une troisième. Angèle et Rita, qui jouent le rôle d'accompagnatrices, racontent: «Au début, certaines personnes hésitaient à suivre les cours d'aquagym organisés par Pro Senectute. Alors nous sommes venues pour créer un effet d'entraînement, même si nous n'avions pas encore atteint l'âge de la retraite. Et nous avons aussi effectué des transports car plusieurs personnes n'ont pas de voiture ou de permis.» Ce sont elles aussi qui organisent les soupers de clôture des cours.

Robert Hofer

La nuque calée sur un flotteur, les doigts de pied en éventail, il n'y a plus qu'à se laisser aller à la détente.

A noter que les cours organisés à Grône reprendront cet automne.

«C'est une vraie joie de donner ces cours. Il y a un côté rencontre et partage extraordinaire», dit Corinne. «Une vraie dynamique de groupe, ajoute Romaine. Et on constate des progrès de motricité évidents.» Si chaque monitrice organise ses cours à sa guise, les exercices ont tous pour but de favoriser la mobilité, l'endurance, la force, la souplesse et la coordination des mouvements. «On se complète. Corinne a une formation de base de *wellness trainer* et moi *d'aqua trainer*.» Toutes deux se sont perfectionnées à l'Aquadémie de Neuchâtel et ont suivi les cours Pro Senectute destinés tout spécialement aux monitrices de gym aquatique.

Françoise de Preux

Valais romand – Sport aquatique

Des cours aquagym pour seniors sont organisés les mardis et jeudis de 12 h 15 à 13 h à la piscine du Reposieux à Monthey; monitrice: Josette Bertelle, tél. 024 471 17 11. Prix Fr. 75.– la saison, entrée non comprise.
Les jeudis à 15 h 15 à la piscine de Grône, monitrice: Corinne Berclaz, Conthey, tél. 027 346 71 25. Prix Fr. 120.– pour 20 leçons, entrée comprise.

Des cours de natation ont lieu tous les vendredis à 12 h et 13 h à la piscine de Sion, monitrice: Mathilde Husi, Sierre, tél. 027 455 36 23. Prix Fr. 120.– pour 20 leçons, entrée comprise.
Bains thermaux, jeudi à Saillon, 10 cours Fr. 250.–; mardi à Lavey, 10 cours Fr. 270.–. Rens. Pro Senectute, Emmanuelle Dorsaz, Martigny, tél. 027 721 26 42 ou edorsaz@vs.pro-senectute.ch

INFORMATIONS ROMANDES

VAUD

PRO SENECTUTE – Thés dansants – Mardi 7 juin, de 14 h à 17 h, salle de spectacles, Renens; mardi 21 juin, de 14 h à 17 h, salle communale, Bordinette 5, Paudex; dimanche 26 juin, dès 14 h, café-restaurant La Puccia, Renens (tél. 021 634 17 18). Séjour jass, du 20 au 24 juin, Eurotel Victoria, Villars-sur-Ollon. Séjours de marche – A la découverte de la Bourgogne, du 11 au 16 juillet, marche le long du canal ou à travers la campagne; balade sur les crêtes du Jura, du 28 au 31 juillet. Conférence Rosette Poletti: «Vieillir, en vivant pleinement», 6 juin, 14 h, grande salle communale de Nyon.

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, Abbatiale de Romainmôtier, jeudi 9 juin; Jardin botanique de Saint-Triphon, mercredi 16 juin. Lavey-les-Bains, jeudi 23 juin. Séjour à Menton du dimanche 5 au samedi 11 juin.

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 – Musées en vadrouille (Vevey): visite du Musée de la photographie et du Musée Jenisch, en collaboration avec Mme Elisabeth Métrailler (tél. 027 455 43 69), mardi 7 juin (rendez-vous Gare CFF de Vevey, à 10 h). Archéologie, sortie en car au Musée romain de Vallon, en passant par Avenches, vendredi 24 juin.

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

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café: «Le français, aujourd'hui menacé», avec Jean-Marie Vodoz, ancien rédacteur en chef de *24 heures*, jeudi 2 juin, 19 h 15. Moment musical puis exposé: «La petite harpe, sa musique et son histoire», par Françoise Winzap, harpiste, mercredi 22 juin, 14 h 30. Lunch-conférence: «La résilience», avec Rosette Poletti, jeudi 30 juin, de 12 h à 14 h.

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

GENÈVE

PRO SENECTUTE – Les mardis de Pro Senectute: «Alimentation, hydratation», avec la participation du Dr Boumendjel, gériatre, mardi 21 juin de 14 h 30 à 16 h 30.

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

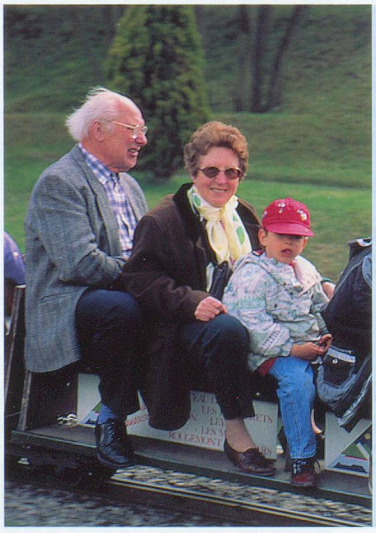
MOUVEMENT DES AÎNÉS – Evasion montagne, Pointe Ireuse (F), jeudi 2 juin; Doran-Mayère, jeudi 6 juin; Saut-du-Doubs (2 jours), mercredi 22 et jeudi 23 juin; lac de Darbon, jeudi 30 juin. Amis du rail, Champéry, jeudi 23 juin. Minibus évasion, barrage d'Emosson, jeudi 9 juin; Mayens-de-Riddes et Col de la Croix de Cœur – Verbier, vendredi 17 juin. Marchons ensemble, 8, 15, 21, 29 juin. Cyclo 3, je 2, me 8, je 16, me 22, je 30.

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

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions 2005, Touroparc, mercredi 15 juin; Turin, samedi 18 juin; Croisière sur la Saône, jeudi 23 juin. Voyages 2005, Lac d'Orta, du 8 au 11 juin; Croatie, du 14 au 22 juin; étonnante Provence, du 25 au 29 juin; Davos, du 16 au 23 juillet; Vérone, du 18 au 22 juillet; Charmey, du 31 juillet au 2 août; Bretagne, du 2 au 10 septembre; Drôme provençale, du 24 au 28 septembre; Roussillon, du 9 au 14 octobre. Autres activités: chorale, club de pétanque, Scrabble, atelier de broderie et de tricot.

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

CARITAS – ACTIVITÉS SENIORS – Excursions, Rouelbeau, mardi 7 juin; Morzine, jeudi 16 juin; en bateau sur le Rhône, jeudi 30 juin. Club des randonneurs,



Yves Debraine/a

EXCURSION INTERGÉNÉRATIONS

Pro Senectute Vaud et Lausanne Famille proposent une excursion réunissant personnes âgées et enfants de 7 à 12 ans au Swiss Vapeur Parc du Bouveret. Les participants seront encadrés par un chauffeur professionnel et une accompagnante de Pro Senectute. Départs de la région lausannoise et de Morges-Aubonne; prise en charge des seniors à leur domicile et rendez-vous pour les enfants au parking du vélodrome à Lausanne et à la Gare CFF de Morges. Une occasion pour petits et grands de passer une bonne journée ensemble. Mercredi 22 juin de 13 h 30 à 17 h. Prix (transports, goûter, billet d'entrée et encadrement inclus): Fr. 15.–, par enfant et Fr. 35.–, par aîné.

››› ***Inscriptions:*** *Pro Senectute Vaud, tél. 021 646 17 21.*

1er juin, 15 juin et 29 juin. Rencontres du dimanche à 12 h 15 (repas convivial). Egalement à disposition des retraités et aînés: service social et juridique, visiteurs bénévoles, secteur «accompagnement», bénévolat.

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

ANIMATIONS POUR RETRAITÉS – Journée d'information et de prévention de la santé: rallye pédestre, jeudi 23 juin, dès 9 h.

CAD (Centre d'animation pour retraités), Route de la Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy, tél. 022 420 42 80, www.cad-ge.ch

GYM SENIORS – Cours d'été du 15 juin au 11 août, de 9 h 15 à 10 h 15. En salle, tous les mardis au Club des aînés des Minoteries, rue des Minoteries 3, 1205 Genève. En plein air (par n'importe quel temps): mardi au Bois Carrien; mercredi, Parc Mon-Repos; jeudi, Parc des Eaux-Vives. Prix: Fr. 5.–, la leçon.

Gymnastique Seniors Genève, Av. Ernest-Pictet 24, 1203 Genève, tél. 022 345 06 77 (renseignements le matin entre 8 h et 11 h 30).

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 – Gorges de l'Areuse-Boudry-Champ-du-Moulin, 7 juin; Vallée de Joux (1 jour), 21 juin (inscription nécessaire). Montagnes Neuchâteloises – La Tourne-Les Cœudres, 16 juin; chalet du CAS Mont d'Amin, 7 juillet. Observation Nature: Vaumarcus, 8 juin (inscription nécessaire). Cours de nordic walking et de musculation en salle. Cours atelier-équilibre, 12 leçons (s'inscrire par téléphone). Séjours de marche: Zermatt du 21 au 26 août. A l'occasion de l'Année internationale du sport, Aînés+ Sport organise du 13 au 17 juin, diverses activités gratuites. Programme à disposition. Pro Senectute – Aînés + Sport, La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

Animation: ateliers mémoire à La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel, prochains cours prévus en septembre. Espaces animation, chaque semaine mardi et jeudi, à Neuchâtel. Informatique et atelier Cyberthé, à La Chaux-de-Fonds, cours de base, internet et e-mail en 6 leçons. Renseignements et inscriptions: Pro Senectute Neuchâtel, tél. 032 729 30 40.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, tous les mardis de 9 h à 11 h. Avivo, rue du Seyon 2, Case postale 1749, 2001 Neuchâtel, tél.+fax 032 725 78 60; www. avivo-neju.ch

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Sport, walking dès le 11 juillet et gym maintien dès le 14 juillet, Villars-sur-Glâne. Séjour à Montana, du 17 ou 24 septembre (inscriptions nécessaires). Ateliers d'équilibre pour améliorer la mobilité, mieux maîtriser son environnement, augmenter la confiance en soi, une meilleure autonomie, un renforcement musculaire... davantage de renseignements auprès du secrétariat de Pro Senectute Fribourg.

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.pro-senectute.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Activités diverses: contes et récits par les conteuses; divertissement avec le *Théâtre des 4 Heures;* chanter au sein de la chorale dirigée par Marie-Josée Monney; groupe musical, peinture, informatique, jeux de cartes, tennis de table et marche du lundi.

MDA, section fribourgeoise, case postale 60, 1709 Fribourg. Informations: Gérard Bourquenoud (président), tél. 026 424 45 02 ou Edy Bresson (coordinatrice), tél. 026 475 27 54.

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 Reconvilier (rens. M. Helfer, 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 Bienne (rens. G. Beiner, 032 325 18 14 ou 078 605 18 14).

JURA

PRO SENECTUTE – Randonnées et Nordic walking, mardi 7 juin, rendez-vous à l'école de Courrendlin; mardi 14 juin, rendez-vous à 10 h, salle communale à Buix; mardi 28 juin, rendez-vous à 14 h, parc de Bellelay. Sortie à vélo, mercredi 8 juin, rendez-vous à 14 h à l'église de Montfaucon.

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

AVIVO – Course annuelle, jeudi 16 juin.

Avivo, section jurassienne, case postale 44, 2800 Delémont, président: André Milani (tél. 032 422 28 57).

VOYAGES MDA

La Scala de Milan, Opéra *La Bohème*

Construite en 1778 pour remplacer le théâtre ducal détruit par un incendie, La Scala de Milan a vu passer les plus grands opéras et les plus grands compositeurs. En travaux depuis deux ans, elle a de nouveau ouvert ses portes. Au programme: *La Bohème* de Puccini, ainsi qu'une visite du musée de La Scala. Logement dans hôtel****, visites guidées, billet de spectacle, 2 repas, visite de Milan et Bergamo.

Prix: Fr. 1759.– (non-membre MDA: Fr. 1859.–)

Dates: du 16 au 18 juin

Saint-Pétersbourg, la cité des tars

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 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.

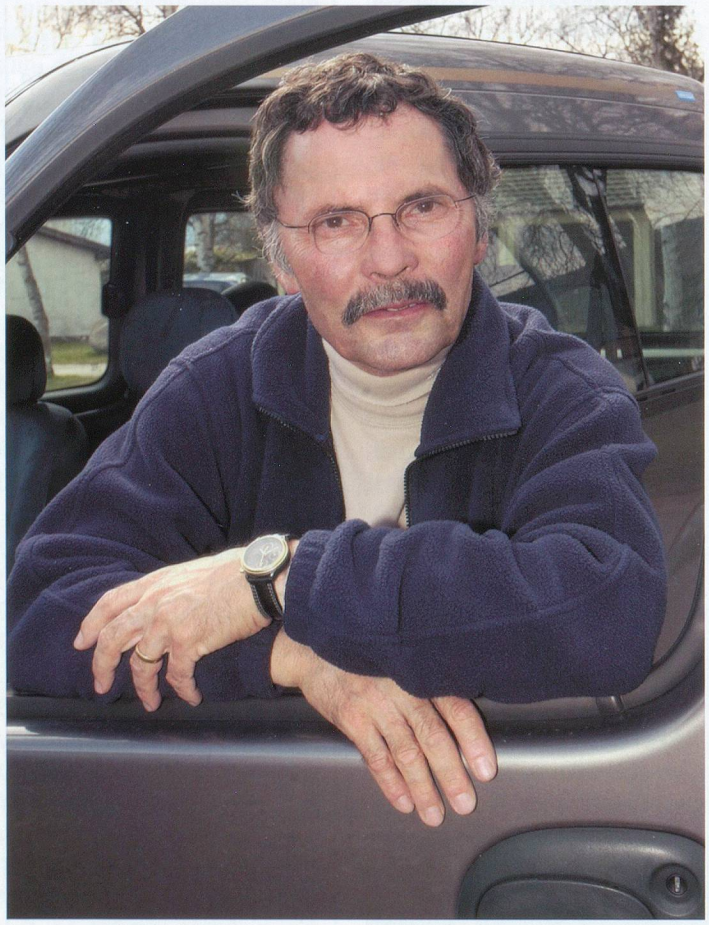
Dates: du 26 août au 2 septembre

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

Neuchâtel

Conducteurs bénévoles: aider en conduisant

Une visite chez le médecin est souvent source d'angoisse pour les personnes à mobilité réduite. A celles qui ne peuvent pas compter sur un proche pour les accompagner, la Croix-Rouge offre un service de transports médicalisés.



Alain Germond

Pour Jean-Daniel Perret, véhiculer des personnes est l'occasion de belles rencontres.

Ce service est disponible pratiquement partout en Suisse et fonctionne grâce à un vaste réseau de conducteurs bénévoles. Dans le seul canton de Neuchâtel (Val-de-Travers excepté), le nombre de kilomètres parcourus en 2004 est impressionnant: 233 500 kilomètres, soit 12 010 transports, sans compter les 3000 heures d'attente. Les statistiques cachent toutefois les femmes et les hommes qui accompagnent les quelque 575 usagers par année. Ces bénévoles se recrutent dans tous les milieux sociaux et leur âge varie, avec cependant une majorité de retraités qui ont choisi de privilégier l'aide de proximité.

Guy de Montmollin s'est orienté vers le bénévolat par tradition familiale. «Mes deux parents étaient déjà conducteurs bénévoles et c'est tout naturellement que je me suis engagé alors que j'étais encore très jeune», relève-t-il en précisant qu'il compte déjà trente et une années d'activité. Il s'est toujours organisé dans sa vie professionnelle afin de se libérer quelques heures par semaine pour aider des personnes en difficulté. Les sièges de ses voitures ont accueilli un éventail de personnes très différentes, mais souvent de condition modeste. «J'ai perçu une facette de la réalité sociale et matérielle de notre pays dont je n'aurais pas forcément eu conscience sans cette activité.»

Un vrai échange

La démarche de Jean-Daniel Perret est quelque peu différente. C'est à l'occasion d'un don du sang dans les locaux de la Croix-Rouge à Neuchâtel qu'il voit une affiche recherchant des bénévoles pour les transports médicalisés. Ingénieur en génie civil travaillant à temps partiel, il décide de consacrer deux demi-journées par semaine à véhiculer des personnes chez leur médecin ou thérapeute. Il ressent cet engagement comme un prolongement de ses convictions humanistes et de solidarité. Suite à un changement dans sa disponibilité, la responsable du service lui attribue une seule personne dont il s'occupe depuis près de dix ans tous les mardis après-midi. «Nos chemins se sont croisés et je considère avoir eu beaucoup de chance de faire cette rencontre.» Jean-Daniel Perret parle avec admiration de cet homme hémiplégique, un érudit qui a eu un parcours de vie inhabituel. «Je lui rends un service, mais en échange, lui m'apporte énormément. La relation est très enrichissante.»

Ces deux chauffeurs font partie d'un réseau de 75 bénévoles dans le canton de Neuchâtel. Ensemble ils fournissent une aide difficile à quantifier économiquement. Toutefois ils sont défrayés aux kilomètres parcourus bien que certains conducteurs, à l'instar de Guy de Montmollin et Jean-Daniel Perret, refusent de percevoir le moindre centime. Les prestations sont facturées aux personnes transportées mais à des conditions abordables pour les plus petits budgets; elles peuvent être remboursées partiellement par leur caisse maladie. Le service étant très sollicité, la Croix-Rouge est toujours à la recherche de volontaires disposant de quelques heures par semaine.

Ariane Geiser

Adresses utiles

Coordonnées de la Croix-Rouge dans le canton de Neuchâtel:

Section de Neuchâtel, Vignoble et Val-de-Ruz, av. du 1er Mars 2a, 2000 Neuchâtel; tél. 032 725 42 10, le matin.

Section de La Chaux-de-Fonds, rue de la Paix 71, 2300 La Chaux-de-Fonds; tél. 032 913 34 23.

Section du Locle, tél. 032 931 72 64.