Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 7-8

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: 05.12.2025

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

CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS

Mobility

VOITURE À LA CARTE

UNE MANIÈRE DE ROULER À L'ÉCONOMIE

Objet de luxe et accessoire bien pratique, la voiture confère un sentiment de liberté dont on ne saurait se passer. Il arrive pourtant qu'avec l'âge, on soit obligé d'y renoncer pour des raisons économiques ou parce qu'on en a plus vraiment l'utilité. Plusieurs solutions s'offrent alors aux conductrices et conducteurs, parmi lesquels les transports publics figurent en première place. La voiture s'avère quelquefois indispensable pour visiter ses proches, sa famille ou prolonger un voyage en train. La solution réside alors dans ce que les Anglais nomment le *car sharing*, que l'on peut traduire par «voiture partagée». Un système qui connaît un fort développement dans notre pays.

Ce mois... dans Vie pratique

32 **Enquête**
Voiture partagée, une idée qui fait sa route.

34 **Droits**

34 **Prévention**

35 **Info Seniors**

37 **Cantons**

38 **Pro Senectute**
Nouveaux locaux à Fribourg.

40 **Genève-OCPA**

41 **Cantons**

42 **Agenda**

45 **Vaud**
Musée suisse de la Mode.

46 **Conseils**

La voiture partagée

une idée qui fait sa route

En partenariat avec les CFF notamment, l'association Mobility propose, dans les principales villes et gares de Suisse, des voitures à louer à l'heure ou à la journée. Une solution simple, pratique et pas trop onéreuse.

Gisèle M. habite la banlieue de Neuchâtel. Elle possédait une petite voiture qui lui a rendu de nombreux services durant de longues années. L'âge venant et compte tenu des frais d'entretien toujours plus difficiles à supporter, elle a finalement décidé de s'en séparer. Elle l'a profondément regretté, car elle a perdu une grande partie de son autonomie et de sa liberté d'action. «Je me sentais un peu prisonnière dans mon appartement, confie-t-elle. Quand on a connu l'indépendance que confère une voiture, on a de la peine à se soumettre aux rigueurs des horaires des transports publics. Comme je ne voulais pas renoncer aux voyages, j'ai acheté un abonnement général des CFF.»

Un jour, en passant devant le guichet d'information de la gare, elle est tombée sur un petit dépliant qui a véritablement changé sa vie. «Cette petite brochure faisait de la réclame pour une combinaison entre le train et la voiture. Malgré les anglicismes – on parlait de RailLink et CarSharing – j'ai compris qu'il s'agissait d'une formule de location de voitures dans les gares du pays.»

Comme un nombre chaque jour grandissant d'adeptes de cette formule (on compte près de 60 000 utilisateurs en Suisse), Gisèle a donc décidé de franchir le pas et d'acquérir le sésame qui lui permet de voyager à sa guise dans les coins les plus reculés du pays, tout en restant parfaitement autonome.

Comment ça fonctionne?

N'importe qui peut devenir membre de Mobility ou de l'offre combinée des CFF RailLink. On peut obtenir les renseignements dans les principales gares du pays, mais également par téléphone ou par internet directement auprès de la société Mobility. Certaines villes, comme Lausanne ou Genève, proposent même une offre combinée avec l'abonnement des transports publics. Pour les personnes sceptiques, ou qui désirent tester le système, il existe également un abonnement «découverte», d'une durée de quatre mois.

«De plus en plus de seniors adoptent cette formule de voiture partagée», relève Karl Heusi, directeur du marketing et de la communication de la société. «Ils sont séduits par l'économie que présente le système et la disponibilité des véhicules durant la semaine.» Le système a l'avantage de la simplicité. Il s'agit de planifier le jour et l'heure de prise en charge (par téléphone ou internet) et de se rendre sur l'un des nombreux sites abritant les voitures. Une carte à puces permet d'ouvrir la porte du véhicule. La clé de contact se trouve dans la boîte à gants. Un petit ordinateur de bord calcule le temps de location et le nombre de kilomètres. Il transmet les données nécessaires à la facturation à une centrale et le client recevra une facture mensuelle à son adresse.

Combien ça coûte?

Outre le prix de la carte de cotisation à Mobility, il faut aussi payer la location de la voiture. Plusieurs tarifs ont été établis, en

De nombreux rabais

Si le prix plein de l'abonnement Mobility s'élève à Fr. 290.– par an, il est possible d'obtenir quelques rabais. En le combinant à l'abonnement général ou au demi-tarif des CFF, on ne paie plus que Fr. 190.–. La carte Cumulus de Migros permet également une économie de Fr. 100.–. L'abonnement «découverte» est proposé pour une durée de quatre mois. Il coûte Fr. 70.–.

A Lausanne et Genève, les porteurs d'un abonnement annuel des transports publics ne paient plus que Fr. 25.– (mais le tarif horaire est majoré d'un franc).

Selon les catégories, le prix de location horaire d'un véhicule varie entre Fr. 2.70 et Fr. 3.40 durant la journée (60 centimes pour toutes les catégories de 23 h à 7 h du matin). Jusqu'à 100 kilomètres, le prix du kilomètre varie entre 52 et 84 centimes. Au-delà de 100 kilomètres, il est facturé moitié prix. Dernier détail, les détenteurs de la carte Mobility bénéficient d'une réduction de 30% dans les agences de location Hertz et Avis.

Par comparaison, une voiture privée coûte Fr. 10 700.– par an pour 15 000 kilomètres parcourus, soit 73 centimes par kilomètre *(données du TCS)*.

Le service de voiture partagée Mobility est présent dans des milliers de points répartis à travers le pays et dans 350 gares en Suisse. Les véhicules sont disponibles 24 heures sur 24, 365 jours par an. Il existe une centrale d'appel, permettant de réserver sa voiture à tout moment. Le temps minimal de réservation est d'une heure, le temps maximal de 16 jours.

››› ***Réservation:*** *tél. 0848 888 400 (système automatique) et 0848 888 401. Internet: www.cff.ch/carsharing.*

Mobility

fonction de la catégorie de la voiture, de la durée d'utilisation et du kilométrage. Un abonnement plein tarif coûte Fr. 290.– par an. Mais plusieurs combinaisons proposent des rabais substantiels *(lire encadré p. 32)*.

Prenons l'exemple de base, que nous avons testé avec l'abonnement «découverte» de Fr. 70.– pour quatre mois. Pour une Smart ou une Opel Corsa, le tarif horaire s'élève à Fr. 2.70, auquel il faut ajouter 52 centimes par kilomètre. Tout est compris dans ce prix de base, l'essence, les assurances et l'entretien du véhicule.

Pour cette enquête, nous avons réceptionné une Smart à la gare Cornavin de Genève à 10 heures du matin. Nous avons effectué une course dans la banlieue genevoise, avant de rendre le véhicule à 15 heures. Le coût total s'est donc élevé à Fr. 18.70 (Fr. 13.50 pour la location, plus Fr. 5.20 pour le kilométrage). C'est moins que s'il avait fallu payer deux courses en taxi, mais il faut prendre en compte le coût de l'abonnement annuel. Cette formule de voiture partagée peut donc s'avérer avantageuse, pour autant bien sûr qu'on l'utilise assez fréquemment. En y recourant une fois par mois en moyenne, la carte revient à Fr. 15.80 par jour de location (une fois par semaine, le coût descend à Fr. 3.65).

Formule tout compris

Les adeptes de la transparence des coûts seront comblés, puisque la formule de voiture partagée comprend tous les frais. Ne sont comptabilisés que les coûts de l'abonnement, le tarif horaire et les kilomètres parcourus. La formule inclut les frais d'essence, l'entretien et les réparations du véhicule, l'assurance responsabilité civile, l'assurance casco intégrale, l'assurance passagers, la taxe sur les véhicules à moteur, les frais administratifs, la location du parking et la TVA.

Les abonnés de Mobility reçoivent chaque mois une facture détaillée très précise, qui répertorie les véhicules utilisés, le temps d'utilisation et les kilomètres parcourus. Il est ainsi possible de gérer parfaitement les coûts de votre véhicule, en fonction de vos besoins uniquement.

«Cette formule me convient parfaitement, car je ne parcours que 4000 kilomètres par an, explique Didier Bourban, client depuis trois ans. Je ne paie que ce que je consomme et j'y vois un double avantage, économique et écologique.» Cet utilisateur fait également partie d'une équipe de bénévoles qui aident à la gestion et au développement de la formule sur le territoire lausannois.

«Nous allons affiner notre système grâce aux progrès technologiques, précise Karl Heusi. On songe par exemple à développer une carte multifonctions, que l'on pourra utiliser pour l'entrée au cinéma, aux remontées mécaniques, dans les stades et pour la location de nos voitures. Nous désirons également créer des bureaux dans les principales villes du pays, pour développer notre réseau d'abonnés et répondre à la demande des personnes qui auraient des questions spécifiques.»

Jean-Robert Probst

Avantages et inconvénients

Au chapitre des avantages, signalons l'aspect économique du système, pour autant que l'on ne dépasse pas 8000 kilomètres par an. On ne paie que ce que l'on consomme. Il n'y a plus aucun souci concernant l'entretien du véhicule. Un service de maintenance garantit que chaque véhicule est livré en parfait état, réservoir plein. Les assurances sont payées et il n'y a plus de problème de parcage.

Le système présente quelques inconvénients. Il faut impérativement planifier le temps de location (prise en charge et retour du véhicule). Les adeptes de la voiture partagée doivent pouvoir s'adapter à plusieurs types de véhicules (même si les différences sont de plus en plus infimes). Il faut ramener le véhicule à l'endroit de la prise en charge. On ne découvre le coût mensuel des locations qu'à réception de la facture.

Droits

Résiliation anticipée de bail à loyer

«Je souhaite résilier mon bail avant son échéance contractuelle. Toutefois, mon bailleur tient à ce que je respecte mon bail jusqu'à son échéance. Que puis-je faire?»

Selon l'art. 264 du Code des Obligations, lorsque le locataire restitue la chose sans observer le délai de congé, il n'est libéré de ses obligations envers le bailleur que s'il lui présente un nouveau locataire qui soit solvable et que le bailleur ne puisse raisonnablement refuser.

Ainsi, le bailleur ne peut pas s'opposer à votre demande de libération anticipée de bail, pour autant que vous respectiez ces dispositions. Dès lors, vous avez des démarches à effectuer:

- Vous devez rechercher un locataire solvable qui soit disposé à reprendre l'appartement aux conditions actuelles. Certes, le choix final appartient au bailleur, mais si le nouveau locataire correspond aux critères de la loi, l'ancien locataire doit être libéré du paiement du loyer. Il est prudent de conserver les noms et adresses des candidats locataires et de s'informer auprès du bailleur pour savoir s'ils se sont inscrits pour la reprise de l'appartement.
- Si le bailleur n'accepte aucun des candidats locataires, il peut vous réclamer, par voie de poursuite, le loyer après votre départ et jusqu'à l'échéance du bail. Si vous faites opposition au commandement de payer, le bailleur peut obtenir la mainlevée provisoire de cette opposition, au vu du bail signé. Néanmoins, cette décision n'est pas définitive, car vous avez la possibilité d'ouvrir une action en libération de dette contre le bailleur, et c'est dans le cadre de ce procès que vous demanderez au juge de faire citer comme témoins la ou les personnes intéressées à la location de votre appartement pour prouver que vous aviez respecté les dispositions de l'art. 264 C. O.

Il est évident qu'une bonne collaboration avec le bailleur pour la remise anticipée de l'appartement est préférable. Mais, parfois, il faut également savoir utiliser les voies offertes par la loi.

Sylviane Wehrli

Pour vos questions
Droits
Générations
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Prévention

Des conseils pour combattre la déshydratation

Dès les premières grandes chaleurs, il est indispensable de prendre quelques précautions, afin d'éviter tous les problèmes dus à la déshydratation. Tout d'abord, il faut être attentif aux signaux d'alarme qui sont les suivants: manque d'appétit, sécheresse de la bouche, besoin d'uriner rare ou inexistant, sensation de fatigue, mal-être, maux de tête, comportement inhabituel, confusion mentale transitoire, vertiges et chutes.

Pour combattre la déshydratation, il faut prendre des précautions: faire circuler l'air dans son appartement, ne pas s'exposer au soleil, s'habiller légèrement et porter des vêtements amples, prendre des douches fraîches, boire dix verres de boisson sans alcool par jour, ingurgiter des bouillons ou des jus de légumes, éviter les régimes alimentaires sans sel, consulter son médecin pour établir un traitement médicamenteux (diurétiques, tranquillisants), si cela s'avère nécessaire.

Essayez Gérostar!

Le professeur Charles-Henri Rapin, directeur de la Poliger à Genève, a mis au point une boisson d'été à l'intention des seniors. De son propre avis, elle n'a qu'un seul «défaut»: elle ne coûte pas cher.

Prenez un litre d'eau fraîche du robinet, ajoutez 7 cc de sucre, 1 cc de sel de cuisine, le jus d'un citron et le jus d'une orange. C'est tout. A conserver au frais. Il est fortement conseillé de boire un litre de Gérostar par jour. Passez un bon été!

D.R.

En été, pour s'hydrater, il faut boire 1 l. à 1.5 l. par jour.

Info Seniors

Rédiger ou non son testament

«J'aide une personne âgée à effectuer son administration courante. Mais je m'aperçois qu'elle ne veut pas rédiger un testament et cela m'inquiète. Que faire?» *Mathilde D., Genève*

Il convient de relever que l'établissement d'un testament est d'une autre nature que l'administration courante, qui comprend notamment la gestion des revenus, le paiement des factures et les demandes de remboursements aux assurances. En l'occurrence, toute personne capable de discernement peut librement choisir d'établir un testament ou non. Il s'agit d'un choix personnel qui peut bien entendu être mis en discussion, mais toute contrainte serait inappropriée, voire abusive. Il n'est donc pas obligatoire ni strictement indispensable d'établir un testament.

Dans le cas où aucun testament n'est établi, les héritiers légaux ne sont pas lésés. En effet, ils bénéficient du droit à disposer de la part successorale que la loi leur attribue. Toutefois, en ne rédigeant pas de testament, la personne se prive du droit de léguer une partie de ses biens à d'autres bénéficiaires que les héritiers légaux ou à privilégier l'un ou l'autre de ses héritiers en faisant usage de sa quotité disponible.

Valeur affective

Ainsi, tout en respectant la liberté individuelle dans le choix de rédiger ou non un testament, il peut être mis en évidence plusieurs bonnes raisons afin de prendre des dispositions successorales. Tout d'abord, il faut savoir que seules des dispositions testamentaires permettent de désigner de façon claire les héritiers de biens non monétaires. Généralement, il s'agit d'objets à forte valeur affective comme par exemple des meubles, des livres, de la vaisselle ou des albums de photos.

> « Un testament permet de désigner les héritiers de biens non monétaires. »

Ensuite, un testament se révèle indispensable si l'on n'est pas marié et que l'on souhaite léguer une part de ses biens à sa compagne ou à son compagnon de vie. Il faut savoir que le régime des successions instaure des héritiers légaux uniquement dans le cadre des liens de sang ou matrimoniaux. De ce fait, sans disposition testamentaire faisant usage de la quotité disponible sur la succession, la compagne ou le compagnon ne pourront prétendre à aucun droit d'héritier même si la vie commune a duré de longues années.

Afin d'être certain de la validité des dispositions testamentaires et de bénéficier de conseils d'expert, la forme authentique du testament est recommandée. Elle est instrumentée par un notaire et son coût peut aller de Fr 80.– à Fr 3000.–, selon les cantons, la difficulté de l'acte et le montant des legs.

Il est aussi possible d'établir soi-même, sans frais, un testament olographe. Certaines règles doivent toutefois être respectées afin que le document soit valide: il doit être écrit, daté et signé de la main du testateur et doit comporter la mention également manuscrite du lieu, de l'année, du mois et du jour.

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

Faites une cure d'huile de Bourrache!

Elle est riche en Acides Gras Essentiels et en Vitamine E, anti-oxydante, jouant un rôle vital pour le bon fonctionnement de l'organisme. Boîte de 100 caps. homologuée(500mg) Commandez aujourd'hui ! Veuillez cocher!

- ❑ 1 boîte de 100 caps. CHF 39.-
- ❑ 3 boîtes pour une cure à CHF 90.-

Nom/Prénom: _____

Adresse: _____ Tél: _____

N° postal/Lieu: _____

Tél 021 803 40 33 Fax 021 825 47 93 www.bioform.ch
Bioform SA - Case postale 2231 - 1110 Morges 2

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

Bains de Saillon
Evasion, détente
avec Sailloni-Vacances

LOCATION POSSIBLE DÈS 2 NUITS

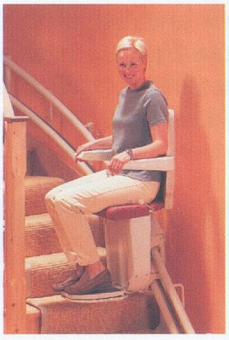
- Studios 2 personnes, dès fr. 380.- la semaine
- Appartements 2 à 6 personnes, dès fr. 550.- la semaine
- Demi-pension au Restaurant des Bains dès fr.630.- la semaine

Réservations :
Tél. 027 744 15 39 - Natel 079 637 45 89
www.sailloni.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

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

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

Nom/Prénom _____

Rue _____

NPA/Localité _____

Téléphone _____ F/05-07/8

Représentant pour la Suisse Romande
Bovy Charles
079 219 20 78

le Chien MAGAZINE

Le magazine indispensable à tous les éleveurs, propriétaires et amis du chien! 12 numéros par an pour 61.–

Commande d'abonnement

☐ Je souscris à un abonnement annuel au magazine «Le Chien»

Nom _____

Prénom _____

Rue / N° _____

NPA / Localité _____

Date _____

Signature _____

☐ Je désire recevoir un exemplaire gratuit

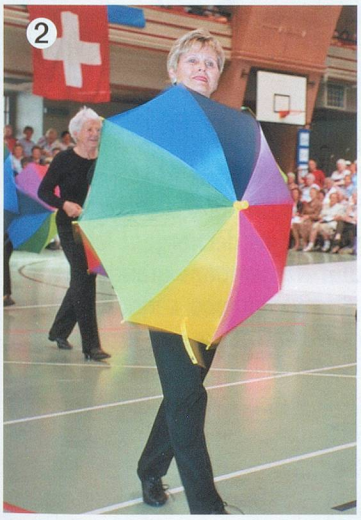
Magazine «Le Chien», Presses Centrales Lausanne SA, rue de Genève 7, case postale 7111, 1002 Lausanne

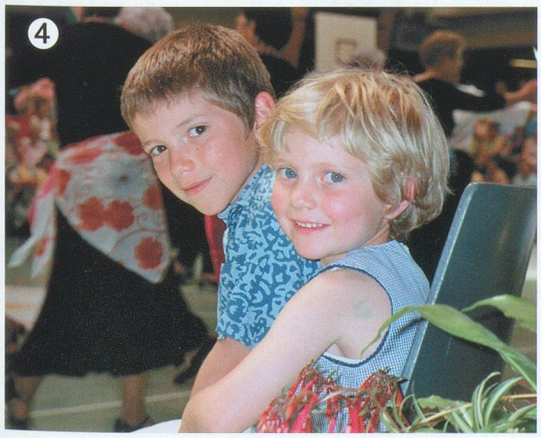
Vaud

Gym seniors en fête

La Fédération vaudoise de gymnastique aînés (FVGA) a connu un énorme succès pour son 40e anniversaire. Plus de 500 dames... et quelques messieurs ont présenté des démonstrations de grande qualité dans les Galeries du Rivage à Vevey le 28 mai dernier. «Il faut changer le regard que nous portons sur les vieux», a déclaré Hélène Favez, présidente de la Fédération. La preuve en a été donnée par les dames de la gym qui ont manifesté leur vitalité, leur audace et leur joie de vivre.

J.-R. P.





Photos J.-R. P.

1. *Les parachutes des dames de la Broye.*

2. *«Singing in the Rain», par le groupe d'Epalinges-Ecublens.*

3. *Les groupes de danse d'Aigle et de Juriens.*

4. *Deux petits spectateurs admirent la prestation de leur grand-maman.*

5. *«Overballs», une production de la région de Cossonay.*

Fribourg

De nouveaux locaux, tout

Après 30 ans de présence à la rue Saint-Pierre à Fribourg, Pro Senectute Fribourg a quitté le centre-ville au début de l'année pour emménager dans de nouveaux locaux. Plus pratiques et mieux adaptés, ils sont faciles d'accès.

La Fondation a déménagé à Villars-sur-Glâne, pour s'établir au numéro 9 du chemin de la Redoute, en dessous de l'hôpital cantonal. Une journée porte ouverte, en juin dernier, a permis à la population de faire connaissance avec les lieux.

Les nouveaux locaux sont installés dans un immeuble situé dans un quartier résidentiel. Calme et verdure dominent aux alentours et à l'entrée du bâtiment trône un grand sapin, un clin d'œil au logo de l'institution. Première constatation: aucune barrière architecturale n'entrave le passage des chaises roulantes. «C'est l'une des raisons qui ont motivé notre déménagement, explique le directeur Jean-Marc Groppo, à la rue Saint-Pierre, les personnes en chaise roulante n'avaient pas accès à nos locaux, plutôt vétustes. Ici, il est aussi plus facile de se garer.» Autour de l'immeuble, en effet, une vingtaine de places de parc gratuites sont à disposition. Avantage supplémentaire, le bus s'arrête à 20 mètres (arrêt Bertigny).

La fondation occupe deux étages. De plain-pied, l'accueil se fait dans une vaste pièce, généreusement éclairée, comme le reste des bureaux, par de grandes fenêtres. «Nous avons voulu la transparence et tout est ouvert, à l'exception des salles pour les entretiens privés», souligne Jean-Marc Groppo.

Exposition permanente

A l'étage en dessous s'est installé le service des moyens auxiliaires. Bruno Haenni, responsable du matériel et conseiller en moyens auxiliaires, est très content de ses nouvelles installations. Auparavant, le service était logé à Saint-Ursen, dans... une écurie! L'endroit était sympathique mais glacial en hiver. Le regroupement sous un même toit avec les services administratif et social de Pro Senectute, en plus d'assurer le confort, améliore l'organisation: l'institution sert environ 600 clients en divers moyens auxiliaires (rollators, cadres de marche, chaises de soins, etc.) et met 350 fauteuils roulants à disposition des rentiers AVS, gratuitement si cela permet un maintien à domicile.

Bruno Haenni, après avoir adapté les équipements à leurs utilisateurs, les livre dans les 24 heures, avec un bus acheté grâce à un don de la Loterie romande. Il procède également aux petites adaptations au domicile des clients: mise à niveau des seuils, protection des portes, adaptation des salles de bains, etc. Chaque mardi matin et jeudi après-midi, il assure une permanence au service, où il a monté une exposition des divers moyens disponibles afin que les intéressés puissent venir les essayer.

De l'or en barre

Pro Senectute emploie 17 personnes à Fribourg, apprenti compris. En comptant les 150 monitrices de sport, plus de 230 bénévoles travaillent par ailleurs pour la fondation *(lire encadré)*. Chacun d'eux est très précieux, souligne Jean-Marc Groppo: «Nous fonctionnons grâce à eux. Ils sont de l'or en barre! Ils déchargent les professionnels tout en ayant une grande capacité d'écoute. C'est clair que sans eux, on ne pourrait pas offrir toutes nos activités.»

Pour se sentir utile

Maxime Eggerstwyler est, depuis 2002, un des 230 bénévoles qui s'engagent pour Pro Senectute Fribourg. A la retraite anticipée suite à des problèmes de santé, il s'est senti inutile après un certain temps. «Je ne voulais pas être ce qu'on appelle un fainéant. Comme je suis un passionné d'informatique, je me suis branché sur internet, j'ai tapé «bénévolat» dans un moteur de recherche et je suis tombé sur Pro Senectute. Je leur ai envoyé un mail pour leur dire que j'étais prêt à être bénévole, on m'a répondu et... voilà.» Depuis, il est chauffeur pour les sorties régulières aux bains thermaux d'Yverdon et, passion oblige, enseignant pour les cours d'informatique: «J'adore donner ces cours. Alors que pour les jeunes d'aujourd'hui, l'informatique est quelque chose de très normal, voire de banal, mes «élèves», eux, sont ébahis, ils trouvent ça fabuleux... et ils ont raison. Ils sont très intéressés: avec eux, je ne vois pas le temps passer. Et c'est souvent eux qui me signalent que la leçon est terminée!»

N.R.

BEAUX, TOUT NEUFS

D.R.

Bruno Haenni livre le matériel commandé dans les 24 heures.

Parmi celles-ci, le programme actuel comprend des cours d'informatique de différents niveaux, des cours de langues (espagnol, italien, anglais et français), de cuisine et de pratique: utiliser une carte bancaire, un téléphone portable. Au nombre des activités créatrices, on trouve la confection de bijoux en perles et de décoration, du chant, du théâtre (en allemand). Il y a encore les rencontres vouées au bien-être (yoga, tai chi, bains thermaux, ateliers équilibre), des sorties, des visites, des après-midi de jeux de cartes, des thés dansants, de la danse traditionnelle, des séjours d'hiver et d'été, etc. Le sport se décline en de nombreuses variantes: fitness, aquagym, renforcement musculaire, sorties à vélo et vélo d'intérieur, tennis, gymnastique, walking (marche rapide avec bâtons), promenades et randonnées et en hiver, raquette, ski de fond et alpin.

Cet été, le programme, légèrement restreint, propose encore des sorties pédestres dans les Préalpes, des promenades en Gruyère (tous les deux mercredis). En septembre, Pro Senectute prévoit notamment un séjour en Autriche pour s'y balader à vélo et de nouveaux cours de yoga à Morat et à Marly. Le prix d'un cours ne doit empêcher personne de participer, précise l'institution, prête à trouver une solution si quelqu'un éprouve des difficultés financières.

Enfin, à ceux qui ne souhaitent plus conduire, qui trouvent les transports publics peu commodes ou qui, simplement, aimeraient faire de nouvelles rencontres, l'institution met à disposition le «p'tit bus» qui, contre une rétribution de 20 francs, les emmène pour une demi-journée dans une ville ou l'autre pour se promener ou faire des achats.

Nicole Rohrbach

››› Pour tous renseignements, s'adresser au 026 347 12 40.

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 – OCPA

Biens immobiliers et prestations complémentaires

Dans le calcul des prestations complémentaires, tous les biens sont déterminants, qu'il s'agisse de fortune immobilière (immeubles, terrains, part en co-propriété, etc.) ou de fortune mobilière (argent liquide, avoirs en banque, y compris capital LPP, compte postal, titres, valeur de rachat de l'assurance vie, succession non partagée, etc.).

La fortune immobilière est prise en compte différemment selon qu'on habite ou non le logement.

S'il s'agit d'un bien immobilier habité par le bénéficiaire des prestations ou par son conjoint, l'Office cantonal pour les personnes âgés (OCPA) considère comme fortune la valeur fiscale cantonale du bien, avant les abattements fiscaux. Par ailleurs, une valeur locative est prise en compte, au titre de revenu de la fortune immobilière, selon les principes prévus par la législation sur l'impôt cantonal direct. De la valeur fiscale brute, il est possible de déduire les dettes hypothécaires ainsi qu'une franchise de Fr. 75 000.–. De même, un forfait pour les frais d'entretien du logement peut être déduit. S'il s'agit d'un bien immobilier qui n'est pas habité par le bénéficiaire des prestations ou par son conjoint, l'OCPA prend en compte sa valeur vénale, soit le prix du marché. Dans ce cas, il est nécessaire de faire estimer son bien par un professionnel (un architecte par exemple), si une demande de prestations est déposée. La valeur locative est également prise en compte au titre de revenu et, si le bien immobilier est loué, les loyers nets encaissés sont comptés. Les dettes hypothécaires peuvent être déduites, mais le forfait de Fr. 75 000.– mentionné ci-dessus n'est pas déductible.

Si vous n'avez que la jouissance d'un bien immobilier (usufruit), l'OCPA prend en compte dans le calcul des prestations la valeur de cet usufruit, sous forme de revenu. Ce revenu correspond à la valeur locative du bien, en principe déterminée pas l'administration fiscale.

Si vous avez donné votre bien immobilier tout en ayant gardé la jouissance du bien, la prise en compte de l'usufruit est différente. Nous vous invitons à vous renseigner.

Fortune mobilière

La fortune immobilière est ajoutée à la fortune mobilière. La part de fortune qui dépasse Fr. 25 000.– (pour une personne seule) et Fr. 40 000.– (pour un couple) est prise en compte partiellement (1/10e dans le calcul des prestations complémentaires fédérales et 1/5e dans le calcul des prestations complémentaires cantonales pour les rentiers AVS) et est ajoutée aux revenus. L'intégralité du produit de la fortune est prise en compte dans les revenus.

> « La fortune n'empêche pas de bénéficier des prestations de l'OCPA. »

Ce qu'il faut retenir

- La fortune n'empêche pas de pouvoir bénéficier des prestations de l'OCPA.
- Elle doit être utilisée progressivement pour compléter les revenus.
- Lorsque la fortune diminue, les prestations complémentaires augmentent.
- Quand la fortune diminue au point d'atteindre le seuil de Fr. 25 000.– pour une personne seule ou Fr. 40 000.– pour un couple, elle n'est plus prise en compte dans le calcul des revenus. En revanche, le produit de la fortune continue à faire partie des ressources.

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires sur la prise en compte de la fortune ou la donation d'un bien, l'OCPA tient à votre disposition une notice intitulée «Tout ce qu'il faut savoir sur la fortune lors d'une demande de prestations complémentaires». Vous trouverez également ces renseignements sur internet: www.geneve.ch/social/ocpa.

Et, si vous aimez les chiffres, les documents suivant vous seront utiles: «Si j'entre en EMS, ai-je droit à des prestations complémentaires?» et «Je vis à domicile, ai-je droit à des prestations complémentaires?». Ces deux documents vous permettent, avant de déposer une demande de prestations auprès de l'OCPA à Genève, de déterminer la part de fortune à utiliser et de faire un calcul approximatif du montant de prestations qui pourrait vous être octroyé. Ces documents sont à votre disposition à l'OCPA ou sur internet.

OCPA

Office cantonal
des personnes âgées

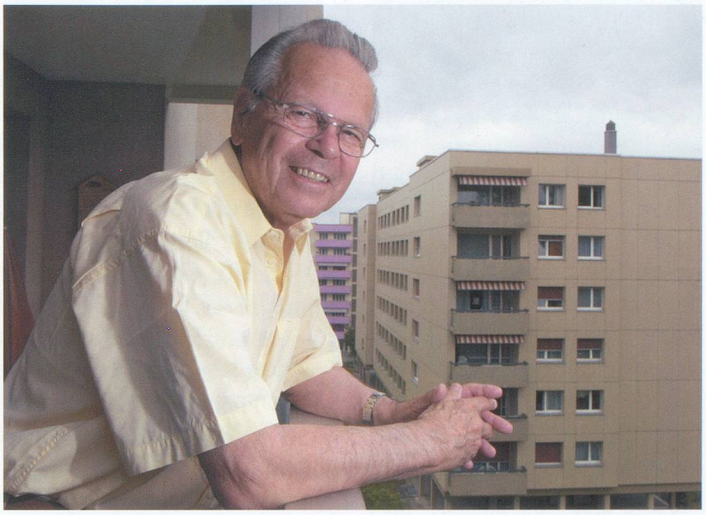
Route de Chêne 54
Case postale 6375
1211 Genève 6
Tél. 022 849 77 41
Fax 022 849 76 76
www.geneve.ch/social/ocpa

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

Fribourg

Des logements au centre des quartiers

Petit à petit, le concept du logement intégré pour les personnes âgées fait son chemin. Après des expériences tentées dans d'autres cantons, Fribourg se met sur les rails.



Aldo Ellena

G. Sauterel, nouveau président de la Fédération suisse des retraités, plaide pour des logements adaptés aux seniors.

Adieu la rase campagne, bonjour les centres habités. Pour permettre aux personnes âgées de continuer à vivre chez elles, il faut construire des logements adaptés, au cœur des cités. Gaston Sauterel, nouveau président de la Fédération suisse des retraités, en est convaincu. D'autant plus que la Chaire de travail social de l'Université de Fribourg arrive à des conclusions identiques dans l'évaluation des besoins en logements pour personnes âgées dans la commune de Marly (près de Fribourg).

Premier constat: toutes les personnes interrogées, âgées entre 74 et 89 ans, espèrent ne pas devoir entrer dans un EMS. Leur plus grande crainte est la perte d'autonomie. Difficile aussi d'abandonner son chez soi, ses meubles, ses repères, son intimité, et de devoir parfois partager sa chambre et se soumettre à des horaires fixes. L'interprétation des enquêteurs va même plus loin: «Entrer dans une maison pour retraités reviendrait non seulement à perdre la liberté d'action, mais l'identité même», lit-on dans leur rapport.

Ainsi, malgré des difficultés de mobilité, les personnes interrogées se disent satisfaites de leurs conditions de logement. Elles modifieront leur manière d'utiliser l'habitat, plutôt que de déménager, par exemple en n'utilisant qu'un étage, en déplaçant les objets devenus inaccessibles, en préférant la douche à la baignoire.

Déplacements difficiles

Le problème majeur relevé par l'enquête de l'Université de Fribourg a trait aux déplacements quotidiens, aux relations avec l'extérieur. Pour la majorité des personnes interrogées, la journée se déroule principalement au sein du domicile. Elles bénéficient si nécessaire du service des repas, aide ménagère et soins à domicile. En revanche, les déplacements pour faire les courses, aller chez le médecin ou le dentiste, à la poste ou à la banque, nécessitent le recours à la famille ou aux voisins, l'utilisation des transports publics n'étant plus possible. Cette dépendance des autres est aussi difficile à accepter. Sans compter que la perte de mobilité peut engendrer isolement et dépression.

La Fédération fribourgeoise des retraités (FFR) compte bien ›››

Jura bernois

La rentrée avec Pro Senectute

Pour la première fois, Pro Senectute Jura bernois va proposer, dès le 14 septembre, un «atelier équilibre». Le cours, prévu sur douze séances, aura lieu les mercredis après-midi, de 14 h à 15 h à Moutier. Il s'adresse aux aînés de plus de 60 ans qui souhaitent améliorer leur mobilité, renforcer leurs muscles et mieux maîtriser leur environnement. Il est particulièrement indiqué aux personnes qui éprouvent des difficultés à se lever d'une chaise sans l'aide des mains; faire une dizaine de pas les yeux fermés; se relever du sol; garder un pied levé plus de dix secondes; marcher quelques mètres sur une bordure de trottoir. Les participants découvriront les sensations liées à l'équilibre que des exercices leur permettront d'améliorer.

Pour faire le joint entre les sorties pédestres de la belle saison et celles d'hiver, Pro Senectute Jura bernois annonce déjà l'organisation – pour la troisième année consécutive – de trois conférences sur le thème de la santé et du bien-être. La première, le 17 novembre, sera donnée par l'ancien médecin-chef de l'Hôpital de Saint-Loup, Philippe Bréaud, qui entretiendra son public des bienfaits du mouvement pour les personnes âgées, bienfaits qu'il a lui-même découverts au moment de sa retraite. Le 24 novembre, Barbara Bührer, «entraîneuse du rire», parlera de muscles qui devraient fonctionner plus souvent – les zygomatiques – et du rire, moyen idéal pour se relaxer. La troisième conférence, le 1er décembre, sera une surprise. Les trois rencontres auront lieu au restaurant Le Central à Tavannes, de 14 h à 16 h. **N. R.**

utiliser cette enquête pour promouvoir un nouveau type d'habitat pour personnes âgées dans le canton. «Nous avons besoin de structures intermédiaires au cœur des quartiers, d'unités d'habitats groupés avec des locaux communs, des services de soins à proximité, ainsi que des magasins», plaide Gaston Sauterel, président de la FFR jusqu'à mai dernier et passé à la tête de la fédération suisse un mois plus tard.

Des habitations de ce type existent déjà en Suisse romande. Il faut citer les appartements Domino, pour DOMIcile Nouvelle Option, à Sierre. Ce sont de petites unités d'habitation intégrées à la vie d'un immeuble, d'un quartier ou d'un village, avec un encadrement médico-social selon les besoins. Les appartements réunissent sous un même toit 3 à 6 personnes âgées. Les co-locataires possèdent un lieu de vie privé et partagent des locaux communs. Loyer et charges varient entre 550 et 1000 francs par mois. Les frais d'aide et de soins à domicile sont également à la charge du locataire après déduction des participations des diverses assurances sociales.

Dans le canton de Fribourg, des immeubles pour personnes âgées existent ici ou là, avec un service médico-social proche, par exemple un home ou un cabinet de médecin, comme à Guin ou Ursy. Cependant, il n'existe pas encore de logements intégrés dans des complexes ouverts à toute la population. Pour Gaston Sauterel, ces unités d'habitation groupées présentent de nombreux avantages. Et tout en garantissant aux personnes âgées une indépendance relative, elles permettent d'adapter l'appui médico-social aux besoins individuels pour des coûts beaucoup plus bas que dans un EMS.

Annette Wicht

INFORMATIONS ROMANDES

VAUD

PRO SENECTUTE – 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, Antagne, jeudi 7 juillet; Lac des Joncs, jeudi 21 juillet; Lac Retaud, jeudi 4 août; Alpage de Sonchaux, jeudi 11 août; Miex, Le Flon, jeudi 18 août. Excursion en autocar (une journée), *Nabucco,* Festival d'opéra Avenches, vendredi 15 juillet. Lavey-les-Bains, jeudi 28 juillet, jeudi 25 août.

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 – Visite archéologique, circuit inédit autour du Lac de Neuchâtel, vendredi 12 août.

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

GYMNASTIQUE – Durant l'été, la Fédération vaudoise de gymnastique pour les aînés (FVGA) organise à Vidy (sud du Château Olympique) par tous les temps une heure de gymnastique en plein air pour dames et messieurs dès 55 ans. Rendez-vous dès 9 h 15 au vestiaire du Parc Bourget, les jeudis 7, 14, 21, 28 juillet et 4, 11, 18, 25 août. Tenue de gym et baskets. Rens. Irène Bühlmann, tél. 021 646 96 07.

CONCERT – A La Bréguette, avec Alain Morisod et Sweet People, 31 juillet dès 18 h et 1er Août, Fête nationale, dès 12 h. Grand brunch concocté par Philippe Guignard.

La Bréguettaz, Vaulion, réservations, 079 648 85 75 ou info@breguettaz.ch.

GENÈVE

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions, Ballenberg, jeudi 14 juillet; train de la Mure, jeudi 21 juillet; Mayens-de-Riddes, jeudi 28 juillet; Trois Lacs, mardi 9 août; Les Lindarets, mercredi 17 août; marché d'Aoste, mardi 23 août. Voyages, 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; Senigallia, du 12 au 21 septembre; Drôme provençale, du 24 au 28 septembre; Corse et Sardaigne, du 24 au 3 octobre; 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 d'un jour, cuivrerie de Cerdon, jeudi 7 juillet; Gianadda, mardi 19 juillet; Attalens, jeudi 28 juillet; Lac de Paladru, mardi 9 août; Roche, jeudi 18 août; Daillens, mardi 30 août. Club des randonneurs, 13 juillet; 27 et 28 juillet; 10 août; 24 août. Rencontres du dimanche à 12 h 15 (repas convivial). Inscriptions du lundi au vendredi midi.

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

ANIMATIONS POUR RETRAITÉS – Balade pédestre dans la campagne genevoise (inscription obligatoire), mardi 26 juillet dès 14 h. Walking, présentation et initiation, mardi 16 août, dès 14 h.

CAD (Centre d'animation pour retraités), Route de la

SEMAINES D'ART-THÉRAPIE

Mario R. Mainetti, art-thérapeute à Lausanne, organise durant l'été des semaines intensives de créativité sur différents thèmes: «Mes rêves», du 11 au 15 juillet; «Seul/e avec mon chagrin?», du 18 au 22 juillet; «Mon autoportrait intérieur», du 25 au 29 juillet; «Relations interpersonnelles», du 1er au 5 août; «Qui suis-je?», du 8 au 12 août; «Biblio-thérapie (ma poésie)», du 15 au 20 août.

››› ***Rens.*** *Centre d'Art-Thérapie, Mario R. Mainetti, rue de l'Académie 7, 1005 Lausanne, tél. 021 729 18 18 (me-ve, 14 h à 18 h).*

Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy, tél. 022 420 42 80, www.cad-ge.ch

GYM SENIORS – Cours d'été jusqu'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. Bois Carrien; mercredi, Parc Mon-Repos; jeudi, Parc des Eaux-Vives. Prix: Fr. 5.–, la leçon, sans inscription préalable.

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

Art de vivre

L'émission des retraités et pré-retraités, écoutez-nous du lundi au vendredi de 10 h à 11 h sur Radio Cité, 92.2 FM ou 98.6 câble. Association avant-âge, 21, rte des Acacias, 1227 Carouge, tél. 022 343 00 38; www.avant-age.ch

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnées marche: 21 juillet – sortie cantonale d'une journée au Lötschental, 3 groupes de marche. Montagnes Neuchâteloises: 11 août, La Ferrière-La Puce-La Cibourg (2 h de marche). Pour les très bons marcheurs: 1er septembre, journée entière au Sentier des Romains-Les Brenets (4 h effectives de marche). Observation Nature: 17 août, oiseaux du lac, rendez-vous à La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel. Séjour de marche: Zermatt du 21 au 26 août, il reste quelques chambres à 2 lits. Prospectus et renseignements auprès de: 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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Programme à disposition en téléphonant au 032 721 44 44.

CLUB DES LOISIRS (Le Locle) – Course annuelle avec repas à Carspach (F). Jeudi 25 août, rendez-vous à 8 h 15, place du Marché du Locle. Prix: Fr. 50.– par personne (Fr. 70.–, non membre). Inscription et paiement: mardi 16 et mercredi 17 août, de 10 h 15 à 11 h 30, au Cercle de l'Union.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Spécial été à Villars-sur-Glâne – walking, lundis 11, 18 et 25 juillet; 8 et 22 août, de 9 h à 10 h 15, rendez-vous à la station BP Carrefour (Fr. 5.–, par leçon). Gym maintien en plein air, jeudis 14, 21 et 28 juillet – 4, 11, 18 et 25 août, 9 h 30 à 10 h 30. Lieu: Place du Platy, près de l'étang (Fr. 5.–, par leçon). Nouveau programme d'activités pour le 2e semestre 2005 disponible sur demande.

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

JURA BERNOIS

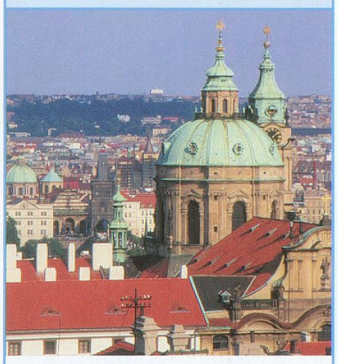
MOUVEMENT DES AÎNÉS – Club de la découverte, sentier botanique de Vermes, mercredi 20 juillet. Rendez-vous à la gare de Moutier à 13 h 15 puis déplacement en voiture pour Vermes. Montée du sentier et retour par des chemins forestiers. Temps de marche: 2 h 30. Découverte des routes romaines, mercredi 17 août. Rendez-vous à la gare de Tavannes, puis par la Combe, montée de la route romaine de la Tanne (plus beaux vestiges de Suisse). Retour à Tavannes par Jean-Brennin (bloc erratique de la glaciation du Würm). Le Vion-Tavannes. Temps de marche: 2 h 30 à 3 h. Inscriptions: M. Jean-Philippe Kessi, Moutier, tél. 032 493 23 27 ou 078 629 22 61. Minigolf de Reconvilier, tous les 15 jours le lundi après-midi à 14 h, renseignements: Mme Marta Helfer, Sonceboz, tél. 032 489 10 20 et Mme Madelyne Grosclaude, tél. 032 489 15 47.

JURA

PRO SENECTUTE – Randonnées et Nordic walking (Fr. 3.–, par course), mardi 5 juillet, rendez-vous à 14 h parking du Gros-Pré à Delémont (rens. 032 423 27 18); mardi 12 juillet, rendez-vous à 14 h au restaurant de l'Aigle à Grandfontaine (rens. 032 475 63 83); mardi 19 juillet, rendez-vous à 10 h, école des Pommerats (rens. 032 951 18 91); mardi 26 juillet, rendez-vous à 14 h, parc entrée de Saint-Ursanne (rens. 032 422 07 23). Sortie à vélo (Fr. 4.–, par sortie), mercredi 6 juillet, rendez-vous à 14 h parking sous le pont Saint-Germain à Porrentruy (rens. 032 422 43 73).

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

Voyages MDA



Prague, romantique et musicale

Prague, la «ville dorée» ou la «ville aux cent clochers» lovée dans les méandres de la Vltava, tour à tour ville royale, cité impériale puis capitale renaissante d'un Etat moderne, s'est façonné une image de «mère des villes». En plus de sa découverte, nous vous la proposons également sous l'angle musical avec un concert donné par l'Orchestre symphonique de Russie et l'opéra *La Flûte enchantée* de Mozart. Vol international, logement en chambre double dans un hôtel****, demi-pension, visites guidées, billets de spectacle.
Prix: Fr. 1310.– (non membre MDA: Fr. 1410.–)
Dates: du 26 au 30 septembre 2005. (délai d'inscription: 30 juillet 2005)

La Syrie, en compagnie d'un historien

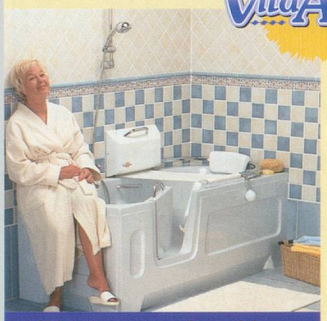
De l'Euphrate à la Méditerranée, la Syrie offre des paysages sculptés par l'histoire et les hommes. Un superbe voyage en compagnie d'un spécialiste de l'islam et de l'Orient.
Prix: Fr. 3190.– (non membre MDA: Fr. 3290.–)
Dates: du 2 au 12 octobre 05

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

Le bain rendu facile

avec les baignoires VitaActiva

VitaActiva



L'élévateur est adaptable sur votre baignoire existante

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

- 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 nos mains
- 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.

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: _____

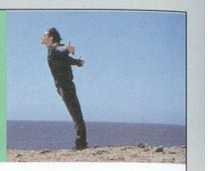
Code Postal: _____ Localité: _____

CH-Gen20050007

VitaActiva AG • Metallstrasse 9 b • 6300 Zug

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

Un havre de verdure, un havre pour l'esprit!

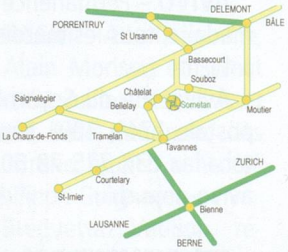


C'est dans ce cadre unique de verdure que vous trouverez la paix pour développer maintes activités créatrices pour le corps et pour l'esprit:

- Développement de soi
- Théologie, Bible
- Spiritualité, retraites
- Musique, concerts
- Conférences, manifestations
- Vacances au cœur du pays du cheval

Un séjour convivial pour tous

Parfaitement équipé pour recevoir aussi bien des séminaires d'entreprise, des groupes de jeunes, des personnes désirant faire une retraite ou des séjours en famille, le Centre de Sornetan est ouvert à tous et nous aurons un immense plaisir à vous y accueillir.

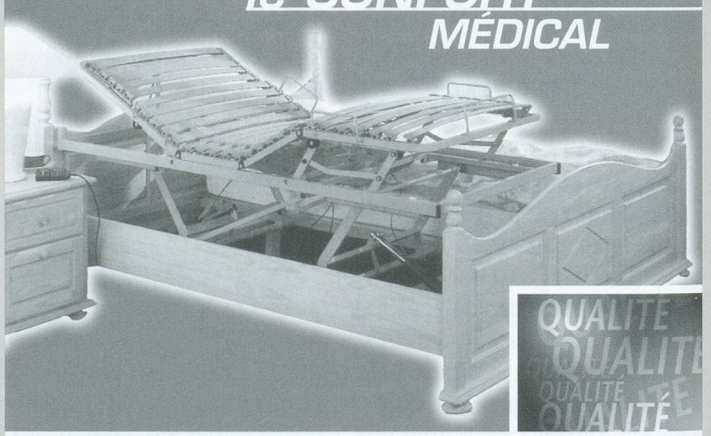


Vous désirez en savoir plus?

Notre site Internet **www.centredesornetan.ch** vous donnera tous les détails ou appelez-nous au 032 484 95 35, nous pourrons vous renseigner et vous enverrons volontiers une documentation.

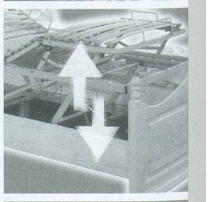
Centre de Sornetan

le CONFORT MÉDICAL



LIT tout électrique

- *sur mesure et encastrable dans votre propre entourage de lit*
- *hauteur variable pour une autonomie optimale*



☐ *Je souhaite un prospectus sur les Lits tout électrique*

☐ *Je souhaite un prospectus sur (autres produits) :* .....

Nom / Prénom.....
Rue.....
Code Postal.....
Localité.....
Tél. .....

- *Élévateur de bain*
- *Fauteuil roulant*
- *Rollators*
- *Scooter*
- *Lift d'escalier...*

SODIMED
Matériels d'aide aux soins et à la mobilité

Chemin Praz-Devant 12
1032 Romanel s/Lausanne
Tél. : 021 311 06 86
Fax : 021 311 06 87
email : info@sodimed.ch
Points de vente à Lausanne et Sion

Vaud

Un musée très à la «mode»

Xavier Lecoultre

Grand connaisseur de la mode, notre collaborateur J.-C. Mercier participe de près aux expositions du musée yverdonnois.

Le Musée suisse de la Mode à Yverdon-les-Bains est unique dans notre pays. Mais il est surtout le gardien de notre patrimoine et de notre culture.

Il n'est pas rare que l'on doive expliquer ce que représente le Musée suisse de la Mode à Yverdon-les-Bains, appelé plus communément et plus aisément Mumod. Ce musée pas comme les autres, car il n'a pas vraiment de lieu d'exposition bien à lui, possède une collection provenant exclusivement de dons. Pas un seul achat ou une seule enchère n'ont été nécessaires pour enrichir les trois mille cintres et 1500 accessoires que compte le musée.

Les locaux de ce musée hors du commun se trouvent dans les anciennes casernes et au château de Grandson, alors que son exposition permanente se tient dans une des tours du Château d'Yverdon-les-Bains. Une grande salle d'exposition de ce même château lui est attribuée quatre mois par année, afin de présenter une exposition thématique.

La mode est à la mode, mais l'envie de garder, de conserver, voire de restaurer un patrimoine assez peu collecté jusque dans les années 50, est devenu tendance. Auparavant, soit les guerres avaient éliminé quasi toute trace d'habits et accessoires populaires, soit les vêtements étaient fabriqués dans chaque famille et usés de même, donc assez peu considérés. Aujourd'hui, on collectionne tout: vaisselle, disques, voitures, meubles, retraçant notre mode de vie, nos origines, notre culture, notre religion, etc. Le vêtement est même devenu *collector* auprès du grand public. La mode du vintage a passé du musée à la rue. On porte volontiers des pièces originales des années 70-80, voire plus anciennes, avec jeans et accessoires d'aujourd'hui.

Belles pièces

Le Mumod est très fier des quelques grandes signatures qu'il a en rayon: Dior, Yves Saint-Laurent, mais surtout le maître des années 50-60 Balanciaga et Robert Piguet, grand couturier parisien (1930-1950), Yverdonnois d'origine, un hasard. L'essentiel des trésors date de la période allant de 1920 – 1950. Il s'agit de pièces uniques, en très bon état et... de provenance romande. Tous ces vêtements ont un vécu rare, exceptionnel parfois. A voir: une robe «charleston» pailletée à impression léopard, un éventail de 80 cm de haut, en autruche ciel, des gants si fins qu'on les croirait en coton, alors qu'ils sont faits dans une peau de chèvre ultra fine, boutonnés de nacre, et montant jusqu'au dessus du coude. Qui l'eût cru? Les Romandes ont donc été chic, un jour!

Jean-Claude Mercier

L'été du musée

Jusqu'à mi-juillet, au Château, sont exposés les meubles d'Yves Boucard et les vêtements inspirés de la nature: «La Mode en Herbe». L'exposition «Robert Piguet» se tient à l'Hôtel de ville d'Yverdon-les-Bains jusqu'au 4 septembre. On peut y admirer des pièces originales, un défilé virtuel et des pièces reconstituées, à partir des 3000 croquis récemment légués au musée. Le grand créateur romand (1898-1953), qui avait pignon sur rue à Paris, a eu comme apprenti Dior ou Givenchy, rien que ça!

›› *Exposition Robert Piguet, Hôtel de Ville, du mardi au dimanche de 14 h à 18 h.*

Appel aux donateurs

Pour enrichir sa collection, le Mumod attend vos dons, vos fins de rangement, vos découvertes de galetas ou d'armoires de grand-maman. Le musée recherche des vêtements (femme, homme, enfant), mais aussi des sacs, chaussures, chapeaux, etc., datant de la nuit des temps (si vous en trouvez encore) à nos jours. Une robe des années 85 est déjà entrée dans l'histoire, surtout si elle est très typique avec des épaulettes comme dans la série télévisée «Dallas». Profitez de l'été et faites vos armoires!

›› *Musée suisse de la Mode, Yverdon-les-Bains, tél. 024 426 31 64.*

Bien dans sa tête, BIEN DANS SES JAMBES

Dessin Skyll

Il existe une relation certaine entre la surcharge pondérale et l'insuffisance veineuse. Les problèmes se traduisent par des lourdeurs et douleurs des membres inférieurs. Conseils.

Plus fréquemment chez la femme, dont la répartition de l'excès de masse grasse est plus localisée que chez l'homme, cette surcharge entraîne des problèmes amenant de plus en plus souvent à consulter. Outre les problèmes psychologiques entraînés par la prise de poids, c'est la souffrance physique qui est plus généralement exprimée et qui nécessite souvent une approche médicale.

Les maladies veineuses sont en première ligne des plaintes formulées par les personnes souffrant de surpoids. En particulier chez les patients dont la répartition de la masse grasse se localise de façon prédominante à la racine des cuisses. Il a été observé que ces derniers présentaient une prédisposition à des problèmes veineux au niveau des membres inférieurs. « La surcharge pondérale est, par définition, une augmentation de la masse grasse et donc, du nombre de cellules adipeuses. Les modifications morphologiques vont entraîner des freins au retour veineux. J'évoquerai l'image du réseau veineux « emprisonné » dans du tissu adipocytaire excessif. » (Dr Sylvie Tapiero, nutritionniste, *Le Quotidien du Médecin*, juin 2004).

Lourdeurs et fatigue

Au quotidien, les premiers symptômes sont souvent: sensation de jambes lourdes, douleurs des membres inférieurs lors d'une station debout prolongée. Cette insuffisance veinolymphatique a cependant des conséquences importantes sur l'état de fatigue de l'individu. Fatigue physique avant tout, selon les témoignages de personnes exprimant une « difficulté à se tenir sur leurs jambes » et une sensation de lourdeur générale. Si la fatigue physique n'est pas enrayée au plus vite, elle se transforme en fatigue généralisée. L'individu rentre alors dans le cercle vicieux de la souffrance: handicap esthétique, lourdeurs continuelles et de plus en plus fréquentes, d'où un manque d'activité physique suivi d'un enchaînement d'éléments défavorables qui amène le patient à un découragement certain.

L'insuffisance veinolymphatique n'est pourtant pas irrémédiable. Il existe une méthode simple et efficace qui permet de soulager le patient: les bains de pieds et de mains.

Jean-Jacques Descamps

Recette

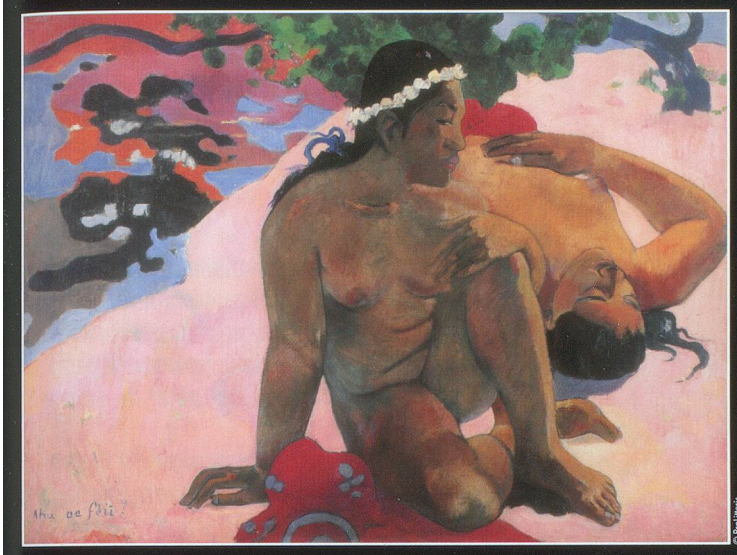
Préparation du bain de mains et bain de pieds :

- Rajouter dans 4 litres d'eau froide un mélange de plantes (200 g), composé de sauge, feuilles de bigaradier, ortie et chiendent.
- Porter à ébullition et cuire 5 minutes.
- Laisser macérer pendant 4 heures puis filtrer.
- Cette macération que vous ferez chauffer vous servira pendant 10 jours pour faire vos bains.
- Le matin, à jeun, faire un bain de pieds tiède pendant 10 minutes.
- Le soir, un bain de mains le plus chaud possible, également pendant 10 minutes.

Cette cure vous est conseillée pendant 20 jours et vous sera extrêmement profitable durant les grandes chaleurs estivales.

Musée Pouchkine Moscou

La peinture française



© Prolitteris

Fondation Pierre Gianadda

Martigny Suisse

17 juin – 13 novembre 2005
Tous les jours de 9 h à 19 h

Henri Cartier-Bresson

Collection Sam, Lilette et Sébastien Szafran

Fondation Pierre Gianadda

Martigny Suisse

18 novembre 2005 – 19 février 2006
Tous les jours de 10 h à 18 h

The Metropolitan Museum of Art New York

Chefs-d'œuvre de la peinture européenne

Fondation Pierre Gianadda

Martigny Suisse

23 juin – 12 novembre 2006
Tous les jours de 9 h à 19 h

Claudel et Rodin

La rencontre de deux destins

Fondation Pierre Gianadda

Martigny Suisse

3 mars – 15 juin 2006
Tous les jours de 10 h à 18 h