

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 9

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: 21.01.2026

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

CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS



J.-R.P.

VOYAGES ORGANISÉS NE VOUS LAISSEZ PLUS MENER EN BATEAU!

Pour les voyagistes, les temps sont de plus en plus durs. Depuis l'avènement d'internet, les touristes créent eux-mêmes leur voyage à la carte. Résultat: depuis trois ans, on assiste à des regroupements et à des faillites. Les cars Marti sont entrés dans le giron d'Hotelplan et l'agence Frantour a été absorbée par Kuoni. Plus grave, on a assisté au naufrage des croisières Festival et, plus récemment, de l'autocariste Jann-Voyages, pourtant bien établi sur le marché. La règle veut que les clients paient leur voyage avant le départ. En cas de faillite, il est extrêmement difficile de récupérer l'argent investi. En revanche, il est possible au client d'éviter les mauvaises surprises.

Ce mois... dans Vie pratique

- 32 Enquête**
Voyages organisés et fonds de garantie
- 34 Droits**
- 35 Info Seniors**
- 36 Consommation**
- 37 Economie**
- 37 Sécurité**
- 38 Pro Senectute**
Préparez votre retraite!
- 41 OCPA – Genève**
- 42 Cantons**
- 44 Agenda**
- 46 Astuces**

Fonds de garantie

UNE ASSURANCE D'ÊTRE

De nombreux lecteurs nous ont téléphoné après la faillite de Jann-Voyages. Certains avaient payé plusieurs milliers de francs pour des voyages annulés du jour au lendemain. Non seulement leur rêve d'évasion prenait fin, mais l'argent investi était perdu. D'où leur déception qui tournait parfois à la colère.

Attris par des prix défiant toute concurrence, de nombreux seniors partent à la découverte de l'Europe, voire du monde, sur les ailes d'agences parfois très fragiles. Ce fut le cas typique de Jann-Voyages, qui emmenait ses clients aux quatre coins de l'Europe pour quelques centaines de francs. Dans sa fuite en avant, ce voyagiste utilisait les acomptes des futurs voyageurs pour boucher le déficit. Sauf miracle, ce système mène tout droit à l'implosion de la société, ce qui ne manqua pas de se produire au printemps dernier.

«Je devais partir avec ce voyagiste à Rome, affirme une lectrice. Or, la veille de mon départ, j'ai reçu un coup de téléphone m'annonçant l'annulation du voyage. Naturellement, j'avais payé la totalité de la facture... plus une avance pour un futur voyage. On m'a fait comprendre que les sommes versées étaient perdues. Je suis furieuse. Est-ce qu'il n'y a pas un moyen de récupérer ce que je n'ai pas?»

Pour répondre à cette question, nous avons consulté plusieurs spécialistes du voyage qui ont été unanimes. «Si l'agence en question bénéficie d'un fonds de garantie, les sommes versées seront récupérables.» En Suisse, il existe plusieurs fonds de garantie auxquels sont affiliées les principales agences de voyage. Pour les autocaristes, ce fonds de garantie est géré par l'Astag, qui réunit une centaine de sociétés. La maison Jann-Voyages était affiliée provisoirement à ce fonds de garantie depuis 2003. Mais le contrat définitif, qui aurait dû remplacer ce contrat provisoire, n'a jamais été signé. Il n'existe donc aucune base contractuelle permettant de rembourser les clients malheureux. Actuellement, l'Astag, mise au pied



Sylviane Christinat.

de bons de voyage. Une solution boiteuse, qui irrite tout le monde. La Fédération romande des consommateurs monte aux créneaux et conseille aux lésés de refuser cet arrangement. Affaire à suivre...

MISE EN GARDE

«Il est indispensable de se renseigner auprès de l'agence dans laquelle vous réservez un voyage, pour savoir si elle est affiliée à un fonds de garantie», dit Sylviane Christinat, responsable de l'agence Carlson Wagonlit Travel à la gare de Lausanne, avec laquelle *Générations* collabore depuis près de trente ans. «Nous exigeons de nos partenaires, autocaristes ou compagnies de croisières, qu'ils présentent toutes les garanties nécessaires, afin d'éviter les mauvaises surprises.»

Même son de cloche chez Hotelplan. «Il ne faut jamais réserver des voyages dans une agence qui ne fait pas partie d'un fonds de garantie», dit Alain Paccaud, porte-parole de l'agence en Suisse romande. «De même qu'il ne faut pas acheter d'arrangements chez un organisateur qui n'est pas affilié, c'est pour moi une règle absolue.»

Que couvre le fonds de garantie, en cas de faillite? «Si le client n'est pas parti, ce fonds rembourse intégralement l'argent ver-

du mur, propose le remboursement de 27% des sommes investies par les clients de Jann-Voyages, plus 13% versés sous forme

VOYAGEZ FUTÉ!

Pour voyager sans surprises, vous devez obtenir de la part de votre agence un certain nombre d'informations utiles, voire indispensables.

Les horaires et les lieux des escales, les correspondances, l'indication de la place occupée dans l'avion, le train ou le car, le nom et les coordonnées

du représentant local de l'organisateur ou un numéro d'appel d'urgence, la possibilité de souscrire un contrat d'assurance couvrant les frais d'annulation ou les frais de rapatriement en cas d'accident ou de maladie.

Le contrat doit notamment contenir les informations suivantes: les coordonnées

de l'organisateur, les dates de début et de fin du voyage, vos souhaits particuliers, le prix et les modalités de paiement, les différentes durées et les dates en cas de séjour fractionné, l'itinéraire et les moyens de transport, le nombre de repas, les visites et les excursions comprises dans le prix, les conditions d'une hausse de prix.

REMBOURSÉ

sé à l'agence. Si la personne est en route au moment de la faillite, ce qui peut arriver, le fonds de garantie assure son rapatriement et le remboursement des prestations payées et non fournies.»

On ne le répétera jamais assez, il faut se méfier des offres de voyages trop alléchantes. Les voyages, l'hébergement, la pension ont un coût qui doit être respecté. Pourtant, certaines compagnies proposent régulièrement sur le marché des prestations à prix cassés. On songe aux fameux voyages-matelas, ou voyages-casseroles, qui sont financés en grande partie par la vente des objets proposés aux clients.

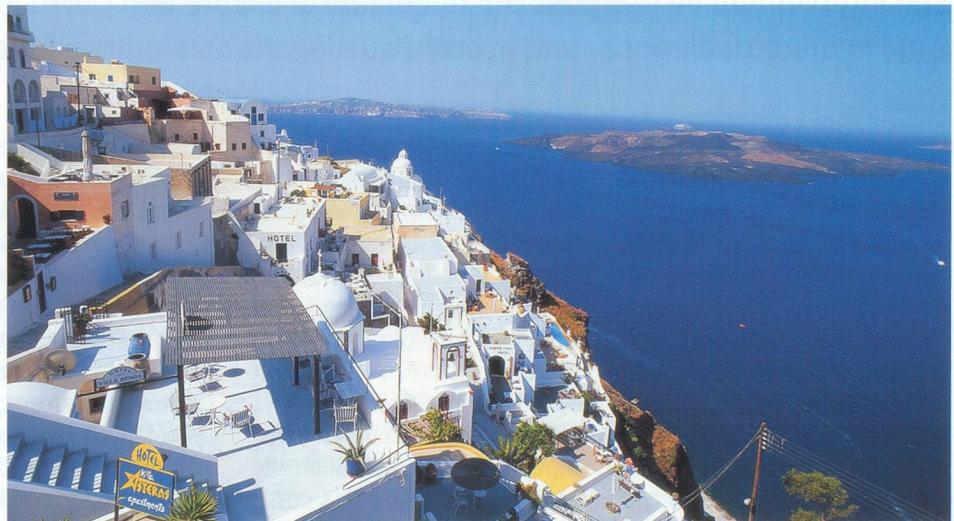
«Certains voyages bon marché, notamment à destination de la Turquie, sont subventionnés soit par les commerçants régionaux, soit par le gouvernement, de manière à relancer l'économie», relève encore Alain Paccaud. Inutile de préciser que, dans ces cas, il n'existe pas de garantie...

PAYEZ D'AVANCE!

Il est une règle, dans le monde du voyage, qui veut que l'agence encaisse la totalité de la somme due avant même le jour du départ. On comprend qu'il s'agit d'une sécurité pour les voyagistes, qui comporte toutefois quelques risques pour le client, comme nous l'avons vu dans l'aventure de Jann-Voyages.

«Suivant les voyages choisis, nous demandons une avance de Fr. 500.– à Fr. 1000.– lors de la réservation, précise Sylviane Christinat. Cela permet à l'agence de payer les hôteliers, qui exigent d'être rémunérés avant l'arrivée des clients.» Le solde doit généralement parvenir à l'organisateur du voyage un mois avant le départ. «Dans tous les cas, l'entier du voyage doit être réglé avant le jour du départ.»

Et si, au contraire des organisateurs, ce sont les voyageurs eux-mêmes, qui ne peuvent pas partir, pour des raisons de maladie, d'accident ou en cas de force majeure, peuvent-ils être remboursés? «Evidemment, dit Alain Paccaud, pour autant qu'ils aient conclu une assurance annulation ou qu'ils



D.R.

Bien se renseigner pour que les voyages ne tournent pas au cauchemar.

soient couverts pour ce genre de cas par leur livret ETI.» Dans ces conditions seulement, les clients pourront exiger le remboursement total de leur avance ou de la somme versée pour le voyage annulé.

Heureusement, les cas de faillite sont plutôt rares dans notre pays. Mais la situation va forcément évoluer dans les années à venir. Il est donc impératif de se renseigner, à l'achat d'un voyage, sur la bonne santé de l'agence. Le meilleur gage reste l'affiliation du voyagiste à l'un des quatre fonds de garantie officiellement reconnus en Suisse. Les agences sérieuses font apparaître sur leurs prospectus, le fameux logo «garantie de voyage» frappé de la croix suisse sur fond rouge. Ce label de qualité signifie que l'entreprise est gérée de manière professionnelle, qu'elle dispose d'une base financière saine et d'une assurance responsabilité civile adaptée à ses activités et qu'en cas d'insolvabilité (peu probable), le prix du voyage et le retour sont assurés et garantis.

En tous les cas, lors d'un litige ou d'une annulation de voyage, il est conseillé d'écrire une lettre recommandée au voyagiste. En cas de désaccord, il faut alerter le médiateur de la branche suisse du voyage ou la Fédération romande des consommateurs.

Jean-Robert Probst

ADRESSES UTILES

En Suisse, il existe quatre fonds de garantie. Sur votre demande, l'organisateur a l'obligation de vous apporter la preuve de son affiliation à l'un d'entre eux. A défaut, vous avez le droit de résilier le contrat par écrit et de demander le remboursement des montants déjà payés.

Fonds de garantie de la branche suisse du voyage, Etzelstrasse 42, 8038 Zurich. www.garantiefonds.ch

Swiss Travel Security, Zürcherstrasse 49, 8903 Birmensdorf. www.star.ch

Travel Professionals Association, cp 11, 1000 Lausanne 16. www.tpa.ch

Car tourisme suisse (Astag), Weissenbühlweg 3, 3000 Berne 14. www.car-garantiefonds.ch

Médiateur de la branche suisse du voyage: Nicolas Etterli, case postale, 8801 Thalwil. www.ombudsman-touristik.ch

Fédération romande des consommateurs, case postale 6151, 1002 Lausanne. Tél. 021 312 80 06. www.frc.ch

Source: Les voyages à forfait en Suisse, FRC

Qu'est-ce qu'une hypothèque légale?

«J'ai demandé à un artisan de faire des travaux dans ma maison. Son intervention ne m'a pas satisfait et je n'ai encore rien payé. Il me menace de déposer une hypothèque légale. Que puis-je faire?»

L'hypothèque légale, inscrite au Registre foncier, est une garantie de paiement pour les travaux effectués par les artisans et entrepreneurs sur un immeuble (art. 837 et suivants du *Code civil*). Cette inscription doit être effectuée au Registre foncier dans les trois mois dès la fin des travaux. Si le propriétaire de l'immeuble s'oppose à cette inscription, l'artisan doit ouvrir

un procès contre le propriétaire de l'immeuble auprès du juge civil. Une fois l'inscription enregistrée au Registre foncier, l'artisan peut introduire une poursuite en réalisation de gage, le but de cette procédure étant d'encaisser sa facture avec le produit de la vente de l'immeuble.

Durant les procédures d'inscription et en réalisation de gage, le propriétaire a la possi-

bilité de se défendre. Si le refus du paiement est basé sur des défauts de l'exécution, le propriétaire doit en aviser l'artisan. En effet, selon la loi, il appartient au maître de l'ouvrage de vérifier l'état aussitôt qu'il le peut d'après la marche habituelle des affaires et de signaler les défauts à l'entrepreneur (art. 367 du *Code des Obligations*). L'absence d'un avis de défaut en

temps utile peut amener à perdre tout droit en cas d'exécution défectueuse (refus de la prestation, réduction du prix et/ou réparation des défauts). Le droit à l'inscription d'une hypothèque légale pour un artisan existe vis-à-vis du propriétaire d'un immeuble, même si ce dernier n'a pas conclu de contrat avec l'artisan. La situation peut être particulièrement délicate pour le propriétaire lorsqu'il a réglé l'entreprise générale et que celle-ci n'a pas payé les artisans qui, alors, peuvent déposer une hypothèque légale contre lui.

Sylviane Wehrli

Aider les idées à grandir!



La Loterie Romande distribue l'intégralité de ses bénéfices à des institutions et à des projets d'utilité publique, notamment en faveur de l'environnement.

INFO SENIORS

Se familiariser avec le droit de succession

Qu'adviendra-t-il de nos biens lorsque nous ne serons plus de ce monde? Comment se passera la succession? Quelles sont les décisions que peuvent prendre les personnes avant leur décès? Voilà bien des questions juridiques auxquelles il n'est pas toujours facile de répondre.

Que l'on dispose de biens modestes ou conséquents, il nous importe à tous qu'ils reviennent de façon claire et sûre à nos héritiers ou aux personnes de notre choix après notre décès. Or, si le *Code civil* et la loi sur les successions garantissent les droits des héritiers légaux, seules des dispositions successorales établies avant le décès permettent de préciser les modalités du partage ou d'instituer d'autres héritiers. Les contraintes quant à la for-

me d'un testament ou la portée d'un pacte successoral doivent être connues afin que les volontés des testateurs puissent être respectées. Par exemple, en fonction de ses propres besoins économiques et de la situation de ses héritiers, une réflexion peut s'engager sur l'option de partager ses biens avant son décès.

Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, anime les «Jeudis Juridiques» pour permettre à chacun de comprendre facilement une situation de droit, afin de prendre les bonnes décisions au bon moment. Après avoir abordé ce printemps la question des contrats et du droit de la famille, les «Jeudis Juridiques» de l'automne 2005 sont consacrés au droit de succession.

En assistant à une ou plusieurs de ces soirées, chaque participant(e) saura quelles sont les règles légales prévues pour

sa succession et dans quelle mesure il est possible d'y déroger par testament ou pacte suc-

soral; ainsi, chacun(e) sera en mesure de décider au mieux l'organisation de sa succession.

PROGRAMME DES JEUDIS JURIDIQUES

De 19 h à 22 h, au Restaurant Albatros-Navigation à Lausanne-Ouchy (entrée: Fr 39.– par personne, Fr 69.– pour deux personnes; pause-collation comprise). Abonnement pour la saison: Fr 195.– par personne et Fr 345.– pour deux personnes).

- **3 novembre:** Quelles sont les règles légales à respecter lors de l'établissement d'un testament ou d'un pacte successoral?
- **24 novembre:** Quelle est la position du conjoint survivant et du concubin survivant en cas de succession?
- **22 septembre:** Comment s'assurer du respect de ses dernières volontés sur le plan de la santé et de la succession?
- **6 octobre:** Est-il préférable de donner ses biens de son vivant ou après le décès?
- **27 octobre:** Est-il préférable d'établir un testament ou un pacte successoral?

Une soirée d'introduction est proposée le 8 septembre à 20 h (entrée gratuite).

Des informations complémentaires sont disponibles par tél. au 021 866 18 03 ou sur le site www.jeudisjuridiques.ch

INFO SENIORS

du lundi au vendredi,
de 8 h à 12 h
et de 14 h à 17 h
Vaud, tél. 021 641 70 70

Egalement *Générations*,
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

ROBY ET FANNY

PAR PÉCUB



CONSOMMATION

Des portables pratiques

Pourquoi donc les fabricants de téléphones portables n'imaginent-ils pas des appareils aux fonctions simplifiées, utilisables par des personnes qui n'ont pas l'utilité de tous les gadgets à la mode?

Nous avons posé la question à M. Xavier Scherly, vendeur à la FNAC. Voici sa réponse: «Les appareils sont de plus en plus sophistiqués parce que les fabricants n'ont qu'une idée en tête: la course à la performance technique, pour doubler la concurrence.» Nous voilà bien avancés!

A part les moins de 30 ans, une grande partie des utilisateurs du téléphone portable n'ont que faire des appareils photo incorporés, des films vidéos et autres systèmes de parole sans fil. Les utilisateurs désirent des appareils faciles à manier, avec des touches dont les caractères, et autres pictogrammes ne demandent pas une loupe pour les distinguer. Force est de constater que ce type d'appareils devient rare.

Sur le marché suisse, j'ai sélectionné trois modèles pour leur simplicité: le Nokia 1100 (Fr. 149.-), le Siemens A51 (Fr. 99.-) et le Mobile confort de Swisscom (Fr. 249.-). Avec le Siemens A51 et le Nokia 1100 vous ne trouverez pas les fonctions suivantes: appareil photo, connexion au système sans fil bluetooth, sonneries polyphoniques hi-fi, messages «mms» multimédias ou écran couleur.

Si vous êtes partisan du modèle le plus simple et essentiellement utile aux conversations téléphoniques, nous vous conseillons l'un de ces modèles. Le Mobiclic, en vente chez

Orange (Fr. 99.-) sert de téléphone de secours. Il ne possède que trois touches, pour appeler trois numéros présélectionnés. Ces appareils ont néanmoins un inconvénient: ils ne fonctionnent pas dans certains pays comme, par exemple, aux Etats-Unis.

LE DESSOUS DES CARTES

L'ouverture à la concurrence a un bon et un mauvais côté. D'une part, cela peut diminuer les prix, mais de l'autre cela entraîne des systèmes de tarification tellement compliqués qu'il est malaisé de dénicher la bonne affaire et de saisir les avantages et inconvénients des divers opérateurs. Sans examiner ici tous les cas de figure, disons que si vous téléphonez peu et souhaitez être atteint à tout moment, la meilleure méthode est de recourir à la carte de pré-paiement.

Pour un investissement de base de Fr. 49.- chez Orange et de Fr. 48.- chez Sunrise, vous pourrez acquérir une carte que vous insérerez dans votre téléphone. Elle vous permettra d'appeler pour un crédit de Fr. 20.- chez Orange et de Fr. 25.- chez Sunrise. Le temps de parole dépendra du prix des communications, qui n'est pas identique d'un opérateur à l'autre. Si vous dépassez votre limite de crédit, il vous faudra payer Fr. 0.90 la



Gérard Blanc

Des coups de fil pas si faciles!

minute chez Orange et Fr. 0.69 chez Sunrise. Lorsque le forfait sera épuisé, vous pourrez recharger votre appareil avec des cartes de Fr. 20.-, Fr. 30.- ou Fr. 100.-.

PORTABLE À UN FRANC

Un franc le portable? C'est possible. Si vous êtes un nouvel abonné, vous pouvez acquérir un appareil portable neuf pour le prix symbolique d'un franc. En contrepartie, vous devrez payer environ Fr. 20.- par mois à l'opérateur, mais cette somme varie en fonction de l'appareil que vous aurez choisi.

En fait, si vous calculez bien, cet arrangement vous reviendra à Fr. 240.- par an, soit largement le prix d'un portable bon marché à l'achat. Néanmoins, cette solution vous fera bénéficier de tarifs de communication moins chers et aura l'avantage de vous soulager du tracas de ne pas dépasser malencontreusement le montant du prix de la carte de prépaiement.

Enfin, les différents opérateurs proposent toute une gamme

d'abonnements. Plus ceux-ci sont élevés et plus le prix par minute de communication est avantageux. A vous de choisir la formule qui correspond le mieux à vos habitudes d'achat.

Gérard Blanc

LE COÛT DE LA MINUTE

On considère que, pour 100 francs par mois, vous aurez téléphoné, en Suisse, pour environ 94,9 minutes chez Swisscom, 211,4 minutes chez Sunrise et 225 minutes chez Orange. C'est ainsi que calcule le site internet www.allo.ch, spécialiste des comparaisons en matière de téléphonie, lequel précise que ces prix n'incluent pas l'investissement de base (achat du mobile et achat de la carte d'identification SIM).

» Renseignements:
www.allo.ch

ECONOMIE

Le Diable est dans les détails

Les épargnants ont tout intérêt à chausser de bonnes lunettes afin de lire les règlements en petits caractères des fonds de placement. Malgré leurs bonnes performances, ceux-ci engendrent souvent des frais qui viennent grever la fortune du détenteur.

I a été maintes fois suggéré, ici comme ailleurs, que les (petits) épargnants feraient bien d'investir une partie au moins de leurs économies dans des parts de fonds de placement, afin de diversifier les risques qu'ils sont plus ou moins consciemment prêts à encourir, tout en obtenant en contrepartie de meilleurs rendements que ceux que leur procurent de simples comptes d'épargne ou autres obligations de caisse. On leur a moins souvent signalé que la détention de parts de fonds de placement engendrait des frais, et que la fortune de ces mêmes fonds pouvait également s'en trouver diminuée. Depuis deux ans, l'Association suisse des fonds

de placement (SFA), qui regroupe les directions de fonds et les représentants des fonds étrangers en Suisse, a d'ailleurs par souci de transparence émis une «directive sur le calcul et la publication du TER».

Le «TER», ou «Total Expense Ratio», est un indice qui exprime l'ensemble des commissions, courtages et autres frais supportés par un fonds en pourcentage de sa fortune. Ce «TER», calculé périodiquement, devrait en principe figurer désormais dans les documents destinés au public des épargnantes, notamment dans les rapports annuels ou semestriels qui lui sont adressés par les directions des fonds. Ce type d'information est impor-

tant, car le «TER» réduit d'autant la participation à la performance affichée par un fonds dont les porteurs de parts pourraient espérer bénéficier en définitive, eux qui ont déjà payé, dans la plupart des cas, une commission d'émission et le plus souvent encore une commission annuelle de gestion. Elle n'est cependant pas toujours indiquée de manière très claire, et ne figure pas toujours au même endroit.

Parmi les informations les plus transparentes à cet égard, on trouve celles que Credit Suisse (CS) publie sur son site internet (<https://entry.credit-suisse.ch/csfs/prb/fr/online/fundlab/index.jsp>) à propos d'une large palette de fonds, de ceux dont CS

est promoteur comme de ceux qui sont proposés par d'autres distributeurs. Y figurent clairement aussi bien le détail des frais supportés par chaque fonds (son «TER»), respectivement le porteur (commissions d'émission et de gestion), que le montant de la distribution annuelle éventuelle. Il est de la sorte possible de calculer exactement le rendement, en espèces sonnantes et trébuchantes, que l'on peut attendre d'un tel placement.

D'autres banques sont moins explicites. Si les prospectus d'UBS et de Raiffeisen par exemple mettent bien en évidence le «TER» de leurs fonds, ils demeurent discrets voire muets sur les frais (commissions d'émission et de gestion) qui seront le cas échéant facturés aux acheteurs de parts. Certaines banques cantonales (BCV par exemple) renvoient le curieux à un «prospectus et règlement» annexé de 6 pages au fond desquelles il trouvera une rubrique intitulée «commissions et frais à la charge de l'investisseur».

A l'instar des «conditions générales» accompagnant toute police d'assurance, l'épargnant qui s'est décidé à placer son argent dans les parts d'un ou plusieurs fonds de placement sera donc bien inspiré de lire au préalable les petits caractères des prospectus et règlements des dits fonds. C'est dans ces recoins-là qu'il découvrira le niveau exact des diverses retenues qu'il convient parfois de soustraire des performances tant chantées de fonds classés en tête des palmarès que la plupart des journaux publient désormais chaque année.

SÉCURITÉ

Qui sonne à ma porte?

Les voleurs à l'astuce agissent avant tout en essayant d'entrer chez vous sous mille et un prétextes. Hommes ou femmes, ils opèrent d'une manière ciblée, en utilisant toutes les ficelles de l'escroc qui sont la bonhomie, la sympathie, l'assurance et le bagou. Une fois à l'intérieur, ils vous distrairont et vous déroberont votre argent, vos bijoux et autres valeurs. Conseil: munissez votre porte d'un judas et d'un entrebâilleur. N'ouvrez qu'aux personnes que vous avez identifiées. Au besoin,appelez un voisin ou la concierge. En cas de doute, composez le 117.



Prévention suisse de la criminalité, Neuchâtel

Marian Stepczynski

Les abonnés absents

COMMENT ÉVITER D'ÊTRE



d'exercice va continuer sur sa lancée parce qu'il a toujours été comme ça. C'est sa nature et il sent que ça va bien pour l'instant. Ce qu'il ne sait pas, c'est qu'en ignorant la notion de prévention, il s'expose à de gros problèmes en avançant en âge.» Au fil du temps, l'obésité va apparaître ou augmenter, la fonte musculaire et la fatigue risquent d'entraîner des douleurs et la fragilité osseuse présente des risques de fracture. Sans compter les ravages que peuvent causer l'isolement et la solitude.

«Pour certains d'entre eux, la santé va se détériorer avec les années et il sera trop tard pour intervenir, car la prévention primaire n'aura pas été effectuée. Il est donc impératif que ces personnes prennent conscience de l'importance de la prévention et de l'éducation à la santé, qu'elles deviennent réceptives à ces messages avant qu'il ne soit trop tard.»

TROP TARD POUR AGIR

On sait que, dans notre pays, les personnes âgées représentent 15% de la population. On dénombre ainsi 225 000 retraités en Suisse romande. Les statistiques nous apprennent que 10% des personnes âgées entre 65 et 79 ans souffrent de maladies chroniques et ont un suivi médical. C'est parmi le 90% restant qu'il faut rechercher les abonnés absents.

«Leur nombre exact est difficile à estimer, dit le Dr Guilbert, mais on sait qu'il est important. En font partie notamment les personnes qui vivent seules, les veuves, les veufs, les divorcé(es) et les célibataires. Mais aussi les personnes à revenus modestes.»

Ces personnes se trouvent en danger potentiel. Pas aujourd'hui, puisqu'elles sont en pleine forme, pas demain non plus, car on peut estimer que leur situation ne va pas se dégrader rapidement. Mais après-demain, lorsqu'elles atteindront 80 ans et plus. Et alors, il sera trop tard pour agir. Quelles précautions faut-il prendre aujourd'hui pour prévenir les éventuelles mauvaises surprises dues à l'âge ?

Personne n'a vraiment envie d'entrer dans le 3^e ou le 4^e âge. Pourtant, il n'y a pas moyen d'échapper à l'emprise du temps. Plutôt que d'occuler son âge, les spécialistes conseillent d'en prendre conscience et de ne pas s'inscrire aux abonnés absents.

Àvec l'aide du professeur Charles-Henri Rapin et de son équipe, le Dr Jean-Jacques Guilbert s'est penché sur les problèmes de prévention des seniors. Leur expérience et leurs réflexions ont donné naissance à un ouvrage essentiel intitulé *Stratégies pour une Vieillesse réussie*. Parmi les nombreux constats de carence concernant la vie des personnes âgées, il en est un qui mérite d'être développé. Il s'agit de celui qui traite des «abonnés absents». Qui sont-ils donc et qu'ont-ils de particulier?

«Ce sont les personnes âgées de 55 ans au moins, qui se sentent plutôt bien, man-

gent, boivent, dorment «comme avant» ou presque, explique le Dr Guilbert. Ils ont une vie intellectuelle, affective, sexuelle et spirituelle normale et veulent continuer leur vie sans interférence, ni leçon de morale.» Ces abonnés absents demandent qu'on les laisse vivre en paix et ils sont plutôt bien dans leur peau. Alors, direz-vous, où se situe le problème?

«Justement, en étant inscrits aux abonnés absents, ils oublient certaines notions de prévention qui sont importantes, explique le Dr Guilbert. Le fumeur, le buveur, le fatigué de naissance qui ne fait jamais

LARGUÉ?

«Il faut identifier aujourd’hui les excès et les abus: arrêter de fumer, arrêter de boire, faire de l’exercice, manger un peu de tout. Pour cela, il serait utile d’établir un plan avec son médecin traitant. Un premier plan de six mois qu’il faudra ensuite affiner en fonction des résultats.»

Pour aider les patients et leurs médecins, un questionnaire est à l’étude du côté de la Poliger. «Il sera élaboré pour aider le médecin à l’intention du patient. Mais c’est toujours centré sur l’intérêt du patient. Il va aider le médecin à établir un plan de prévention, qui permettra d’éviter au patient une perte d’autonomie. Cette perte d’autonomie se fait graduellement, plus ou moins vite.» Ce questionnaire, rédigé par une collaboratrice de la Poliger devrait être disponible dans le courant de l’automne.

LA RECETTE DU Dr GUILBERT

Agé de 77 ans, le Dr Jean-Jacques Guibert est resté très actif. Après avoir exercé à Paris, Los Angeles, Ferrara et aux Hôpitaux

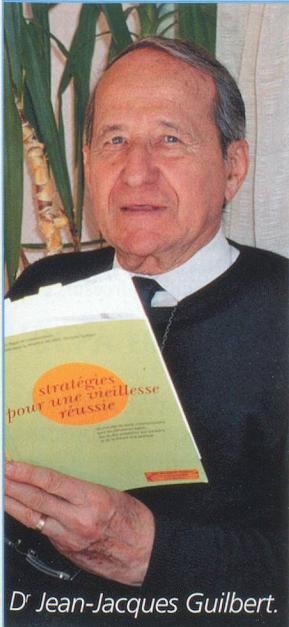
universitaires de Genève, il occupa un poste de collaborateur à la Poliger jusqu’au printemps dernier. «Aujourd’hui, je me sens bien. Mais je n’ai pas attendu d’avoir 65 ans pour décider de réagir. J’ai hérité génétiquement d’une certaine morphologie et d’une façon de manger qui est équilibrée. Au cours de ma vie, j’ai bu de l’alcool très modérément et j’ai arrêté de fumer en 1964. Tous les week-ends, je fais 10 km à pied sur les chemins de montagne. Chaque jour de la semaine, je m’impose au minimum une demi-heure de marche. Ma chance est de ne pas avoir eu de gros pépins de santé. Je pars du principe qu’un organe qui n’est pas utilisé est un organe qui s’abîme. C’est vrai pour le cerveau, mais aussi pour le sexe.»

Prévenir vaut mieux que guérir! Cet adage est parfaitement adapté aux seniors. La prévention à 80 ans c’est bien. A 65 ans c’est mieux!

J.-R. P.

»» A lire: «Stratégies pour une Vieillesse réussie», Editions Médecine&Hygiène.

PRÉPAREZ VOTRE RETRAITE!



Le meilleur moyen de jouer la carte de la prévention est encore de suivre un séminaire de préparation à la retraite. A Genève, Pro Senectute propose des cours de trois jours, destinés aux entreprises, mais également ouverts à tous les intéressés (on conseille de les suivre en couple). Outre les différents aspects de la prévention qui touchent aux relations, au droit et successions, à la fiscalité et aux assurances sociales, ces cours permettent d’aborder la médecine pré-

ventive et le maintien de la forme physique. Le séminaire d’octobre est complet, mais il est possible de s’inscrire pour les cours qui seront donnés les 15, 23 et 24 novembre. En 2006, on annonce déjà des cours les 21, 22 et 23 mars et les 26 et 27 septembre et 5 octobre.

Renseignements:
Pro Senectute Genève,
rue de la Maladière 4,
1205 Genève,
tél. 022 807 05 65; e-mail:
info@ge.pro-senectute.ch

ADRESSES UTILES

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

Découvrez le panorama le plus complet de Suisse Romande
Une fondue au coucher du soleil ...

moléson
GRUYÈRES

accessible en funiculaire et téléphérique

Septembre
vendredi et samedi
dès 17h00

PANORAMA FONDUE

Aller-retour
au Sommet du Moléson
+ fondue pour Fr. 30.- / pers.

INFO tél. 026 921 85 00
www.moleson.ch

Troubles digestifs ? Il existe une nouvelle solution saine et équilibrée

Actifibre

Les fonctions de la flore intestinale sont liées à la régulation du transit intestinal, à la protection de la muqueuse intestinale, etc. Par conséquent, toute perturbation de l'équilibre de cette flore (alimentation mal équilibrée, stress, antibiothérapie, etc.) peut affecter son bon fonctionnement, occasionnant notamment des problèmes de constipation, de transit ralenti. (Problèmes de ventre gonflé peu esthétique) ou au contraire de selles trop liquides (diarrhées, gastro-entérites).



Nouveau pour l'équilibre digestif de toute la famille

Actifibre® est une poudre soluble et sans goût contenant des fructo-oligosaccharides que l'on trouve également à faible dose dans certains aliments comme le millet, le seigle, l'oignon, l'ail, etc. Ils sont indispensables au bon développement de la flore intestinale. De larges études en ont démontré l'efficacité et l'absence d'effet secondaire. Il convient à toute la famille ainsi qu'aux diabétiques.

En vente en pharmacies et drogueries.
Demandez leur la brochure pour l'équilibre digestif ou chez Adropharm au 021 626 43 43

Lancez un défi à votre ouïe...

foto - deejile.ch

Petit-Chêne 38 – CH-1003 Lausanne
Tél. 021 323 49 33 – Fax 021 323 49 34 – oberdoz@sunrise.ch

Ch. de Morier
Avenue Louis-Buchanan
Rue du Petit-Chêne
Gare CFF à 50m de la gare.

SCHMID ACOUSTIQUE
OLIVIER BERDOZ SUCCESSEUR
LA COMMUNICATION RETROUVÉE



SRS SA

Services Réhabilitation
Moyens Auxiliaires
E-mail: srsduc@freesurf.ch

Sièges et plates-formes monte-escaliers
Equipements et accessoires pour la salle de bains et les toilettes. Soulève-personnes et accessoires. Assistance à la marche. Fauteuils roulants. Scooters électriques.

Location et vente de lits médicalisés.
Mobilier et installations pour soins à domicile avec le meilleur rapport qualité/prix

Nouveau:
succursale à Boudevilliers (NE) – 079 331 36 04



Tél. 021 801 46 61 – Fax 021 801 46 50
Z.I. Le Trési 6C – CP 64 – CH-1028 Préverenges

Handilift S.à.r.l.

Sièges et plates-formes d'escaliers
Elévateurs verticaux
E-mail: handilift@freesurf.ch

Pour recevoir une documentation gratuite,
veuillez nous retourner cette annonce

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

NPA _____ Localité _____

GENÈVE / OCPA

L'OCPA, c'est quoi?

L'Office cantonal des personnes âgées (OCPA) est chargé de calculer et de verser des prestations complémentaires fédérales et cantonales aux personnes bénéficiant d'une rente AVS ou AI. Il est rattaché au Département de l'action sociale et de la santé (DASS).

Les prestations complémentaires ont pour but d'assurer aux personnes qui y ont droit, un «revenu minimum d'aide sociale». Elles interviennent en complément aux rentes de l'AVS ou de l'AI et s'ajoutent aux autres ressources de l'ayant droit, de manière à couvrir ses «besoins vitaux».

DE PLUS, L'OCPA

- alloue des participations ou des remboursements de frais médicaux et d'invalidité non couverts par l'assurance maladie,
- accorde un abonnement annuel Unireso (Transports publics genevois) pour lequel une participation de Fr. 60.– est demandée au bénéficiaire depuis cette année,
- verse des prestations financières d'assistance,
- exerce un contrôle administratif et financier des établissements médico-sociaux et des établissements pour personnes handicapées, détermine les prix de pension, calcule et verse la subvention cantonale aux établissements.

L'OCPA EN CHIFFRES

En 2004, l'OCPA a versé des prestations complémentaires à plus de 23 000 bénéficiaires, dont environ 20 000 vivent à domicile et plus de 3000 résident dans un établissement médico-social ou pour personnes handicapées. Ces presta-

tions représentent un montant de près de 392 millions, dont 34 millions concernent le remboursement de frais de maladie et d'invalidité – pour la part non remboursée par les assurances maladie – et de frais paramédicaux. Le secteur des frais de maladie a traité près de 300 000 factures durant l'année écoulée. L'OCPA a participé également au financement des établissements médico-sociaux

du canton de Genève par le versement d'une subvention directe à l'exploitation de plus de 92 millions. Plus de 2200 nouvelles demandes de prestations ont été enregistrées en 2004. 11 624 personnes ont été reçues à l'accueil de l'OCPA et le standard téléphonique a répondu à quelque 35 400 appels, sans compter les appels qui arrivent sur les lignes directes des collaborateurs.

GENÈVE

Bougez-vous!

Il n'y a pas d'âge pour se faire du bien en bougeant, pour autant que l'on choisisse une activité physique adaptée à sa condition, ainsi qu'à ses goûts. Un précieux guide dans ce domaine vient de paraître à Genève.

Bouger davantage, que d'avantages! Un titre en forme de slogan pour un ouvrage qui pense à votre santé. Il est le résultat d'une collaboration entre l'Université du 3^e âge et Pro Senectute.

«Vouloir maintenir, voire développer l'autonomie des per-

sonnes en bonne santé dès la cinquantaine et au-delà de l'âge de la retraite, est-ce une utopie, se sont interrogé les partenaires de ce projet. Nous ne sommes pas de cet avis et c'est pourquoi nous avons d'emblée appuyé l'initiative prise, il y a trois ans, par la Commission Santé de l'Université du 3^e âge, de mettre à la disposition de la population genevoise ce guide, une première au plan cantonal.»

Les quelque 150 activités ou cours qui y sont recensés s'adressent spécifiquement aux plus de 55 ans. La consultation du guide est facilitée par deux index, l'un géographique, l'autre par catégories. Gym, danse, yoga, autodéfense, tourisme pédestre, mais encore chant ou sophrologie, il y en a pour tous les goûts, avec des activités in-

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/octp

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

dividuelles ou en groupe, en salle ou en plein air. C. Pz

» Pour obtenir gratuitement ce guide, vous pouvez vous adresser à Pro Senectute Genève, rue de la Maladière 4, tél. 022 807 05 65. E-mail: info@ge.pro-senectute.ch



BOUGER DAVANTAGE, QUE D'AVANTAGES!

Guide des activités physiques de loisirs
Dès 55 ans
Genève

Université du 3^e âge, Genève
Pro Senectute, Genève

ARC JURASSIEN

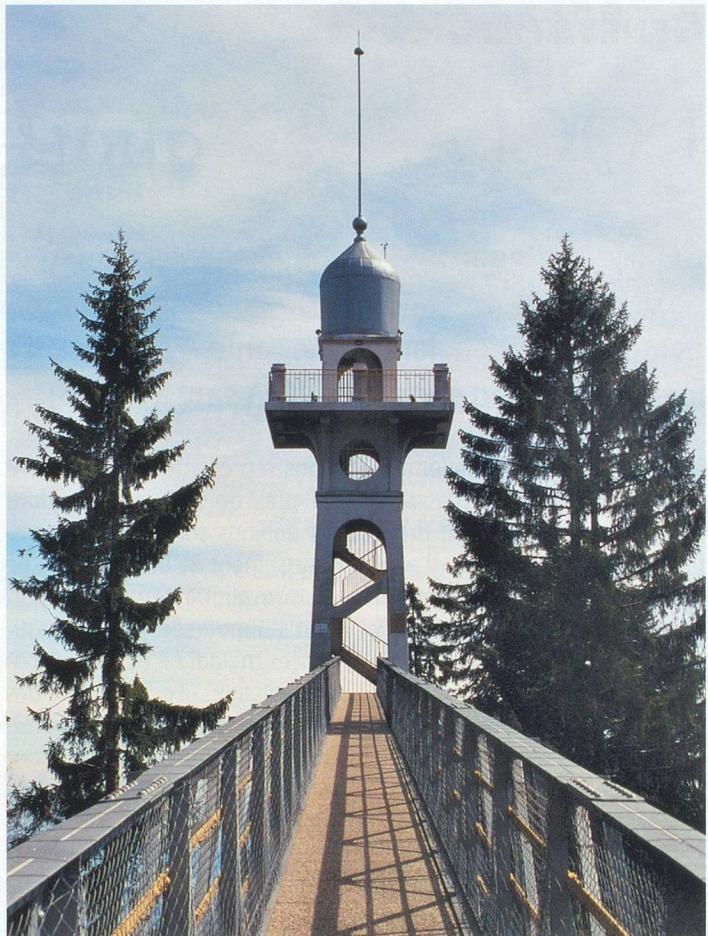
A pied jusqu'au haut des tours

Le point commun entre Milandre, Chaumont et Moron? Ce sont trois noms de tours, du haut desquelles la vue est imprenable.

Pro Senectute Jura (pour Milandre), Neuchâtel (pour Chaumont) et Jura bernois (pour Moron) proposent de faire le tour... des tours cet automne, en trois jours, pour allier randonnées et découvertes. Le premier rendez-vous est donné mardi 27 septembre, à 9 h 30, à la gare de Boncourt, au bout de l'Ajoie. En deux heures de marche, les promeneurs atteindront la tour de Milandre, dernier reste d'un château en ruine, déjà cité dans des textes au 13^e siècle. Le lieu regorge de mystères et de légendes qui seront racontés aux promeneurs par M. Bregnard, passionné d'histoire. Après un pique-nique tiré du sac, les participants pourront visiter un parc à bisons et profiter des connaissances de la région

de M. Prêtre avant de s'en revenir à Boncourt.

Deux jours plus tard, le 29 septembre, les intéressés se retrouveront à 10 h au stand de tir de Malleray (suivre l'indication «Tour de Moron» dès le giratoire à l'entrée ouest de la localité). Ils grimperont 550 mètres de dénivellation pour atteindre le sommet du Moron (1336 mètres) et, là, monter encore en haut de la tour spiroïdale conçue par l'architecte Mario Botta, afin d'y admirer, sur 360 degrés, une superbe vue du paysage jurassien. Le pique-nique sera une fois encore tiré du sac (un kiosque avec des produits du terroir et des boissons est aussi à disposition). La descente dans la vallée prendra environ 1 h 30.



Photos René Charlet

Chaumont figure au programme du tour des tours.

Jeudi 6 octobre, le départ sera donné à 9 h 35 à la gare de Neuchâtel pour monter ensuite jusqu'à Chaumont avec le seul funiculaire panoramique du Jura. Le voyage (2,1 km) permet de s'en mettre déjà plein les yeux avant de contempler, depuis la tour, les trois lacs et les Alpes. La descente se fera à pied par le sentier du Temps jusqu'à Neuchâtel, où ceux qui le souhaitent pourront encore visiter le Centre Dürrenmatt ou le Jardin botanique.

Nicole Rohrbach

» Visite possible d'une, deux ou trois tours. Renseignements et inscriptions auprès de Pro Senectute Arc Jurassien, rue du Puits 4 à Delémont (tél. 032 421 96 10) ou avenue Léopold-Robert 53, 2301 La Chaux-de-Fonds (tél. 032 911 50 07) ou rue du Pont 4, 2710 Tavannes (tél. 032 481 21 20).

VALAIS

La philosophie

De sa faiblesse, un handicap de naissance, Alexandre Jollien a tiré une singulière force intérieure pour affronter le métier d'homme. Et c'est auprès des philosophes antiques, qu'il apprend «à lutter contre le mal».

Dans ses livres *Eloge de la Faiblesse* (1999) et *Le Métier d'Homme* (2002), le mot joie revient souvent sous sa plume. Et, dans un article paru dans *L'Humanité*, Alexandre

NEUCHÂTEL

Une alarme pour conserver son autonomie

Une santé chancelante ou un handicap ne sont pas incompatibles avec un maintien à domicile. Diverses formes d'aide existent, dont l'une des plus appréciées est le système d'alarme de la Croix-Rouge assurant une sécurité 24 h sur 24.

Mis sur pied il y a déjà plus de vingt ans, ce service est de plus en plus prisé car il est très sécurisant pour les personnes craignant un malaise ou une chute. L'installation au domicile comprend un appareil équipé d'un haut-parleur et une touche d'appel montée sur un bracelet ou un pendentif. Une simple pression sur cette touche alertera la centrale d'alarme qui se mobilisera immédiatement pour venir en aide à

la personne en détresse. «Des bénévoles passent régulièrement chez les utilisateurs du service afin de s'assurer de la bonne marche de l'installation», explique Françoise Yoder, responsable de ce service pour la section de Neuchâtel de la Croix-Rouge. «Certaines personnes actionnent parfois l'alarme pour lutter contre des crises d'angoisse ou contre la solitude. Mais le personnel de la centrale d'alarme est formé



Une pression sur la touche du bracelet alerte immédiatement la centrale de la Croix-Rouge.

SRK / Christina Gerber

pour répondre à toutes les situations. Il connaît le dossier de chaque abonné et le contact est établi grâce au haut-parleur

du boîtier installé au domicile.»

Selon M^{me} Yoder, il serait souhaitable qu'une participation financière soit assurée par les caisses maladie car le service favorise le maintien à domicile et contribue ainsi à limiter les coûts de la santé. Actuellement une soixantaine de personnes disposent de ce service dans le canton de Neuchâtel et 6000 pour l'ensemble de la Suisse. Une exposition sur le système d'alarme est présentée du 5 au 10 septembre au centre commercial Marin-Centre afin de faire connaître le service auprès du grand public.

Ariane Geiser

comme thérapie de l'âme

Jollien a cette formule: «Rien de pire qu'une souffrance subie dans la solitude. Notre devoir: lutter ensemble contre ce qui blesse pour poursuivre notre joyeux combat.»

Licencié en philosophie de l'Université de Fribourg, il a poursuivi ses études de philosophie et de grec ancien au Trinity College de Dublin. Dans son premier ouvrage, couronné par le Prix Mottart de l'Académie française et par le prix Montyon de littérature et de philosophie, il s'adresse à Socrate et lui raconte spontanément son histoire. Le livre montre en quoi l'expérience du

handicap peut rejoindre les interrogations de certains philosophes. Dans son deuxième ouvrage, il évoque son combat au quotidien pour bâtir son existence «avec légèreté et joie». Le troisième, en cours de rédaction, dépeint un art de vivre qui puise ses racines dans la tradition philosophique.

DES MAÎTRES DE VIE

Son expérience, il la partage lors d'un cycle de conférences. Au cours des dix conférences, données à Sion de septembre 2005 à avril 2006, Alexandre Jollien propose des rencontres

avec ces maîtres de vie qui le confortent dans son parcours existentiel: Socrate et son précepte «connais-toi-toi-même», Platon, Aristote pour qui le bonheur se trouve dans le juste milieu, les Stoïciens qui cherchent refuge dans la citadelle intérieure, Sénèque, les épiciens qui prônent le plaisir, les sceptiques qui pratiquent l'art de se détacher, les cyniques qui visent à l'autonomie absolue, Boëce et la thérapie de l'âme.

Françoise de Preux

»» Rens. tél. 021 961 94 51 ou www.alexandre-jollien.ch

»» Adresses: Croix-Rouge, Section de Neuchâtel, Vignoble et Val-de-Ruz, Avenue du 1^{er} Mars 2a, 2000 Neuchâtel. F. Yoder-Ariège, tél. 032 725 42 10; e-mail: croix-rouge.neuchatel@ne.ch Croix-Rouge, Section de La Chaux-de-Fonds, rue de la Paix 71, 2300 La Chaux-de-Fonds. M^{me} A. Pica, tél 032 913 34 23; e-mail: carin.pica@ne.ch

Agenda

INFORMATIONS ROMANDES

VAUD

PRO SENECTUTE – Centres de rencontre, Lausanne: Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cottard de Chauderon (021 323 80 22); Centre de la Confrérie (021 625 29 16); Centre Val Paisible (021 653 23 90); Cottard de Bellevaux (079 767 53 90). **Aigle**: La Soupière (024 468 40 00). **Bex**: Croch'-cœur (024 463 31 97). **Nyon**: Centre Saint-Martin (022 362 07 66). **Yverdon-les-Bains**: Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38).

Thés dansants – mardi 6 septembre, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens; dimanche 11 septembre, dès 14 h,

EXPOSITION DE BRODERIE

Créé en avril 2001, le club de broderie d'Yverdon et environs «La Magie des Couleurs» réunit des passionnées du point de croix qui se retrouvent chaque 1^{er} mardi du mois à la grande salle de Belmont-sur-Yverdon. Du 22 au 25 septembre, elles exposent leurs créations à la Galerie des Yvez, à Prahins (sur la route Yverdon-Moudon). Ouvert de 14 h à 18 h. Rens. 079 583 82 70.



café-restaurant La Puccia, Renens (tél. 021 634 17 18); mardi 20 septembre, de 14 h à 17 h, salle communale, Bordinette 5, Paudex. Séjour sportif, les Voies vertes à vélo (Bourgogne), du 20 au 25 septembre (tél. 021 646 17 21). Bus du Jass, 26 septembre (tél. 021 646 17 21).

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

L'ESCALE – Excursion en minibus, jeudi 8 septembre, Signal de Bougy. Excursions en autocar, jeudi 1^{er} septembre, Emmental; mardi 13 septembre, Escal... balade à Chamonix. Séjour, Appenzell, du 4 au 10 septembre. Lavey-les-Bains, jeudi 22 septembre.

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 – Consultations juridiques, rendez-vous des problèmes juridiques (héritages, poursuites, accident de la circulation, conflits de famille ou de voisinage, etc.)? Le MDA vous propose une entrevue d'une demi-heure jeudi 8 septembre dès 14 h avec M^{me} Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix. Prix: Fr. 48.– membre MDA (Fr. 65.–, non membre).

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

SÉMINAIRE – «Demain, nous aurons 80 ans, aujourd'hui, je choisis mon appartement», réflexion sur les formes d'habitats de la personne vieillissante. Lausanne, Hôtel Alpha, mardi

27 septembre, de 9 h à 12 h 30. Rens. Pro Senectute, M. Lamon, tél. 021 646 17 21.

«SÉJOUR MÉMOIRE» – Vu le succès de la formule, une semaine supplémentaire de vacances actives pour stimuler sa mémoire est proposée à Gstaad, Hôtel Gstaaderhof, du 24 septembre au 1^{er} octobre. Rens. M^{me} Jay, tél. 024 426 38 16.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Evasion montagne (marches), Nid d'Aigle (Chamonix), jeudi 1^{er} septembre; Col de Fenêtre, jeudi 8; Refuge des Platées, jeudi 15; Col des Annes, jeudi 29. Amis du rail, course surprise, jeudi 22. Minibus évasion, foire agricole de Beaucroissant (Grenoble), mardi 13; Fête des Vendanges à Neuchâtel, dimanche 25. Marchons ensemble, mercredi 7, jeudi 15, mardis 20 et 27 septembre. Genève-Culture, visite guidée du Musée des Cabinotiers «Gilbert Albert», mardi 27. Pour toutes ces activités, inscriptions obligatoires au secrétariat MDA. Cyclo 3, sorties à vélo, mercredi 14, jeudi 22 et mercredi 28 septembre.

MDA, 2, boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions, Foundation Gianadda, mardi 13 septembre; Lyon, mardi 20 septembre. Voyages, 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, 1^{er} étage).

ART DE VIVRE

L'émission des retraités et pré-retraités, à écouter 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

CARITAS – ACTIVITÉS SENIORS – Excursions, Seyssel, mardi 20 septembre; Bois de la Bâtie (souper à La Tour), mardi 27 septembre. Club des randonneurs, Mont-Truc, 7 septembre; Aiguillette des Posettes, 21 septembre. 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.

CAD – ANIMATIONS POUR RETRAITÉS – «Les bienfaits du mouvement et de l'alimentation dans le processus de vieillissement», conférence donnée par une doctoresse et une ergothérapeute de la Polyclinique de gériatrie (Poliger), vendredi 2 septembre, à 15 h. Jeux de rythmique pour les enfants et initiation à des danses folkloriques dans le cadre de la Semaine de la mobilité, mercredi 21 septembre.

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

JOURNÉE SPORTIVE

Dans le cadre de la Journée internationale des aînés et de l'Année internationale du sport, un après-midi sportif gratuit est proposé à toute personne dès 55 ans. La manifestation se déroulera samedi 1^{er} octobre au centre sportif de la Queue d'Arve, de 13 h 30 à 18 h. A cette occasion, les seniors pourront découvrir dans un même espace différentes activités sportives et s'initier à de nouveaux exercices physiques, ainsi que mesurer leur équilibre ou contrôler leur rythme cardiaque.

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

RYTHMIQUE SENIORS –

Avec le soutien du Service social de la Ville de Genève, l'Institut Jaques-Dalcroze ouvre en septembre de nouveaux cours destinés aux personnes âgées. L'objectif est d'accroître la mobilité.

Rens. Institut Jaques-Dalcroze, Terrassière 44, tél. 022 718 37 60.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnées marche, Neuchâtel: Abri des 3 Tilleuls, torrée, 6 septembre. Pour tout le canton, journée de marche à Yens-sur-Morges, 22 septembre. Montagnes neuchâteloises: 8 septembre, torrée au communal. Pour les très bons marcheurs: 1^{er} septembre, journée entière au Sentier des Romains-Les Brenets (4 heures effectives de marche). Observation Nature (dernière sortie): 7 septembre, petits fruits, rendez-vous à La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel. Autres activités: danses traditionnelles, gymnastique, aquafitness, yoga, atelier équilibre, soft-tennis, nordic-walking et musculation. 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, 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 (MDA) – Découverte de La Chaux-de-Fonds avec Henri Besson, vendredi 30 septembre. Cours d'informatique pour les aînés. Photographie numérique. Autres cours: anglais, peinture sur soie, cuisine, sophrologie, gymnastique douce, gym du dos, tai-chi, calligraphie chinoise, aqua-gym, réactualisation de la conduite automobile. Minigolf, tous les jeudis à 14 h, au Minigolf des Jeunes Rives. Pétanque, tous les mardis à 15 h, terrain de pétanque «Sous-la-Battue», Petit-Cortaillod (rens. André Schor, tél. 032 842 37 22). Scrabble et jeux de société, chaque mercredi de 14 h à 17 h, au Centre de rencontre et d'accueil du MDA, rue du Seyon 2 à Neuchâtel.

Pour toutes ces activités: inscriptions au Secrétariat du MDA, tél. 032 721 44 44.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Formation et animation: natel, cours individuels; e-banking et utilisation du bancomat (en collaboration avec la BCF); bains thermaux; cours de langues; ateliers informatiques et Cybercafé à Matran; Jass, chant, cuisine chinoise. Sport: walking, aquagym, tennis, ateliers équilibre, danse internationale. Nouveau: cours de gym dynamique à La Roche.

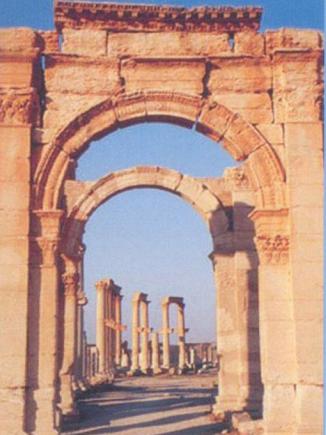
Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40; fax 026 347 12 41; e-mail: info@fr.prosenectute.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – En collaboration avec la Société des patoisants de la Sarine, la section fribourgeoise du MDA organise le troisième jeudi du mois des rencontres pour lire, parler, conter et chanter en patois. Première rencontre: le 20 octobre de 14 h à 16 h 30, au Foyer Beauséjour, rue Joseph Piller 4, à Fribourg. Renseignements et inscriptions: Gérard Bourquenoud, président du MDA, tél. 026 424 45 02 ou 079 509 91 79.

JURA BERNOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Midi-rencontre, mercredi 14 septembre au restaurant FIG à Moutier, dès 11 h 45 (inscriptions: 032 323 93 58 ou 032 481 14 07). Club de la découverte, 21 septembre, marche et fondue (détails et inscriptions: 032 325 18 14/078 625 18 14 ou 032 493 23 27 ou 078 629 22 61). Minigolf ou Boccia, tous les 15 jours le lundi après-midi à 14 h (renseignements tél. 032 489 10 20 ou 032 489 15 47). Stamm MDA, une fois par mois le vendredi à 14 h, au restaurant de l'Union, rue Bubenberg à Biel (inscriptions: 032 325 18 14 ou 078 605 18 14).

VOYAGES MDA



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. Depuis plus de 10 000 ans, la Syrie a été le foyer et le carrefour de civilisations qui ont joué un rôle déterminant dans l'histoire de l'humanité. Tout au long de ce superbe voyage en compagnie d'un spécialiste de l'islam et de l'Orient, vous découvrirez les magnifiques témoignages des peuples qui se sont succédé durant des siècles.

Prix: Fr. 3190.– (non membre MDA: Fr. 3290.–)

Dates: du 2 au 12 oct. 05.

La Chine et l'Empire du Milieu de Shanghai à Pékin

Symbolique de l'Orient, ce pays à la taille d'un continent fit rêver l'Occident et les aventuriers. C'est à la découverte des grandes étapes historiques et culturelles de la Chine que nous vous convions.

Prix: Fr. 3795.– (non membres: Fr. 3895.–)

Dates: du 20 octobre au 3 novembre 2005.

MDA VOYAGES-VACANCES

Place de la Riponne 5
1005 Lausanne
Tél. 021 321 77 60

DANS L'AIR



Estée Lauder

Aujourd'hui, la femme choisit son parfum en fonction de la saison, du temps et de ses envies.

Le parfum suit la mode et s'adapte au goût du jour! Il est devenu plus léger, plus volatile mais toujours aussi évocateur et ne demande qu'à être humé.

On entend encore parfois: «Ah! ça c'est mon parfum...» Bien sûr, chacun a son parfum préféré rappelant une époque de sa vie, une personne chère ou un heureux événement: mariage ou naissance. Les odeurs sont autant de sou-

venirs olfactifs: qu'on pense au lourd parfum de la pluie sur l'asphalte chaud, au café du matin ou encore à une mandarine en novembre, annonciatrice d'un Noël fabuleux. Notre nez est donc souvent responsable de nos émotions. A respirer

DU TEMPS...

les effluves d'une eau de toilette, d'un parfum ou d'une lotion, on se souvient soudain d'une personne, son prénom nous revient en mémoire, de même que d'autres souvenirs bons ou mauvais.

Autrefois, l'élegant se devait d'associer son parfum aux vêtements et aux accessoires de sa tenue. Aujourd'hui, changement de style, on porte une eau de toilette d'un créateur de haute couture même en jeans et baskets fatigués, juste parce qu'on «adooooore ce parfum»!

Du Moyen Age au 19^e siècle, les fragrances étaient beaucoup plus fortes et intenses, voire arrogantes que celles d'aujourd'hui. Les premiers fleuris apparaissent avec Worth et Chanel. Outre leur jus très subtil, le flacon était à lui seul une petite œuvre d'art. Toujours de petite taille, symbole d'un prix élevé, les parfums d'alors portaient des noms évocateurs, comme *Bal à Versailles* ou *Heure bleue* du maître parfumeur Guerlain. On passera ensuite par des noms plus légers et fleuris pour arriver de nos jours à *Poison* ou *Opium*... Une évolution qui en dit long sur notre société!

ODEURS DE SAISON

Un parfum pour la vie est à l'heure actuelle une idée bien désuète. Les femmes sont plus volages, choisissant pour la journée dans les eaux fraîcheur ou les eaux de toilette une fragrance en fonction de leur activité ou de leur tenue, préférant pour un soir de fête, une senteur plus présente. Idem pour les saisons: des fruités aux arô-

mes d'agrumes exotiques pour nos mois de canicule, et pour l'automne ou l'hiver quelque chose de plus poudré, de plus «rond». Ainsi le parfum devient un élément de mode au même titre que les chaussures ou les bijoux.

Cette tendance à changer de parfum selon les saisons ou les envies particulièrement marquée chez les femmes est aussi observée chez les messieurs. Ils ne portent plus guère tout au long de l'année la même fragrance de «grand large» ou de «Cologne» très début de siècle. Ils préfèrent maintenant assortir leur produit de douche, déodorant et mousse à raser à une eau de toilette discrète, marine ou fruitée... qui donne en sus un agréable petit coup de jeune. Adieu donc à l'après-rasage qui déchirait le calme du matin sous prétexte de faire mâle.

Jean-Claude Mercier

PARFUMS DE COLLECTION

Surtout ne jetez pas vos anciens parfums ni leur emballage en carton. Contenants et contenus valent de l'or. La collection des bouteilles anciennes est ultratendance. Très recherchés, vos flacons trouveront acquéreurs auprès des boutiques de seconde main, chez les antiquaires, les brocanteurs ou dans les bourses de collectionneurs. Pensez-y lorsque vous ferez de l'ordre dans vos armoires.

saison

Théâtres Vidy-Lausanne

05 / 06

Kléber-Méleau

Carte de réduction
au théâtre pour 14 francs

021 / 619 45 45
www.vidy.ch

du 7 au 25 septembre 2005

La strada

d'après Fellini

Mise en scène: Jean-Paul Wenzel

du 20 septembre au 9 octobre 2005

Rue nocturne/Jael

du 23 septembre au 7 octobre 2005

Plus ou moins l'infini

Cie 111/Phil Soltanoff

du 27 septembre au 22 octobre 2005

Hanjo

Nô moderne de Yukio Mishima

Mise en scène: Julie Brochen

du 25 octobre au 18 novembre 2005

La pitié dangereuse

de Stefan Zweig

Mise en scène: Philippe Faure

du 26 octobre au 13 novembre 2005

Jeux d'enfants

écrit et mis en scène: Véronique Reymond

du 1^{er} au 18 novembre 2005

Veillons et armons-nous en pensée

Farce d'hier et d'aujourd'hui

Chefs de troupe: Jean-Louis Hourdin et François Chattot

du 4 au 27 novembre 2005

Le libéra

de Robert Pinget

Mise en scène: Joël Jouanneau

du 22 novembre au 11 décembre 2005

Toto le Mômo

d'après Antonin Artaud

Spectacle imaginé et interprété par David Ayala

du 29 novembre au 18 décembre 2005

La question

de Henri Alleg

Mise en scène: François Chattot

du 6 au 22 décembre 2005

William Burroughs surpris en possession du «Chant du Vieux Marin» de Samuel Taylor Coleridge

de Johnny Brown

Mise en scène: Dan Jemmett

du 10 janvier au 5 février 2006

Eloge de la faiblesse

d'Alexandre Jollien

Mise en scène: Charles Tordjman

du 17 janvier au 4 février 2006

Lulu

d'après Frank Wedekind

Mise en scène: Gianni Schneider

du 2 au 19 février 2006

Getting attention

de Martin Crimp

Mise en scène: Christophe Rauck

du 7 au 24 février 2006

Le baladin du monde occidental

de John Millington Synge

Mise en scène: Marc Paquien

du 8 au 26 février 2006

Illuminations – Coloured plates

d'après «Les Illuminations»

d'Arthur Rimbaud

Mise en scène: Thierry de Peretti

du 7 au 26 mars 2006

Kilombo

de Sandra Korol

Mise en scène: Nathalie Lannuzel

du 25 avril au 14 mai 2006

Dernière lettre à Théo

de Metin Ardit

Mise en scène: Anne Vouilloz

du 26 avril au 14 mai 2006

Bobby dit...

Bobby Lapointe/Georges Brassens avec Gérard Guillaumat

Mise en scène: Jean-Louis Hourdin

Quartett

de Heiner Müller

Mise en scène: Matthias Langhoff

Le dragon

d'Evguénii Schwartz

par Les Arpenteurs

Sizwe Banzi est mort

d'Athol Fugard, John Kani et Winston Ntshona

Mise en scène: Peter Brook

Ce programme est présenté sous réserve de modification.

Coupon-réponse:

Je désire recevoir gratuitement la documentation du théâtre

nom, prénom:

adresse complète:

email:

A retourner: Théâtre Vidy-Lausanne, Presse & communication,
Av. Jacques-Dalcroze 5, 1007 Lausanne