Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 10

Anhang: Vie pratique
Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

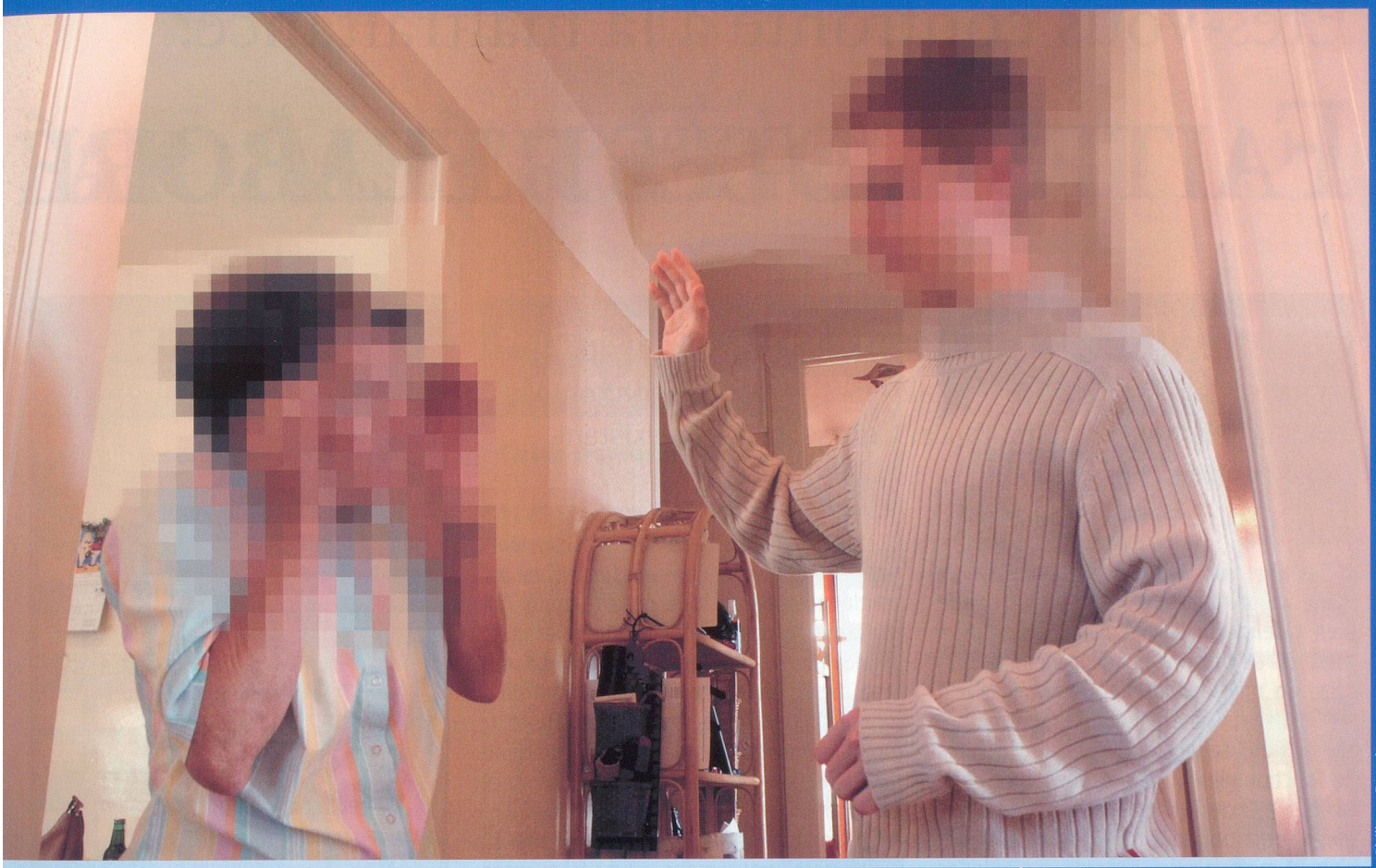
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.12.2025

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

CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS



Philippe Dutoit

MALTRAITANCE DES SENIORS

L'HEURE EST VENUE DE BRISER LES TABOUS

Il y aurait en Suisse romande près de 30 000 personnes âgées victimes de la maltraitance. La plus grande partie souffrirait, en silence, dans le confort de leur appartement. Le terme de maltraitance ne recouvre pas uniquement les agressions physiques, il s'agit souvent de maltraitances psychiques. L'association Alter Ego, créée il y a trois ans, s'est donné pour but d'agir de manière préventive. En aidant les personnes confrontées à des violences, des abus ou des négligences à l'égard des personnes âgées. Un test a été élaboré, permettant de dépister les actes de maltraitance. Nous le publions dans ce numéro.

Ce mois... dans Vie pratique

28 Enquête
Le test de la maltraitance

31 Droits – Sécurité

32 Economie

33 Info Seniors
Un numéro unique

34 Pro Senectute
Des bâtons pour marcher

36 OCPA

36 Genève
Faites du sport !

37 Cantons

40 Agenda

42 Nouveautés

Etes-vous confronté à la maltraitance?

FAITES LE TEST ÉLABORÉ

Souvent, les victimes préfèrent se taire plutôt que de briser un lien familial. Le but de la publication de ce test n'est pas de faire la chasse aux sorcières, mais d'aider les personnes confrontées à des problèmes de maltraitance. Car des solutions existent, à deux pas de chez vous.

Caroline von Gunten, assistante sociale et répondante d'Alter Ego, connaît bien le délicat problème de la maltraitance. «Les cas de personnes âgées victimes d'agression physique existent, mais il s'agit d'exceptions. Généralement, la maltraitance est plus insidieuse.» Après trois années de fonctionnement, les responsables d'Alter Ego ont constaté que les principales formes de maltraitance sont les abus financiers et matériels, les abus psychologiques et moraux, la violation des droits, la négligence et, dans une toute petite mesure, les abus physiques et sexuels.

Quelques exemples: lors de son hospitalisation, une vieille dame s'est fait voler par son fils l'argent de son compte bancaire. Une femme de 67 ans, souffrant de la maladie d'Alzheimer, est laissée dans ses urines par sa fille. Un monsieur handicapé est continuellement harcelé par sa femme qui le frappe, le pince et l'insulte pour qu'il avance plus rapidement. Un monsieur malade menace verbalement sa femme qu'il rend responsable de ses maux. Cette femme parle méchamment à sa belle-mère de 90 ans et la traite parfois comme un objet encombrant.

Ces petites scènes de la vie courante sont malheureusement plus fréquentes qu'on l'imagine. «Les victimes souffrent en silence, dit Caroline von Gunten. Elles savent que leurs plaintes pourraient avoir des répercussions graves. Elles ne veulent pas de conflits familiaux.»

Il suffit, pour rétablir une situation devenue invivable, de composer un numéro de téléphone gratuit. Des spécialistes compétents, rattachés à des CMS (centres médico-sociaux) sont formés pour apporter leur aide en respectant l'anonymat des personnes impliquées dans une spirale de maltraitance. Ils travaillent dans un esprit positif, afin de préserver les liens familiaux.

J.-R. P.

ALTER EGO À VOTRE SERVICE

Un service de consultation gratuit a été mis en place. Il répond à vos questions tous les jeudis de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h. **Tél. 0848 00 13 13** (numéro gratuit).

Renseignements: Alter Ego Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne.
Internet: www.alter-ego.ch

En cas d'urgence:
Police 117. Ambulance 144.

RÉSULTATS DU TEST

Si vous répondez OUI à trois questions ou plus dans l'un ou l'autre de ces questionnaires, il est probable que votre intuition est fondée. Vérifiez-la en prenant contact avec Alter Ego.
(Test élaboré par Alter Ego)

Profil de la personne que je crois être maltraitée

Cette personne...	OUI	NON
1. Est dépendante de l'aide d'autrui pour les soins de base.		
2. Souffre d'un handicap physique.		
3. Souffre de douleurs chroniques.		
4. Est désorientée.		
5. Ne peut communiquer ses émotions.		
6. Souffre d'une maladie mentale (Alzheimer).		
7. Présente des troubles de comportement.		
8. Consomme avec excès alcool ou médicaments.		
9. Est traitée pour dépression.		
10. Vit seule dans son appartement.		
11. Est mariée et a connu des problèmes de violence.		
12. A peu de contact avec sa famille.		
13. Vit avec un membre de sa famille qui connaît des difficultés financières.		
14. N'a pas le contrôle de ses avoirs financiers.		
15. Paie une pension à un membre de sa famille.		

PAR ALTER EGO

Comportement de la personne que je crois être maltraitée

Cette personne...	OUI	NON
1. Vit en réclusion évidente.		
2. Chute sans raison apparente.		
3. Est incapable d'expliquer ses blessures.		
4. Demande la permission à un tiers. pour répondre aux questions qu'on lui pose.		
5. Dit qu'on la maltraite.		
6. Exprime son intention de se séparer de la personne avec qui elle vit.		
7. Dit qu'on lui doit de l'argent.		
8. Se plaint du manque de confort de son logement.		
9. Perd du poids de manière inexplicable.		
10. Paraît effrayée, méfiante.		
11. Présente une apparence négligée.		
12. Menace de se suicider, souhaite mourir.		
13. A l'air calme à l'excès, apathique.		
14. Pleure facilement.		
15. Change brusquement d'humeur.		

Profil de la personne que je crois être maltraitante

Cette personne...	OUI	NON
1. Vit avec une personne âgée.		
2. S'occupe d'elle depuis longtemps.		
3. Dépend financièrement de la personne âgée.		
4. Est soumise à une surcharge de travail.		
5. Souffre elle-même de problèmes de santé.		
6. Est confrontée à des problèmes familiaux.		
7. Est traitée pour dépression.		
8. Consomme avec excès alcool ou médicaments.		
9. Est isolée socialement (peu d'amis).		
10. Ne reçoit pas de gratification pour ce travail.		
11. N'est pas préparée à aider une personne âgée.		
12. Accepte mal la charge de soignant.		
13. Refuse de demander de l'aide aux professionnels ou à l'entourage (famille, amis).		
14. Ne reçoit aucun appui pour cette charge.		
15. A des problèmes financiers.		

Comportement de la personne que je crois être maltraitante

Cette personne...	OUI	NON
1. Prive la personne âgée des soins dont elle a besoin.		
2. Prive la personne âgée de nourriture.		
3. Isole la personne âgée.		
4. Refuse de laisser la personne âgée seule avec un tiers.		
5. Limite les dépenses de la personne âgée.		
6. Insulte la personne âgée.		
7. Menace la personne âgée.		
8. Réprimande la personne âgée.		
9. Harcèle la personne âgée.		
10. Se plaint du comportement de la personne âgée.		
11. Critique constamment la personne âgée.		
12. Déprécie la personne âgée, l'humilie.		
13. Se montre agressive à l'égard d'un tiers.		
14. Paraît méfiante, soupçonneuse.		
15. Dépense plus d'argent que d'habitude.		

1964 CONTHEY - VALAIS

Le rendez-vous idéal!

A **Conthey (VS)** (au cœur du vignoble valaisan), à cinq minutes de **Sion**, 10 minutes des **Bains de Saillon**, vingt minutes d'**Ovronnaz**, de **Nendaz**, de **Veysonnaz**, atteignable aussi par les transports publics.

Nils Jacoby et son équipe vous proposent

1 semaine comprenant:
chambres tout confort, (douche, WC, TV), petit déjeuner (buffet) et repas du soir. Pension soignée (4 plats).

Fr. 490.–	par personne en chambre double
Fr. 560.–	par personne en chambre simple
Fr. 110.–	chambre pour 2 personnes, 1 nuit, petit-déjeuner inclus (buffet)
Fr. 80.–	chambre pour 1 personne, 1 nuit, petit-déjeuner inclus (buffet)

Le Valais central:
la région idéale pour s'accorder le repos tant mérité!

- Pour tous vos loisirs, **en été:** randonnées en plaine ou en montagne, à pied ou à vélo, en **hiver:** sorties à skis (un local est mis à votre disposition pour toutes vos affaires de sport).
- Pour vos sorties d'entreprises, clubs sportifs ou autres rendez-vous.
- Une salle de conférence (jusqu'à 20 personnes) est mise gratuitement à votre disposition pour séminaires.

Venez apprécier nos plats valaisans avec nos meilleurs crus du Valais dans une ambiance familiale.

Pour vos réservations:
Tél. 027 346 51 51 – fax 027 346 43 87
hotel@pasdecheville.ch
info@pasdecheville.ch
www.pasdecheville.ch

Ouvert 7 jours sur 7 – Man spricht deutsch/ we speak english

Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées

Scooters électriques

MEDITEC SA
Jacquy Dubuis

Case postale 9 – 1038 Bercher (VD)
Tél. 021 887 80 67 – Fax 021 887 81 34
Points de vente à Marin (NE) et à Sion (VS)
Site internet: www.meditec.ch

Audioprothésistes diplômés Fournisseur agréé AI/AVS/SUVA

Mieux entendre, c'est mieux vivre

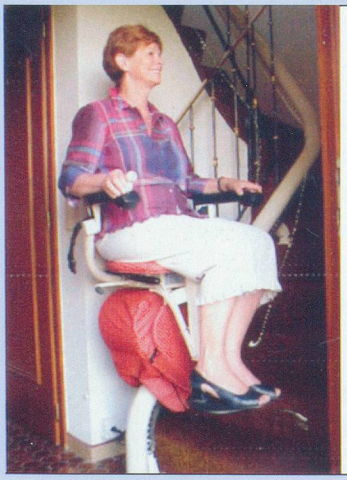
Aux Eaux-Vives
42, rue de la Terrassière - 1207 Genève - **Tél. 022 840 27 40**
Tram 12 et 16, arrêt Villereuse
Parkings: Villereuse - Eaux-Vives 2000 - Migros

Au Centre Commercial du Lignon
Chez Lignon Optic - Bus N° 7 - Tél. 022 796 81 44

www.novason.ch

Test gratuit sur présentation de cette annonce

- Adaptation toutes marques d'appareils acoustiques, numériques.
- Casque infrarouge pour TV, piles et accessoires.
- Réparation et fabrication d'appareils et d'embouts en l'heure dans notre laboratoire.
- Avertisseurs lumineux sans fil pour le téléphone et la porte d'entrée.
- Essai gratuit d'appareil chez vous.



SRS SA

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

Handilift S.à.r.l.

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

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

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

Pour recevoir une documentation gratuite, veuillez nous retourner cette annonce

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

NPA _____ Localité _____

Droits

Droit de visite des grands-parents

Mon fils est en instance de divorce et il m'est de plus en plus difficile de pouvoir rencontrer mes petits-enfants. Ai-je un moyen légal de changer cette situation, par exemple en obtenant un droit de visite juridique?

Dans la procédure de divorce, le juge prend des dispositions concernant l'autorité parentale et le droit de visite des parents sur leurs enfants. En revanche, dans le cadre de cette procédure, il n'est rien prévu pour les grands-parents.

En effet, le Code civil réglemente principalement le droit de visite des parents d'un enfant, notamment lorsque ceux-ci ne vivent pas ensemble. Et, dans l'esprit de la loi, les autres personnes qui sont en contact avec les enfants, le sont avec l'accord de leurs parents. Toutefois, la loi prévoit un droit de visite en faveur d'autres personnes que les parents, notamment les grands-parents, dans des circonstances exceptionnelles et dans l'intérêt de l'enfant (art. 274a CC).

C'est l'autorité tutélaire du domicile de l'enfant qui prend la décision. Néanmoins, il ne faut pas perdre de vue que ce droit n'est accordé que dans des circonstances exceptionnelles. Par exemple, lorsque les parents ne remplissent pas leur rôle de parents vis-à-vis de leurs enfants; de plus, ce droit de visite n'est accordé que s'il est manifestement dans l'intérêt premier de l'enfant.

Ensuite, il y a lieu de rappeler qu'une décision de justice qui n'est pas appliquée spontanément peut, en principe, être exécutée sous autorité de justice. Néanmoins, cette possibilité trouve ses limites dans l'exercice d'un droit de visite contesté, ce qui rend particulièrement difficile l'application de la loi.

Dès lors, le problème se situe plus sur le plan psychologique, c'est-à-dire en réglant le conflit entre parents et grands-parents; il ne faut pas oublier également que les enfants grandissent et que, très souvent, ils souhaitent établir eux-mêmes des relations privilégiées avec leurs grands-parents.

Sylviane Wehrli

Pour vos questions
Droits: *Générations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Sécurité

Attention aux «bonnes affaires»!

Prévention suisse de la criminalité, Neuchâtel

Les personnes âgées sont souvent victimes d'escrocs qui leur promettent des gains mirobolants. Il arrive également qu'elles soient arnaquées par des vendeurs ou des représentants indélicats, qui veulent conclure rapidement une affaire. Tapis, vêtements de cuir, aiguisage de couteaux, etc. sont des prestations ou des articles couramment proposés. La plus grande prudence est recommandée lors d'excursions à but commercial. Pensez que tout ce que vous signez peut rapidement se révéler être un contrat compliqué et vous réserver de mauvaises surprises. Il en va de même pour toutes les propositions faites par téléphone.

Conseils: méfiez-vous des offres trop alléchantes! Gardez à l'esprit une once de méfiance. Prenez votre temps, demandez conseil, ne signez jamais un document dans l'urgence ou que vous n'avez pas compris. Si vous avez été volé ou escroqué, appelez la police!

Plus de sagesse!

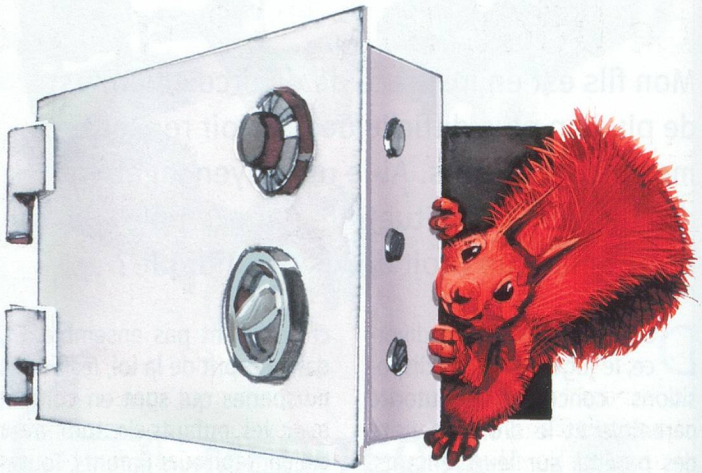
Francis Léonard, professeur honoraire à l'Université de Lausanne, travaille à un ouvrage qui a pour thème: «Plus de sagesse, moins de souffrance». Il aimerait recueillir le témoignage de personnes âgées qui ont donné moins de prise à la souffrance, en progressant en sagesse. Leur expérience, traitée confidentiellement, pourrait être utile.

›› ***Renseignements:***
Francis Léonard, Chemin du Chêne, 1115 Vullierens. Tél. 021 869 94 75 (le matin).

Economie

Chères banques helvétiques...

Nos banques sont sans doute les meilleures du monde, mais elles sont aussi les plus chères. C'est la conclusion, pas vraiment surprenante, d'une récente étude internationale.



Le constat est tiré d'une étude que trois organismes, spécialisés respectivement dans l'étude (EFMA), le conseil (Cap-Gemini) et la vente (ING Group) en matière de services financiers viennent de consacrer pour la deuxième année consécutive à la banque de détail *(World Retail Banking Report)*. Selon ce rapport, le coût annuel moyen pondéré des services bancaires – c'est-à-dire des prestations facturées par les banques à leurs clients, telles que l'usage de cartes de crédit ou de débit, les opérations de caisse, les ordres de virement, les retraits aux distributeurs d'autres établissements, la tenue de comptes, etc.) s'élèverait actuellement à l'équivalent de 137 euros en Suisse, contre une moyenne de 78 euros pour l'ensemble des banques interrogées, et de 25 euros seulement pour les moins chères d'entre elles, à savoir les banques néerlandaises. L'étude souffre évidemment de quelques faiblesses, à commencer par le fait que le nombre de banques retenues est réduit (elles ne sont que 130), que l'enquête ne couvre pas la totalité des pays développés (19 seulement), et que les institutions bancaires ayant fourni des réponses ne sont probablement pas parfaitement représentatives de l'ensemble, encore que les principales d'entre elles paraissent bel et bien figurer dans l'échantillon. Ainsi, en Suisse, six institutions ont été interrogées, dont les deux grandes banques, le groupe Raiffeisen, le «secteur des banques cantonales», le «secteur des banques régionales», ainsi que «Postfinance», associée sans autre forme de procès au secteur bancaire, ce qui paraît logique au vu de l'importance prise par la Poste dans le domaine du trafic des paiements et des services financiers, mais ne correspond pas (encore) à la réalité juridique...

Constats intéressants

L'étude ne reflète pas non plus parfaitement les habitudes de consommation du public en matière de services bancaires, habitudes qui ne varient pas seulement d'un pays à l'autre, mais aussi en fonction de l'âge, de la situation professionnelle, du niveau de revenu, etc.

Quelques observations méritent cependant d'être relevées. Ainsi, les auteurs de l'étude remarquent que, «dans certains pays», les banques utilisent les services bancaires de base *(day-to-day banking)* comme un moyen promotionnel pour attirer la clientèle, et réalisent l'essentiel de leurs profits sur la vente d'autres produits, comme leurs prestations en matière de crédit, d'épargne ou d'assurance. On se hasardera à supposer, au vu de ce qui précède, qu'il ne faut sans doute pas compter les banques suisses parmi celles-ci !

En revanche, la remarque selon laquelle de nombreuses banques cherchent à maximiser leur rentabilité en incitant leur clients, au moyen d'une politique de prix soigneusement différenciée, à recourir à certains services bancaires plutôt qu'à d'autres, correspond parfaitement au profil type de bien des banques suisses.

Dernier constat révélateur, les banques interrogées dans les principaux pays européens ont relevé leurs tarifs de 3% en moyenne entre 2004 et 2005, alors que celles d'Amérique du Nord les ont abaissés, de 1% au Canada et même de 6% aux Etats-Unis. La Suisse n'ayant pas participé à l'échantillon en 2004, on ne saura jamais à quel camp se rattachent ses banques...

Marian Stepczynski

Pour la création de son réseau de vente à travers la Suisse romande, *GENERATIONS* cherche des

Vendeurs, vendeuses ou représentant(e)s retraité(e)s

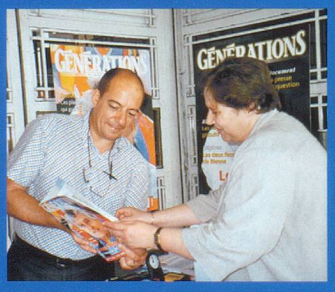
Dans les cantons de Neuchâtel, Fribourg, Jura et Valais

Activité: récolter des abonnements, représenter *Générations*, soutenir diverses actions promotionnelles.

Profil: retraité(e) spécialisé(e) dans la vente et la représentation.

Nous offrons: dédommagement, plus gains accessoires en fonction des résultats.

Faire offre avec brève mention des aptitudes professionnelles à ***Générations*, direction, Fontenailles 16, 1007 Lausanne.**



Info Seniors

Vaud et Genève
Le 0848 813 813 répond à toutes vos questions

Les organisations cantonales vaudoises et genevoises de Pro Senectute s'unissent pour mieux informer les seniors. Depuis le 1er octobre 2005, elles disposent d'un numéro de téléphone unique. Les appels sont orientés automatiquement vers l'un ou l'autre des cantons au tarif local.

Dans le canton de Vaud, le service Info Seniors existe déjà depuis 7 ans. Il a fonctionné jusqu'à aujourd'hui avec un numéro d'appel spécifique. Ce numéro est désormais remplacé par le 0848 813 813. De plus, la permanence vaudoise d'Info Seniors fonctionne maintenant avec un horaire étendu à l'après-midi, du lundi au vendredi, de 14 h à 17 h. C'est la première nouveauté.

La deuxième nouveauté est l'ouverture, dans le canton de Genève, d'une permanence téléphonique Info Seniors dès le 1er octobre 2005. Pro Senectute tient à affirmer sa spécificité de spécialiste des questions liées aux personnes âgées et souhaite développer une information ciblée répondant aux besoins particuliers des aînés dans le canton. La permanence genevoise d'Info Seniors est ouverte toute la semaine, le matin, de 8 h 30 à 12 h.

« Un seul numéro pour Info Seniors Vaud et Genève »

Une oreille attentive

La troisième nouveauté réside précisément dans la mise en place d'un numéro unique: le 0848 813 813. Dans tous les cantons, Pro Senectute poursuit les mêmes buts: écouter, informer et orienter. Dans le domaine social et administratif, la recherche d'informations peut représenter une tâche ardue. Chacun peut être confronté un jour ou l'autre au besoin d'être écouté, informé ou orienté. Info Seniors se met donc à l'écoute des seniors, de leur famille ou de leurs proches, et offre une «oreille» attentive à leurs interrogations et à leurs difficultés.

Info Seniors souhaite aussi apporter des réponses adéquates aux questions posées. Ces réponses peuvent être immédiates ou données après un temps de recherche. Ne jamais laisser une question sans réponse, voilà le défi que les professionnels d'Info Seniors veulent relever. Ils disposent pour cela, dans chacun des deux cantons, en plus de leur expérience, d'une documentation et d'un répertoire d'adresses informatisé qui touche de nombreux thèmes: assurances sociales, aides financières, conseils juridiques, aide et soins à domicile, transports, moyens auxiliaires, etc...

Enfin, Info Seniors peut orienter vers les services publics ou privés aptes à offrir une réponse ou des éléments de réponse au problème posé.

Info Seniors
0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h

Egalement *Générations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne
tél. 021 321 14 21

Roby et Fanny — Par Pécub

NORDIC WALKING,
un nouveau plaisir de marcher

Le nordic walking a la cote. Un peu partout, on croise des marcheurs armés de leurs deux bâtons. Et pourquoi ne pas essayer cette technique, au programme de nombreux centres Pro Senectute?

Les adeptes du nordic walking connaissent bien cette boutade que les passants ne manquent pas de leur lancer au détour d'une promenade: «Alors, vous avez oublié vos skis?» La plaisanterie est un peu lassante, mais il faut reconnaître que la silhouette du marcheur en baskets, bâtons en main, est assez incongrue.

Intriguée par ce nouveau sport, je me suis immiscée dans un groupe de seniors, qui suivait une initiation à la Tour-de-Peilz, dans le canton de Vaud, sous l'égide du centre de loisirs pour aînés de L'Escale. Christelle Calame est la monitrice du groupe. La jeune femme, formatrice indépendante dans cette discipline, entraîne la dizaine de personnes depuis deux semaines. Nous nous retrouvons dans le hall de L'Escale pour nous équiper de nos bâtons. Première leçon: les bâtons sont réglables en hauteur et la poignée ne doit pas dépasser le niveau de notre nombril. Un mauvais réglage pourrait compromettre la bonne tenue du corps. Car les bâtons ne sont pas décoratifs, loin de là...

Christelle nous réunit sur une pelouse au bord du lac pour une séance d'échauffement. Des rotations des épaules, des hanches et des chevilles pour mieux préparer la musculature. Un peu d'assouplissement: les bâtons sont portés à bout de bras, mais Christelle est attentive à ce que chacun n'outrepasse pas ses possibilités. Ne pas forcer, accomplir les mouvements en douceur est essentiel, pour ne pas abîmer sa musculature. Chacun s'applique, en fonction de ces capacités. Les joueurs de pétanque, tout à côté, nous encouragent.

Après cette mise en forme, la deuxième leçon est assez comique: il s'agit de bien fixer un bâton à chaque main, à l'aide d'un velcro. Je n'avais pas compris qu'il y avait un bâton droit et un gauche, et je me suis retrouvée un peu emberlificotée dans mes attaches. Christelle vérifie la préparation de chacun avec patience et conseils encourageants. Elle ne se départira d'ailleurs jamais de sa bonne humeur tout au long de la randonnée.

Les premiers pas

Nous voilà prêts à partir. Mes coéquipiers s'engagent sur le bitume des quais. Je réalise qu'ils ont déjà quelques séances dans les pattes, tandis que j'en suis encore à tenter de coordonner bras et jambes. Eh non, le nordic walking ne s'improvise pas! Un moniteur est indispensable pour effectuer correctement les premiers pas. Christelle se place à mes côtés pour initier le mouvement: pied droit, main gauche, les membres sont opposés, comme dans la marche classique. Par contre, il faut veiller à ne pas utiliser les bâtons comme on le fait en ski de fond. «C'est la principale erreur que je constate chez les débutants, explique Christelle. Ils poussent sur leurs bâtons, bras pliés, alors qu'en nordic walking, les bras sont tendus et les bâtons suivent souplement le mouvement.»

Troisième leçon: ne pas se cramponner aux bâtons, mais les laisser aller en arrière en relâchant la prise... Je dois contrôler mes mains, sinon c'est la crampe assurée, inutile et contre-productive.

Les premières foulées sont laborieuses et puis, on oublie la technique pour apprécier le paysage et papoter avec les participants. Régulièrement, nous nous arrêtons pour attendre que les derniers de la bande nous rejoignent. Chacun doit respecter son rythme. Certains sont rapides, ils reconnaissent être de bons marcheurs de montagne. L'une des participantes marche tous les jours plus de deux heures, c'est dire si cet itinéraire lui semble facile. Dans le groupe, une dame peine un peu. Il fait lourd, le temps est humide et elle se fatigue, ce qui la fait pester... Après la séance, autour d'une limonade bien méritée, elle m'avoue avoir tout de même 85 ans! Fière d'avoir accompli cet entraînement, elle reconnaît y avoir pris beaucoup de plaisir malgré l'effort. Il y a quelque temps encore, elle avait renoncé à sortir de chez elle, parce qu'elle ne sentait pas assez en forme. Si tout va bien, elle sera là vendredi prochain, c'est sûr.

Balade en groupe

Notre marche dure un peu plus d'une heure et nous fait sillonner les beaux quartiers de la Tour-de-Peilz. Le nordic walking se pratique aussi bien sur du macadam que sur des chemins de terre. La pointe du bâton est recouverte de caoutchouc pour les sols urbains, qui peut être enlevé lors de randonnées en pleine nature. Les itinéraires potentiels sont innombrables, de préférence en terrain plat pour permettre un rythme de marche régulier. Au Chalet-à-Gobet, au-dessus de Lausanne, une piste de nordic walking est spécialement fléchée, pour le bonheur du groupe de nordic walkers de Pro Senectute Vaud. Christelle Calame, elle, aime à exercer son sport dans les petits chemins vignerons de Lavaux. Les adeptes de cette marche sportive apprécient de la pratiquer en petit groupe, parce que le phénomène d'entraînement est bien meilleur et qu'il n'est pas interdit d'échanger quelques mots.

Au terme de la promenade, tous les membres du groupe affichent un grand sourire, certains sont fatigués, d'autres beaucoup moins. Un peu de stretching, dirigé par Christelle, détend notre musculature après l'effort. Pendant cette grosse heure de marche, nous avons dépensé 400 calories, contre 280 pour une marche normale. Et nous avons mis à contribution 90% de nos muscles. En effet, grâce aux bâtons, c'est tout le haut du corps qui travaille, y compris les épaules. Bon pour le dos, les articulations, la pression sanguine, la régulation du cholestérol, le contrôle du poids, l'endurance, la coordination, en prévention des maladies cardio-vasculaires, le nordic walking n'a que des vertus. Et en plus, c'est sympathique et finalement pas si compliqué, je peux en témoigner!

Bernadette Pidoux

››› Pour les cours d'initiation, se renseigner auprès de Pro Senectute Aînés et Sport, dans les différents cantons. A L'Escale, à La Tour-de-Peilz, cours chaque vendredi à 14 h.

Kurt Schorrer/Pro Senectute

Le nordic walking au programme de nombreux centres Pro Senectute.

Equipement de base

Né en Finlande dans les années 90, le nordic walking permettait aux skieurs de fond de maintenir une bonne condition physique toute l'année. Ce type de marche a le mérite de ménager les articulations, contrairement à la course, et il peut se pratiquer en tout temps. Les bâtons recommandés spécialement pour cette discipline sont en carbone, qui absorbe les vibrations. Les bâtons en aluminium, moins chers, n'offrent pas cet avantage. Une bonne paire de bâtons coûte une centaine de francs dans les magasins de sport. Les cours de nordic walking proposés par Pro Senectute comprennent le prêt de bâtons. Une paire de baskets et un survêtement léger suffisent, les sacs sont très vite encombrants. Prévoir une bouteille d'eau au moins à l'arrivée et une casquette par beau temps.

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

OCPA-Genève

Fortune et PC

Quelle est la prise en compte de la fortune dans le calcul des prestations complémentaires à l'AVS/AI?

Par fortune, il faut comprendre: la fortune mobilière (argent liquide, avoirs en banque, CCP, titres, valeurs de rachat de l'assurance-vie, succession non partagée, etc.) et la fortune immobilière (immeubles, terrains, parts en copropriété, etc., en Suisse ou à l'étranger). En fait, il s'agit de tous les biens.

– A-t-on droit à des prestations complémentaires si on a de la fortune?

– Un certain niveau de fortune peut empêcher de bénéficier de prestations complémentaires (PC). Il est toutefois important de savoir que la fortune n'est pas prise en compte intégralement dans le calcul des PC; le calcul se fait sur la part de la fortune qui dépasse Fr. 25 000.– pour une personne seule et Fr. 40 000.– pour un couple et, pour les personnes en âge AVS, à raison de 1/10e dans le calcul des prestations complémentaires fédérales et de 1/5e dans le calcul des prestations complémentaires cantonales. Les intérêts de la fortune sont, en revanche, pris en compte intégralement.

– Quel est le montant de la fortune qu'il ne faut pas dépasser pour demander des PC?

– Il n'y a pas de montant maximal fixé qui vous empêche de déposer une demande. Il se peut que vous n'ayez pas droit, en fonction de votre situation actuelle, à des prestations, mais il est préférable d'effectuer cette démarche, plutôt que de renoncer, à tort, à un droit.

– En cas de séparation de biens, comment la fortune est-elle prise en compte?

– Les prestations complémentaires ne tiennent pas compte des aménagements contractuels du mariage, mais de la réalité économique. Si les conjoints vivent ensemble, les prestations complémentaires sont calculées globalement, c'est-à-dire que les revenus et la fortune des deux conjoints sont additionnés. Si l'un des conjoints vit en EMS, on procède à deux calculs séparés pour lesquels la fortune est divisée en deux parts égales.

L'OCPA tient à votre disposition une documentation détaillée ainsi qu'une feuille de calcul qui vous permettra d'effectuer un calcul approximatif des prestations auxquelles vous pourriez éventuellement avoir droit. La documentation et la feuille de calcul se trouvent également sur le site 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

La Ville de Genève encourage au sport

D.R.

Le programme «Loisirs et sports» est destiné aux plus de 55 ans. Conseiller administratif chargé du Département des sports et de la sécurité, **André Hediger** le présente.

– Quand et dans quel but ce programme «Loisirs et sports» a-t-il été mis sur pied?

– Ce programme existe depuis de longues années déjà. Modeste à ses débuts, il n'a cessé de se développer, offrant de plus en plus d'activités. Nous proposions des journées ou des semaines de randonnée, de ski de fond. A la demande des aînés qui manifestaient des inquiétudes quant à leur sécurité, nous avons ajouté des cours d'autodéfense. Pour prévenir et soulager les petits bobos dus à l'âge, nous avons organisé des cours de gym, en particulier d'aquagym, qui rencontrent un immense succès. Sans oublier la pétanque, le billard, les balades à raquettes dans la neige, mais aussi le tennis, le badmin-

ton, le tai-chi, parmi encore beaucoup d'autres cours.

– Peut-on dire que toute personne, quelle que soit sa condition physique, y trouvera son bonheur?

– Absolument. Nous encourageons vraiment le sport bien-être, sans la moindre idée de compétition, mais dans la volonté d'entretenir sa santé. Et cela est possible, que l'on ait ou non fait du sport précédemment dans sa vie.

– Parmi les bienfaits d'une activité physique, considérez-vous que cette dernière favorise également les contacts sociaux?

– C'est un point fondamental de ce programme. L'isolement et la solitude sont l'un des principaux problèmes dans notre société. Et j'encourage les aînés qui suivent déjà un cours à proposer à des voisins, à des connaissances de s'y mettre également, pour développer des relations, des amitiés. Cet aspect de convivialité est essentiel à mes yeux.

– Dans quelle direction aimeriez-vous voir évoluer ce programme «Loisirs et sports»?

– Le programme 2006 reprendra en grande partie les cours proposés cette année. Pour la suite, j'aimerais beaucoup développer des activités en lien avec la découverte et la préservation de la nature. Je pense à des randonnées thématiques, consacrées par exemple à la faune et à la flore, qui seraient accompagnées par des spécialistes. Cela répondrait, me semble-t-il, au désir d'un nombre croissant d'aînés qui se sentent de plus en plus proches de la nature et souhaitent mieux la connaître.

Propos recueillis par C. Pz

*››› **Rens.** Service des sports de la Ville de Genève, 4-6 rue Hans-Wilsdorf, 1227 Les Acacias. Tél. 022 418 40 00.*

Genève se préoccupe de la qualité de vie de ses aînés

Le nombre de personnes âgées ne cesse d'augmenter, et le vieillissement de la population est une réalité. D'où la nécessité, plus que jamais, de prendre en compte la qualité de vie de nos aînés. A Genève, cette problématique a inspiré au Gouvernement un important rapport, qui est aussi un précieux outil de travail pour construire l'avenir.

Les chiffres sont éloquents. Au cours des vingt dernières années, alors que la population globale progressait d'un peu plus de 20%, la proportion des personnes âgées de 80 à 90 ans augmentait de 50%, et celle des plus de 90 ans a plus que doublé. En d'autres termes, la population des plus de 80 ans a fait un bond de 70%. C'est dire l'importance, pour toute la société, d'une prise en compte adéquate des seniors, quels que soient leur état de santé et leur niveau de dépendance.

C'est la raison pour laquelle le Conseil d'Etat genevois a publié récemment un rapport sur la politique en faveur des aînés, rapport qui fait le point sur les structures existantes et qui ouvre des voies de réflexion pour l'avenir. Plus que jamais, les conditions de vie des aînés suscitent un large débat, qui va bien au-delà de l'élargissement de l'offre d'accueil en EMS. Ce sont tous les aspects de la vie qui doivent désormais être considérés, dans un état d'esprit respectueux de la personne, de ses goûts, de ses besoins, de son individualité. Ainsi, l'approche préconisée par le Conseil d'Etat – et en particulier par le DASS (Département de l'action sociale et de la santé) – est axée sur la trajectoire de vie personnelle.

Les six objectifs prioritaires du DASS sont les suivants:

- l'intégration des personnes âgées dans la vie de la cité;
- la garantie de disposer, après la période active, des ressources financières nécessaires à une vie décente;
- la promotion de logements adaptés aux besoins et aux difficultés des personnes âgées;
- un environnement et une aide flexibles et adaptés aux besoins des personnes âgées;
- des soins hospitaliers en faveur des personnes âgées;
- une information et une organisation efficaces.

Si certains domaines très spécialisés requièrent les compétences de spécialistes, notamment concernant le financement de l'aide aux seniors ou une meilleure planification des soins hospitaliers qui leur sont destinés, d'autres aspects

Une décennie très active

Durant les années nonante, le Conseil d'Etat genevois a progressivement mis en place une politique en faveur des personnes âgées. Rappel des principales étapes.

Juin 1992: les Genevois acceptent la loi sur l'aide et les soins à domicile; le Conseil d'Etat décide un moratoire sur la construction de tout nouvel EMS. Objectifs: favoriser le maintien des seniors à domicile et stabiliser l'offre de lits en EMS.

Janvier 1997: révision de la loi sur l'aide à domicile, pour une mise en place progressive de 22 centres d'action sociale et de santé (CASS).

Janvier 1998: entrée en vigueur de la loi relative aux EMS, dont elle modifie le financement.

1999: création de la Fondation des services d'aide et de soins à domicile (FSASD).

Décembre 2000: levée du moratoire sur la construction d'EMS.

2001: adoption d'un programme de construction de nouveaux EMS et de rénovation des établissements existants.

concernent tous les acteurs de la société, y compris les citoyens. En effet, l'intégration des seniors dans la cité est un point essentiel. Cela touche notamment au logement, à savoir toutes les idées novatrices permettant aux seniors de rester chez eux: habitat communautaire, avec encadrement médico-social, mais aussi des appartements spécialement équipés dans des immeubles locatifs.

Quant à la vie au sein des EMS, diverses réflexions portent sur la prise en compte des résidants dans de telles structures, et encouragent toute initiative leur permettant de garder un rôle social en participant à la vie de l'établissement, par exemple à certaines activités domestiques.

De manière plus générale, le rapport du Conseil d'Etat pose la question de la place que nous accordons à nos aînés dans notre société. Une phrase de ce rapport en résume bien l'esprit, affirmant qu'il s'agit de «renforcer la tolérance, le dialogue et la solidarité intergénérationnelle». Si la politique en faveur des aînés mobilise l'Etat, les communes et tous les services concernés, il ne fait aucun doute que chaque citoyen peut y apporter sa contribution en modifiant son attitude envers les aînés qu'il côtoie au quotidien. Et ceux-ci sont nombreux: l'immense majorité – 85% – des seniors de 80 ans et plus vivent à domicile.

C. Pz

››› Le rapport complet du Conseil d'Etat au Grand Conseil peut être téléchargé sur internet, à l'adresse suivante: www.geneve.ch/dass/presse/

Jura

Un automne actif pour l'Avivo

N. R.

Une quinzaine de personnes forment le comité de l'Avivo.

En parallèle aux activités de défense des intérêts des aînés, thé dansant, conférence et loto, l'Avivo propose des moments de détente. L'automne s'annonce bien rempli.

Forte de 1700 membres, la section jurassienne de l'Avivo se présente comme la plus importante association d'aînés du canton du Jura. Elle accueille aussi les retraités et préretraités du Jura bernois pour regrouper un maximum d'adhérents et défendre au mieux les droits et les acquis des personnes âgées. Cette action essentielle – surtout en ces temps où les rentes et autres prestations sont l'objet d'une offensive générale – se double d'activités de détente en tous genres.

Pour Marie-Rose Courbat, membre du comité qui rassemble une quinzaine de personnes, l'Avivo a été un moyen d'élargir son cercle de connaissances lorsqu'elle est arrivée de Bâle dans le Jura. «Ça me permet de rester au courant de ce qui se passe au niveau politique mais, surtout, ce sont à chaque fois des moments très agréables à passer», confie-t-elle.

Ce mois d'octobre, par exemple un loto et un tournoi de cartes attendent les membres intéressés et leurs amis ou connaissances. En novembre, les amateurs de valses et autres tangos se rendront à un thé dansant, organisé en collaboration avec Pro Senectute et le CCRD (Centre culturel régional de Delémont). Puis il y aura la Fête de Noël de l'Avivo, un grand moment qui rassemble chaque année plusieurs centaines de personnes. La chorale, qui compte une trentaine de chanteurs, répète de son côté chaque semaine pour se préparer à diverses productions notamment dans les homes et les hôpitaux.

Informations périodiques

En plus de ses prises de positions politiques, comme celle, il y a une année, contre l'augmentation des tarifs des transports publics, l'Avivo Jura souhaite sensibiliser les aînés à tout ce qui les concerne. Elle organise ainsi des cycles de conférences. Celui commencé en septembre prévoit le mois prochain une intervention du directeur de la Caisse de compensation AVS du canton du Jura qui traitera du financement nécessaire pour le placement dans un home. En février 2006, on parlera de la prévention des chutes à domicile. Enfin, en collaboration avec les sections neuchâteloises, l'association édite un périodique – *AVIVO Information* – qui renseigne ses lecteurs sur différents sujets et annonce les activités prévues.

N. R.

*››› **Agenda:** loto 13 octobre, dès 14 h, à la salle Saint-Georges à Delémont. Tournoi de cartes: 27 octobre, à 14 h, au Restaurant de la Charrue à Delémont. Conférence: 11 novembre. Thé dansant: 16 novembre. Renseignements: André Milani, président, route de Domont 31, Delémont, 032 422 28 57.*

VAUD

Passeport pour la forme

Vous avez plus de 50 ans et vous avez toujours remis à demain la décision de «faire quelque chose» pour votre santé. Le Pass'Sport 50+ est fait pour vous.

On le sait, l'entrée dans la deuxième partie de la vie coïncide souvent avec le début de problèmes physiques. La sédentarité, le manque d'activités sportives en sont les principales causes. Moralité: il faut bouger! Natation, fitness, tennis, marche, vélo, randonnées à ski, tout est bon pour garder la forme. Ce sont ces activités physiques que veut encourager l'initiative Pass'Sport 50+.

«Selon les statistiques du canton de Vaud, quelque 213 000 personnes ont dépassé la cinquantaine et sont donc susceptibles d'être intéressées par notre action», relève Olivier Nordmann, responsable du service animation et sport chez Pro Senectute Vaud, auprès de qui on obtient le passeport sportif. Celui-ci se présente au format carte de crédit et permet de bénéficier dès 50 ans de rabais de 10 à 15% dans de nombreux centres de fitness et autres établissements sportifs du canton, d'obtenir des réductions sur les entrées aux piscines ou encore des bons dans des magasins de sport.

En même temps que sa carte, le nouvel adhérent reçoit une brochure contenant des informations générales et spécifiques sur le sport et la santé, ainsi qu'un catalogue des diverses offres en matière d'activités physiques dans le canton. Les établissements affiliés au passeport et proposant des rabais sont signalés par un smiley. La carte annuelle coûte 30 francs, une dépense vite amortie compte tenu des nombreuses possibilités qu'elle procure.

Le Pass'Sport 50+ est une initiative commune des Ligues de la santé, de Pro Senectute Aînés+Sport et du Service de l'éducation physique et du sport. Cette action originale est soutenue par les Retraites Populaires et la Fondation Leenhardt.

MMS

*››› **A commander auprès de:** Pro Senectute Vaud, Pass' Sport 50+, Maupas 51, 1004 Lausanne. Tél. 021 646 17 21.*

D.R.

Ce sésame offre de nombreux avantages.

VALAIS

Les rencontres de la Médiathèque à Sion

A midi? En soirée? C'est selon votre bon plaisir. La Médiathèque Valais de Sion propose un choix de réunions selon une tradition bien établie.

«D'ici et d'ailleurs» sera le thème des conférences des Midi-Rencontres du programme 2005-2006 placées sous le signe de l'enracinement et d'une certaine forme d'exotisme. On y entendra Marthe Magnaridès invoquer «L'Esprit des lieux» (6 octobre), Vahé Godel évoquer «L'Arménie en partage» (1er décembre). Jean-Euphèle Milcé racontera «Haïti, l'étrange mosaïque» (12 janvier) et Christine Arnothy parlera «D'ici et d'ailleurs» (30 mars). Toutes ces rencontres ont lieu de 12 h 15 à 13 h 15 à la salle de la rue des Vergers.

Les Soirées-rencontres, à 20 h 15, invitent à la découverte de la littérature contemporaine lue par des comédiens. L'ouverture de la saison a lieu le 13 octobre avec les jeunes auteurs du Collectif L'Ablate qui sont leurs propres interprètes.

Quant à «Valais en recherches», il organise une série de causeries qui mettent en contact chercheurs et public sur les sujets les plus divers. La saison commence le 27 octobre avec le thème «La vigne, son fruit et le travail des hommes» par Amélie Fardel. Suivra encore cette année une causerie sur «Le Valais et le grand incendie de Bulle du 2 avril 1805: un bel exemple de solidarité» par Georges Andrey» (24 novembre).

Les exposés se poursuivent par une discussion et une verrée qui délie les langues des plus timides.

F.P.

*››› **Rens.** Médiathèque Valais, tél. 027 606 45 50.*

INFORMATIONS ROMANDES

VAUD

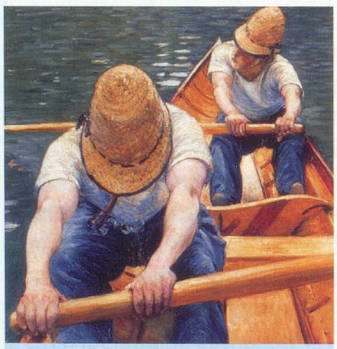
PRO SENECTUTE – Centres de rencontre, Lausanne: Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de Chauderon (021 323 80 22); Centre de la Confrérie (021 625 29 16); Centre Val Paisible (021 653 23 90); Cotterd de Bellevaux (079 767 53 90). **Aigle:** La Soupière (024 468 40 00). **Bex:** Croch'cœur (024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

Bus du jass, 31 octobre. Thés dansants – à la salle communale de Paudex, mardi 18 octobre; restaurant Le Pré-aux-Moines à Cossonay, dimanche 30 octobre; Hôtel de la Gare, à Payerne, jeudi 30 octobre. Revue de Servion, au Théâtre Barnabé, dimanche 30 octobre, à 14 h.

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

L'ESCALE – Animation, l'équilibre au quotidien, mercredi 5 octobre, 14 h 15; Cirque Knie, samedi 15 octobre, 15 h. Marche, mardi 4, 11 et 18 octobre. Excursions en minibus, musée de l'Hermitage, exposition Caillebotte, jeudi 6 octobre; musée Gianadda, exposition Pouchkine, jeudi 20 octobre. Excursions en autocar, brisolée à Evolène, jeudi 27 octobre. Cours: conversation en anglais; conversation en Hochdeutsch; hatha yoga; nordic walking, tai chi.

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



RMN, Paris – H. Lewandwski

Derniers jours de l'exposition Caillebotte, au musée de l'Hermitage, à Lausanne. A voir encore jusqu'au 23 octobre, mardi à dimanche de 10 h à 18 h, jeudi jusqu'à 21 h.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Initiation à l'informatique, 8 leçons de 2 heures, de 10 h à 12 h, sur Mac ou PC, les mardis, mercredis et vendredis (classes de 3 élèves seulement). Prix: Fr. 400.– (Fr. 450.– non membres MDA). Cours spécial Internet sur Mac ou PC, 3 leçons de 2 heures, de 13 h à 15 h, les mercredis. Prix: Fr. 150.– (Fr. 200.– non membres). Ces cours sont donnés au BSH, Bureau Service Handicap à Lausanne.

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

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café, «L'éducation de nos jeunes», par Martine-Danielle Bovay, psycho-pédagogue, jeudi 6 octobre, de 19 h 15 à 21 h. Lunch-conférence: «Je divorce, je divorce pas: le choc de la renaissance», par Danièle Laot, coach certifié, jeudi 27 octobre, de 12 h à 14 h. Un dimanche ensemble: accueil, jeux, conversation, thé, dimanche 30 octobre, 14 h 30.

Maison de la Femme, Fondation Madeleine Moret, avenue Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22; www.maisondelafemme.ch

CONFÉRENCE – «Les possibilités de maintien à domicile», par M. Benoît Porchet, directeur ASMADO Lavaux-Riviera, mardi 4 octobre, à 14 h 30, Hôtel des Familles, Vevey. Rens. Fédération vaudoise des retraités, section Riviera, tél. 078 754 78 44.

PRÉPARATION À LA RETRAITE – Cours de base (module 1): «La vie après le travail: état des lieux», par Mme O. Seld, formatrice d'adultes, mercredi 19 octobre, à 18 h 15, Hostellerie Bon-Rivage, route de Saint-Maurice 18, La Tour-de-Peilz. Cours à la carte: «Bénévolat» et «Apprendre tout au long de la vie», lundi 24 octobre, à 18 h 15, Maison Picson, route de Prélaz, Blonay.

CAFÉS GRANDS-PARENTS – «On veut voir nos petits-enfants», les problèmes des grands-parents privés de contact avec leurs petits-enfants. Soirée animée par Sylviane Wehrli, juriste, ancienne juge de paix, et Michèle Dubois, médiatrice familiale. Lausanne, salle paroissiale de Saint-Jacques, avenue du Léman, lundi 31 octobre, de 19 h 30 à 21 h 30.

CONNAISSANCE 3 (Université du 3e âge du canton de Vaud) – Fête d'ouverture de la 30e saison, soirée exceptionnelle mardi 4 octobre à 16 h 30, au Théâtre de Vidy-Lausanne, conférence, buffet et spectacle Plus ou moins l'Infini. Programme, renseignements et inscriptions auprès du secrétariat, place de la Riponne 5, Lausanne (ouvert lundi, mardi et jeudi de 8 h 30 à 11 h 30), tél. 021 311 46 87.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Programme à commander auprès du 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, le Beaujolais, la Dombes, samedi 15 octobre; la Saline royale d'Arc-et-Senans, samedi 22 octobre. Voyages, Roussillon, du 9 au 14 octobre; Vulcania, du 18 au 20 octobre; Paris, du 1er au 5 décembre. Autres activités: chorale, club de pétanque, Scrabble, atelier de broderie et de tricot. Tous les vendredis, thé dansant de 14 h à 17 h.

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, musée de l'Hermitage, exposition Caillebotte, mardi 4 octobre; Orzeires et Vallorbe, musée du fer, jeudi 13 octobre; Meurseult, mardi 25 octobre. Randonnées, La Terre Sainte, 5 octobre; course surprise avec repas de midi, 26 octobre. Rencontres du dimanche, à l'Oasis, rue de Carouge 51-53, de 11 h 30 à 16 h, repas convivial à 12 h 15 (inscriptions du lundi au vendredi midi).

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

CAD – ANIMATIONS POUR RETRAITÉS – Après-midi audiovisuelle, vendredi 14 octobre, 14 h. Ateliers cuisine santé: «Le diabète, mettons-nous à table», atelier-repas et table ronde animés par une diététicienne, mar-

di 25 ou mercredi 26 octobre, de 9 h à 14 h.

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

UNI 3 – 30e anniversaire de l'Université du 3e âge de Genève, 12 octobre, à 15 h 15, Uni-Dufour. Programme des cours, renseignements et inscriptions, Université du 3e âge, 2, rue de Candolle, Case postale, 1211 Genève 4 (ouvert tous les matins de 9 h 30 à 11 h 30), tél. 022 379 70 42.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnées marche, Neuchâtel: Les Franches-Montagnes – Le Peu-Péquignot, 4 octobre; Chaumont – Combes d'Enges, 18 octobre. Montagnes neuchâteloises, La Vue-des-Alpes – Neigeux, 13 octobre; fondue au Peu-Péquignot, 3 novembre. Autres activités: danses traditionnelles, gymnastique, aqua-fitness, 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. 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, rue du Seyon 2, Neuchâtel. «Les moyens auxiliaires et leurs financements», présentation par M. Pierre Cerf, vendredi 21 octobre à 14 h 30, au buffet de la gare de Neuchâtel, 1er étage.

Avivo, rue du Seyon 2, Case postale 1749, 2001 Neuchâtel 1, tél.+fax 032 725 78 60; www.avivo-neju.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Cours d'informatique pour les aînés, initiation, Word, internet, Excel, les lundis et mercredis ou les mardis et jeudis sur 3 semaines (2x2 h 30 par semaine), de 14 h à 16 h 30, dès mi-octobre, à la section de formation continue du CPLN à Neuchâtel. Photographie numérique et argentique, les mardis et mercredis de 9 h à 11 h, atelier de Marie-Laure Mores à Corcelles. Théâtre, la troupe du MDA «Le Strapontin» recrute de nouveaux membres (rens. Yvette et Alain de Rougemont, 032 842 46 84). La chorale «La Clé de Sol» a repris ses répétitions tous les mercredis à 14 h 30 au Cercle de l'Union, Portes-Rouges 145 à Neuchâtel. Réactualisation de la conduite automobile, cours théorique pour seniors, mardi 18 octobre à 14 h au Restaurant de la Croisée à Malvilliers. Possibilité de prendre un cours de pratique d'une heure (Fr. 90.–/heure).

Autres cours: anglais, peinture sur soie, cuisine, sophrologie, gymnastique douce, gym du dos, taï-chi, calligraphie chinoise, aqua-gym, curling.

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

U3a – Université du 3e, reprise des cours en octobre dans les quatre antennes, Neuchâtel, La Chaux-de-Fonds, Val-de-Travers et Jura.

Programme, renseignements et inscriptions auprès de U3a, avenue du 1er-Mars 26, 2000 Neuchâtel, tél. 032 718 11 60.

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. Théâtre, contactez le secrétariat si vous êtes intéressé à créer et accompagner un petit groupe de théâtre pour des aînés. Autres activités: walking, nordic walking, aqua-gym, tennis, ateliers équilibre, danse internationale, de gym dynamique.

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 – Midi-rencontre, restaurant du CIP, à Tramelan, mercredi 12 octobre dès 11 h 45 (inscriptions: 032 323 93 58 ou 032 481 14 07). Formation de conteurs – conférence publique à Bienne: «Il était une Joie... Andersen», par Christiane Bauer, Maison Farel, Quai-du-Haut 12, vendredi 14 octobre, de 10 h à 12 h. Club de la découverte, mercredi 19 octobre (inscription 032 493 23 27). Boccia, tous les 15 jours le lundi après-midi à 14 h au bocciodrome de Corgémont, (rens. 032 489 10 20 ou 032 489 15 47). Stamm MDA, dernier vendredi du mois à 14 h, au Restaurant de l'Union, rue Bubenberg 9 à Bienne (inscriptions: 032 325 18 14 ou 078 605 18 14).

JURA

AVIVO – Loto d'automne, jeudi 13 octobre, à 14 h, salle Saint-Georges à Delémont. Tournoi de cartes, jeudi 27 octobre, à 14 h, Restaurant de la Charrue à Delémont.

Avivo – Association de défense et de détente de tous les retraités, section jurassienne, case postale 44, 2800 Delémont.

VOYAGES MDA

Thaïlande méconnue de l'I-San à la vallée de Nan
Le Nord-Est thaïlandais (I-San) encadré par le Mékong, le Laos et le Cambodge, est la région la plus traditionnelle du pays et aussi une des plus intéressantes sur le plan culturel et historique. Ce voyage hors des sentiers battus vous mènera jusqu'à la vallée de Nan.
Prix: Fr. 2970.– (non membre MDA: Fr. 3070.–)
Dates: du 2 au 15 décembre 2005.
(Délai d'inscription: 30 octobre 2005.)

Réveillon à Samarcande
Restaurée selon sa splendeur originelle, au cœur de Samarcande, ville légendaire du grand Tamerlan, la place du Reghistan est le complexe le plus grandiose d'Asie centrale et l'un des plus beaux de l'islam. Venez célébrer la Nouvelle Année dans une ambiance hors du temps pour une nuit pleine d'étoiles.
Prix: Fr. 2751.– (non membre MDA: Fr. 2851.–)
Dates: du 30 décembre 2005 au 5 janvier 2006.

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

FACILITEZ-VOUS LA VIE!

Quand marcher ou pédaler demande de gros efforts, il vaut la peine de regarder sur le marché ce qui existe pour rendre la vie plus simple.

Pour rester mobile

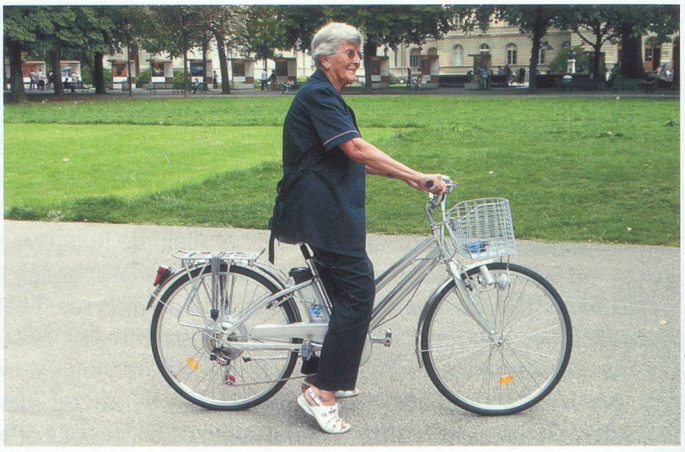
D.R.

Destinées aux personnes qui éprouvent des difficultés à marcher, les voiturettes électriques Shopriders leur permettent de faire leurs courses et de petites promenades sans fatigue. Ces petits véhicules ont une autonomie de 18 à 45 kilomètres et peuvent rouler entre 6 et 15 km/h en fonction du modèle choisi. Ils se garent facilement devant le magasin, mais sont aussi conçus pour circuler dans les grands centres commerciaux. Leur prix varie entre Fr. 2803.– et Fr. 6092.–.

››› Rens. Vermeiren (Suisse), Belp, tél. 031 812 17 00 ou www.vermeiren.ch

Vélo électrique

Combien de fois en pédalant dans une méchante montée, n'avons-nous rêvé d'une bicyclette qui, comme par magie, se transformerait en vélo électrique? A Genève, la maison ISP SA développe, entre autres, ce type d'engin. «Mais attention, prévient Jérôme Steimer, un des directeurs de la société, il faut tout de même pédaler!» Equipés d'une batterie facilement rechargeable, ces vélos facilitent la pratique de la petite reine, tout en lui conservant un caractère sportif et ludique. Raisons pour lesquelles ils séduisent aussi les aînés. Leurs prix sont également très attractifs. Décliné en trois modèles (femme, homme et pliable), le vélo électrique coûte Fr. 1450.– (pour une autonomie de 35 kilomètres). A noter que les Services industriels de la ville de Lausanne offrent une subvention de Fr. 300.– pour l'achat d'une de ces bicyclettes et que la commune de Morges les subventionne à raison de 20%.



Jérôme Steimer

››› Rens. ISP SA, Meyrin, tél. 022 796 43 43 (pour connaître la liste des revendeurs en Suisse); www.wattworld.ch

Ascenseur pour handicapés

Inaccessibles, les escaliers constituent pour les personnes handicapées l'obstacle numéro un. Seule solution: l'ascenseur. Le modèle E50 de la société Högg (avec un dépassement de course inférieur de 12 cm et un dépassement supérieur nul) peut être monté même dans des immeubles anciens sans travaux d'aménagement excessifs. Autre avantage, son faible coût en raison de sa grande compacité. Il peut en effet être aménagé même dans des espaces très réduits.

››› Rens. Högg Liftsysteme AG, Lichtensteig, tél. 071 987 66 80; www.hoegg.ch

UNE MONTRE POUR LA VIE

Non seulement, elle donne l'heure, mais en plus elle comporte des informations personnelles et médicales extrêmement utiles. Outre le nom, l'adresse, la date de naissance et le numéro de téléphone du propriétaire, sont également gravées au dos du boîtier des indications concernant, par exemple, le groupe sanguin, les allergies et maladies de la personne. En cas de malaise ou d'urgence, ces précisions permettent au personnel médical de gagner du temps. Grâce aux symboles médicaux figurant sur le cadran, les secouristes reconnaissent immédiatement une montre Infotime. Toutes les indications peuvent être modifiées facilement (lors d'un changement d'adresse, par exemple).

D.R.

››› Les montres Infotime swiss made existent en deux modèles, bracelets cuir à choix. Elles sont vendues exclusivement en pharmacie et droguerie.

TOUT NOUVEAU TOUT BEAU
À LA BOUTIQUE DU DOS

S'asseoir pour converser, lire, regarder la TV ou tout bonnement se reposer est tout un art!
C'est ce qu'a bien compris **La Boutique du Dos** qui vous propose sans cesse de nouveaux modèles de fauteuils et canapés alliant un parfait confort anatomique et une recherche esthétique hors pair.

Bien dans la tradition de cette maison qui sait depuis une décennie sélectionner les meilleurs produits pour votre bien-être et pour que vous ne souffriez plus du dos, ce mal sournois, elle vous présente son nouvel ensemble «DRIVE» qui se compose d'un canapé 2 et/ou 3 places recouvert de mircofibres, tissus ou cuirs de grande qualité, et qui sont munis d'accoudoirs escamotables, ce qui permet de transformer votre canapé en une surface plane.

Sa ligne est résolument classique et rien ne remplacera un essai direct à **La Boutique du Dos** où l'on sait prendre son temps avec le sourire et vous donner des conseils efficaces.

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de vous rencontrer dans nos boutiques....

ANATOMIA – LA BOUTIQUE DU DOS

Lausanne, rue du Petit-Chêne 38
(50 m de la Gare) – tél. 021 320 22 00

Genève, rue de Lausanne 37
(50 m de la Gare) – tél. 022 738 90 11

LES CHARMES DU LÉMAN POUR VIVRE VOTRE RETRAITE OU CONVALESCENCE

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

Morges

Le Domaine de la Gottaz

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

Ecublens

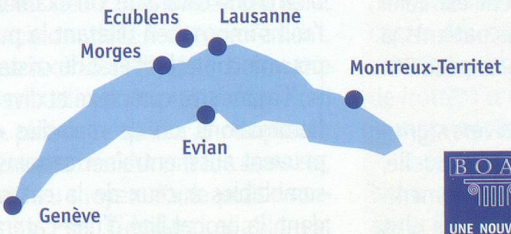
Résidence Bel Horizon

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

Montreux-Territet

Résidence Le Bristol ****

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



BOAS
UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE RÉSIDENCES

Visitez notre site internet www.boas.ch

DEMANDE DE DOCUMENTATION

☐ La Gottaz ☐ Le Bristol ☐ Bel Horizon

Nom
Prénom
Adresse
NPA/Ville
Tél.

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

Renseignements

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

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