Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 11

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

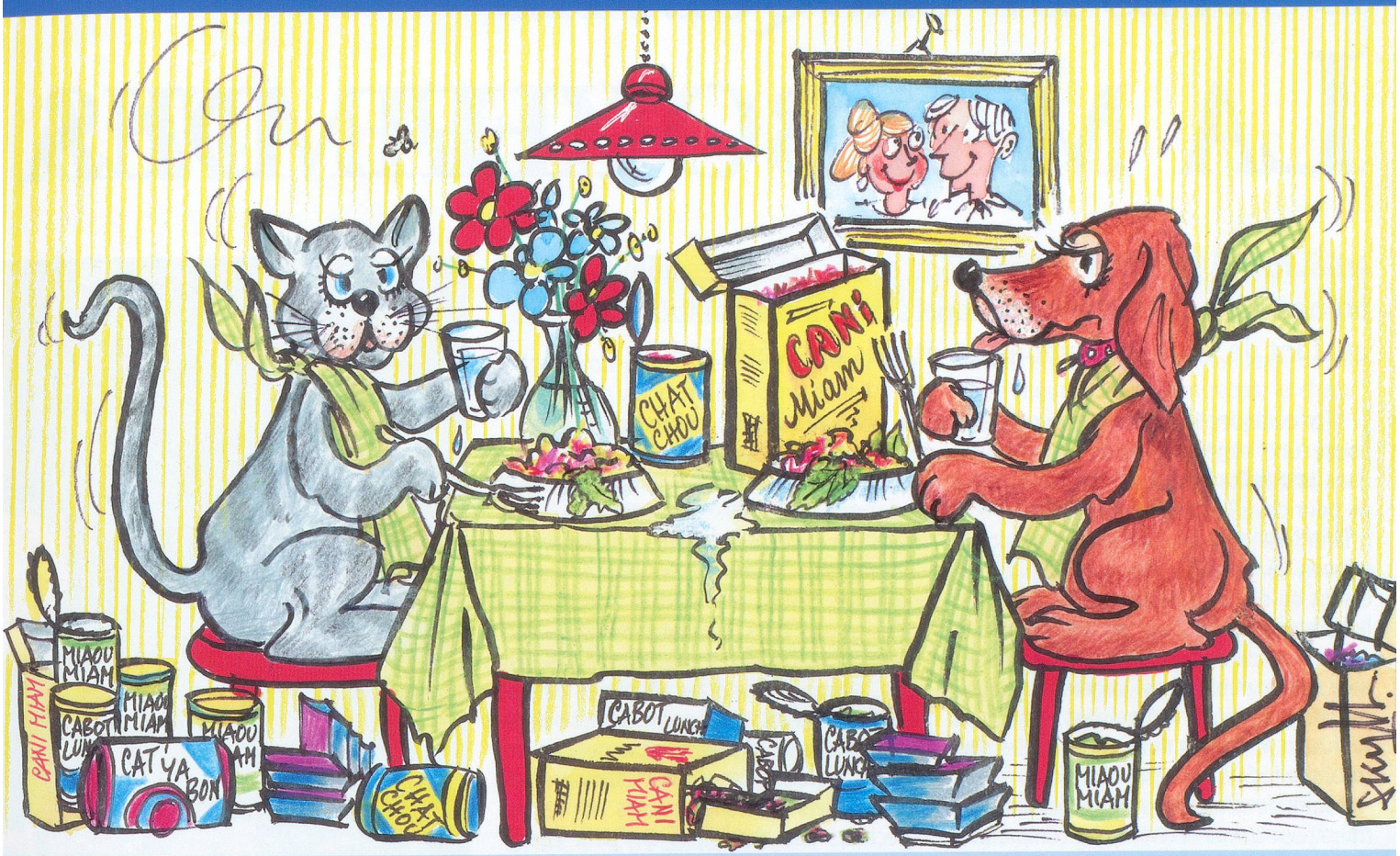
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 11.12.2025

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

CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS



NOURRITURE POUR ANIMAUX

UNE PÂTÉE DOUTEUSE POUR CHIENS ET CHATS!

En Suisse, on recense plus d'un million et demi de chats et plus de 500 000 chiens. Tous ces animaux mangent au moins une fois par jour. Pas étonnant, dès lors, que les rayons des supermarchés spécialisés dans la nourriture pour animaux s'agrandissent au fil des années. Pas étonnant non plus que, parmi les principaux producteurs, on trouve les géants de l'agroalimentaire comme Mars, Nestlé ou Procter et Gamble. Il y a des fortunes à gagner avec la pâtée de *Minet* ou de *Médor*. Vous seriez pourtant étonnés de savoir ce que l'on trouve dans les boîtes mises en vente sur le marché. Nous avons mené une enquête peu appétissante...

Ce mois... dans Vie pratique

28 Enquête
La malbouffe des animaux

31 Assurances
Comment changer de caisse

33 Info Seniors
Les contrats d'entretien

34 Pro Senectute
Bienvenue au foyer de jour!

36 Agenda
Le memento romand

38 Genève
Les conteurs ont 30 ans

39 Cantons
Favoriser le dialogue

Enquête

Boîtes et croquettes
La malbouffe des animaux

Aujourd'hui, on impose aux chiens et aux chats des aliments préparés avec des restes impropres à la consommation, qui font de vos compagnons les otages des vétérinaires.

Il y a quelques jours, un lecteur nous a posé une simple question: «Qu'y a-t-il dans une boîte de nourriture pour chiens ou pour chats?»

Pour des raisons pratiques et économiques, la majorité des propriétaires de chiens ou de chats nourrissent aujourd'hui leurs compagnons à quatre pattes de croquettes ou de boîtes d'aliments conditionnés, dont la publicité est largement relayée par la télévision. «Mon chat achèterait Whiskas...», prônait l'une d'entre elles. Pas forcément, s'il savait lire!

Il suffit de détailler les étiquettes de nourriture pour chiens et chats pour comprendre que ces derniers ingurgitent tous les restes impropres à la consommation humaine. Prenons une boîte de nourriture pour chat au hasard : une terrine de veau de 100 g de la marque Sheba achetée Fr. 1.15 à la Coop. La composition figure, en lettres minuscules, au dos de la boîte. On y lit ceci: protéines brutes 10%; matières grasses brutes 4,5%; cendres brutes 2,5%; vitamine E, 8 mg par kilo: viande et sous-produits animaux, avec au minimum 4% de veau. Humidité, 81%. Cela signifie en clair que plus des quatre cinquièmes sont constitués d'eau. Essayez de cuire l'aliment (gare à l'odeur!). Au bout de quelques minutes, il ne restera qu'un petit morceau informe au fond de la boîte... Mais il y a plus grave. Par viande et sous-produits animaux, il faut comprendre tous les restes d'abattoirs, comestibles ou non. Dans son ouvrage intitulé *Un Vétérinaire en Colère,* le Canadien Charles Danten donne quelques pistes. «L'industrie agroalimentaire trouve dans la nourriture pour animaux, un débouché inespéré pour ses restes... Non seulement les abats, les pattes, les articulations, le contenu intestinal, le poil, les plumes, les têtes, les nageoires, les arêtes de poisson sont recyclés, mais aussi les quartiers de viande rejetés par les inspecteurs des abattoirs.» On peut également y trouver des cornes, des sabots, voire... des cadavres de chiens et de chats.

En outre, les substances utilisées pour rehausser la couleur ou la saveur de ces aliments et pour en assurer la conservation peuvent être, à long terme, dangereuses pour leur santé. Alors qu'ils sont interdits à la consommation humaine, on trouve dans certaines boîtes pour animaux plusieurs substances chimiques aux noms aussi poétiques que sulfite de bisodium, nitrite de sodium, propylène de glycol et on en oublie.

Selon les vétérinaires américains Alfred Plechner et Martin Zucker: «60% des problème cutanés constatés par les vétérinaires seraient reliés à des allergies alimentaires.» Les chiffres ne sont certainement pas inférieurs dans nos contrées.

Flora Press

Croquettes pratiques

Propres, pratiques, prêtes à l'emploi, les croquettes se retrouvent dans les gamelles de la majorité de vos petits compagnons. Dans un *Courrier des Bêtes,* édité par la Société vaudoise de protection des animaux (SVPA), paru en avril 2004, on analyse la composition des croquettes. Qu'y trouve-t-on? «Des surplus de boucherie (viandes diverses, abats et graisses) dont la provenance est en principe contrôlée, des légumes de second choix qui sont hachés, cuits et desséchés, des surplus de céréales moulues. On en fait une pâte, puis on incorpore des corps gras, des exhausteurs de goût chimiques, des vitamines de synthèse, des liants, des agents conservateurs et du sel.»

Au chapitre des reproches, l'auteur dénonce l'absence de ferments et de vitamines naturelles, qui sont détruits par la chaleur de la stérilisation. Cela contribue à diminuer l'immunité du chien à l'égard des maladies infectieuses et chroniques, en particulier pour le bon fonctionnement des reins, du foie et des intestins. «L'adjonction à hautes doses de vitamines de synthèse ne remplace pas les vitamines naturelles contenues dans la viande crue, dans les fruits et dans les légumes. Un excès de sel est nocif pour les reins et le cœur.»

Et s'il arrive que votre chien, nourri exclusivement de croquettes, mange les crottes des autres chiens ou du crottin de cheval, c'est qu'il cherche simplement à absorber les ferments, les vitamines et la flore intestinale qui lui manquent. Les chiens alimentés par une nourriture sèche sont plus fréquemment victimes de torsions d'estomac. Et les chats souffrent d'un blocage des reins s'ils ne boivent pas suffisamment après avoir absorbé leurs croquettes.

Gare à l'obésité!

Ancien vétérinaire et président de la SVPA, le Dr Samuel Debrot connaît bien les besoins des chiens et des chats. Responsable du refuge de Sainte-Catherine, situé au Chalet-à-Gobet, il est favorable à une nourriture variée. «La nourriture en boîtes contient entre 7 et 9% de protéines. Or, on en trouve 20% dans la viande fraîche. Les boîtes sont constituées de beaucoup de graisses végétales et animales, qui peuvent conduire l'animal à l'obésité. Je considère la nourriture en boîtes et les croquettes comme des aliments artificiels. Chez nous, au refuge, on préfère donner à nos pensionnaires de la viande fraîche» *(lire encadrés).*

Comment déterminer, parmi l'énorme choix d'aliments conditionnés proposés sur le marché, lesquels sont bons ou mauvais pour les chats et les chiens? «Les étiquettes donnent des indications sur la composition, dit le Dr Debrot, mais aucune indication sur la qualité des ingrédients utilisés. Les chiens sont des goinfres, qui bâfrent tout. En revanche, les chats sont très gourmands. Si l'odeur ne leur plaît pas, ils refusent de manger...» Malins, certains fabricants ajoutent des substances apéritives chimiques, qui ouvrent l'appétit de *Minet,* qui n'y voit que du feu!

Les produits vendus sur le marché suisse sont-ils ou non impropres à la consommation? C'est la question que nous avons posée à Heinrich Boschung, responsable du contrôle alimentaire des animaux de compagnie à l'Institut fédéral agroscope de Posieux (FR). «Nous contrôlons si la composition des aliments correspond à la loi. Mais on ne peut pas analyser les ingrédients, car ils sont homogénéisés. En Suisse, on a une plus ou moins bonne qualité. On n'a jamais trouvé de mauvais produits, mais on ne les connaît pas tous, il y en a tellement sur le marché.» Une réponse de Normand qui démontre bien la complexité du problème.

Faudra-t-il attendre qu'une épidémie du «chat fou» ou du «chien fou» se déclare, pour réaliser à quel point les géants de l'agroalimentaire jouent avec la santé de nos petit compagnons ?

Jean-Robert Probst

››› ***Renseignements:*** *Centre SVPA, tél. 021 784 80 00 ou www.svpa.ch*

Le menu idéal du chat

Un chat mange de la viande crue de bœuf (qui contient de la taurine, un acide aminé indispensable à sa santé) ou de mouton, du poulet, du poisson et, en cas d'urgence ou de disette, de la viande en boîte. Toujours tiède. Il faut éviter les abats. Le poumon est sans valeur nutritive. L'herbe à chat favorise une bonne digestion.

Le chat boit de l'eau, mais pas de lait, car il ne supporte pas la lactose, qui lui donne la diarrhée. En le nourrissant exclusivement de granulés, vous irez plus souvent chez le vétérinaire. *(Source: SVPA)*

Le menu idéal du chien

La ration d'un chien doit contenir une moitié de viande rouge (contenant 1/3 de gras) et une moitié de céréales cuites ou des légumes verts hachés, de l'argile et des fruits. Il faut compter 300 g de cette ration pour un chien de 10 kg. Deux fois par semaine, lui donner un os cartilagineux à ronger. Préférer la viande de bœuf ou de mouton. Après son repas, le chien doit se reposer pour digérer normalement. De 3 à 6 mois, le chien mange trois repas par jour. De 6 mois à un an, deux repas. Dès un an, un repas le soir.

(Source: SVPA)

Des boîtes «propres»

Le fabricant d'origine suédoise Anifit, assure ne pas utiliser de colorants chimiques, d'agents conservateurs ou d'additifs. Ses boîtes contiennent exclusivement de la viande admise pour l'alimentation humaine, à hauteur de 60%.

GENEVA PAL**EXPO**

DU 10 AU 20 NOVEMBRE 2005

FOIRE DE GENÈVE

& les Floralies

4e édition internationale

Semaine: 11 h › 22 h · **Samedi**: 10 h › 22 h
Dimanche 13: 10 h › 20 h · **Dimanche 20**: 10 h › 19 h

Ouverture des Floralies 1 heure avant

www.foiredegeneve.ch

Assurances

AVS: peut-on combler des lacunes de cotisations?

Une rente complète n'est octroyée que si l'ayant-droit a une période de cotisations complète. Soit du 1er janvier de ses 21 ans au 31 décembre de l'année qui précède l'ouverture du droit à la rente. S'il lui manque des années de cotisations, peut-il les combler?

La réponse à cette question est positive dans trois situations:

- l'assuré a cotisé entre 18 et 20 ans parce qu'il recevait un salaire: dans ce cas, s'il a, par exemple, une lacune de cotisations à 22 et à 28 ans à la suite de séjours à l'étranger pendant lesquels il ne s'est pas inscrit à l'assurance facultative, on prendra en considération, pour combler la lacune de l'année de ses 22 ans, la période et le revenu les plus proches, à savoir ceux de ses 20 ans. Pour combler la lacune de l'année de ses 28 ans, on prendra en considération la période et le revenu de l'année de ses 19 ans;
- l'assuré a cotisé entre le 31 décembre de l'année qui précède l'ouverture du droit à la rente et la fin du mois au cours duquel il ou elle a accompli ses 64/65 ans: par exemple, un homme né en novembre 1940 et dont la période obligatoire de cotisations devrait s'étendre de 1961 (année de ses 21 ans) à 2004 (31 décembre de l'année qui précède l'ouverture du droit à la rente), soit pendant 44 ans, n'a cotisé que pendant 42 ans, parce qu'il n'est venu en Suisse que le 1er janvier 1963. Mais, il a cotisé du 1er janvier au 30 novembre 2005 (11 mois) jusqu'à son droit à la rente. On pourra tenir compte de ces 11 mois et sa période de cotisations sera ainsi de 42 ans et 11 mois sur 44 ans, ce qui améliorera l'échelle de rentes applicable. Toutefois, les revenus provenant d'une activité lucrative réalisés durant ces 11 mois ne sont pas pris en considération pour le calcul de la rente;
- l'assuré a des lacunes de cotisations antérieures au 1er janvier 1979. On ajoute à la période de cotisations effective: une année de cotisations si l'assuré a cotisé réellement pendant 20 à 26 ans; 2 années si l'assuré a cotisé réellement pendant 27 à 33 ans; 3 années si l'assuré a cotisé réellement pendant au moins 34 ans. Par exemple, l'assuré né en 1940 n'a cotisé que pendant 28 ans, soit de 1977 (alors qu'il aurait dû cotiser depuis 1961) à 2004, parce qu'avant 1977, il était à l'étranger. Il a donc une lacune de cotisations de 16 ans, qui sera réduite à 14 ans, car il bénéficie de 2 années d'appoint. Pour ces deux ans, on ne va pas lui compter un revenu fictif, mais on améliore la durée de cotisations, donc l'échelle de rente applicable.

Guy Métrailler

Assurance maladie: comment changer de caisse?

Vous pouvez faire des économies substantielles en changeant de caisse maladie, pour l'assurance de base. Un exemple: pour un ou une Lausannoise adulte, avec une franchise de 1000 francs, la différence entre la caisse la plus chère et celle qui pratique les tarifs le plus bas est d'environ 150 francs par mois. L'économie réalisée, au fil de l'année, n'est pas négligeable... Evidemment, la différence entre caisses peut aussi être plus faible, auquel cas, il faut savoir si un changement pour vingt francs d'économie par mois est intéressant ou non. Opter pour une franchise plus élevée peut aussi faire baisser la facture.

Si vous prenez la décision de quitter votre caisse, vous devez impérativement l'en avertir par écrit. Votre lettre doit lui parvenir avant le 30 novembre. Attention, c'est la date de réception de la lettre qui fait foi et non pas le sceau postal! Simultanément, vous devez prendre contact avec le nouvel assureur choisi. Une lettre l'informant de votre désir de contracter une assurance maladie de base est nécessaire. Il faut aussi préciser à quelle caisse vous étiez précédemment affilié. Votre ancien assureur va clore votre dossier pour le 31 décembre 2005, tandis que le nouveau prestataire prendra le relais dès cette date. Rappelons que les caisses maladie ne peuvent pas vous refuser comme client en ce qui concerne l'assurance obligatoire. Et que les prestations de celle-ci sont rigoureusement identiques d'une caisse à l'autre.

Il est tout à fait possible d'avoir un contrat pour l'assurance de base auprès d'un assureur et une ou plusieurs assurances complémentaires auprès d'un autre assureur.

N'oubliez pas que vous avez peut-être droit à un subside cantonal, selon votre revenu. Vous devez alors vous adresser au service d'assurance maladie ou à la caisse de compensation de votre lieu de domicile. Vous saurez ainsi si vous avez droit ou non à ce subside. Pour consulter les tableaux comparatifs des primes d'assurance maladie, consultez le site de l'Office fédéral de la santé publique: www.bag.admin.ch, rubrique assurances-maladie, ou www.comparis.ch

B. P.

ESTEZ-LE GRATUITEMENT

SWISSEAR

Très Heidi

Le son parfait développé en Suisse

www.swissear.info

Entendez mieux avec SwissEar™

Aussi parfait qu'une montre Suisse, SwissEar™ respecte encore une fois la tradition de l'excellence de Bernafon, le fabricant Suisse de solutions auditives innovantes.
Il rassemble compréhension de la parole et qualité du son en une solution cosmétique convaincante et confortable.

N'hésitez plus. Offrez-vous un son parfait développé en Suisse, avec SwissEar™.

Faites le premier pas!

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

Nom/prénom

Rue

NPA/localité

Envoyez ce coupon à:

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

bernafon

n. 11/05

RÉSIDENCES EN VILLE
MORGES SA

Vivre une retraite active et dynamique !

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

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

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

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

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

EasyMed-Services.ch

Tél. 022 7.530.512
Genève / Vaud

Transports de personnes et de personnes à mobilité réduites.

Dès CHF 19.90

Egalement pour femmes enceintes avec ou sans enfants et avec ou sans poussette.

- Nous assurons tous vos rendez-vous privés et médicaux périodiques.
- Notre service d'intervention assure 24 h/24 vos déclenchements téléalarme.
- Notre service coursier assure également vos livraisons suivantes:

- Bouteilles d'oxygènes.
- Médicaments.
- Sangs.
- Analyses médicales.

www.easymed-services.ch

Info Seniors

Contrats d'entretien: gare à l'arnaque!

«Je dois encore payer un abonnement de service pour un appareil TV que je ne possède plus: est-ce normal?» *Nadia B.*

Ce type de mésaventure est malheureusement fréquent: afin de s'assurer contre les risques de pannes parfois coûteuses de leur appareil TV, de nombreuses personnes souscrivent un contrat d'entretien pour lequel elles paient des primes mensuelles; or, même si elles cèdent ou remplacent leur appareil, elles restent liées par un contrat d'entreprise, régi par les articles 363ss du *Code des Obligations,* qui n'est pas résiliable avant une échéance souvent fort lointaine.

Une entreprise bien connue pour ce genre de pratique va même jusqu'à proposer des pseudo-annulations de contrats d'entretien en établissant un nouvel engagement qui porte la mention: «Ce contrat annule le précédent pour autant que celui-ci soit honoré»! La phrase est comique, mais son effet est sévère: en définitive, la personne signataire se voit contrainte de payer Fr. 100.– par mois pendant 5 ans pour l'assurance d'un poste TV et d'une vidéo. Elle paiera donc un montant total de Fr. 6000.–, bien supérieur à la valeur à neuf des appareils, afin de couvrir des frais de réparation qui restent très éventuels pendant la période considérée. Ceci est parfaitement inacceptable du point de vue d'une éthique commerciale dans le cas d'espèce, mais c'est légal.

« IL EST UTILE DE PRENDRE CONSEIL AUPRÈS D'UNE ASSOCIATION DE CONSOMMATEURS. »

Contrats annuels

Fort heureusement, de nombreux commerces et entreprises proposent des contrats d'entretien qui débutent au terme de la période de garantie couvrant l'appareil acquis et qui sont renouvelables d'année en année. Ces offres sont ainsi respectueuses du consommateur du point de vue de la durée et de l'étendue de son engagement contractuel. Il n'en demeure pas moins que les contrats d'entretien pour les appareils TV et vidéo ne sont généralement guère avantageux pour le client. Faisons le compte: à raison de Fr. 30.– par mois, soit Fr. 360.– par année, le bénéficiaire du contrat aura payé déjà après deux ans un montant supérieur à la valeur d'un appareil TV standard.

Avant de conclure un tel contrat, qui engage irrémédiablement pendant de longues années, il est utile de prendre conseil auprès d'une association de consommateurs ou d'un service social. Il conviendra d'examiner si le montant de la prime est en rapport avec la valeur de l'appareil, si les déplacements du réparateur ainsi que le remplacement de l'intégralité des pièces défectueuses sont compris et si le contrat prévoit des conditions de résiliation dans un délai raisonnable. Il y aura lieu également de vérifier que les services assurés mentionnent un délai court, généralement 24 heures, pour la prise en charge de l'appareil en panne ainsi que la remise en prêt d'un appareil de même catégorie pendant la durée des travaux de réparation.

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

Bienvenue au foyer de jour!

Pour comprendre le fonctionnement et l'état d'esprit d'un foyer de jour, j'ai passé quelques heures au Caroubier à Genève. J'y ai côtoyé des clients heureux et une équipe pluridisciplinaire motivée, dans une ambiance très conviviale.

Le Caroubier à Genève, entre les Acacias et Carouge, c'est le rez-de-chaussée d'une maison ancienne comme il y a en tant dans le quartier. En pleine ville, dans la vie. Un salon spacieux avec des fauteuils pour papoter ou se reposer, une salle avec une grande table pour les ateliers, une infirmerie, une cuisine ouverte sur la salle à manger lumineuse. A l'arrière, le bureau des animateurs et responsables des lieux, des toilettes aménagées pour une meilleure accessibilité. Les lieux ont gardé le charme d'un habitat ancien, tout en étant fonctionnels. Le foyer du Caroubier peut accueillir quinze personnes chaque jour de la semaine, tout au long de l'année. Une infirmière, Patricia Villard, est disponible pour des soins sur place.

D.R.

Apéritif au salon.

Les personnes travaillant ce jour-là au Caroubier, ergothérapeutes, animateurs, stagiaires se réunissent chaque matin pour discuter du programme de la journée et des «clients» – c'est ainsi qu'on les nomme – qui vont arriver. On se donne des nouvelles de l'état de santé de chacun, selon les indications des médecins, des soins à domicile, qui sont souvent en contact avec le foyer. «Les personnes qui viennent ici vivent chez elles, mais ont pour la plupart besoin de soins à domicile le matin et le soir, pour leur toilette et pour se préparer à venir chez nous. Nous sommes ainsi avertis si une personne âgée doit rester à la maison, parce qu'elle est trop fatiguée pour venir au foyer», explique Joëlle Nicoulin, responsable du Caroubier.

Les collaborateurs du foyer sont aussi en contact étroit avec les familles des personnes âgées, pour évaluer avec elles si la solution du foyer de jour est toujours adéquate ou s'il faut envisager un placement en EMS. «Nos clients apprécient énormément de pouvoir vivre chez eux et de fréquenter notre foyer pour rompre avec la solitude et sortir, mais ils savent aussi que leur autonomie est fragile et que peut-être, un jour, ils devront aller en EMS. C'est un changement qu'ils redoutent et que nous devons préparer avec eux», résume Joëlle Nicoulin. «Lorsqu'un de nos clients va s'installer en EMS, nous allons tous lui rendre visite pour apprendre à connaître ces lieux qui inquiètent familles et clients.»

Mais le placement en maison de retraite n'est pas une fatalité. Certains clients fréquentent assidûment le foyer de jour depuis près de dix ans, tout en conservant leur chez-soi.

Entre neuf heures trente et dix heures, le bus affrété par Pro Senectute arrive au Caroubier. Au volant, Brigitte Ménétrey qui a effectué une longue tournée pour venir prendre chacun à domicile. Les animateurs aident les passagers à s'extraire du bus. Chacun y va de son commentaire, on dirait une course d'école! La maison si calme jusqu'alors prend vie. Les quinze pensionnaires d'un jour prennent possession des lieux. Un coup d'œil pour voir ce qu'il y a au menu de midi, affiché dans le hall. «Très important de savoir ce qu'on va manger», commente l'un d'entre eux...

La matinée commence par un petit-déjeuner, parce que certains n'ont pas eu le temps de le prendre chez eux ou n'en avaient pas envie. Ici, on se laisse plus facilement tenter par une tartine ou un café. «Et bien sûr, il faut leur rappeler de boire pour ne pas se déshydrater», ajoute Jöelle Nicoulin.

Les quinze clients d'aujourd'hui vont suivre une activité proposée par Catherine Gardiol et Marianne Dutschler-Tichelli, ergothérapeutes, et Mélanie Bondi, animatrice. Certaines personnes ont l'air très en forme, tandis que d'autres, fatiguées ou sous médicament, s'endorment par moments. «Parmi eux, il y a une centenaire», me fait remarquer Jean Larvego, animateur. Mais où est-elle donc? Pas facile de l'identifier! Ah, la voilà, à son aise dans un fauteuil, discutant vivement avec un monsieur en chaise roulante.

L'atelier commence. Il peut s'agir de peinture, de collage, de discussion, de mouvements doux, l'essentiel étant de maintenir une stimulation de l'esprit et du corps. Mélanie fait glisser une petite balle sur la table, chacun la rattrape à son tour en disant son prénom. Le jeu se complique, il faut prononcer le nom du destinataire de la balle. Difficile parfois de s'en souvenir, on confond un peu, mais on en rit. L'animatrice lit ensuite un article de journal, sur le recyclage des bouchons de bouteille en plastique. Ce recyclage se fait à Meyrin, chacun donne son avis sur cette initiative.

L'un des clients revient de deux mois de vacances au Portugal, son pays d'origine.

B.P.

L'après-midi, sortie en bus.

On l'invite à parler de sa région, de son fils qui y vit. En racontant son séjour, il a l'air rayonnant, même si ses déplacements en fauteuil roulant à cause de son hémiplégie n'ont pas toujours été faciles. En l'honneur de ce monsieur, un habitué du foyer, nous buvons tous un petit verre de porto en apéritif. Il y a une lueur de fête dans les regards.

Appétit retrouvé

Nous passons tous à table. Une bonne odeur titille les estomacs. Le cuisinier Marc Labhart connaît les goûts de chacun. Il s'assied à table près d'un monsieur qui a un appétit d'oiseau. Avec un ton complice, il l'encourage à goûter de tout. Salade grecque en entrée, tarte aux épinards et lardons, avec une salade mêlée, tartelette aux fruits des bois en dessert. Certains ont un bon coup de fourchette. Une dame italienne en face de moi boit son verre de vin blanc. Pendant un demi-siècle, elle a tenu un bar-tabac à Genève. Pour elle qui vit seule, Le Caroubier, c'est un peu de vie sociale retrouvée.

Les animateurs partagent le repas des personnes âgées, ils en assurent aussi le service et peuvent parler à chacun individuellement. Ensuite, c'est une petite sieste pour certains, tandis que d'autres bouquinent. Du côté des animateurs, on fait le point. L'organisation de l'après-midi est plus délicate. Une sortie est prévue. Mais il n'y a que huit places dans le bus et tous ne pourront pas en profiter. Jean Larvego est chargé de négocier avec les personnes qui désirent sortir. Par ce jour de plein soleil, la balade au bord du lac est bien tentante, pour des personnes qui ne peuvent plus, pour la plupart, se promener seules. Le groupe part, demain ce sera le tour des autres. Un monsieur, fier de ses nonante ans, a envie de me parler. «Je me sens bien, ici, me confie-t-il. Mais il faut être réaliste, nous ne sommes guère aimés dans cette société, nous, les vieux. Quand je vais au restaurant, j'ai l'impression de déranger.»

Au foyer, l'après-midi passe. Le bus ramènera chacun chez soi vers 17 heures. Idéalement, il faudrait un petit coin de jardin pour que les personnes âgées puissent prendre le frais. Il suffit de se rendre au Caroubier pour comprendre à quel point ces lieux remplissent une fonction essentielle pour les personnes âgées.

Bernadette Pidoux

››› Deux journées portes ouvertes au Caroubier sont organisées les 14 et 15 novembre de 13 h 30 à 16 h. Une exposition des ateliers y sera présentée. ***Rens.*** *Le Caroubier, 26, rue Caroline, 1227 Les Acacias, tél. 022 343 60 66.*

Une solution d'avenir

Il y a sept foyers de jour à Genève, dont l'un est spécialisé dans l'accueil de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Mais une étude prouve qu'il en faudrait d'autres, tant la demande est forte. Genève est pourtant en avance sur d'autres cantons en la matière. Dans certaines régions romandes, des foyers de jour sont installés dans les bâtiments des EMS.

Le Caroubier est financé par Pro Senectute. Chaque client paie quarante francs par jour pour cette prestation, qui revient en réalité à deux cent vingt francs. Les bénéficiaires de l'OCPA ne déboursent que dix francs.

Les clients fréquentent le foyer au rythme d'une à plusieurs fois par semaine selon leurs besoins. Le maintien à domicile des personnes âgées, associé au foyer de jour, est une excellente solution, appréciée de tous. A quand un foyer dans chaque quartier?

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

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 – 28 novembre. Thés dansants – salle communale de Paudex, mardi 15 novembre; restaurant La Puccia, à Renens, dimanche 13 novembre; restaurant Le Pré-aux-Moines, à Cossonay, dimanche 20 novembre. Repas aux chandelles, à Concise, ancienne chartreuse de la Lance, mardi 22 novembre.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Rencontre constitutive d'un «groupe archéologie», vendredi 4 novembre, à 10 h. Initiation à l'informatique, au Bureau Service Handicap (BSH) à Lausanne, 8 leçons (Mac et PC), les mardis, mercredis et vendredis de 10 h à 12 h (classes de 3 élèves). Prix: Fr. 400.– (Fr. 450.–, non-membres MDA). Cours internet, 3 leçons de 13 h à 15 h les mercredis, au BSH (classes de 3 élèves). Prix: Fr. 150.– (Fr. 200.–, non membres MDA).

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

CINÉ-SENIORS – *Les Choristes,* de Christophe Barratier, avec Gérard Jugnot. Vendredi 25 novembre, à 14 h 30, Fr. 10.– (collation incluse). Cinéma Echallens, passage du Lion-d'Or 4, Echallens. Rens. 021 632 77 29.

PRÉVENTION SANTÉ – «Les besoins alimentaires changent-ils avec l'âge?», des astuces pour se simplifier la vie avec les années. Jeudi 10 novembre, 16 h, Lausanne, Pré-du-Marché 23. Rens. Espace Prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24. «Connaissez-vous vos besoins en calcium?», lundi 14 novembre, de 14 h 30 à 16 h 30, Espace Prévention, Aigle, av. des Glariers 20, tél. 024 468 40 40.

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café, «La jalousie», par le Dr Gérard Salem, psychothérapeute, jeudi 3 novembre, de 19 h 15 à 21 h. «L'insomnie», par le Dr Pierre-Yves Barras, médecin généraliste, jeudi 10 novembre, 14 h 30. Ayurvéda, la santé c'est la joie, par Nicole Graf, thérapeute, jeudi 24 novembre, de 12 h à 14 h.

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

CAFÉS GRANDS-PARENTS – Lundi 14 novembre, «Conter et raconter des histoires à nos petits-enfants», animé par Marie-Antoinette Pone, conteuse. Lundi 28 novembre, «Transmettre la mémoire familiale: pourquoi? comment?», animé par Yvonne Collaud, grand-mère de huit petits-enfants. Lausanne, de 19 h 30 à 21 h 30, Lausanne, salle paroissiale de Saint-Jacques, avenue du Léman 26.

MARCHÉ DE NOËL – La paroisse alémanique de Villamont à Lausanne organise son traditionnel marché de Noël, vendredi 18, de 14 h à 24 h, et samedi 19, de 10 h à 15 h, avenue Villamont 13.

PRÉPARATION À LA RETRAITE – Cours de base, «Sécurité», par M. C. Borloz, gérant de sécurité, Gendarmerie vaudoise, mercredi 2 novembre; «Destination projets», par Mme O. Seld, formatrice d'adultes, mardi 8 novembre. Finances: «Les ressources de la retraite», par M. Danniau, conseiller financier, mardi 15 novembre; «Les successions», par Me J.-D. Rumpf, notaire, mercredi 23 novembre. Santé: «La santé dans l'assiette», par Mme N. Baudat, diététicienne, mercredi 30 novembre. Tous ces cours ont lieu à 18 h 15, Hostellerie Bon-Rivage, route de Saint-Maurice 18, La Tour-de-Peilz. Cours à la carte, «Systèmes relationnels, couple, famille», par Mmes B. de Werra, conseillère conjugale, et L. Dispaux, conseillère conjugale et sexologue, jeudi 10 novembre, 18 h 15, Hôtel de Famille, rue des Communaux 20, Vevey. Développement personnel, «La retraite selon la personnalité», par Mme O. Seld, jeudi 3 et 17 novembre à 18 h, Centre Escale, rue du Léman, La Tour-de-Peilz.

Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite, Secrétariat, case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 924 55 65.

THÉS DANSANTS – Mardi 15 novembre de 14 h à 17 h, à la salle communale de Founex (VD). Rens. Mme Rita Weber, tél. 022 776 22 46.

GENÈVE

PRO SENECTUTE – Les mardis de Pro Senectute, «Info seniors: permanence téléphonique», information sociale et administrative, par M. Claude-Eric Frily, assistant social. Mardi 22 novembre, de 14 h 30 à 16 h 30, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Evasion montagne

(marches), jeudi 10, Chalet du Carroz-Le Noirmont (JU); jeudi 24, sortie surprise + fondue (le soir). Amis du rail, jeudi 17, Sainte-Croix-L'Auberson. Minibus évasion, mardi 4, Fondation Gianadda et Lavey-les-Bains; vendredi 18, visite du Papillorama à Kerzers. Marchons ensemble, jeudi 3, mardi 8, mercredi 16, mardi 22. 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, journée tartiflette, 12 novembre; Ursy, 24 novembre; la Foire aux oignons, 28 novembre. Voyages, Paris du 1er au 5 décembre; voyages de fin d'année: 12 jours à Djerba du 29 décembre 2005 au 9 janvier 2006; 11 jours à Menton, du 27 décembre 2005 au 6 janvier 2006; 3 jours en Bourgogne, du 30 décembre 2005 au 1er janvier 2006. Thé dansant, tous les vendredis, de 14 h à 17 h.

Autres activités, rens. 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).

CAD (Centre d'animation pour retraités) – Fête valaisanne, la brisolée, mercredi 2 novembre, de 11 h 30 à 17 h (inscriptions au 022 420 42 80), bal dès 14 h. Ateliers «cuisine méditerranéenne», animés par une diététicienne, mercredi 16 ou jeudi 17 novembre, de 9 h à 14 h.

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

CINÉMA – Lundi 7 novembre, *L'Antidote,* de Vincent de Brus (2005). Lundi 21 novembre, *Hantise,* de George Cukor (1944). Lundi 28 novembre, *Mon petit doigt m'a dit,* de Pascale Thomas (2005).

CAC Voltaire, 16, rue Général-Dufour, 1204 Genève, tél. 022 320 78 78.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnées marche, Neuchâtel: Fondue ou röstis à La Tourne (midi). Cours: 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 (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.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Conférence publique dans le cadre de la formation des conteurs, «Mythes, légendes et contes merveilleux: un seul monde», par Jean-Loïc Le Quellec, mercredi 16 novembre à 10 h. Neuchâtel, Cité universitaire, avenue Clos-Brochet 10. Théâtre par la troupe du MDA *Quand le Strapontin dit Prévert,* samedi 5 novembre à 20 h, et dimanche 6 novembre à 17 h, salle de théâtre du collège de la Promenade, à Neuchâtel. Nuit du conte en Suisse, vendredi 11 novembre, à Cortaillod, Neuchâtel, La Chaux-de-Fonds et La Sagne (programme auprès du secrétariat MDA).

Autres activités, renseignements auprès du 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); ateliers informatiques et Cybercafé à Matran; jass, chant, cuisine chinoise. Sport – séjour d'hiver au Grand Hôtel Résidence des Rasses, du 16 au 21 janvier 2006, semaine de ski de fond, marche, neige et soleil. Moyens auxiliaires – exposition permanente: fauteuils roulants, rollators, cadres de marche, lifts de bain, cannes, etc.

Autres activités et renseignements auprès de 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, mercredi 9 novembre, hôtel de la Truite, à Péry-Reuchenette (inscriptions: 032 323 93 58 ou 032 481 14 07). Nuit du conte en Suisse, vendredi 11 novembre, à Péry et Bienne (programme à disposition au Secrétariat MDA, 032 721 44 44). Club de la découverte, mercredi 16 novembre, sortie surprise (inscriptions, tél. 032 493 23 27). Boccia, tous les 15 jours le lundi après-midi à 14 h au bocciodrome de Corgémont (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 Bienne (inscriptions: 032 325 18 14 ou 078 605 18 14).

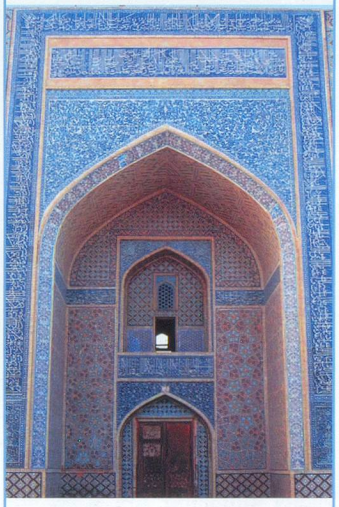
JURA

PRO SENECTUTE – Sport, randonnées et nordic-walking, mardi 15 novembre, rendez-vous à 14 h, restaurant Saint-Hubert à Mormont.

Autres cours, programme détaillé et renseignements: Pro Senectute Jura, Delémont, tél. 032 421 96 10.

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.



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

Genève

Les Conteurs de Genève nous racontent le monde

Donald Stampfli

Odette Billiard est une conteuse très inspirée.

Les Conteurs de Genève fêtent cet automne leur vingtième anniversaire, en même temps que leur dixième participation à la Nuit suisse du conte. L'occasion de mieux les connaître et de redécouvrir les joies des veillées.

La tradition du conte remonte à la nuit des temps. Ces récits initiatiques s'adressant à tous les publics se transmettaient d'une génération à l'autre, le soir à la veillée. C'était avant la télévision, internet, le cinéma et le reste... Un temps révolu? Peut-être pas, et ceci grâce à un nombre sans cesse croissant de passionnés qui s'initient à l'art de conter.

Pendant longtemps pourtant, le conte n'a plus été à la mode. «C'est dans les années septante, en France, qu'il a commencé à renaître à travers des clubs d'aînés nommés L'âge d'Or, rappelle Carole Choisy, responsable des Conteurs de Genève. Au début des années quatre-vingt, la pratique des conteries a migré jusque chez nous, grâce au Mouvement des Aînés (MDA). Les premiers conteurs romands se sont alors lancés dans l'aventure, à Lausanne, puis à Genève il y a tout juste vingt ans, et progressivement dans tous les cantons.»

A l'origine, cette belle initiative visait surtout à donner l'occasion aux aînés de sortir de chez eux, de rencontrer du monde, notamment les plus jeunes générations, mais encore d'entretenir leur mémoire. «Peu à peu, ce mouvement s'est étendu, l'intérêt pour les contes a pris de l'ampleur et il y a eu de plus en plus de demandes, tant de la part d'institutions publiques que de privés, pour bénéficier de conteurs dans bon nombre d'occasions.»

Tout public

Les Conteurs de Genève – ou plutôt les conteuses, car les femmes y sont une écrasante majorité – vont à la rencontre des plus jeunes comme des plus âgés. Les écoles maternelles, les bibliothèques, les EMS, sans oublier les festivals et manifestations diverses, les marchés, des restaurants... les endroits les plus divers se prêtent à la conterie. «Non seulement nous sommes très demandés, mais nous prenons à cœur de développer et d'enrichir sans cesse notre manière de conter. Nous proposons à toute personne motivée une formation de base sur deux ans – faite d'ateliers et de conférences – et aujourd'hui notre association est constituée non seulement de seniors mais aussi de personnes plus jeunes, ce qui est un enrichissement formidable pour tout le monde.»

Les Conteurs de Genève mettent aussi l'accent sur la formation continue de leurs membres. «L'art de conter est un art particulier. Ce n'est pas du théâtre, ce n'est pas de la lecture. Chacun peut développer, imaginer sa propre façon de dire, de raconter, selon sa personnalité, son vécu. La conterie permet une grande liberté, pour autant que l'on respecte l'esprit et le message du conte.»

Si les contes traditionnels occidentaux dont nous gardons tous des souvenirs d'enfance sont toujours bien vivaces, ils partagent désormais la vedette avec des récits venus de toutes les cultures et de tous les pays du monde. «Nous retrouvons dans des contes d'autres origines les mêmes thèmes, abordés différemment, selon une autre sensibilité, avec d'autres symboles. C'est une découverte passionnante.»

Enseignante de formation, Carole Choisy raconte: «J'ai toujours aimé participer aux débuts de la lecture chez les enfants. J'aimais lire avec eux des albums, et c'est ce qui m'a conduite à la conterie.» Pour être une bonne conteuse, un bon conteur, il n'est cependant pas nécessaire d'avoir côtoyé professionnellement des enfants. Tout le monde peut le devenir, si son désir est authentique. Certains en ont fait leur profession, «mais si les Conteurs de Genève soignent leur formation, ce n'est en aucun cas pour nous professionnaliser. Il nous tient à cœur de rester amateurs, et bénévoles.»

Catherine Prélaz

Magie à tous les âges

Si les contes exercent leur magie sur les plus jeunes, ils s'adressent à tous les âges, y compris aux adultes bien sûr. C'est ainsi que la Nuit suisse du conte espère faire redécouvrir à tous le bonheur de se laisser raconter des histoires. «Quel que soit notre âge, notre chemin de vie, nous prenons dans un conte ce que nous avons à en apprendre, témoigne Florence Henry, conteuse et organisatrice de cette grande fête du conte. Lors de la Nuit du conte, nous nous adresserons tout d'abord aux plus jeunes, puis à des publics plus grands, au fur et à mesure qu'avancera l'heure.»

«Raconte-moi le monde» – c'est le thème choisi cette année pour cette Nuit suisse du conte – va faire régner une atmosphère particulière dans la Salle communale de Plainpalais. Chaque demi-heure, un conte commencera sous les quatre yourtes installées pour l'occasion et qui offriront leur cadre intimiste. Des musiques variées et de nombreuses animations seront également au programme. Dès 16 heures le vendredi 11 novembre, et jusqu'à 2 heures du matin, la Nuit suisse du conte va nous plonger dans un autre temps, dans d'autres mondes, en nous ouvrant à toutes les cultures. Et le plus beau, c'est qu'il s'agit bien de notre temps, et de notre monde.

››› Programme complet de cette grande fête du conte «Raconte-moi le monde», qui aura lieu le 11 novembre à la Salle communale de Plainpalais, à demander auprès du Mouvement des Aînés (MDA), tél. 022 329 83 84.

Valais

Pro Senectute prend un coup de jeune

D.R.

Les animatrices Séverine Corthay, Emmanuelle Dorsaz et Marie-France Kibtongo-Roux.

Pour la rentrée automne 2005, Pro Senectute Valais annonce une série de changements.

La nouvelle organisation des activités se fait par secteurs, celui de la prévention et de l'animation est confié à Marie-France Kibtongo-Roux et Séverine Corthay, et celui des Aînés Sports et Formation à Emmanuelle Dorsaz.

La palette des activités s'élargit à l'intention des jeunes retraités, «tout en restant à l'écoute des besoins de tous les seniors», précise Séverine Corthay. Ainsi, un cours de conduite «Check up TCS», en deux leçons permettra une mise à jour des connaissances théoriques et pratiques (4 et 12 novembre à Sion). Est aussi organisé un cours d'utilisation du téléphone portable (21, 28 novembre et 5 décembre).

Pour les bricoleurs, des ateliers création à Monthey présentent diverses techniques (décoration, confection de cadeaux). Le premier a pour thème Noël. Le secteur Sport propose, lui aussi, une nouveauté, du VTT pour les aînés sur des parcours adaptés dans les diverses régions du Valais.

Et pour mieux faire connaître son offre, Pro Senectute Valais propose deux fois par an une brochure qui recense toutes les activités.

Françoise de Preux

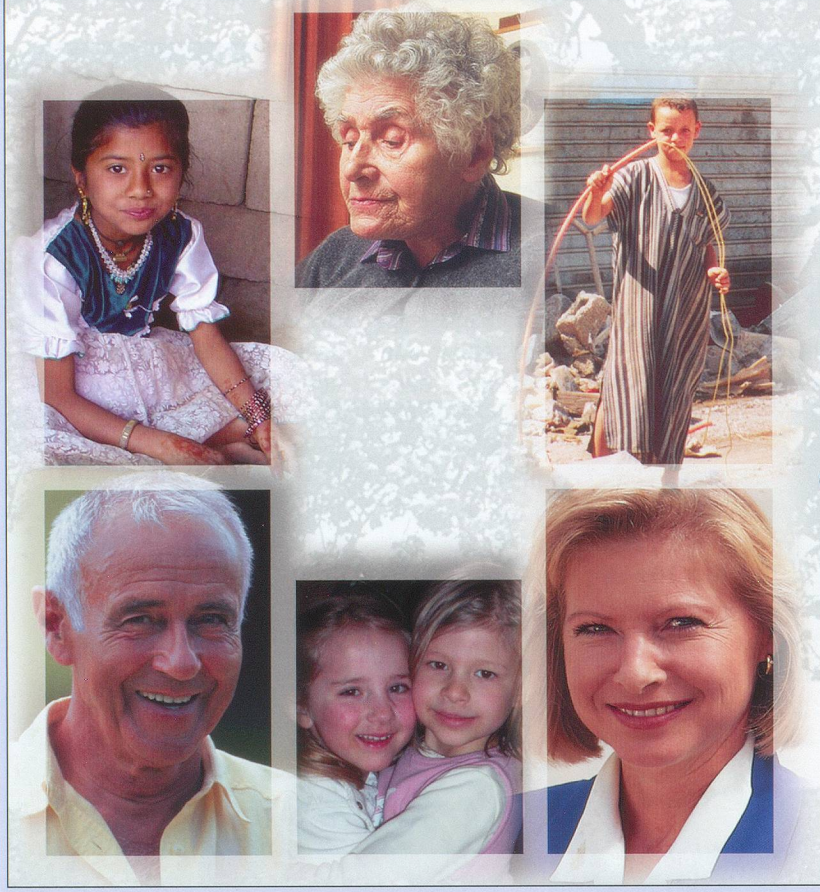
››› Information et brochure à commander auprès du secrétariat de Pro Senectute à Sion, tél. 027 322 07 41.

Bénévoles recherchés

Les animatrices socio-culturelles de Pro Senectute Valais font appel à des bénévoles pour mettre sur pied un service d'animation à domicile dans le domaine des loisirs. Elles cherchent aussi des délégué(e)s dans les régions qui seraient des relais entre les animatrices et les communes.

››› Les personnes qui ont du temps à partager peuvent s'annoncer auprès du secteur animation, tél. 027 322 81 65 ou 078 831 76 68.

Faire une geste pour les générations futures…



…par un don ou un legs à la Croix-Rouge suisse.

Documentation «donations/legs»: à commander par téléphone 031 387 71 11 ou email info@redcross.ch; download par http://www.redcross.ch/aid/donations/legat

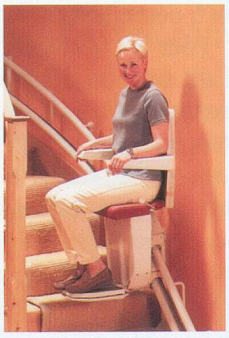
A verser sur le PC 30-9700-0, www.redcross.ch

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

Montez… Descendez les escaliers à volonté!

HERAG

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



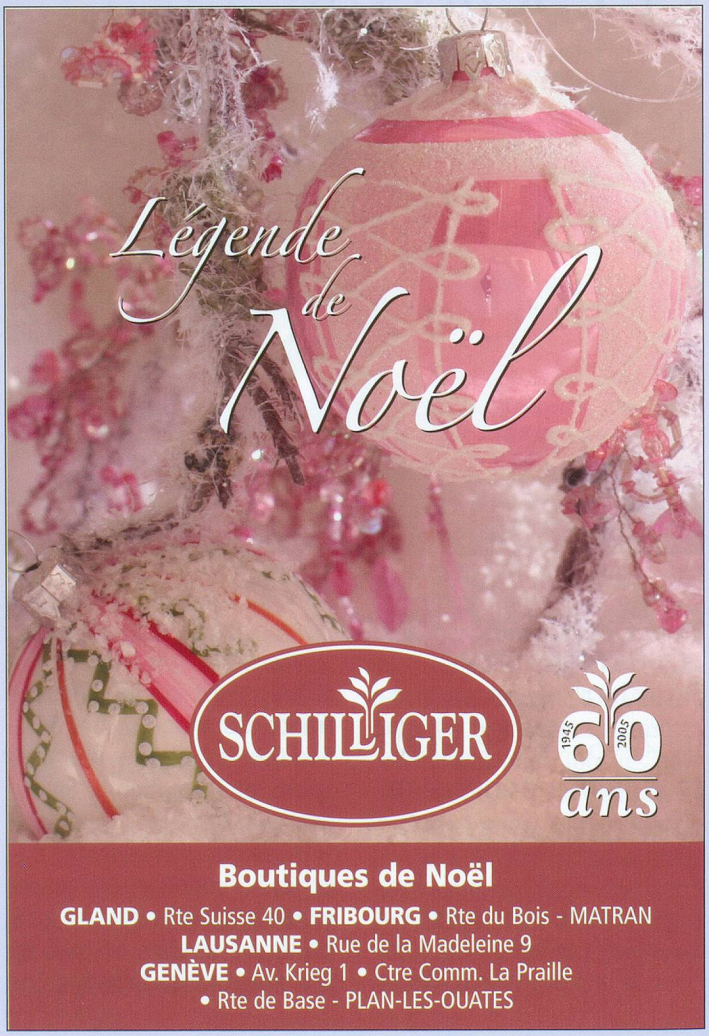
www.herag.ch

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

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

Nom/Prénom
Rue
NPA/Localité
Téléphone F/05-11

Représentant pour la Suisse Romande
Bovy Charles
078 670 55 04



NEUCHÂTEL

Favoriser le dialogue entre les générations

Martine Clech Combes reprend la direction de Pro Senectute Neuchâtel avec des idées novatrices au service de la vieillesse. Les projets visant à promouvoir la solidarité lui tiennent particulièrement à cœur.

A. G.

Martine Clech Combes vient de reprendre la direction de Pro Senectute Neuchâtel.

En poste depuis début septembre, la nouvelle directrice, âgée de 48 ans, commente pleine d'entrain sa nouvelle fonction: «Je me suis lancé ce défi professionnel car la politique de la vieillesse m'interpelle. Nous devons explorer de nouvelles voies pour faire face au vieillissement de la population et j'espère pouvoir mettre en œuvre quelques idées qui me sont chères comme par exemple le développement communautaire.» Selon elle, la Suisse ne doit plus tarder à mettre en place des stratégies visant à éviter de sérieux problèmes sociaux lorsque les baby-boomers seront à la retraite. Et il ne faut pas seulement tenir compte de la démographie mais également de la fin de l'Etat providence, ce qui implique une redéfinition des modes de financement à une époque aussi où la notion de personne âgée a profondément évolué.

«Dans un tel contexte, nous ne pouvons camper sur nos acquis mais nous devons faire preuve d'imagination pour trouver de nouvelles formules», souligne-t-elle en expliquant que le développement communautaire est une solution possible. Il repose sur le principe de solidarité au sein d'un immeuble, d'un quartier ou même d'une aire géographique plus vaste. Dans un premier temps, les besoins et ressources d'une «zone solidaire» sont identifiés par ses habitants en collaboration avec des associations et des professionnels puis la population sera incitée à agir en faveur des personnes âgées ou de tout autre groupe social vulnérable. De telles communautés permettent également aux seniors de partager leurs compétences et leur expérience, favorisant aussi leur autonomie et leur dignité. Mme Clech Combes espère implanter quelques expériences pilotes dans l'Arc jurassien.

ETABLIR DES LIENS

«Cette prise de conscience sur l'importance d'établir des liens intergénérationnels m'est venue tout naturellement au fil de mon parcours professionnel. J'ai notamment travaillé sur l'insertion des jeunes dans la vie active et me suis rendu compte que les populations jeune et âgée se ressemblent dans le sentiment d'exclusion. En Suisse, le travail reste le lien social le plus important, et pour ceux qui en sont exclus, il faut aménager des réseaux de sociabilité, qui aboutiront par exemple à des échanges de savoirs visant à susciter le dialogue et la compréhension entre générations.» Martine Clech Combes se lance enthousiaste dans les projets citoyens sans toutefois renier l'héritage de toutes les prestations actuelles de Pro Senectute. Elle relève ainsi l'excellent travail fourni par l'équipe des travailleurs sociaux qui affrontent quotidiennement des situations épineuses. Elle espère rendre la structure plus dynamique et souhaite aussi que les activités de Pro Senectute aient plus de lisibilité: «Il faut que la société sache ce que nous faisons et que nous sortions d'un certain cloisonnement dans lequel nous nous trouvons.»

Elle avoue également avoir encore beaucoup de choses à apprendre et suit de près certaines expériences menées en Suisse ou à l'étranger, notamment dans l'accompagnement de la maladie d'Alzheimer. Sa détermination et son énergie devraient lui permettre d'atteindre ses objectifs ambitieux.

Ariane Geiser

FUSION EN VUE

Pro Senectute Jura, Jura bernois et Neuchâtel fusionneront dès le 1er janvier prochain pour ne plus former qu'une seule entité: Pro Senectute Arc jurassien (PS AJ). Cette restructuration vise avant tout le domaine administratif afin de réduire les frais liés à l'organisation et à l'infrastructure. Les clientes et clients bénéficieront toujours des mêmes prestations et continueront à traiter avec les centres existant actuellement.
Une direction collégiale assumera la gestion de PS AJ et les trois conseils de fondation actuels seront regroupés en une seule entité comprenant neuf membres, soit trois de chaque canton.

Fribourg

«La musique c'est magique»

Pour venir chanter dans le chœur du Mouvement des aînés (MDA) à Fribourg, certains choristes n'hésitent pas à faire plusieurs dizaines de kilomètres chaque semaine. C'est dire la passion qui les anime!

Gérard Bourquenoud

L'Ensemble musical du MDA sous la baguette de Marie-Josée Monney.

«Ils sont adorables, ils ont la pêche!» Marie-Josée Monney, la jeune directrice du Chœur du MDA de Fribourg, est comblée. Ses seize choristes sont motivés, expressifs, spontanés, en harmonie avec eux-mêmes. «Ils ont une joie de chanter qui est impressionnante, j'en suis émue parfois», dit-elle. Un seul bémol: il manque, comme dans tous les ensembles, des voix d'hommes. La directrice a contourné le problème en choisissant un répertoire à trois voix.

Chaque quinzaine, depuis maintenant un an et demi, jeunes et moins jeunes retraités se rencontrent pour répéter. Certaines choristes n'hésitent d'ailleurs pas à faire plusieurs dizaines de kilomètres en voiture, depuis Estavayer-le-Lac, Villaz-Saint-Pierre, Courtepin, pour venir chanter à Fribourg. Quelle passion les anime tous? «Nous sommes une chic équipe, c'est sympa», raconte une chanteuse. «C'est pas marrant de chanter devant ses casseroles», renchérit quelqu'un d'autre. Beaucoup ont déjà une longue expérience chorale. «Nous étions douze en famille, on chantait en faisant la vaisselle et on rechantait le soir, c'était notre télé.» Une autre dame a prêté sa voix à de nombreux chœurs. «Vous avez la patience d'écouter?», demande-t-elle. Et de citer les ensembles fréquentés, la médaille Bene Merenti et surtout le plaisir de la rencontre.

Un bon lien

«Ici, j'ai retrouvé la joie de vivre, raconte une chanteuse plus jeune qui a vécu deux deuils très difficiles. Je rencontre des personnes qui n'ont plus de problèmes. Le troisième âge est plus détendu et parfois je n'arrive pas à suivre.» Et cette autre dame: «Je me réjouis à chaque fois de venir pour le beau chant et pour l'amitié.»

«C'est la magie, la force du chant. C'est un bon lien», remarque Marie-Josée Monney que toutes ses chanteuses et ses deux chanteurs couvrent d'éloges. «Elle est motivante, elle ne nous donne pas l'impression d'être des personnes âgées», dit l'une. «Elle crée l'enthousiasme, elle a toujours le sourire, toujours la patience», ajoute un autre.

Au fil des répétitions, le programme de chants polyphoniques du folklore bolivien, canadien, russe et bien entendu fribourgeois se met en place. Avec les petits plus de Marie-Josée Monney, un travail de technique vocale en début de répétition, la prise de conscience du souffle, de sa voix, et, en fin de répétition, un atelier «canons» comme petite gymnastique mentale et exercice de mémoire. Le résultat est à découvrir lors des prochains concerts. A vos agendas!

Annette Wicht

››› **Prochains concerts:** Villarimboud, 11 novembre, à 13 h, Salle communale. Fribourg, 30 novembre, 14 h 30, Home de la Sarine, près de l'Hôpital cantonal. Bonnefontaines, 14 décembre, 14 h 30, Home bourgeoisial. Fribourg, 21 décembre, 14 h, Résidence des Chênes, Schoenberg. Concert-spectacle du MDA avec théâtre, musique et chant à Fribourg, le 20 janvier 2006, 20 h, Eglise Sainte-Thérèse.

Le Chœur du MDA est accompagné pour ses concerts par l'Ensemble musical qui interprétera quelques pièces classiques et de danse.

Des places à l'Ensemble musical

L'Ensemble musical du MDA accompagnera la chorale dans ses concerts d'automne. Depuis trois ans, il est dirigé par Marcel Rossalet, un directeur d'harmonie reconverti à la musique de chambre pour le Mouvement des aînés. Sous sa baguette, sept musiciens principalement au féminin (violon, alto, violoncelle, flûte et piano) se rencontrent chaque quinzaine à la Résidence des Chênes. Ils interprètent un large répertoire: variété, musique de film et de danse, pièces classiques. De nouveaux adhérents sont les bienvenus: bois ou violons!

››› ***Rens.*** *Chœur et orchestre du MDA auprès de M. Jacques Vauthey, tél. 026 424 40 12.*