Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 12

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

La société Labeye livre des œufs frais à domicile.

COMMENT RECEVOIR SES COURSES À DOMICILE

Qu'il s'agisse d'une impossibilité passagère – pour cause d'accident, de maladie – ou d'une perte d'autonomie plus durable, il arrive souvent qu'on ne puisse plus sortir de chez soi pour aller faire ses courses. Quelles sont alors les possibilités de se faire livrer à domicile denrées alimentaires, boissons et autres produits de première nécessité? Des aides institutionnelles aux coups de main du voisinage en passant par les associations locales bénévoles, ce type de service existe, mais il est très variable d'une région, d'une commune, d'un village, voire d'un quartier à l'autre. Plus standardisées, les commandes par internet sont une autre solution, mais encore peu prisée des aînés.

Ce mois... dans Vie pratique

32 Enquête
Livraisons à domicile

34 Economie
Les retraités d'aujourd'hui sont chanceux

37 Info Seniors
Mariage et prestations sociale

38 Pro Senectute
Des bénévoles pour soulager les familles

40 Agenda
Le mémento romand

42 Genève-OCPA
Prestations pour 2006

43 Cantons
Vaud, Fribourg, Neuchâtel

COMMANDER... ET SE FAIRE LIVRER

Plus de voiture à disposition et de lourdes caisses d'eau à ramener à la maison? Pas de problème, des sociétés livrent des boissons partout en Suisse romande. Mais qu'en est-il des produits frais et de première nécessité?

Choisir ses achats en ligne et se faire livrer: une solution d'avenir.

D.R.

Le supermarché le plus proche est à trois villages de chez elle. Autant dire le bout du monde, pour Amélie, 83 ans, qui ne peut plus s'aventurer hors de chez elle sans se faire accompagner en voiture. Même une visite à la petite épicerie locale n'est pas envisageable. Pourtant, elle aime encore cuisiner, choisir ce qu'elle souhaite manger, plutôt que de se faire livrer des repas tout prêts à domicile. Pour elle, la solution est venue de sa petite-fille qui n'habite pas loin et qui, quand elle rentre, fait régulièrement les courses pour sa grand-mère et les lui dépose à domicile.

D'autres seniors dans la même situation qu'Amélie bénéficient du soutien d'un membre de leur famille, de la générosité d'un voisin ou de l'engagement bénévole d'une association au service des aînés.

Dans la plupart des cas, lorsqu'il s'agit de livrer des produits à domicile à une personne immobilisée, c'est une solution très locale qui est trouvée. Le domaine des livraisons à domicile a ceci de paradoxal qu'il peut dans certains cas réinstaurer un peu de convivialité dans le quotidien d'une personne isolée, ou au contraire entraîner une déshumanisation, par exemple lorsqu'on reçoit des produits commandés par voie virtuelle. Il faut aussi faire une distinction entre ce qui relève de l'aide sociale – souvent gratuite, bénévole, ou facturée selon les moyens de la personne – et ce qui est avant tout un service commercial soucieux de rentabilité. Dans un monde de consommation tel que le nôtre, il est possible de se faire livrer à peu près tout, mais à des tarifs le plus souvent prohibitifs.

LA LIBERTÉ DE CHOISIR

La solution la plus simple est bien sûr celle qu'a trouvée Amélie. Mais si la famille vit au loin, si elle n'est pas présente, si aucun voisin ou ami ne vient en aide, c'est à des services sociaux, des associations bénévoles ou des organes institutionnels qu'il fau-

dra s'adresser. Dans le canton de Genève, c'est la Fondation des services d'aide et de soins à domicile (FSASD) qui prend en charge officiellement un service tel que celui des livraisons à domicile. «Lorsque nous venons en aide à une personne, nous commençons par évaluer ses besoins, explique Marie-Andrée Vinet, directrice de secteur à la FSASD. Souvent, il faut une aide pour les courses, une à deux fois par semaine. Si la personne ne peut pas du tout se déplacer, une aide sociale ira lui faire ses achats. Mais chaque fois que cela est possible, nous préférons encourager l'accompagnement. Une de nos collaboratrices conduit la personne en voiture jusqu'à un magasin et la seconde au moment de faire ses courses. Il est important à nos yeux de respecter les goûts, les envies de la personne et que celle-ci dans la mesure du possible puisse continuer à faire ses propres choix.» Avant de se proposer pour ce genre de service, la FSASD observe le cas échéant quelles sont les possibilités d'aide de la part des proches. «C'est ce que nous privilégions avant tout.»

Cependant, les différents niveaux d'aide peuvent se révéler complémentaires. Aide institutionnelle, présence des proches, mais encore des entreprises spécialisées dans la livraison à domicile ou les petites associations bénévoles. «Nous demandons à nos clients de se faire livrer les boissons par des entreprises spécialisées, telles que Allo Boissons ou Boissons à domicile, ajoute Marie-Andrée Vinet. Quant aux achats en ligne, c'est vraiment une tout autre culture, par laquelle les seniors sont le plus souvent très peu attirés. Mais il nous arrive, pour certains de nos clients, d'utiliser directement nos ordinateurs pour leur passer une commande sur Le Shop.»

Même dans un canton où l'action sociale est bien organisée, les initiatives personnelles sont les bienvenues. C'est le cas, par exemple, aux Avanchets. Depuis qu'Ariane Piguet, éducatrice de rue, a racheté une petite épicerie dans un but de réinsertion pour des jeunes en difficulté, elle propose aux seniors de son quartier des courses livrées à domicile. «Pour certaines personnes âgées très isolées, la visite de l'un de nos jeunes est un précieux lien avec l'extérieur», témoigne-t-elle.

Pourquoi pas internet?

Ailleurs, des initiatives sont lancées au plan communal. C'est le cas à Peseux, dans le canton de Neuchâtel. «Ici, c'est Pro Senectute, avec l'engagement financier de la commune, qui assure les livraisons à domicile, explique la conseillère municipale Ariane Kaufmann, qui se bat aussi pour un autre beau projet. Nous essayons de mettre en place à l'échelle de la commune un service gratuit plus étendu. Il s'adresserait aux seniors, mais encore à toute personne immobilisée pour une raison ou une autre. Ce projet nommé «Patrouilleurs ménagers», nous voulons le réaliser avec les petits commerçants locaux.»

Si dans certaines communes, les services de Pro Senectute sont requis pour une telle aide aux seniors à domicile, ce n'est pas une généralité. Dans le canton de Vaud par exemple, «Pro Senectute ne prend pas en charge ce type de soutien, relève René Goy, responsable du service de l'information et de l'action sociale à Pro Senectute Vaud. Ce sont vraiment les organismes sur le terrain qui pourront le mieux renseigner les personnes en quête d'un service à domicile. Nous leur conseillons de s'adresser au centre médico-social le plus proche de chez eux.»

Pour les seniors curieux et entreprenants, René Goy mentionne avec enthousiasme le système des achats en ligne, dont le plus connu est bien sûr Le Shop depuis qu'il a été racheté par Migros. «Je ne peux pas affirmer que beaucoup de seniors s'y risquent. Mais je connais de plus en plus d'aînés de plus de 80 ans qui se sont pris au jeu d'internet et qui sont tout à fait capables de faire leurs courses de cette façon.» Selon lui, même pour les seniors qui ne se sont pas familiarisés avec l'informatique, cette nouvelle façon de procéder pourrait bien se développer, «avec l'aide de membres de la famille qui peuvent passer les commandes pour leurs aînés».

Catherine Prélaz

Adresses utiles

Pour obtenir les coordonnées du service médico-social proche de chez vous qui pourra vous informer sur les différentes possibilités de livraisons à domicile dans votre région: Info Seniors Vaud et Genève, tél. 0848 813 813, pour les autres cantons les antennes régionales de Pro Senectute *(numéros de tél. en page 39)*.

Aide à domicile.
Vaud: Organisme médico-social vaudois, tél. 021 623 36 36; Entraide familiale vaudoise, tél. 021 341 90 71;
Valais: Groupement valaisan des centres médico-sociaux, tél. 027 323 85 55;
Fribourg: Association fribourgeoise aide et soins à domicile, tél. 026 321 56 81;
Genève: Fondation des services d'aide et de soins à domicile, tél. 022 420 20 20;
Neuchâtel: Fédération neuchâteloise des fondations d'aide et de soins à domicile, tél. 032 968 04 41; Association neuchâteloise des services bénévoles, tél. 032 724 06 00;
Jura: Fondation pour l'aide et les soins à domicile, tél. 032 423 15 34.

Commande de boissons. Pour commander vos boissons par téléphone dans toute la Suisse romande:
Boissons à domicile, tél. 0848 848 118.
Allo Boissons, tél. 0848 441 111.

Supermarchés en ligne:
www.leshop.ch (Migros)
www.coop.ch (Coop)

Œufs frais

Depuis 1988, Labeye livre des œufs à domicile. Cette société a fondé sa réputation sur son authenticité. Le principe: un abonnement pour recevoir des œufs, en quantité minimale de six par mois. La clientèle est à 65% urbaine, les plus de 50 ans sont les plus attirés par l'état d'esprit de Labeye qui défend le travail des producteurs du Gros-de-Vaud. «Notre système repose sur la confiance, je crois que c'est ce qui attire nos clients», se réjouit Philippe Roeder, responsable de la succursale d'Echallens. En plus des œufs, d'autres produits sont disponibles – miel, huile d'olive, fromage, vins – ainsi que des offres saisonnières, en particulier pour Noël. Mais Labeye restera fidèle à ses principes. «Devenir un véritable marché en ligne n'est pas encore d'actualité pour nous.»

››› www.labeye.ch ou par tél. 021 881 53 61; pour Genève, tél 022 788 50 50.

Economie

Retraités d'aujourd'hui, vous, les chanceux...

Les retraités actuels sont sans doute les plus gâtés de toute l'histoire. Les générations précédentes n'ont pas eu la même chance et l'avenir, pour les futurs rentiers, ne s'annonce pas tout rose.

Retraités d'aujourd'hui, profitez de votre bonheur! Car vous êtes sans aucun doute, sur le plan matériel en tout cas, la génération la plus vernie que l'histoire de l'humanité ait jamais connue. Vous vivez longtemps, vous êtes généralement en bonne santé, vous voyagez, vous vous cultivez, vous profitez pleinement de l'abondance que des décennies de croissance économique et de progrès technique ont mise à votre disposition. Les générations précédentes, qui ont préparé ce terrain-là, ont souvent travaillé dur et vécu sans confort pour que votre sort soit meilleur que le leur.

Les générations suivantes n'auront pas votre chance. Celles qui sont encore actives, et plus encore celles qui entrent aujourd'hui sur le marché du travail, vont devoir faire face aux conséquences du vieillissement démographique. Concrètement, elles devront travailler plus longtemps, payer plus d'impôts et de cotisations, et se contenter de retraites réduites.

Il n'y a pas besoin d'être un indécrottable pessimiste pour l'affirmer. Il suffit pour cela de prendre connaissance du rapport que l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) vient de publier sur le sujet («Vieillissement et politiques de l'emploi»). On n'y apprend pas grand-chose de nouveau, mais on se rend mieux compte à quel point, dans tous les pays (car tous sont frappés par le même phénomène), le problème est pris au sérieux et enclenche des réformes d'une envergure encore inimaginable il y a quelques années. On se rend compte aussi que pour atténuer l'impact du vieillissement – dont l'aspect majeur, sur le plan économique, est la diminution du rapport entre classes d'âge actives, de moins en moins fournies, et personnes âgées, de plus en plus nombreuses – il faudra recourir simultanément à toutes les solutions généralement évoquées y compris celle, un peu brutalement formulée par certain conseiller fédéral, consistant à repousser de plusieurs années l'âge de la retraite.

Beaucoup d'idées fausses circulent à ce propos. On croit par exemple qu'il faut favoriser les départs anticipés à la retraite pour «laisser la place aux jeunes». Erreur! Le chômage des jeunes n'est en aucune manière lié à l'emploi des vieux. Au contraire même, les retraites anticipées, trop souvent encouragées par des systèmes incitatifs allant à contresens, diminuent l'offre de travail et par conséquent freinent la croissance, seule génératrice d'emplois.

Cela étant, le maintien en emploi des plus de 50-60 ans est plus vite dit que fait, et les pays scandinaves par exemple, pourtant champions des réformes structurelles en la matière, récoltent des résultats mitigés et tombent avec une régularité désespérante sur l'écueil, hélas! bien connu en Suisse, du recours en dernier ressort à l'assurance invalidité.

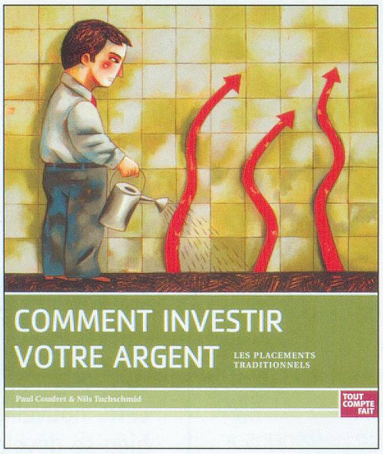
Améliorer l'«employabilité», «flexibiliser» les retraites, permettre à chacun de «choisir» son temps de travail, telles sont quelques-unes des formules un brin attendues et sonnant creux que l'on trouve au chapitre des recommandations. Mais comment pourrait-il en aller autrement? Le défi est immense, les remèdes toujours douloureux, les résultats aléatoires.

Encore une fois, vous les retraités d'aujourd'hui, vous avez de la chance, profitez-en!

Marian Stepczynski

Bons plans pour investisseurs

Plus d'un million de Suisses investissent de leur temps et... de leur argent sur les marchés financiers. Avant de jouer les investisseurs et de se lancer dans des spéculations boursières, mieux vaut acquérir des rudiments sur le sujet. Pour les y aider, un ouvrage de vulgarisation, publié par la revue *Tout compte fait*, décortique les mécanismes de la haute finance, les mettant à portée de l'investisseur en herbe.



››› *Comment investir votre argent*, de Paul Coudret et Nils Tuchschmid, *Tout compte fait*.

Assurances

AVS: qu'est-ce que le splitting?

Lors d'un divorce, les cotisations AVS accumulées par les deux conjoints pendant la durée du mariage sont divisées et attribuées pour moitié à chacun des ex-époux.

Les rentes AVS se calculent à partir de deux éléments: le revenu annuel moyen déterminant et la comparaison des années de cotisations effectives avec la durée de cotisations obligatoire. Le splitting est l'opération qui consiste à répartir et à attribuer pour moitié à chacun des conjoints ou ex-conjoints les revenus qu'ils ont réalisés pendant les années civiles de mariage. Les revenus réalisés durant l'année du mariage ainsi que durant l'année de la dissolution de celui-ci ne sont pas soumis au partage.

Exemple: deux personnes, nées respectivement en 1940 et 1942, se sont mariées le 16 juin 1964 et divorcées le 30 septembre 1984. Au cours des années 1965 à 1983, l'époux a cotisé sur un revenu total de Fr. 1 400 000.– et l'épouse sur un revenu total de Fr. 600 000.–, soit au total Fr. 2 000 000.–. Un revenu de Fr. 1 000 000.– sera attribué à chacun des conjoints.

Ce partage sera également effectué, pour les mêmes années, pour les éventuelles bonifications pour tâches éducatives (années pendant lesquelles une personne s'est occupée d'enfants de moins de 16 ans) ou pour tâches d'assistance (années pendant lesquelles une personne s'est occupée de parents qui avaient besoin de soins).

Les revenus sont partagés seulement lorsque:

- les deux conjoints touchent une rente AVS ou AI;
- le mariage a été dissous par le divorce ou une déclaration de nullité;
- l'un des conjoints décède et l'autre bénéficie d'une rente de vieillesse ou d'invalidité.

Après le divorce, les ex-conjoints peuvent demander d'effectuer le partage des revenus à l'une des caisses de compensation AVS qui a encaissé leurs cotisations. Les ex-conjoints peuvent demander séparément le partage des revenus.

Conseil: je recommande aux ex-conjoints de déposer la demande en commun et, dans la mesure du possible immédiatement après le divorce, pour éviter des retards lors du calcul ultérieur des rentes. Lorsque les ex-conjoints omettent de demander le partage des revenus, les caisses de compensation introduisent la procédure de splitting au plus tard au moment du calcul de la rente.

Guy Métrailler

Droits

Responsabilité solidaire des héritiers

«Au décès de notre père, les trois enfants ont accepté la succession. Les passifs se sont avérés plus importants que prévu et la situation financière de mes frère et sœur s'est détériorée. Je suis donc seul à payer les dettes de cette succession. Un partage modifierait-il cette situation?» *Jean, à V.*

L'acceptation d'une succession implique la possibilité de recevoir les actifs, mais également la responsabilité de payer les passifs, même ceux qui étaient ignorés au moment du décès. Tous les héritiers sont solidairement responsables des dettes de la succession qui sont payées sur le patrimoine de la succession, mais si celui-ci n'est pas suffisant également sur les biens personnels des héritiers. La solidarité implique que les créanciers de la succession puissent demander à un seul héritier l'entier d'une dette.

En principe, il est évident que l'héritier qui paie les dettes de la succession a ensuite une possibilité de se retourner contre les cohéritiers pour qu'ils participent également à ce paiement. Mais, si leur situation financière ne leur permet pas de le faire, la solidarité implique qu'un seul héritier a la charge totale du paiement des dettes de la succession aux créanciers.

Avant partage des biens de la succession, les héritiers constituent une hoirie. Seul un partage met fin à cette hoirie. Toutefois, le partage est une opération qui est faite entre les héritiers et qui n'a pas d'incidence sur le principe de la solidarité pour le paiement des dettes de la succession. Dès lors, même si les héritiers partagent la succession et décident une répartition des dettes, chaque héritier reste solidairement responsable des dettes de la succession, sauf si les créanciers acceptent expressément la répartition décidée par les héritiers.

Ainsi, avant d'accepter une succession comprenant des passifs, il serait prudent de tenir compte de la possibilité financière des cohéritiers de pouvoir assumer leur part de responsabilité financière.

Sylviane Wehrli

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

Besoin de récupérer et de retrouver de l'énergie?

Biostimol est un principe actif naturel (malate de citrulline) qui agit en 2 phases:

1) l'apport de malate relance le cycle de l'énergie cellulaire
2) la citrulline favorise l'élimination rapide des déchets toxiques produits par les processus infectieux ou les efforts excessifs.

Biostimol, sous forme de sachets au goût agréable, à dissoudre dans l'eau ou l'eau gazeuse pour **retrouver l'ensemble de vos facultés physiques et énergétiques en 12 jours!**

Cure de 12 jours (36 sachets) Fr.45.-

En vente en pharmacies et drogueries
Distribution Adropharm, 1000 Lausanne 7

Lausanne
POMPES FUNEBRES OFFICIELLES
DE LA VILLE DE LAUSANNE

Av. des Figuiers 28 – 1007 Lausanne
(Accès possible par l'Av. de Montoie, à 100 m du centre funéraire)

Téléphone permanent: 021 315 45 45

www.lausanne.ch/pfo

TL: lignes n° 1, 2 et 4 arrêt Maladière
Sortie autoroute Lausanne-Sud, direction Centre.
Facilités de parcage.

Organisation de funérailles en Suisse et à l'étranger. Etablissement de convention pour obsèques futures.

MODE IN DER FABRIK – FACTORY STORE
TRICOT ALPINIT SUISSE

Heures d'ouverture:
mardi – vendredi: 9 – 12 heures
14 – 17 heures
samedi matin: 9 – 12 heures

ALPINIT MODE GmbH
Alpinitstrasse 5B
5614 Sarmenstorf
alpinit-mode@alpinit.ch

PANTALONS – ALPINIT

En vente en 3 qualités

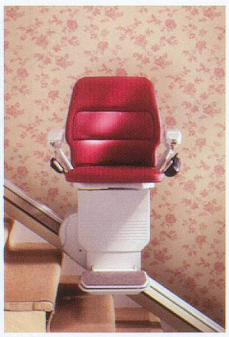
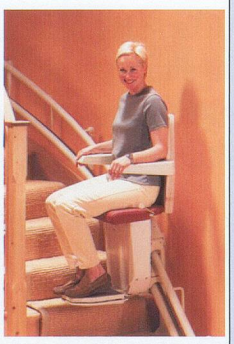
- Pure Laine vierge
- Polyester/Laine
- Polyester/Viscose/Soie

Commandez votre pantalon ALPINIT tout simplement par téléphone: 056 667 24 94

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/05-12

Représentant pour la Suisse Romande
Bovy Charles
078 670 55 04

Saniva, en toute sécurité, en toute facilité !

Nouvelle baignoire à porte
Qualité et prix imbattables !

- ✓ Meilleur rapport qualité/prix du marché
- ✓ Disponible en plus de 510 couleurs
- ✓ Porte latérale à gauche ou à droite
- ✓ Seuil de seulement 17 centimètres
- ✓ Livraison gratuite

Saniva Sàrl - Ch. Parc-de-Montalègre 6 - 1223 Cologny
Appel gratuit 0800 708 708 - www.saniva.ch - info@saniva.ch

Info Seniors

Mariage et prestations sociales

«Je suis retraité et bénéficiaire de prestations complémentaires. J'aimerais me marier, quelles en seront les conséquences?» *Paul P., à G.*

La liberté du mariage est un droit garanti par notre Constitution (art. 14), elle est reconnue également par la Convention européenne des droits de l'homme. Le droit de se marier est régi par les articles 96 à 104 du Code civil suisse. Il bénéficie à toute personne majeure, capable de discernement, non mariée ou divorcée et qui n'a pas de lien de parenté direct avec son futur conjoint.

Nous souhaitons aborder ici les conséquences juridiques et financières du mariage, notamment lorsque la personne qui souhaite se marier, suite à un veuvage ou à un divorce par exemple, est bénéficiaire de prestations sociales telles que les prestations complémentaires fédérales et/ou cantonales.

En premier lieu, en ce qui concerne les rentes AVS, celles-ci sont acquises à leur bénéficiaire de façon individuelle aux conditions de l'âge légal (pour les hommes 65 ans, pour les femmes 64 ans) et du versement de cotisations durant la vie active. Ces rentes ne sont pas modifiées par un mariage. Elles demeurent inchangées. Il en va de même pour les rentes du deuxième pilier.

Nouveau calcul

En deuxième lieu, si la personne candidate au mariage est bénéficiaire de prestations complémentaires, son mariage peut avoir de grandes conséquences sur ses revenus. En effet, le calcul du droit à ce type de prestations sociales inclut tous les membres qui font partie du ménage commun. «Les dépenses reconnues et les revenus déterminants des conjoints, des personnes qui ont des enfants ayant ou donnant droit à une rente et des orphelins faisant ménage commun doivent être additionnés.» (art. 3a, LPC). En d'autres termes, les revenus du conjoint et sa fortune seront pris en compte et la prestation complémentaire fera l'objet d'un nouveau calcul selon le barème «couple». Tout dépend donc des revenus du conjoint.

Retraité ou non, ses revenus (rentes ou salaire) ainsi que sa fortune (les économies ou autres biens en Suisse ou à l'étranger) seront pris en considération dans le calcul. La nouvelle prestation qui en résultera s'en trouvera ainsi complètement modifiée.

Lorsque le conjoint n'a pas de revenus et qu'il n'a pas atteint 60 ans, l'administration se référera à un revenu fictif (gain hypothétique) selon un barème pré-établi et le prendra en compte dans le nouveau calcul. Aussi, dans cette situation, comme le conjoint n'amène aucun revenu, la prestation complémentaire du couple s'en trouvera fortement diminuée. Au lieu d'un maintien du niveau des revenus (ce qui est en général espéré), un mariage peut donc engendrer une baisse substantielle des revenus. Cette situation financière précaire peut amener de vives tensions dans le couple et aboutir parfois à une rupture. La consultation sociale de Pro Senectute connaît bien ce type de situations. Il est donc vivement recommandé aux retraités, bénéficiaires de prestations complémentaires qui souhaitent se marier de se faire conseiller par un service compétent **avant** de prendre une décision.

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

Des bénévoles pour soulager les familles

Pro Senectute Valais et la Croix-Rouge valaisanne organisent un réseau de bénévoles pour venir en aide aux proches de personnes âgées, dépendantes, atteintes de démences comme la maladie d'Alzheimer. Un beau projet qui correspond à une réelle attente.

«C'est un appel aux bénévoles que nous lançons, parce que nous savons qu'il y a un vrai besoin d'aide aux familles», constate M. Jean-Pierre Lugon, directeur de Pro Senectute Valais. En Suisse, il y a actuellement 89 000 personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer. Un chiffre qui, selon les projections, devrait croître et atteindre 115 000 en 2020. Autour de chaque malade, il y a une famille, un conjoint, des enfants, des proches qui sont lourdement mis à contribution. Plus la maladie s'installe, plus le malade devient dépendant, plus la charge s'accroît pour son entourage. Il y a dans ce domaine un manque de relais, qui permettraient aux familles de souffler, de décompresser un peu. Le service que mettent en place les deux organismes valaisans répond à ce besoin spécifique.

«En Valais, précise Jean-Pierre Lugon, le directeur valaisan de Pro Senectute, on compte plus de 3000 personnes atteintes d'Alzheimer ou de maladies analogues. Chaque année, sept cents nouveaux cas sont décelés. Il faut savoir que les malades restent souvent plusieurs années à domicile, avant d'être placés en institution, lorsque leur état le nécessite. Huit ans de soins, jour et nuit parfois, c'est une charge énorme pour les familles.» Bien sûr, il existe les services d'auxiliaires de vie, mais leur intervention se borne aux soins. «L'idée de créer un service de bénévoles est d'après nous une action complémentaire à ce qui existe», ajoute M. Lugon.

Une formation adéquate

Marylène Moix, directrice de la Croix-Rouge Valais, a donc décidé de mettre sur pied la formation des bénévoles qui se rendront, à raison d'une ou deux fois par semaine, auprès d'un malade d'Alzheimer. Durant un matin ou un après-midi, le bénévole prendra soin de «son» malade, ce qui donnera aux proches l'occasion de sortir et de s'occuper un peu d'eux-mêmes. «Une personne âgée malade requiert une présence continuelle, ce qui prive la femme, le mari ou l'enfant qui en a la charge de toute vie sociale. Un simple rendez-vous chez le coiffeur devient difficile à organiser», rappelle Mme Moix.

La formation est primordiale pour les bénévoles. Il s'agit de bien comprendre les stades de la maladie, les comportements fréquents et «normaux» des malades, tels que la peur, un besoin irrépressible de bouger, des troubles du sommeil ou des oublis répétés de ce qui vient de se passer, par exemple. Les cours donnent une vision d'ensemble des différents aspects de la maladie: des premières manifestations d'oubli au stade avancé. Les attitudes des soignants sont évoquées et expliquées. Il est par exemple essentiel de savoir qu'il ne faut pas contredire ou se moquer d'un malade qui prétend des choses invraisemblables, mais le prendre au sérieux et chercher à détourner son attention vers un autre sujet.

«Ensuite, après la formation de base, il est nécessaire d'accompagner le bénévole dans la famille, de créer un lien de confiance entre tous les partenaires ainsi qu'avec la personne malade et de proposer un suivi», explique Mme Moix.

Les personnes qui ont participé cet été au premier cours étaient toutes de près ou de loin concernées dans leur cercle familial par cette problématique. Pour M. Lugon, c'est bien la preuve qu'il y a un important besoin d'information sur ce type d'affec-

Demandez le programme!

Pro Senectute Valais propose pour 2006 aux seniors du canton pas moins de 300 activités culturelles, sportives ou autres. Son directeur, M. Jean-Pierre Lugon, a réuni l'offre dans une brochure disponible gratuitement. Ce programme paraîtra désormais deux fois par an. Il sera ainsi plus aisé aux retraités, que l'on sait très occupés, de planifier leurs loisirs à long terme. Chacun pourra aussi prendre connaissance des cours organisés dans une autre partie du canton, «un bon moyen de décloisonner nos activités et de faire correspondre offre et demande», précise le directeur. S'initier au taï-chi, participer à une sortie aux bains de Lavey ou à une balade «Contes et légendes à Saint-Luc», pratiquer des danses traditionnelles, se former à un atelier d'écriture ou sillonner les petites routes en VTT: tout est dans le programme! Et, pour Noël, pourquoi ne pas offrir un bon-cadeau qui permette à un parent ou à un ami de choisir ce qui l'intéresse?

››› *Programme et bon cadeau: Pro Senectute Valais, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.*

B.P.

Marylène Moix, de la Croix-Rouge Valais, et Jean-Pierre Lugon, de Pro Senectute.

tions liées à l'âge. «Bien sûr, cette maladie fait peur à tous, il n'y a pas de raison de s'en cacher. C'est sans doute pour cette raison aussi que le dépistage est souvent tardif, car il y a une phase de déni dans les familles qui aimeraient mieux ignorer ce qui est train d'arriver.»

On considère aujourd'hui que seule la moitié des cas de démence sénile sont diagnostiqués. Des tests peuvent être effectués auprès du médecin traitant, comme premier dépistage, ce qui permet d'entreprendre un traitement médicamenteux ralentissant la maladie et atténuant ses symptômes. On peut ainsi envisager des mesures de soins plus progressives et former la famille au fil du temps et non pas dans l'urgence.

Demander de l'aide

Les familles qui sont confrontées à la maladie d'Alzheimer hésitent souvent à demander de l'aide ou attendent d'être à la limite de l'épuisement avant de le faire. En réalité, il faut s'y prendre tôt pour qu'un meilleur encadrement soit assuré à tous. Un malade modérément atteint accepte mieux la présence d'une nouvelle personne dans son entourage. «Il est indispensable que les proches du malade prennent soin d'eux-mêmes pour tenir le coup et pour ne pas céder à l'agacement, par exemple», affirme M. Lugon. Il n'y a pas de honte à être débordé, pas de culpabilité à dire qu'on a besoin d'aide. Pro Senectute et la Croix-Rouge invitent donc les familles qui le souhaitent à s'inscrire dans le programme afin de bénéficier de l'appui d'un bénévole.

Il est important aussi pour les personnes qui soignent un malade de savoir qu'elles peuvent participer à des groupes de soutien et de parole, organisés un peu partout par l'Association Alzheimer Suisse. Il existe aussi, dans le cadre de cette organisation, des séjours de vacances spécifiques pour les malades et leurs proches.

Intéressés par la formation de bénévoles? Que vous soyez concernés directement par cette maladie ou non, il y a fort à parier que cette formation vous apportera un enrichissement personnel et humain et un savoir-faire de qualité.

Bernadette Pidoux

››› ***Rens.*** *Croix-Rouge Valais, tél. 027 322 13 54.*
Les cours ont lieu à Sion et à Monthey.
Alzheimer Suisse, rue des Pêcheurs 8, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 024 426 20 00, www.alz.ch

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 – 19 décembre. Thés dansants – salle communale de Paudex, mardi 20 décembre; restaurant le Pré-aux-Moines, à Cossonay, dimanche 11 décembre.

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

L'ESCALE – Noël de l'amitié, mardi 20 décembre, de 11 h à 15 h, à la salle des Remparts, à La Tour-de-Peilz, repas à 12 h 15. Animations: diaporama «Menton et Appenzell», mardi 13 décembre; concert, apéritif et repas, dimanche 18 décembre.

L'ESCALE, Centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Cours de bridge pour débutants. Le MDA vous propose de découvrir ce jeu de cartes dans une ambiance conviviale, les jeudis, au secrétariat du MDA, à Lausanne, de 14 h à 16 h. Sous la conduite de M. Marcello Di Salvo, formateur passionné. Début du cours: jeudi 12 janvier 2005. Prix: cours de 14 séances, Fr. 210.– ou Fr. 140.– membre MDA (possibilité de venir gratuitement aux deux premières séances). Reden Sie Schwyzerdütsch oder Hochdeutsch? cours de langue allemande et suisse allemande animés par Théo Comment. Tous les lundis de 9 h 30 à 11 h 30, au secrétariat du MDA.

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

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café, «La pudeur», par Isabelle Guisan, journaliste, écrivain, jeudi 1er décembre, de 19 h 15 à 21 h. Repas en faveur du fonds «Aide aux femmes», suivi du traditionnel loto, jeudi 15 décembre, 12 h. «Du feu à l'incendie», conférence de M. Claude Rochat, de l'Etablissement cantonal d'assurance, mercredi 21 décembre, 14 h 30.

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

PRÉPARATION À LA RETRAITE – Module 3 – Santé: Hygiène de vie, par le docteur E. Rochat, médecin, jeudi 8 décembre, à 18 h 15, Hostellerie Bon-Rivage, route de Saint-Maurice 18, La Tour-de-Peilz. Cours à la carte, «Cultiver sa mémoire», avec M. P. Tache, animateur socio-culturel, formateur mémoire, mardi 13 décembre, à 18 h 15, 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.

THÉ DANSANTS – Mardi 6 décembre 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: «Comment cultiver ses hobbies et ses passions», avec un ou des bénévoles à la retraite, 20 décembre de 14 h 30 à 16 h 30, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Fête de l'Escalade, restaurant des Vieux-Grenadiers, repas de midi puis animation musicale, mardi 13 décembre. Amis du rail, jeudi 15 décembre, Verbier. Marchons ensemble, Bastions-Bourg-de-Four (1 heure), jeudi 1er décembre. Conteurs, conférence publique, «La légende contemporaine», par Lorette Andersen, mardi 6 décembre, de 10 h à 12 h, au Centre culturel de Saint-Boniface, 14 avenue du Mail.

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, marché de Noël à Montbéliard, samedi 10 décembre; poulet au panier et marché de Noël à Montreux, samedi 17 décembre; sortie de Noël, dimanche 25 décembre. Voyages, 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; Carnaval de Nice, du 16 au 20 février 2006. Autres activités: chorale, club de pétanque, scrabble, atelier de broderie, atelier de tricot. Thé dansant, tous les vendredis, 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).

CINÉMA – *Ninotchka* de Ernst Lubisch (1939) avec Greta Garbo et Melvyn Douglas, lundi 5 décembre à 14 h 30.

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

RADIO – Art de Vivre, l'émission des retraités et pré-retraités, à écouter du lundi au ven-

TCHOUKBALL SENIORS

Le Tchoukball est un sport d'équipe qui se joue avec un petit ballon. Il nécessite deux cadres de Tchoukball, sorte de trempolines inclinés à 55°, disposés à chaque extrémité du terrain de jeu. Le Tchoukball est accessible à tous. Il est dynamique, tactique et fair-play. Gymnastique Seniors Genève vient d'ouvrir deux cours les mercredis à 18 h 30 à la Servette et les mardis à l'Aubépine à 18 h.

››› Renseignements et inscriptions: Gymnastique Seniors Genève, le matin de 8 h à 11 h 30, tél. 022 345 06 77.

dredi de 10 h à 11 h, sur Radio Cité 92.2 FM ou 98.6 câble.

Association Avant-Age, 21 route des Acacias, 1227 Carouge, tél. 022 343 00 38; www.avant-age.ch

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Balades à skis de fond, marche d'hiver et raquettes reprendront début janvier 2006 avec départs à La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel. Séjours de ski de fond et marche: Ulrichen (vallée de Conches), du 23 au 28 janvier 2006. Davos, du 5 au 11 mars 2006. Cours: danses traditionnelles à La Chaux-de-Fonds, au Locle et à Colombier. Cours de yoga à Neuchâtel. Cours de gymnastique du 3e âge dans tout le canton, toute l'année, donnés par des monitrices spécialisées. 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 Animation, Neuchâtel, tél. 032 729 30 40.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, le mardi de 9 h à 11 h.

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

UNIVERSITÉ DU 3e ÂGE (U3a) – «L'image de la Suisse dans les lettres françaises», conférence de Robert Kopp, professeur de littérature française à l'Université de Bâle, mardi 6 décembre de 14 h 15 à 16 h, La Chaux-de-Fonds, aula du CIFOM, rue de la Serre 62. «Les climats passés, une clef pour le futur?», une conférence de M. Francis Persoz, professeur honoraire de l'Université de Neuchâtel, mardi 13 décembre de 14 h 15 à 16 h, La Chaux-de-Fonds, aula du CIFOM, rue de la Serre 62. Fête de Noël, jeudi 15 décembre à 14 h 15, Aula des Jeunes-Rives, Neuchâtel.

U3a, avenue du 1er-Mars 26, 2000 Neuchâtel, tél. 032 718 11 60.

FRIBOURG

Déclarations d'impôts

Dès janvier 2006, Pro Senectute Fribourg dispose d'un service de déclarations d'impôts dans tout le canton. Si vous avez besoin d'une aide compétente et avantageuse pour remplir vos formulaires fiscaux, prenez contact avec Mme Claudia Dietrich, tél. 026 347 12 40.

PRO SENECTUTE – Formation et animation: sorties, balade dans le lieu envoûtant de Champ-Pittet, réserve Pro Natura; balade culturelle en ville de Fribourg guidée par un passionné (f/d). Cuisiner ensemble un après-midi et/ou Ecouter des contes magiques, pour les aînés qui aimeraient partager un moment avec un enfant de leur entourage. Sport, séjour d'hiver au Grand Hôtel Résidence, aux Rasses s/Sainte-Croix, du 16 au 21 janvier 2006, semaine de ski de fond, marche, neige et soleil (programme détaillé auprès du secrétariat). Pour l'hiver: ski de fond, raquettes. Nouveau à Fribourg, cours pour plancher pelvien, Fit Gym à Villars-sur-Glâne, fitness en groupe à Fribourg. Toute l'année: walking, nordic walking à Villars-sur-Glâne, Fribourg, Bulle et à Domdidier. Aquagym à Fribourg, Marsens, Pont-la-Ville. Ateliers équilibre à Villars-sur-Glâne, Romont, Estavayer-le-Lac et Bulle.

Secrétariat 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

VALAIS

PRO SENECTUTE – De janvier à mars, Pro Senectute Aînés+Sport organise des sorties à ski de fond, raquettes, ski de randonnée, skating. Séjours de ski: Ovronnaz, Centre Thermalp*** du 9 au 13 janvier 2006, ski de fond, marche sur neige, fitness, balade à raquettes; Saas-Almagell, hôtel Mattmarkblick***, du 16 au 20 janvier 2006; Gluringen, vallée de Conches, hôtel Tenne***, séjour pour personnes de langue allemande, du 16 au 21 janvier 2006; Cogne (Italie, vallée d'Aoste), hôtel Petit Hôtel***, ski de fond et balades à raquettes, du 30 janvier au 3 février 2006.

Rens. Pro Senectute Valais, Aînés+Sport, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

JURA

RENCONTRE MÉDICO-SOCIALE – «Excusez-moi de vieillir...», journée consacrée au grand âge. Programme: les défis du vieillissement; la fracture technologique; l'entrée en EMS; problèmes juridiques et administratifs. Samedi 3 décembre de 9 h à 16 h 30.

Centre de Sornetan, 2716 Sornetan, tél. 032 484 95 35; www.centredesornetan.ch

AVIVO – Fête de Noël, salle du comptoir à Delémont, jeudi 15 décembre.

Rens. André Milani, président AVIVO Jura, route de Domont 31, 2800 Delémont, tél. 032 422 28 57.

Voyages MDA

Réveillon à Samarcande
Restaurée dans 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: Fr. 2851.–).
Dates: du 30 décembre 2005 au 5 janvier 2006 (7 jours).

Nouvel An à Vienne
Arc-en-ciel dans l'histoire de l'Europe, Vienne en a vu de toutes les couleurs: l'or de l'empire des Habsbourg, le rouge des révolutions, l'ordre noir du nazisme et, au milieu de ses jardins et de ses vignobles, le vert de l'écologie bien avant d'autres métropoles. Nous vous proposons ce séjour pour clore l'année 2005 en musique grâce à un concert à l'Orangerie du magnifique château de Schönbrunn.
Prix: Fr. 1726.– (non membre: Fr. 1826.–).
Supplément chambre individuelle: Fr. 235.–.
(Prix basé sur un groupe 15 personnes minimum).
Dates: du 30 décembre 2005 au 3 janvier 2006.

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

OCPA - Genève

Votre situation a-t-elle changé?

Comme à chaque fin d'année, l'Office cantonal des personnes âgées (OCPA) de Genève s'apprête à reprendre le calcul des prestations à verser, l'année suivante, à ses bénéficiaires.

C'est le moment de vous rappeler qu'il est indispensable que l'OCPA ait connaissance des éventuels changements intervenus dans votre situation, tant financière que personnelle, de manière que le montant de la prestation qui vous sera versée en 2006 corresponde bien à votre situation actuelle. Vous devez également communiquer à l'OCPA toutes les modifications relatives à la situation financière ou personnelle des personnes prises en compte dans le calcul de la prestation.

Ces prochaines semaines, divers documents vous parviendront concernant notamment les montants des rentes auxquelles vous aurez droit en 2006 (rentes LPP, rentes étrangères, etc.). Vous recevrez aussi un relevé annuel de vos comptes bancaires ou postaux mentionnant le montant de votre fortune et les intérêts annuels.

Nous vous recommandons d'attacher une importance particulière à ces documents qui contiennent des informations susceptibles de modifier le montant de la prestation qui vous est versée. Une augmentation de votre rente LPP, par exemple, peut occasionner une diminution de la prestation reçue de l'OCPA. A l'inverse, une diminution de votre fortune peut engendrer une augmentation de votre prestation.

Annoncer les changements

Tout changement de situation entraîne une mise à jour des prestations de l'OCPA et peut donner lieu à un versement rétroactif, mais aussi à une demande de remboursement. Toute prestation reçue indûment doit être restituée et il est important de savoir que l'OCPA n'entrera, en principe, pas en matière pour accorder une remise si un changement dans la situation du bénéficiaire, et/ou des personnes prises en compte dans le calcul de la prestation, ne lui a pas été communiqué.

Soyez donc attentifs à de ne pas oublier de transmettre à l'OCPA, une copie des documents mentionnés ci-dessus. Comme pour tout envoi, pensez à mentionner votre numéro de bénéficiaire. Les premiers jours de janvier, vous recevrez la décision relative aux prestations de l'OCPA pour 2006. Nous vous recommandons de vérifier attentivement les chiffres figurant dans ce document de manière à vous assurer que les montants pris en compte correspondent bien à votre situation 2006.

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

Genève

Les bienfaits de la rythmique

Depuis cet automne, les seniors genevois peuvent suivre des cours de rythmique. Leur but: évoluer en musique et prévenir les chutes.

La rythmique, tous les petits Genevois en ont fait à l'école... sans se douter qu'ils y reviendraient à l'âge de leur retraite. En effet, la méthode d'Emile Jaques-Dalcroze est désormais conseillée à tout âge. Le travail mené par un gériatre genevois a démontré combien la rythmique pouvait être efficace pour préserver sa mobilité et son équilibre, et pour prévenir les chutes. «Après avoir introduit à l'Hôpital de gériatrie des cours de taï-chi et de danse, ce médecin s'est intéressé davantage à la rythmique», explique Ruth Gianadda, qui donne des cours de rythmique pour seniors en dehors du cadre hospitalier.

La rythmique est une activité à la portée de tous. «Il n'est pas nécessaire d'avoir une technique préalable, précise Ruth Gianadda. Et du fait qu'elle se pratique sur un accompagnement musical, elle parle à tout le monde de façon très directe.» Les premiers cours accueillent des participants entre 60 et 85 ans. **C. Pz**

››› Des cours sont donnés à l'Institut Jaques-Dalcroze, d'autres dans les maisons de quartier des Minoteries et du Seujet. Pour tout renseignement: tél. 022 718 37 60.

VAUD

Résid'EMS monte la garde

Après le rejet de la loi sur les EMS (LEMS), l'Etat persiste à vouloir financer des lits en EMS. Résid'EMS, de son côté, insiste sur les soins à domicile. Bras de fer en perspective.

D'abord conscient de l'utilité des soins à domicile pour des raisons à la fois économiques et sociales, l'Etat de Vaud se dirigeait, en 1997, vers une suppression de 700 lits en EMS. Quatre ans plus tard, l'étude «Besoins en lits d'hébergement dans le canton de Vaud à l'horizon 2010» constatait que la suppression de 2000 lits d'EMS et le développement des soins à domicile auraient dû être entamés depuis 1996. Mais c'est une autre politique qui a été suivie. Entre 1997 et 2005, moins de 100 lits d'EMS sont supprimés et il n'y a pas eu de transfert de budget en faveur des soins à domicile.

En décembre 2004, une nouvelle loi sur les EMS (LEMS) était présentée au Grand Conseil, proposant notamment un moyen de financer la construction de 600 nouveaux lits d'EMS au prix de 300 000 francs l'unité, soit un total de 180 millions à charge des pensionnaires et des contribuables. Résid'EMS juge aberrant cet investissement massif pour augmenter le nombre de lits, au mépris de la préférence au maintien à domicile constamment exprimée par les intéressés. Une récolte de 16 000 signatures par Résid'EMS a permis aux Vaudois de se prononcer et de rejeter le 17 avril 2005 la LEMS par 76,2%.

Ce rejet écrasant n'a pas empêché le Conseil d'Etat de réunir, deux mois plus tard, ses «partenaires» pour chercher un autre moyen de faire payer aux pensionnaires et/ou aux contribuables ce qu'ils avaient massivement refusé. Bien qu'aucun financement n'ait été trouvé, les députés vaudois votèrent fin juin 2005 un crédit de 23 millions pour 35 lits supplémentaires.

LONGUE ROUTE

«Face à l'attitude autiste de l'Etat qui persiste à chercher d'autres moyens pour faire payer au contribuable les 600 lits d'EMS programmés, je m'attends à une bataille longue et difficile», déclare Marie Guignard, présidente de Résid'EMS. «On ne peut pas dire qu'il y a besoin de plus de lits d'EMS si on n'a pas mis en œuvre tous les moyens pour favoriser le maintien à domicile soit le développement des soins à domicile, mais aussi de courts séjours en EMS, d'UAT (unités d'accueil temporaire) et de soutien financier aux familles qui gardent les aînés à domicile. S'il s'agit de remplacer des lits non conformes, on devrait procéder par appel d'offres pour trouver des concessionnaires qui répondent au mieux au cahier des charges pour le meilleur prix, ou alors l'Etat devrait gérer lui-même les EMS.» Selon Marie Guignard encore, «ce n'est pas à nous de dire si le modèle doit être étatique ou libéral. Par contre, le système en vigueur dans lequel tous les budgets sont alloués aux «partenaires» réussit à cumuler tous les défauts de l'économie planifiée de type soviétique et ceux du capitalisme sauvage: copinage, arbitraire, gaspillage, absence de contrôle, absence de concurrence et exploitation du personnel.»

Gérard Blanc

Gérard Blanc

Marie Guignard, présidente de Résid'EMS, s'attend à une longue bataille.

›› Résid'EMS est une association à but non lucratif ayant pour but d'informer toute personne en âge d'être placée en EMS; de l'assister et de la représenter dans toute démarche administrative, civile ou judiciaire; d'œuvrer pour améliorer son bien-être. De plus, Résid'EMS informe sur les droits en matière de soins, de facturation et d'aides financières; soutient dans les démarches administratives; défend les droits des résidants, notamment auprès du Conseil fédéral et du Tribunal fédéral.

***Permanence:** 021 653 33 44; e-mail: residems@bluewin.ch*

EMS OU DOMICILE?

Trop de personnes entrent en EMS alors qu'elles auraient préféré rester chez elles avec leurs habitudes et leur voisinage. Diverses études ont démontré que les soins en EMS coûtent 43% plus cher que les soins à domicile. Grâce au développement des aides au maintien à domicile (courts séjours, UAT, aides aux familles), le Danemark, a réussi en dix ans, à diminuer de 50% le nombre de résidants en EMS. Cela a deux effets positifs: rendre plus heureux les concernés et coûter moins cher à la société.

Le bain rendu facile

avec les baignoires VitaActiva

VitaActiva

L'élévateur est adaptable sur votre baignoire existante

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

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

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

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

Nom: _____

Téléphone: _____

Rue: _____

Code Postal: _____ Localité: _____

CH-Gen20050012

VitaActiva AG • Metallstrasse 9 b • 6300 Zug

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

Fêtes de fin d'année:

Rendez visite à vos proches en EMS!

apaf

Association pour la défense des personnes âgées en EMS et de leurs familles

Rue des Gares 12 – Esplanade Poste de Montbrillant
Genève – tél. 022 310 82 82 – www.apaf.ch
Accueil au public: mardi - jeudi 14 h à 17 h et sur rendez-vous

Soutenez notre action en devenant membre de l'association

écouter – conseiller – défendre

Un testament en faveur des droits humains

Brochure gratuite:
Tél. 031 307 22 22

Gen

Amnesty International www.amnesty.ch/legs

O Veuillez m'envoyer gratuitement votre brochure sur les legs.
O Veuillez m'envoyer des informations sur Amnesty International.

Prénom / Nom: _____

Rue / n°: _____

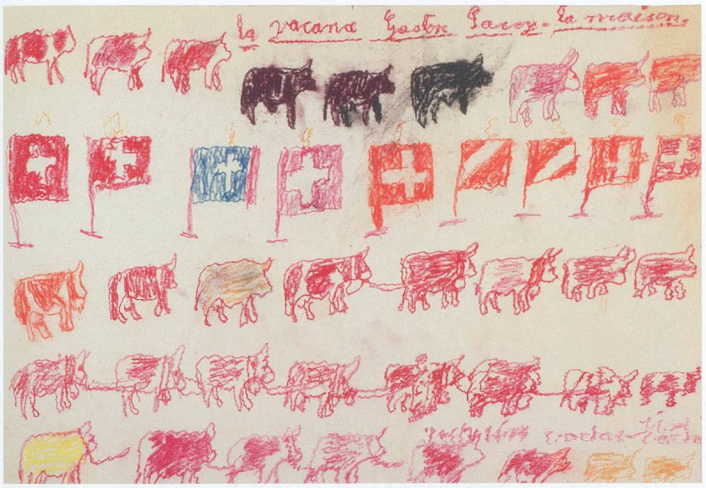
NPA / Localité: _____

Merci de renvoyer cette carte-réponse à :
Amnesty International • Christelle Maier • Case postale • 3001 Berne

FRIBOURG

Deux créateurs fribourgeois entrent au musée

Les œuvres de deux pensionnaires de la Maison Saint-Joseph à Châtel-Saint-Denis appartiennent désormais à la Collection de l'Art Brut, à Lausanne. Une exposition pourrait avoir lieu courant 2007.



Gaston Savoy, La maison, *s. d., craie grasse sur papier (38.2x58cm), Collection de l'Art Brut, Lausanne.*

Pierrot Garbani, sans titre, s. d., gouache et pastel sur papier (24x32cm), Collection de l'Art Brut, Lausanne.

Photos: Olivier Laffely

« Bonjour, plein d'amour pour toi ! » C'est ainsi que Pierre Garbani, dit Pierrot, saluait son monde à la Maison Saint-Joseph, raconte le directeur de l'établissement Claude Ecoffey. Il se souvient aussi de Gaston Savoy qui annonçait Noël en se promenant avec un mouton et Pâques avec un lapin ou un œuf. Ces deux personnalités, aujourd'hui décédées, viennent de recevoir la consécration en trouvant une place auprès des Aloïse et des Wölfli de la Collection de l'Art Brut à Lausanne.

Après deux découvertes au Japon et aux Etats-Unis, Lucienne Peiry, directrice du musée lausannois, se réjouit de la fécondité artistique qu'elle entrevoit dans le canton de Fribourg: « Il y a un art brut bien vivant tout près de chez nous, presque à domicile. » Et qui se dévoile parfois par hasard, à l'instar des deux Fribourgeois repérés grâce à la curiosité du peintre vaudois François Burland en visite à la Maison Saint-Joseph.

Le coloriste et l'animalier

Ces deux créateurs étaient très différents, explique le peintre et art-thérapeute Yves-Alain Repond, animateur de l'atelier de peinture de la Maison Saint-Joseph. « Pierrot Garbani est venu presque accidentellement à la peinture, en participant à une excursion de groupe. Dès sa première création, j'ai senti une puissance et une aisance incroyables, il avait le geste sûr. Ses peintures, des acquarelles ou des gouaches, ne sont pas figuratives. Il peint des couleurs en mouvement. C'est un coloriste extraordinaire... Ça danse dans la feuille, ça vibre. Je ne lui ai rien appris, il avait tout en lui. » Et pour la petite histoire, quand on demandait à Pierrot s'il préférait peindre ou éplucher les pommes de terre (une activité qu'il aimait), il répondait: « Ça m'est égal. »

Gaston Savoy, de son côté, a toujours dessiné, sur des bouts de papier ou de carton. « Chez lui, tout était rituel, poursuit M. Repond. Il peignait surtout des animaux et des fêtes traditionnelles villageoises, poyas, bénichons, Noël. Il faisait le contour en un trait, malgré un tremblement énorme. On aurait dit qu'il sentait les formes, les ressentait même, il ne regardait d'ailleurs pas toujours son dessin. C'est beau et touchant. »

Les deux personnages se connaissaient. « Ils avaient un respect mutuel sans se parler », témoigne M. Repond. Il leur est arrivé de dessiner sur une même feuille l'un au recto et l'autre au verso. L'un très céleste, avec une peinture jouissive, et l'autre attaché à la terre et au sol. »

Fécondité artistique

A la Collection de l'Art Brut, la directrice Lucienne Peiry accueille la création de ces deux peintres, deux cents œuvres de chacun. « Ces peintures sont d'une très haute qualité, par leur force, leur inventivité, leur insolence et leur liberté. » Mme Peiry compte monter une exposition temporaire consacrée à cette donation et à une autre artiste fribourgeoise, Lydie Thorimbert. Cette exposition, ac-

compagnée d'un documentaire, pourrait avoir lieu en 2007. Mais il faut encore réunir les fonds nécessaires.

Le climat de la Maison Saint-Joseph a permis de révéler des artistes qui sommeillaient. Yves-Alain Repond est très touché par cette consécration. «C'est un grand plaisir, je suis très honoré. Je crois en la création de toute personne.» Claude Ecoffey reçoit «cet immense cadeau» avec émotion. «Des gens mis à l'écart, considérés comme inadaptés aux normes de cette société sont mis en valeur. Entrer à la Collection de l'Art Brut c'est comme pour un Manet entrer au Louvre. Ils auront plus d'avenir que de passé.»

Annette Wicht

Créateurs d'art brut

Qu'est-ce qui distingue la création d'art brut de la peinture? «Les créateurs d'art brut sont d'abord des autodidactes, explique Lucienne Peiry, directrice de la Collection de l'Art Brut. Ils peignent par eux-mêmes (inventent leurs propres règles) et pour eux-mêmes (sans éprouver le besoin de transmettre leurs œuvres aux milieux artistiques). La création d'art brut relève ainsi d'une pratique dissidente, inventive et personnelle avec une force d'expression sauvage. En un mot, l'art brut répond aux critères des trois «S», pour «Secret, Silence et Solitude».»

›› *Collection de l'Art Brut, 11, av. des Bergières, 1004 Lausanne, tél. 021 315 25 70; fax 021 315 25 71. Ouvert du mardi au dimanche de 11 h à 18 h (y compris les jours fériés). Fermé le 24 et le 25 décembre 2005, ainsi que le 1er janvier 2006.*

Neuchâtel

Soutenir des créateurs en achetant des cadeaux de Noël

Le plus grand marché de Noël couvert de Suisse romande ouvre ses portes à Neuchâtel entre le 16 et le 22 décembre. L'occasion de découvrir la production d'artisans dans de multiples domaines.

La manifestation, baptisée «Les Artisanales de Noël», privilégie le travail de création et un contrôle strict est imposé aux candidats. Pour participer à ce marché, il faut vraiment être artisan et non revendeur d'artisanat «made in China» ou d'ailleurs, comme c'est souvent le cas dans ce genre de manifestation. «Nous désirons privilégier l'authenticité et montrer au public le savoir-faire d'artisans suisses ou étrangers», explique Jacques Perrolle, l'un des organisateurs. La majorité des créateurs seront d'ailleurs présents sur leur stand pour faire découvrir aux visiteurs des objets originaux tels que bijoux, luminaires, bougies, sculptures, peintures, vêtements et autres articles de poterie, céramique, vannerie ou maroquinerie. Tout un secteur sera en outre consacré aux produits de bouche, avec diverses spécialités salées et sucrées. «Un accent particulier sera mis sur la décoration afin de créer une ambiance conviviale et pour que les visiteurs puissent flâner dans un lieu respirant la magie de Noël», relève encore M. Perrolle. Aucun détail n'a été négligé et pour avoir une affiche originale, un concours a été organisé dans les écoles post-obligatoires. Sur 32 projets, c'est celui de Julien Tonon, un élève du Centre professionnel du Littoral neuchâtelois (CPLN), qui sera placardé sur les murs de Suisse romande.

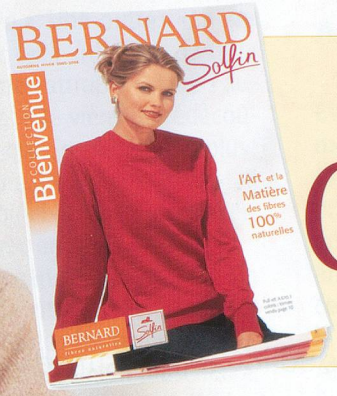
Ce marché avait lieu auparavant à La Chaux-de-Fonds et il accueillait quelque 80 000 personnes en six jours. En le déplaçant à Neuchâtel dans une tente chauffée de 4200 mètres carrés située au cœur de la ville, les organisateurs espèrent y accueillir encore plus de monde. L'accès y sera également facilité grâce à la proximité des transports publics et avec des possibilités de parcage pour les véhicules privés.

A. G.

›› *Les Artisanales de Noël 05, Place du Port, 2000 Neuchâtel, du 16 au 22 décembre 2005. Horaire: 14 h à 22 h (semaine); 10 h à 22 h (samedi); 10 h à 19 h (dimanche). Entrée payante mais libre dès 19 h.*

J'aime le catalogue

des vêtements en fibres 100% naturelles



Vous aussi demandez-le, il est

GRATUIT

500 MODÈLES - 44 COLORIS laine

Une fabrication française de textile de très haute qualité

Depuis 70 ans dans nos ateliers de Vendée, à quelques kilomètres du Mont Saint Michel, nos belles matières 100% naturelles font l'objet de toutes les attentions. Elles sont rigoureusement sélectionnées pour leurs qualités irréprochables et la régularité de leurs brins.

Chaque jour, nos vêtements sont tricotés avec passion, exigence et tout le temps nécessaire à la perfection des coupes et des finitions. Infatigables au fil des années, nos vêtements sont inimitables. Ils sont agréables à porter et vous offrent la douceur et le confort d'un produit naturel et sain.

Pour découvrir notre très belle collection, demandez-vite votre catalogue gratuit. Il vous est réservé.

100% pure laine vierge mérinos, soie naturelle, cachemire, lin, mohair, alpaga, angora, 100% coton peigné longues fibres,
tous d'une exceptionnelle qualité.

BERNARD
fibres naturelles

Solfin

FABRICANT DE QUALITÉ depuis 70 ans

FABRICATION FRANÇAISE

Fabricant français de qualité depuis 1930

S.A. BERNARD - Tél. : 02 51 65 42 24 - RC LA ROCHE-SUR-YON B 318 812 609 Les informations recueillies, nécessaires au traitement de votre demande, pourront être communiquées à des tiers. Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification (loi du 06/01/78).

BON POUR LE CATALOGUE BERNARD SOLFIN AUTOMNE-HIVER 2005
à retourner complété à **BERNARD SOLFIN**
BP1 - ROUTE DE MORTAGNE - 85131 LA GAUBRETIÈRE CEDEX - FRANCE

Offre de bienvenue 3 avantages à découvrir

☐ **Oui** je souhaite recevoir **gratuitement le nouveau catalogue BERNARD SOLFIN avec les échantillons pour 4 types de textures et la gamme des 44 coloris laine.**

P610T

☐ MME ☐ MLLE ☐ M. (écrire en majuscules S.V.P.)

NOM _____ **PRÉNOM** _____

ADRESSE _____

CODE POSTAL _____ **VILLE** _____

PAYS _____ **TÉL.** _____ Indispensable pour vous contacter en cas de besoin

DATE DE NAISSANCE _____ 19 (Facultatif)