

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 35 (2005)  
**Heft:** 3  
  
**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:** 25.01.2026

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



# CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS



## VOLS BON MARCHÉ

### LES COMPAGNIES CASSENT LES PRIX

En quelques années, le paysage aéronautique s'est profondément modifié avec l'arrivée des compagnies *low cost* qui proposent des tarifs à bas prix. easyJet, la flotte lancée par le Grec Stelios Haji-loannou, figure parmi les précurseurs. Aujourd'hui, la compagnie discount assure plus du quart du trafic aérien au départ de Genève. Elle vient même d'élargir son offre, avec sept nouvelles destinations. Longtemps décriée, easyJet sert maintenant d'exemple aux compagnies de ligne qui calquent sur elle leurs services et leurs pratiques tarifaires. Au départ, des idées toutes simples qui permettent de diminuer les coûts. Petit survol d'un principe profitable aux consommateurs.

## Ce mois... dans Vie pratique

- 32 Enquête**  
L'avion à prix cassés
- 34 Assurances**  
Le prix des EMS genevois
- 35 Vos questions**
- 36 Info Seniors**  
Numéros utiles
- 37 Economie**
- 38 Pro Senectute**  
Animateur depuis 25 ans
- 40 OCPA-Genève**
- 41 Cantons**
- 43 Prévoir**  
Huit bons conseils
- 44 Agenda**
- 46 Astuces**



# LA LOI DE L'OFFRE ET DE

Aujourd'hui, environ 30% du trafic au départ de l'Aéroport international de Genève est assuré par les compagnies à bas prix. Le *low cost*, pratiqué depuis longtemps par easyJet, fait aussi des émules auprès des compagnies régulières.

Proposer les prix les plus alléchants possibles par voie d'affiches, d'annonces publicitaires ou d'émissions de radio, c'est la méthode choisie par les nouvelles compagnies dites *low cost*. Ces compagnies, qui pratiquent une politique de bas prix sur les tarifs, ont le vent en poupe. A Genève

avec la formule imaginée par Sir Freddy Laker: pas de billet, pas de nourriture à bord, une classe unique, pas de publicité (le bouche-à-oreille étant jugé suffisant pour remplir les vols), afin de permettre des tarifs le meilleur marché possible. Ce projet a tenu quelques années, jusqu'à ce que Sir Laker

ne à l'avance, on paiera certainement le prix fort, à fortiori un week-end de Pentecôte. Par contre, un mercredi de septembre en choisissant un vol de départ à 6 h du matin et en s'y prenant un mois à l'avance, on sera garanti de payer le prix le moins cher. Les passagers fûtés et libres peuvent se payer par exemple un billet Genève-Paris-Genève, taxes comprises, pour environ Fr. 85.—.

Les affaires des compagnies *low cost* semblent florissantes. easyJet a augmenté substantiellement son offre au départ de Genève en ajoutant, en 2004, sept nouvelles dessertes: Alicante, Berlin, Bristol, Budapest, Madrid, Newcastle et Rome. Selon un expert du transport aérien international, la réduction drastique des coûts passe d'abord par des économies sur les *slots* (heures de parking des avions aux portes d'embarquement) en utilisant de préférence ceux des aéroports de seconde zone (par exemple, Luton pour Londres), ce qui permet d'obtenir des *slots* moins chers. L'utilisation d'internet pour diminuer le nombre de postes de travail dans les services de réservation est un second moyen, qui a fait aussi son

chemin dans les compagnies traditionnelles. Mais tout n'est pas compressible comme, entre autres, les frais de maintenance, le carburant ou les tarifs d'Eurocontrol (organisme de contrôle aérien), surtout quand une compagnie emprunte les couloirs congestionnés d'Europe, comme c'est le cas de la plupart des compagnies *low cost*. Enfin, il faut encore ajouter les prix élevés des taxes d'aéroport qui, dans le cas de tarifs les moins chers, dépassent parfois le prix du vol.

### VIA INTERNET

easyJet fait tout pour encourager les réservations sur internet. Les moyens suggestifs employés sont de n'accepter les réser-



La compagnie Flybaboo dessert notamment Prague et Venise.

GEFIC

ve, easyJet génère 26% du trafic et Virgin Express 4%. Trois autres compagnies, moins connues, atterrissent aussi au bout du lac, mais uniquement pendant la période d'hiver, car leur but est d'acheminer des skieurs, principalement britanniques, vers les stations de sports d'hiver. Il s'agit de Mytravelight, Jet2 et Bmibaby. L'absence de bureaux à Genève rend les réservations depuis la Suisse plus aléatoires. Malgré un début d'activités ressemblant à un principe de *low cost* – prix fracassants et grand renfort de publicité – Flybaboo qui dessert notamment Venise et Prague a décidé de concentrer son offre sur le trafic d'affaires.

Le premier *low cost* a vu le jour entre Londres et New York dans les années 70,

ait eu les yeux plus gros que le ventre et tente de lancer des lignes vers Los Angeles et Miami. Les augmentations du prix du carburant firent le reste. L'idée allait toutefois faire son chemin en Europe et inciter le Grec Stelios Haji-Ioannou (easyJet) et l'Irlandais Mick O'Leary (Ryanair) à se lancer dans la formule *low cost* en réduisant les coûts d'exploitation à leur strict minimum et en introduisant un nouveau système de tarification (*yield management*).

Le secret réside dans la bonne gestion de l'offre et de la demande. Lorsque le vol se remplit facilement, les prix augmentent, lorsque le vol a de la peine à se remplir, les prix baissent. Si on cherche à partir un vendredi soir à 18 h en s'y prenant une semai-



# LA DEMANDE

ventions par téléphone que pour des voyages s'effectuant au moins deux semaines à l'avance et d'augmenter le prix de Fr. 10.- par trajet, lesquels ne sont pas comptés lors d'une réservation sur internet. Mais si ce moyen reste votre tasse de thé, sachez que le numéro d'appel est le 0848 888 222 (réponse même le dimanche). Après avoir pris note de votre numéro de carte de crédit, l'employé(e) de réservation vous communiquera un numéro de code qui vous servira de référence future. Si vous l'avez oublié, ne vous faites pas de soucis. Une pièce d'identité avec photo sera suffisante pour obtenir votre carte d'embarquement le jour du départ.

Le temps limite d'enregistrement est de 30 minutes à l'avance, sauf si vous êtes malvoyant ou en chaise roulante. Dans ce cas, il faudra compter au moins 90 minutes. A Genève, n'oubliez pas qu'il faut accéder au secteur français pour s'enregistrer pour Paris ou Nice. Dans un tel cas, il n'est pas utile de présenter de billet d'avion aux services de douane et de police. Une pièce d'identité avec photo est suffisante.

## LA CONTRE-ATTAQUE S'ORGANISE

Comme on pouvait s'y attendre, les compagnies régulières ne restent pas les bras croisés et se lancent dans la bataille sur les secteurs où easyJet et Virgin Express sont présents. Elles s'inspirent des compagnies *low cost* en supprimant parfois même le service à bord ou en faisant payer les boissons. Mais c'est dans la pratique tarifaire que la comparaison est intéressante. Les prix concurrentiels qu'on trouve auprès des compagnies de ligne sont, en général, soumis à certaines restrictions comme, par exemple, de passer au moins un dimanche sur place avant de rentrer et de ne rester pas plus d'une semaine sur place, ou encore de ne séjourner que deux jours dans le lieu de villégiature.

Si les tarifs actuels de Flybaboo ne s'inscrivent pas dans la bataille contre le *low cost*, cette compagnie propose néanmoins des prix intéressants pour les seniors (plus de 65 ans). Une compagnie comme Iberia

met en vente une dizaine de places au prix d'appel sur ses vols à destination de Madrid ou de Barcelone, mais augmente cette offre lorsque l'avion est en manque de passagers.

## FRAIS DE DOSSIER

Jusqu'à il y a peu, la majorité des agences de voyages refusaient de vendre des billets sur easyJet qui avait pour principe de ne pas leur céder de commission d'agence. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2005, une grande partie des compagnies de ligne ne versent plus, elles non plus, de commission aux agences. Une pratique officielle est désormais appliquée,

non seulement par les agences de voyages, mais aussi par une partie des agences des compagnies aériennes: celle de compter des frais de dossier pour chaque émission de billet. Chez Swiss, les frais encaissés au guichet de l'aéroport de Genève sont de Fr. 50.- pour les vols à destination de l'Europe et de Fr. 80.- pour les vols long-courriers. Les agences de voyages, quant à elles, peuvent appliquer les frais qu'elles estiment raisonnables. Il n'y aurait donc, en principe, plus de barrière à ce que votre agence la plus proche s'occupe de votre réservation sur easyJet, mais elle encaissera certainement des frais de dossier.

Gérard Blanc

## DESTINATIONS EUROPÉENNES

A titre indicatif, voici quelques exemples de tarifs aller et retour pratiqués par les compagnies de ligne sur des secteurs européens à fort trafic au départ de Genève, ainsi que par easyJet et Virgin Express. (Ces prix sont donnés sous toute réserve.)

Air France		Swiss	
Bordeaux	Fr. 185.-	Athènes	Fr. 233.-
Nice	Fr. 109.-	Barcelone	Fr. 99.-
Paris	Fr. 99.-	Paris et Rome	Fr. 99.-
Toulouse	Fr. 174.-	Londres	Fr. 112.-

British Airways		Flybaboo (tarifs seniors)	
Londres	Fr. 44.-	Lugano, Venise, Florence	Fr. 198.-
		Valence et Prague	Fr. 298.-

Alitalia	
Rome	Fr. 124.-

Attention, tous ces tarifs sont affichés hors taxes et certaines compagnies comptent, en plus, des frais de dossier.

easyJet		
Amsterdam	Fr. 41.90	(+taxes: Fr. 31.50)
Barcelone	Fr. 71.90	(+taxes: Fr. 32.75)
Londres	Fr. 41.90	(+taxes: Fr. 29.50)
Paris	Fr. 41.90	(+taxes: Fr. 44.-)
Rome	Fr. 39.90*	(+taxes: Fr. 39.-) *Tarif de lancement

Virgin Express	
Bruxelles	Fr. 83.05 (+ taxes: Fr. 37.50)



## EMS genevois: qui paie quoi?

Le canton de Genève compte cinquante établissements médico-sociaux (EMS) reconnus d'intérêt public, bénéficiant donc de subventions de l'Etat à l'exploitation. Quatorze autres sont habilités à recevoir des personnes âgées dans une unité d'accueil temporaire (UAT)



EMS Mont-Calm

Un EMS (établissement médico-social) est un lieu de vie qui accueille, pour des séjours temporaires ou durables, des personnes âgées dont l'état de santé, physique ou mental, sans justifier un traitement hospitalier, exige des aides, des contrôles ou des soins. Parmi ces EMS, il faut distinguer les établissements reconnus d'intérêt public et bénéficiant de subventions de l'Etat à l'exploitation – il y en a 50 à Genève – et ceux non reconnus d'intérêt public, donc non subventionnés, il y en a un dans le canton de Genève. La liste des établissements peut être obtenue gratuitement auprès de l'Office cantonal des personnes âgées.

Alternativement à un hébergement de longue durée, 14 EMS sont autorisés à accueillir des

personnes âgées dans une unité d'accueil temporaire (UAT). Il s'agit de séjours temporaires ayant pour but de permettre aux personnes qui vivent à domicile de soulager momentanément leur entourage, mais aussi de se familiariser avec la vie en EMS. Le séjour doit être prescrit par le médecin traitant. La durée d'un séjour en UAT est au minimum de 5 jours et au maximum de 30 jours. Au total, les courts séjours ne peuvent excéder 90 jours par année.

Le coût d'un séjour en EMS se compose: d'une part pour les soins (personnel infirmier, médecin, médicaments, matériel, etc.) et d'une part socio-hôtelière (logement, repas, blanchissage du linge, accompagnement, animation). La caisse maladie du résident paie à l'établissement: un

forfait pour prestations de soins, fixé selon la catégorie de besoins en soins dans laquelle se trouve le résident, qui varie entre Fr. 10.30 et Fr. 159.65 par jour ainsi qu'un forfait journalier de Fr. 3.– pour la fourniture de moyens auxiliaires.

L'Etat verse à l'établissement la subvention cantonale, également fixée en fonction des besoins en soins du résident, qui varie entre Fr. 9.– et Fr. 181.– par jour.

Le résident paie le prix journalier facturé par l'EMS et fixé par l'OCPA qui varie entre Fr. 170.– et Fr. 252.– par jour (chiffres 2004).

### COURT SÉJOUR

En cas de séjour dans une UAT, la caisse maladie paie les actes infirmiers et les soins de base selon un tarif établi par convention. Le patient paie à l'avance un montant de réservation de Fr. 400.– et un prix de journée de Fr. 97.–. Pour les bénéficiaires de prestations complémentaires à l'AVS/AI (PC), l'OCPA prend en charge ce prix de journée moins Fr. 20.– pour les repas. L'Etat verse à l'EMS une subvention.

Pour payer le prix de pension mis à sa charge en cas d'hébergement de longue durée, le résident doit utiliser ses ressources, à savoir sa rente AVS ou AI, ses autres rentes (retraite, rente viagère, etc.) et le rendement de sa fortune. Au besoin, il doit entamer sa fortune si celle-ci

dépasse Fr. 25 000.– pour une personne seule ou Fr. 40 000.– pour un couple.

### PC ET PCC

Si ses ressources sont insuffisantes pour payer le prix de pension, il pourra demander une prestation complémentaire fédérale (PC) à l'AVS/AI. Dans le calcul de celle-ci, le montant du prix de pension sera pris en considération comme charge. De plus, la PC permet d'assurer au résident un montant pour dépenses personnelles de Fr. 300.– par mois. Le fait d'être propriétaire d'une maison ou d'un appartement n'exclut pas nécessairement le droit à une PC. Un abattement de Fr. 75 000.– est effectué sur leur valeur. De plus, la fortune n'est prise en considération que pour la part qui dépasse Fr. 25 000.– pour une personne seule ou Fr. 40 000.– pour un couple. Pour les couples dont un des conjoints est hébergé et l'autre vit à domicile, un calcul séparé de la PC est effectué et chacun des conjoints reçoit sa part.

Le résident peut encore demander une prestation complémentaire cantonale (PCC). Cette dernière couvre la totalité du prix journalier non couvert par les ressources du résident et la PC fédérale, dont le montant est plafonné à Fr. 30 900.–.

Pour avoir droit à la prestation complémentaire cantonale, il faut:

- bénéficier d'une rente de l'AVS ou d'une allocation pour impotent ou avoir droit à des prestations complémentaires fédérales sans être au bénéfice d'une rente de l'AVS;
- avoir son domicile et sa résidence effective sur le territoire genevois;



• pour les Suisses et les ressortissants d'un pays de l'UE (Union européenne) ou de l'AELE (Association européenne de libre échange): avoir séjourné 5 ans durant les 7 années qui précèdent le dépôt de la demande de prestations, sur le territoire suisse ou/et de l'UE ou/et de l'AELE;

• pour les ressortissants des pays ne faisant pas partie de l'UE ou de l'AELE: habiter à Genève d'une manière ininterrompue depuis 10 ans.

Les PC fédérale et cantonale sont un droit. Elles ne sont pas remboursables. La famille n'est pas sollicitée. L'OCPA ou les EMS remettent les formulaires nécessaires pour déposer une demande de prestations.

Si la condition de durée de séjour en Suisse ou dans le canton de Genève ou sur le territoire de l'UE ou de l'AELE n'est pas réalisée, l'OCPA ne peut pas verser de prestations complémentaires fédérales et/ou cantonales.

Dans de tels cas, et si le résident a un revenu inférieur au minimum fixé par les autorités cantonales, le séjour en EMS peut être garanti par des prestations d'assistance. Ces prestations sont remboursables et une participation financière est demandée aux enfants en fonction de leur capacité contributive.

**Guy Métrailler**

» En savoir plus: Office cantonal des personnes âgées (OCPA), route de Chêne 54, case postale 6375, 1211 Genève 6, tél. 022 849 77 41.



## DROITS

# Indemnité pour voyage annulé

En octobre dernier, je devais faire en Suisse alémanique un vol en dirigeable avec trois personnes. Sur le terrain d'aviation, j'ai appris que les vols avaient été annulés. Ai-je le droit de réclamer, en plus du remboursement du prix des quatre vols, les frais de transport, de restaurant et d'hôtel que nous avons eus pour cette expédition non aboutie ?

Votre dommage, suite à l'annulation du vol que vous aviez commandé, porte sur deux points: d'une part, le prix des vols eux-mêmes et, d'autre part, les frais que vous avez eus pour vous rendre sur place. Dans la loi fédérale sur les voyages à forfait, il est prévu, en cas d'annulation sans faute de la part du consommateur, que l'organisateur doit soit proposer une autre prestation, soit rembourser les montants versés pour celle qui a été annulée. Il est également prévu la possibilité de demander des dommages-intérêts pour inexécution du contrat. C'est dans ce cadre-là que se situe votre de-

mande de remboursement de divers frais. Elle relève des règles habituelles du *Code des Obligations*.

Vous avez ainsi, en principe, la possibilité de demander à être indemnisé, tout en conservant à l'esprit qu'on peut être dans la position d'avoir un droit, sans en obtenir facilement la réalisation concrète.

Si l'organisateur ne veut pas spontanément vous dédommager, vous devrez vous adresser aux autorités judiciaires. Vous ferez notifier un commandement de payer du montant de votre dommage à l'organisateur et si celui-ci y fait opposition, vous devrez ouvrir un pro-

cès devant un juge pour obtenir que soit fixé le montant de l'indemnité souhaitée. Ces démarches prennent évidemment du temps et de l'argent et n'aboutissent pas toujours au résultat escompté.

Ainsi, dans votre cas, la manière la plus simple serait de trouver un arrangement avec l'organisateur du vol.

**Sylviane Wehrli**

## POUR VOS QUESTIONS

Economie ou droits  
Générations  
Rue des Fontenailles 16  
1007 Lausanne



# Deux lignes téléphoniques à votre service

Info Seniors dispose désormais de deux lignes téléphoniques d'information et d'orientation, desservies par les organisations Pro Senectute des cantons de Genève et Vaud. Les horaires ont aussi été étendus. La permanence est atteignable le matin et l'après-midi, tous les jours de la semaine.

Le monde social et administratif demeure un labyrinthe complexe, surtout pour les personnes qui n'y ont pas souvent recours. Pourtant, un jour ou l'autre, chacun peut avoir besoin d'un conseil ou d'une aide, pour lui-même ou au profit d'une personne proche. C'est pourquoi Info Seniors entend poursuivre son but d'informer les personnes concernées par l'avance en âge et développer ses moyens de réponse. Dans cette perspective, la permanence téléphonique dispose désormais de deux lignes assurées par les organisations Pro Senectute des cantons de Genève et Vaud. Ce service d'écoute et d'information peut être joint tous les jours de la semaine, matin et après-midi.

Il n'existe pas de mauvaises questions: seules les réponses peuvent être inexactes ou inappropriées. C'est selon ce principe qu'Info Seniors s'efforce jour après jour, depuis maintenant 7 ans, d'apporter des réponses utiles et pertinentes à toutes les questions que se posent les seniors et leurs proches. Que ce soit par une information immédiate, en prenant le temps d'effectuer une recherche ou en orientant auprès d'un organisme spécialisé, Info Seniors se donne pour règle de ne jamais laisser une question sans réponse adéquate. C'est pourquoi ce service tient à jour ses répertoires d'adresses et sa documentation sur tous les thèmes qui touchent les seniors: assurances sociales, appuis financiers et ju-

ridiques, aide à domicile, formation, bénévolat, activités associatives et culturelles, transports adaptés au handicap, excursions et séjours accompagnés, moyens auxiliaires, etc.

### QUESTIONS PERTINENTES

Chaque question est pertinente, tout simplement parce que la retraite représente une découverte permanente de nouvelles situations de vie. «Comment se préparer à la retraite, connaître ses droits, calculer son revenu futur?» Info Seniors apporte des réponses à ces questions. Les assurances sociales, caisses maladie ou démarches administratives diverses préoccupent souvent les retraités. Info Seniors les oriente, comme il répond à des demandes pratiques. Par exemple: «J'aide mon épouse à vivre le mieux possible à domicile malgré sa maladie. Mais je sens que je m'épuise. Qui pourrait nous aider?» Ou encore: «Qui peut me livrer des repas à domicile?» «Ai-je le droit de sous-louer une chambre de mon appartement? Comment faut-il

s'y prendre?» «On m'a volé tout mon argent du mois dans la rue. Comment obtenir un dépannage pour tenir le coup jusqu'au mois prochain?» «Combien coûte une journée en EMS? Comment payer son séjour quand on ne reçoit qu'une petite retraite?»

Info Seniors offre aussi une écoute et des conseils: «On m'empêche de voir mes petits-enfants. Que puis-je faire?» «Je vis seule chez moi. Personne ne vient me voir...» A toutes ces demandes et à bien d'autres Info Seniors s'efforce de trouver des réponses, voire des solutions.

### INFO SENIORS

du lundi au vendredi,  
**de 8 h à 12 h**  
**et de 14 h à 17 h**

Genève, tél. 022 807 05 65  
Vaud, tél. 021 641 70 70

Egalement *Généralisations*,  
Rue des Fontenailles 16  
1007 Lausanne

ROBY ET FANNY

PAR PÉCUB





## ECONOMIE

# Le langage ambigu des assureurs

La lettre d'une lectrice m'oblige à revenir sur la question de la fameuse «participation aux excédents» promise par les assureurs vie, tant les offres alléchantes de ces derniers se heurtent aux réalités du marché.

«Pendant plusieurs années, écrit cette correspondante, la compagnie X m'a versé une participation aux bénéfices, et depuis fin 2002, je n'ai touché que les prestations de ma police vie. En janvier 2004, j'ai demandé s'il n'était pas possible de reconsidérer cette situation. Mon assurance m'a répondu par la négative, arguant du fait que l'évolution du marché des placements n'était pas favorable. Pensez-vous que je puisse réitérer ma demande?»

Si la législation en vigueur prescrit de façon très détaillée (surtout dans les dispositions relatives à la prévoyance professionnelle) la manière dont les compagnies d'assurance font participer leurs assurés aux «excédents» qu'elles réalisent, elle ne peut évidemment pas contraindre les assureurs à réaliser des «excédents». Lesquels,

tres éléments qui font varier la «réserve mathématique» constituée par la compagnie d'assurance pour faire face à ses engagements futurs; elles incluent aussi le rendement dégagé par les placements de capitaux. Si ce rendement s'avère nul ou même négatif, il est fort possible que les excédents espérés, et promis aux assurés, ne soient pas obtenus. Par conséquent et par définition, il ne saurait y avoir, dans un tel cas, de «participation aux excédents».

## BONUS EN QUESTION

La vraie question est plutôt de savoir comment il se fait que les propositions de contrats d'assurance vie puissent mentionner systématiquement, parmi les «prestations» offertes par l'assureur, un «bonus» ou «participation aux excédents



la prestation garantie en capital ou rente.

Il y a là non pas tromperie sur la marchandise (puisque'il est toujours mentionné sur la police, mais en tout petits caractères, que «les chiffres donnés en exemple se fondent sur les taux de bonus à ce jour et ne peuvent être garantis pour les années à venir»), mais pour le moins asymétrie de transparence, les dispositions les plus alléchantes étant mises, graphiquement et hiérarchiquement, bien davantage en évidence que celles qui avertissent l'assuré contre les risques inhérents à de telles promesses.

Même si certaines compagnies poussent la sincérité jusqu'à préciser – toujours en petits caractères – qu'«en cas de contrats de longue durée, il est possible que, en raison de fluctuations importantes, le bonus affiche un écart considérable par rapport aux valeurs estimées au début du contrat», il n'en reste pas moins que, venant de compagnies d'assurance inspirant le respect et syno-

nymes de sécurité, la promesse d'une «participation aux excédents» assortie d'exemples habilement choisis a valeur, aux yeux des épargnants, d'un revenu pratiquement acquis et sur lequel on peut compter.

Le législateur serait donc bien inspiré de contraindre d'une manière ou d'une autre les assureurs à faire preuve de davantage de retenue et d'objectivité dans la présentation de leurs produits. Cela étant, comme les marchés financiers se sont – légèrement – redressés, il n'est pas exclu que les compagnies d'assurance soient amenées à reprendre, peu à peu, le versement de – petits – bonus...

Marian Stepczynski

## «IL N'Y A PAS TROMPERIE SUR LA MARCHANDISE MAIS ASYMÉTRIE DE TRANSPARENCE.»

rappelons-le, correspondent à un éventuel écart positif entre les recettes et les dépenses constaté au terme de chaque exercice (ou période de décompte).

Or les recettes ne comprennent pas seulement les nouvelles primes encaissées et d'au-

de recettes» – généralement assorti d'exemples numériques qui sont évidemment toujours basés sur les années précédentes – présenté comme si le «preneur d'assurance», c'est-à-dire la personne assurée, pouvait compter sur cette participation au même titre que sur

### POUR VOS QUESTIONS

Economie  
Générations  
Rue des Fontenailles 16  
1007 Lausanne



# JEAN-CLAUDE CORPATAUX

## Homme-orchestre depuis 25 ans

Après avoir été facteur à Lausanne, dans le quartier de Chailly, pendant une quinzaine d'années, Jean-Claude Corpataux est entré au service de Pro Senectute Vaud le 1<sup>er</sup> mars 1980. Il y a exactement un quart de siècle. Portrait d'un animateur passionné.

**A**u printemps de l'année 1980, le Centre Pierre-Mercier de Lausanne était en pleine transformation. La première tâche de Jean-Claude Corpataux, alors tout jeune animateur social, se résumait à la surveillance du chantier et à la remise en état du jardin. «Ces travaux terminés, je me suis appliqué à faire de l'animation», confie-t-il. Cela a débuté par l'organisation des premiers thés dansants. Et puis, le nouvel animateur a créé un cabaret avec Urfer, le partenaire de Gilles, et a mis sur pied des tournois de jass, qui sont encore fort appréciés aujourd'hui. Les moyens financiers manquaient souvent, mais Jean-Claude était animé d'une énergie et d'une foi qui ne lui ont jamais fait défaut.

Musicien dans l'âme, il avait fait ses premières armes dans la fanfare d'Avry-sur-Matran, à l'âge de 8 ans. C'est dire qu'il maîtrisait parfaitement des instruments comme la trompette et le piano. De là à devenir homme-orchestre pour animer les thés dansants, il n'y avait qu'un pas de valse. «J'ai passé cinq ans au Centre Pierre-Mercier, après quoi j'ai été intégré au groupe d'animation de la rue du Maupas. En compagnie de l'accordéoniste Moineau et de Pierre Tâche, nous animions des clubs d'aînés à travers tout le canton, mais aussi les repas aux chandelles de Pro Senectute.»

C'est à cette époque que Jean-Claude Corpataux a développé ses qualités d'ani-

mateur, en touchant à la fois à la musique, au théâtre, mais également à l'audiovisuel et aux conférences. «Et puis, se souvient-il, on organisait aussi des séjours de vacances accompagnés à Montana, à Zermatt, jusqu'en Appenzell.»

### SPORT ET MUSIQUE

Changement de direction au début des années 90. En plus des animations musicales, il a fallu se mettre au sport. «Durant la journée, j'accompagnais des retraités pour des séjours à skis de fond dans le Jura ou en Valais. Le soir venu, je me mettais au piano et je donnais un petit concert.»

Le répertoire de Jean-Claude Corpataux s'est forcément enrichi au fil des ans. Aujourd'hui, il connaît plus de deux cents chansons françaises, des années trente à nos jours. Il interprète des mélodies de Charles Trenet, Gilbert Bécaud, Jean Ferrat, mais aussi de Michel Fugain, Francis Cabrel ou Florent Pagny.

L'infatigable animateur a également accompagné de nombreux séjours de marche et de séjours à vélo, jusqu'au tournant du siècle. En parallèle, il a fonctionné comme chauffeur de bus. Au volant du Jolybus de

Pro Senectute, il a baladé des centaines de retraités à travers le canton. Une prestation fort appréciée par des personnes à revenus modestes, pour lesquelles ces petits voyages gardent la saveur de l'évasion.

Conséquence de la diminution des prestations de la Confédération, il a fallu réorganiser le réseau des bus et mettre en place une équipe de chauffeurs bénévoles. «Filip Uffer, directeur de Pro Senectute Vaud, m'a confié la coordination des bus et des manifestations. J'ai alors formé une équipe de chauffeurs auxiliaires.» Actuellement au nombre de quatorze, ce sont généralement des retraités de la police ou des transports publics. Chaque jour, trois bus sillonnent les routes du canton avec, à bord, des retraités à mobilité réduite, qui bénéficient de ce service très utile. «Il faut savoir que ces bus sont également loués à des associations ou à des clubs d'aînés.»

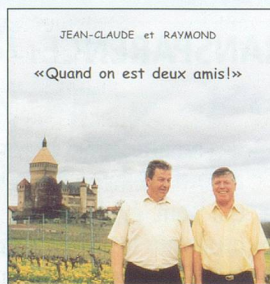
### DES CHÂTEAUX AUX SALINES

Jean-Claude Corpataux n'en a pas perdu pour autant le goût de l'animation et du contact avec «ses retraités». En novembre dernier, il jouait pour les retraités lausannois, dans la salle de Paudex. Avant le

### LE CD DE JEAN-CLAUDE

Le rêve de Jean-Claude Corpataux s'est enfin réalisé. Il vient de sortir un enregistrement d'une vingtaine de chansons, avec le concours de Raymond Vufferay. Ce CD a pu être réalisé grâce à la rencontre de Francis Pierrehumbert, qui possède un studio d'enregistrement.

Les amateurs de bonne chanson retrouveront avec plaisir les succès populaires des trente dernières années. Avec, entre au-



tres, *Siffler sur la Colline* et *Les Champs-Élysées*, de Joe Dassin, *Prendre un Enfant par la Main* d'Yves Duteil, *Les Trois Cloches* de Gilles, *Je n'aurai pas le temps* de Michel Fugain ou *C'est extra!* de Léo Ferré.

**>>> A écouter:** *Quand on est deux amis!* En vente chez Jean-Claude Corpataux, 1134 Vufflens-le-Château, tél. 079 607 93 33.





*L'animateur des thés dansants connaît plus de 200 chansons.*

concert, quelques admiratrices sont venues le saluer à leur manière, d'un petit bisou très chaste mais chaleureux.

«Je ne pourrais pas me passer de ces thés dansants, qui me permettent de garder le contact avec le public des retraités. J'en organise environ une quinzaine par année, à travers tout le canton et parfois au-delà.» En vingt-cinq ans d'activité, l'homme-orchestre a donné des concerts dans tous les châteaux vaudois, jusque dans les salines de Bex.

Lorsqu'il évoque le futur, Jean-Claude Corpataux songe avant tout au plaisir des retraités. «J'espère pouvoir continuer à promouvoir des activités qui leur sont destinées et à développer le réseau des bus dans des régions où les personnes âgées

sont isolées. Et puis, je n'envisage pas l'avenir sans chansons...»

Dans la salle de Paudex, les dames ont regagné leur place. L'homme-orchestre s'est installé derrière son piano. Les premières mesures s'envolent et font naître des sourires sur les visages des nombreuses admiratrices. Déjà, quelques couples virevoltent sur la piste de danse. Au son de la musique, ils retrouvent leurs vingt ans. Une fois de plus, la magie opère. Cela dure depuis un quart de siècle et cela ne s'arrêtera pas, tant qu'il y aura des êtres qui, comme Jean-Claude, transmettent leur enthousiasme et leur bonne humeur.

**J.-R. P.**

#### » Renseignements:

bus et thés-dansants, tél. 021 646 17 21.

Internet: [vd.pro-senectute.ch](http://vd.pro-senectute.ch)

## ADRESSES UTILES

**Pro Senectute Bienne**  
Quai du Bas 92, c.p. 372,  
2501 Bienne  
e-mail: [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@vs.pro-senectute.ch)  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16



## GENÈVE

### L'OCPA en chiffres

L'Office cantonal des personnes âgées (OCPA) est rattaché au Département de l'action sociale et de la santé, dont la présidence est assurée par le conseiller d'Etat Pierre-François Unger. Plus de cent collaborateurs y travaillent.

L'OCPA est notamment chargé de verser des prestations complémentaires fédérales (PCF) et/ou cantonales (PCC) aux rentiers AVS ou AI domiciliés à Genève.

En 2005, pour les PCF, le montant destiné à la couverture des besoins vitaux s'élève à Fr. 17 640.– pour une personne seule, en âge AVS, vivant à domicile, et à Fr. 26 460.– pour un couple. Quant au revenu minimum cantonal d'aide sociale pris en compte dans le calcul des PCC, il est fixé à Fr. 23 477.– pour une personne seule et à Fr. 35 216.– pour un couple. Le loyer, les cotisations d'assurance maladie et l'abonnement unireso (TPG) ne sont pas inclus dans les montants ci-dessus.

Pour les personnes séjournant dans un établissement médico-social pour personnes âgées (EMS) ou dans un établissement pour personnes handicapées (EPH), l'OCPA garantit la couverture du prix journalier à charge du résident.

#### BILAN 2004

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

tions représentent un montant de près de 392 millions, dont 34 millions concernent le paiement de frais de maladie et d'invalidité – pour la part non remboursée par les assurances maladie – et de frais paramédicaux. Le secteur des frais de maladie a traité près de 270 000

factures durant 2004. L'OCPA a participé également au financement des établissements médico-sociaux du canton de Genève par le versement d'une subvention directe à l'exploitation de plus de 92 millions pour l'année écoulée.

Plus de 2200 nouvelles demandes de prestations ont été enregistrées en l'an passé.

L'OCPA a reçu à l'accueil 11 624 personnes et le standard téléphonique a répondu à quelque 35 397 appels, sans compter les appels qui arrivent sur les lignes directes des collaborateurs.

#### 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](http://www.geneve.ch/social/ocpa)

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

## GENÈVE

### La ferme à la ville

Au cœur de la cité, une cinquantaine de fournisseurs proposent des produits du terroir à l'enseigne des *Saveurs de la Ferme*. Une manière de consommer sain tout en soutenant la production locale.

«Il faudrait construire les villes à la campagne», disait l'humoriste français Alphonse Allais. Ici, au cœur de la cité genevoise, c'est la campagne qui vient en ville. A deux pas du rond-point de Rive, sur la ligne du tram, le magasin Les Saveurs de la Ferme offre une bien appétissante vitrine de la production agricole locale. A l'origine de ce beau projet, on trouve une coopérative portant le même nom, pour laquelle «consommer des biens alimentaires de proximité est plus qu'un simple acte économique,

et traduit au grand jour une certaine éthique personnelle».

Rapprocher le producteur et le consommateur, mieux faire connaître aux citadins les activités et produits de la campagne toute proche: ce magasin pas comme les autres ne manque pas d'ambition. Il témoigne aussi de la qualité de tout ce qui est cultivé ici, du savoir-faire des professionnels de la terre. Les agriculteurs genevois proposant leurs produits à cette adresse ont du reste signé une charte en ce sens, pour défendre ensemble un label de

qualité. Ainsi, les consommateurs sont assurés de trouver des produits agricoles cultivés sur territoire genevois ou dans la zone franche. La traçabilité est garantie et communiquée par un étiquetage clair. Le nom du producteur, la variété et le mode de production sont inscrits sur chaque article.

#### A DÉGUSTER

«Par l'achat d'un produit agricole genevois, le consommateur s'engage à soutenir la souveraineté alimentaire de la



## VALAIS

## Dialogue entre migrants

région, l'entretien du paysage du canton, le maintien d'une vie rurale, des conditions sociales des employés agricoles exemplaires et la tradition régionale», ajoutent les gérants du lieu. C'est évidemment une autre façon de consommer que d'aller remplir un caddie en France voisine...

Fruits et légumes, viande, boissons, vins, produits laitiers, confitures et miels, mais encore œufs frais et produits de boulangerie: au total, ce sont une cinquantaine de fournisseurs qui sont représentés à l'enseigne des *Saveurs de la Ferme*. Chacun d'eux s'engage à être présent sur place au moins une journée dans l'année pour présenter ses produits, ce qui garantit à la clientèle des dégustations chaque vendredi. Au programme de mars: jus de pomme et brisoles le 4, fromage de chèvre le 11, vins du Domaine de la Merrière le 18, et une journée «spécial Pâques» le 24.

En plus d'y acheter des produits savoureux, vous pouvez si vous le souhaitez, en tant que consommateur responsable, adhérer à la coopérative *Les Saveurs de la Ferme* en acquérant une part sociale pour un montant de cent francs.

C. Pz

» Les *Saveurs de la Ferme*, 20 cours de Rive, 1207 Genève. Tél. 022 786 20 40. Heures d'ouverture: mardi et mercredi de 10 h à 19 h, jeudi de 10 h à 20 h, vendredi de 10 h à 19 h 30 (dégustations dès 11 h), samedi de 9 h à 18 h. Fermé le lundi. Site internet: [www.terre-avenir.ch](http://www.terre-avenir.ch)

A Sierre, l'Espace interculturel se veut une plate-forme de dialogue et de rencontres. Depuis près de dix ans, il a pour ambition d'apprendre aux uns et aux autres à vivre ensemble.

Je pousse la porte. Résonnent tambours et chants. Claire-Marie-France Minani, membre du groupe Umuhuza, anime l'atelier de danse africaine rwandaise. «Je fais le plein d'énergie», s'exclame l'une des participantes, jeune grand-mère en superforme. Autres occasions de partage, le groupe de parole et d'échange, les ateliers culinaires qui proposent les saveurs du Maroc, du Kurdistan, de Roumanie, de Somalie...

## POUR L'OUVERTURE

«Nous voulons lutter contre les idées toute faites, nous ouvrir à d'autres cultures, apprendre à vivre ensemble», explique Marie Thérèse Brembilla, coordinatrice de l'Espace interculturel, projet lancé en mars 1995, à l'occasion de la Journée nationale des réfugiés. Dans une éthique de participation et de solidarité, un groupe fondait alors l'association qui donnera le jour à l'Espace interculturel Sierre. Reconnu d'utilité publique en 2001, il bénéficie d'une subvention fédérale dans le cadre de l'ordonnance sur l'intégration des étrangers.

«Notre objectif est de promouvoir la culture dans sa dimension globale, respectueuse des traditions et des différences», explique Marie Thérèse Brembilla. Nous travaillons à l'insertion des personnes étrangères et à la sensibilisation de la population locale. L'une des



Marie Thérèse Brembilla, coordinatrice de l'Espace interculturel.

principales mesures d'intégration qui répond à une demande importante des personnes migrantes, est l'étude du français. Une dizaine d'enseignants professionnels, dont plusieurs préretraités, dispensent des cours de différents niveaux. En 2004, un point de contact «santé» a été ouvert, doté d'une équipe formée de médecins, infirmières, aides soignantes et conseillère en planning familial.

«Nos activités visent à créer des liens entre migrants et Valaisans», poursuit la coordinatrice qui cite encore des ateliers bien-être animés par une masseuse, des expositions de photos, dont l'une réalisée par des femmes sans papiers en

collaboration avec des Suissesses, des concerts qui offrent à des jeunes musiciens de différents pays l'opportunité de se produire en public. Et depuis juin 2002, Anne Salamin, metteur en scène conduit une activité théâtrale, couronnée par un spectacle sur le thème quitter son pays et créer de nouveaux liens.

La porte de l'Espace interculturel vous est grand ouverte. Dépaysez-vous.

Françoise de Preux

» Espace interculturel, Sierre, Rue Monderèche 1, à proximité de l'ASLEC, tél. 027 455 96 31/ 455 32 76. Site: [www.espacesierre.ch](http://www.espacesierre.ch)



## JURA BERNOIS

# Pro Senectute: demandez le programme!

Le printemps s'annonce actif du côté de Pro Senectute Jura bernois. Convivialité et découvertes figurent au menu du printemps.

Après les «jeux d'hiver», les marcheurs retrouveront par exemple leurs «Jeudis verts» dès le 10 mars. Les randonnées sont organisées essentiellement dans la région, mais des escapades plus lointaines sont prévues, comme celle qui aura lieu le 31 mars sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Geneviève Grimm-Gobat, animatrice sportive, et Olivier Jeannerat, coordinateur de l'animation, ont préparé un programme mêlant animations traditionnelles et originales et privilégiant les sorties et les rencontres.

### À MANGER ET À VOIR

Parmi les nouveautés, les sorties «carte postale» emmèneront les participants dans de superbes décors de montagnes (Sainte-Croix, Engelberg) pour y passer une journée au goût

de vacances. Au choix chaque fois, de la marche pour les plus sportifs ou une visite des lieux pour les autres avec le partage d'un repas.

Les «sorties gourmandes» proposent, comme leur nom l'indique, de passer un bon moment autour d'un bon repas dans un restaurant de la région. Un minibus viendra chercher les dîneurs à leur domicile et les y ramènera dans l'après-midi.

Plus culturelles, les visites commentées des vitraux du Jura reprendront dès le 23 mars. Trois étapes sont déjà prévues: en Basse-Ajoie, à Delémont ainsi que dans ses environs et dans le Laufonnais. Les amateurs de nature s'intéresseront, eux, aux sorties botaniques guidées par Dolly Gigon et Annie Rossel. Une journée est annoncée à Kandersteg pour admirer un événement: les sabots de Vénus en fleurs!



J.-R. P.

Musée de l'Hôtel-Dieu à Porrentruy.

Les escapades curieuses, enfin, seront aussi l'occasion de découvertes diverses, comme le Musée de l'Hôtel-Dieu à Por-

rentruy, l'Arche de Noé de Vicques ou la citadelle de Besançon.

**Nicole Rohrbach**

## VAUD

# Loi sur les EMS devant le peuple

La nouvelle loi sur les EMS, adoptée par le Grand Conseil vaudois le 7 décembre dernier à une voix près, a soulevé l'ire de l'Avivo, de Résid'EMS et de la Fédéréms (*lire «Généralisations» de février*). Ces trois associations ont alors immédiatement lancé

un référendum commun pour obtenir les 12 000 signatures nécessaires. La récolte a largement abouti, réunissant plus de 30 000 signatures en moins d'un mois. A elle seule, l'association Résid'EMS a réuni 16 500 signatures. Rappelons que cette loi prévoit un

train de mesures mises en place pour économiser 30 millions de francs par an. Parmi les plus impopulaires figure l'obligation faite aux résidents de payer un loyer mensuel et des prestations en baisses concernant les conditions de travail du personnel

des établissements en question.

La récolte de signatures ayant abouti dans les délais, le peuple vaudois sera appelé à se prononcer. La date de cette importante votation a été fixée par la Chancellerie au 17 avril prochain.

**J.-R. P.**



# Huit conseils pour réussir votre retraite

C'est dans un but de prévention des petites déprimés post-professionnelles ou des maladies à venir que plusieurs institutions ont mis sur pied des programmes de préparation à la retraite.

Huit points importants ont été répertoriés et analysés. Ils servent de référence dans les programmes de préparation à la retraite.

**1. Projets d'avenir.** Le départ à la retraite représente, pour la majorité des personnes en activité, une étape importante. Certains spécialistes parlent même de deuil, qu'il faut apprendre à gérer au mieux. Parmi les questions à se poser, celle des projets futurs est la principale. Que faire de cet immense capital-temps? Un dialogue avec son conjoint et ses proches paraît essentiel.

**2. Aspect financier.** A la retraite, les revenus subissent une baisse très sensible. En plus du 2<sup>e</sup> pilier, les personnes prévoyantes auront créé un troisième pilier, afin d'atteindre les deux-tiers du dernier salaire d'actif (cela permet d'assurer un bon train de vie). Les personnes qui ne touchent que des rentes très modestes peuvent se renseigner auprès de leur agence AVS pour savoir si elles ont droit à des prestations complémentaires.

**3. Capital-santé.** Pour rester en bonne santé le plus longtemps possible, il est indispensable de faire de la prévention. Outre les bonnes résolutions (diminution de l'alcool et du tabac), il faut entretenir sa condition physique, sans pour autant pratiquer un sport dangereux pour les articulations. Une bonne heure de marche ou de vélo chaque jour est recommandée.

**4. Logement adéquat.** Votre appartement actuel est-il adapté à vos besoins? Une trop grande surface de-

mande de gros efforts d'entretien et un appartement trop exigu peut être source de conflits. Pourrez-vous encore vivre dans votre logement actuel dans vingt ans? En aurez-vous les moyens? C'est à ces simples questions que vous avez à répondre.

**5. Réseau de relations.** A la retraite, les relations que vous entreteniez avec vos collègues de travail, vos supérieurs ou vos collaborateurs vont rapidement disparaître. Cela laissera forcément un grand vide dans votre vie. Le moment est peut-être venu de créer de nouveaux contacts, dans le cadre de clubs, de cours, de conférences ou à travers le bénévolat.

**6. Temps libre.** Passé la lune de miel (période de trois à six mois après l'arrêt du travail), un tiers des retraités doivent surmonter une petite déprime. Il est alors important d'envisager un programme d'activités précis, de voyages, de sorties et de réaliser enfin le projet de votre vie. Vous avez toujours voulu apprendre le russe? Vous disposez de temps...

**7. Vie en couple.** Il est extrêmement important de préparer votre nouvelle vie de couple. Durant votre vie active, vous aviez chacun votre univers. A la retraite, il s'agit de partager totalement l'espace à deux. Exemple: comment se répartir les tâches domestiques? Vous pouvez avoir des projets en

commun, mais il est important de laisser une bulle de liberté à votre conjoint.

**8. Priorités.** Après une vie d'obligations professionnelles, le moment est venu de se poser la question des priorités. Cette immense liberté, il faut pouvoir la gérer intelligemment. Enfin, n'oubliez pas de mettre de l'ordre dans vos affaires. Et si vous n'avez pas encore songé à faire votre testament, le moment du passage à la retraite est tout indiqué.

J.-R. P.

## PRÉPARER LA RETRAITE

**Pro Senectute.** Séminaires en avril, mai, septembre, octobre et novembre. Coût: Fr. 390.- (Fr. 680.- pour le couple). Renseignements: Secrétariat romand, rue du Simplon 23, 1800 Vevey. Tél. 021 923 50 30. [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

**Force Nouvelle.** Prochain séminaire fin octobre. Coût: Fr. 200.- (Fr. 330.- pour le couple). Renseignements: Fondation Force Nouvelle, 16, rue de la Pélisserie, 1204 Genève. Tél. 022 310 71 71. [www.force-nouvelle.org](http://www.force-nouvelle.org)

**Association régionale de la Riviera (ARPR).** Prochains séminaires, le 5 avril et le 12 mai. Coût: Fr. 100.- (Fr. 150.- pour le couple). Case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz. Tél. 021 924 55 65 et 021 924 20 42.





## INFORMATIONS ROMANDES

### VAUD

**PRO SENECTUTE** – Sorties – Bus du Jass, destination surprise, lundi 21 mars (rens. M<sup>me</sup> Gueissaz, 021 646 17 21). Thés dansants – Paudex, salle communale, rue de la Bordinette 5, mardi 15 mars, de 14 h à 17 h, animation: Jean-Claude Corpataux; Renens, salle de spectacles, mardi 1<sup>er</sup> mars, dès 14 h (organisé par l'Avivo); restaurant La Puccia, avenue de la Poste 22, dimanche 20 mars, dès 14 h (repas de midi sur réservation au 021 634 17 18). Ciné-seniors – *Le Peuple migrant*, de Jacques Perrin, cinéma d'Echallens, 18 mars, 14 h 30. Café-santé – «Le Shiatsu, une thérapie par le toucher», information et discussion. CPM, av. Florimont 24, Lausanne (rens. 021 323 04 23). Sport – séjours – Sorties hebdomadaires de marche, vélo, ski de fond et raquettes (rens. Pro Senectute, Aînés + Sport, M<sup>me</sup> Mary-Jeanne Décaillet, 021 646 17 21); ski de fond, raquettes et marche à Davos, du 5 au 12 mars, ch. double, pension complète et transport: Fr. 1230.–. Atelier Equilibre – Prévention des chutes.

**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 Belleaux (079 767 53 90). **Bex:** Croch'cœur (024 463 31 97). **Yverdon-les-Bains:** Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38). **Nyon:** Centre Saint-Martin (022 362 07 66).

Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne,

tél. 021 646 17 21. Internet: vd.pro-senectute.ch

**L'ESCALE** – Excursion en minibus, jeudi 31 mars à Lavey-les-Bains; Musée Gianadda, Martigny, exposition Félix Valotton «Les couchers de soleil», mercredi 23 mars.

L'Escale, centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21 ou 079 211 20 19, fax 021 971 13 44; www.l-escale.ch

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Cours de mise à jour et de perfectionnement des règles de la circulation organisés par l'Association vaudoise des moniteurs d'auto-école, jeudi 24 mars, de 10 h à 12 h. Alain Morisod, répétition générale des «Coups de cœur», départ en car de Lausanne à 11 h 45, lundi 21 mars.

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

**THÉS DANSANTS** – Salle communale de Founex, mardi 15 mars, de 14 h à 17 h. Rens. Rita Weber, tél. 022 776 21 86.

**ESPACE PRÉVENTION** – Santé des 60 ans et plus: «Alimentation: entre plaisir et équilibre», mercredis 2 et 9 mars, de 14 h à 15 h 30. Animatrice: Sophie Bucher, diététicienne. Espace Prévention, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24.

**MAISON DE LA FEMME** – Eglantine Café: «Vivre ici, venant d'ailleurs», par Alessandro de Vita Zublena, psychologue, jeudi 3 mars, de 19 h 15 à 21 h. «Actualité d'Eschyle, auteur de la Grèce antique»,

par Hélène Guisan-Demetriades, mercredi 23 mars, à 14 h 30.

**FONDATION NetAge** (Projet immobilier d'appartements pour seniors) – Séance publique: «Logements pour seniors, un problème de société», exposé-débat, lundi 14 mars, 14 h 30, au Café Vaudois à Lausanne.

Rens. W. Anhorn, ch. du Furet 12, 1018 Lausanne, tél. 021 647 91 67.

### GENÈVE

**PRO SENECTUTE** – Les mardis de Pro Senectute: sujet à définir. Mardi 22 mars, de 14 h 30 à 16 h 30.

Pro Senectute, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Evasion montagne (ski de fond, raquettes), La Vattay, jeudi 10 mars; Combe de la Chèvre, jeudi 24 mars. Amis du rail, Aathal (Zurich), Musée des sauriens, jeudi 17 mars. Genève-Culture,

visite guidée de la Bibliothèque de l'ONU, mardi 8 mars, 14 h 30. Conteurs-conférence publique: «Le conteur entre création et transmission» par François Vermeil, mardi 8 mars de 10 h à 12 h, Centre culturel de Saint-Boniface, 14 avenue du Mail. Cyclo 3, remise en selle, mercredi 30 mars).

MDA, bd Carl-Vogt 2, case postale 14, 1205 Genève, tél. 022 329 83 84.

**AVIVO** – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions, grenouilles (1), vendredi 11 mars; grenouilles (2), mardi 15 mars. Voyages: Bretagne, du 8 au 16 avril; Haute-Autriche, du 24 au 28 avril; Lac d'Orta, du 8 au 11 juin. Autres activités: chorale, club de pétanque, scrabble, atelier de broderie et de tricot.

Avivo, 25, route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (tous les après-midi de 14 h à 17 h, 1<sup>er</sup> étage).

**OBJECTIF SANTÉ** – Décorations d'assiettes, mardi 8 mars à 18 h; cuisson à basse température, mardi 15 mars à 18 h.

### CINÉ-CLUB DES AÎNÉS

*Les Choristes* (F, 2004), de Christophe Barratier avec Gérard Jugnot. Lundi 7 mars, 14 h 30, CAC Voltaire, 16 rue Général-Dufour, 1204 Genève, tél. 022 320 78 78.



Vega Films



Objectif Santé, rue Liotard 75, tél. 022 420 23 10 (du lundi au vendredi).

**CENTRE D'ANIMATION POUR RETRAITÉS** – Cuisine en solo, des recettes simples et rapides pour concilier plaisir et santé, jeudi 3 mars, de 9 h à 14 h. Atelier, repas et table ronde animés par une diététicienne. Grand marché de Pâques: «De la poule... ou de l'œuf», expositions et animations du 15 au 22 mars, de 14 à 18 h (vendredi 18 et samedi 19, jusqu'à 19 h).

Centre d'animation pour retraités – CAD, 22 route de la Chapelle, Grand-Lancy, tél. 022 420 42 80.

**CENTRE SOCIAL PROTESTANT (CSP)** – Escapade en Auvergne, du 25 au 29 juin, nombreuses visites, voyage en autocar de luxe, pension complète (boissons comprises), un seul hôtel, Fr. 1250.– (suppl. pour chambre seule).

CSP – Genève – Secteur Bel âge, tél. 022 807 07 00.

## VALAIS

**PRO SENECTUTE** – Internet – informatique, cours (Valais central); accompagnement individualisé (Martigny). Bains de Saillon, 8 jeudis dès le 10 mars (inscription jusqu'au 4 mars). Thés dansants, toutes les deux semaines, à la salle communale de Martigny. Vélo (vendredi à Sion), spinning en mars à 9 h. Ateliers équilibre, à Conthey (10 séances + 2 tests), dès le 15 mars, salle La Baraka, à 14 h 30; à Saint-Maurice, dès le 15 mars; à Sion (10 séances + 2 tests) dès le 1<sup>er</sup> avril, salle Espace Danse, à 14 h 30.

Pro Senectute, rue des Tonne-liers 7 1950 Sion, 027 322 81 65.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS – MDA** – Conteuses et conteurs, «Le conteur entre création et transmission», par François Ver-

mel, lundi 7 mars de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30. Marche avec bâtons, tous les jeudis à 14 h. Autres activités: thés dansants, conversation en italien, espagnol, allemand et anglais; mise à jour des règles de circulation; aînés en mouvement; danse.

MDA, section valaisanne, secrétariat, Suzane Germanier, Sion, tél. 027 322 14 27.

## NEUCHÂTEL

**PRO SENECTUTE** – Balades à skis de fond, raquettes et marche d'hiver, les après-midi 3 et 10 mars aux départs de La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel. Séjour de vacances à Locarno, du 17 au 24 avril. Nouveau dès avril: cours de Nordic Walking et de musculation en salle. Cours de gymnastique par monitrices spécialisées dans tout le canton, toute l'année. Cours de danses traditionnelles à La Chaux-de-Fonds, au Locle et Colombier.

Pro Senectute – Aînés + Sport, avenue Léopold-Robert 53, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS – MDA** – Vendredi de la découverte, «Les corrections des eaux du Jura», visite de l'exposition permanente du château de Nidau et des ouvrages réalisés, vendredi 18 mars. Imprimer: du pochoir à la taille douce, cours de gravure, à Neuchâtel, jeudis 31 mars, 7, 14, 21, 28 avril, 19 et 26 mai, de 9 h à 11 h 30. Petit déjeuner rencontre, mercredi 23 mars, dès 9 h 15 au Centre de rencontre et d'accueil du MDA. Photographie numérique, cours, mardi matin à Corcelles (5 séances). Cours: informatique, peinture sur soie, anglais, gymnastique. Formation des conteurs – conférence publique: «Le conteur entre création et transmission», par François Ver-

mel, lundi 7 mars de 10 h à 12 h, à la Cité universitaire de Neuchâtel, rue de Clos-Brochet 10.

Secrétariat du MDA, rue du Seyon 2, Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

**AVIVO** – Déclaration d'im-pôts, Val-de-Travers, mercredi 9 mars. Permanence hebdomadaire de l'Avivo, les mardis de 9 h à 11 h, rue du Seyon 2, Neuchâtel, tél+fax 032 725 78 60.

## FRIBOURG

**PRO SENECTUTE** – Sport, gymnastique, animation et formation, excursions. Programme de toutes les activités disponible au 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

## JURA BERNOIS

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Club de la découverte, une sortie par mois (rens. M. Jean-Philippe Kessi, Moutier, tél. 032 493 23 27). Midi-rencontre, un repas par mois le mercredi dès 11 h 45 dans un restaurant de la région; Boccia, tous les 15 jours le lundi après-midi à 14 h au bocciodrome de Corgémont; stamm MDA, dernier vendredi du mois, à 14 h au Restaurant de l'Union, rue Bubenbergr 9, à Bienne.

## JURA

**AVIVO** – Assemblée générale annuelle au restaurant de La Charrue à Delémont, jeudi 10 mars à 14 h 15.

AVIVO, section jurassienne, case postale 44, 2800 Delémont. Président: André Milani, route de Domont 31, 2800 Delémont, tél. 032 422 28 57.

## VOYAGES MDA

**Stage informatique à Chorges (Alpes du Sud)**

**Prestations:** voyage en car, séjour en Village-Club Vacances Bleues, pension complète (boissons comprises), 5 x 2 heures de cours informatique donnés par un spécialiste (matériel fourni), excursions en demi-journées selon programme

**Prix:** Fr. 1395.– (MDA: Fr. 1295.–)

**Dates:** du 3 au 9 avril 2005.

**Le Mont-Saint-Michel et la grande marée d'équinoxe**

**Prestations:** voyage en car, hôtels\*\*\*, visite du prestigieux ensemble monumental du Mont-Saint-Michel, visite de Saint-Malo, la ville des corsaires, la grande marée, demi-pension, excursions selon programme.

**Prix:** Fr. 870.– (MDA: Fr. 770.–)

**Dates:** du 9 au 13 avril 2005.

**Spécial «retraités actifs» Le Grand-Sud marocain et la Fête des roses**

**Prestations:** voyage en avion, hôtels\*\*\*\*, ryads, 2 nuits sous tente, pension complète. Randonnées dans les trois vallées du Grand-Sud, de kasbahs en palme-raises, à la rencontre des tribus berbères. Point fort: la Fête des roses.

**Prix:** Fr. 2290.– (MDA: Fr. 2190.–)

**Dates:** du 27 avril au 7 mai.

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



## Bagages: voyager léger

Bien choisir et bien faire sa valise, c'est déjà prendre un bon départ... Quelques conseils avant de boucler vos malles.

Il en va des bagages comme de la mode, il y a des tendances, et celle du moment est au fonctionnel, au pratique et surtout au léger. En effet, la grande valise à roulettes et poignée, celle que, une fois pleine, on a de la peine à soulever et qui vous heurte les jambes à chaque pas, reste d'actualité pour les grands voyages et les longues vacances. Mais comme les nouvelles habitudes sont aux départs fréquents et aux courts séjours, genre thalasso, fin de semaine chez des amis ou en famille, quatre jours en Provence ou visite des châteaux de la Loire sur un long week-end, les bagages doivent aussi s'adapter.

La mégavalise des années quatre-vingt et le sac volumineux des années nonante ont fait place à la petite valise ou au sac à roulettes. En quelques années, c'est impressionnant

de voir, le nombre de petits bagages qui ont fleuri dans nos gares ! La valise à poignée haute rétractable, deux roulettes et poche extérieure remplace désormais le sac mal commode à porter, avec sa terrible sangle qui scie l'épaule, sans parler du désordre intérieur dû au manque de rigidité !

Autant la « vieille » valise est devenue ringarde, rappelant peut-être de mauvais souvenirs, synonymes d'exode douloureux ou de départ définitif, autant la petite nouvelle s'impose comme un élément de mode, tout en soulageant le corps de gros efforts. Les grandes surfaces proposent des modèles robustes et colorés à moins de 50 francs déjà. Quant aux grandes marques, elles mettent sur le marché des articles à des prix beaucoup plus élevés certes, mais dont les finitions et les détails sont particulièrement soignés.

### POINTS IMPORTANTS

Parmi les « détails » à examiner lors de l'achat d'une nouvelle valise, il faudra prendre en considération la matière : choisir une coque rigide plutôt qu'en tissu. Elle ne sera guère

plus lourde, mais plus résistante aux chocs et aux canifs ! La poignée rétractable doit pouvoir se bloquer, c'est essentiel ! Veillez à ce que la fermeture Eclair s'ouvre de part et d'autre – pour le côté pratique – et qu'il y ait une poignée fixe sur le dessus et une autre sur le côté. A l'intérieur, deux poches latérales permettent de ranger les chaussures et des sangles « amarrent » les effets fragiles. Un cadenas ou une fermeture avec sécurité numérotée sont également recommandés.

Comme pour l'imperméable ou le parapluie, le noir est passe-partout, mais tellement banal ! Aujourd'hui, vu son prix,

on n'achète plus une valise pour la vie, alors osons la couleur : des orange roux, des bleus forts ou des verts anglais, et, pourquoi pas, des imprimés multicolores comme les sacs de plage des années 60-70, très tendance en ce moment. Outre d'apporter un peu de gaieté, vous identifierez plus rapidement votre valise dans le hall de l'hôtel ou devant le bus lors de votre prochain voyage en groupe. Assortie à un petit sac en bandoulière ou à une banane, c'est sympa et tellement plus chic que des bagages en deux ou trois couleurs différentes !

Jean-Claude Mercier



### UNE PLACE POUR CHAQUE CHOSE...

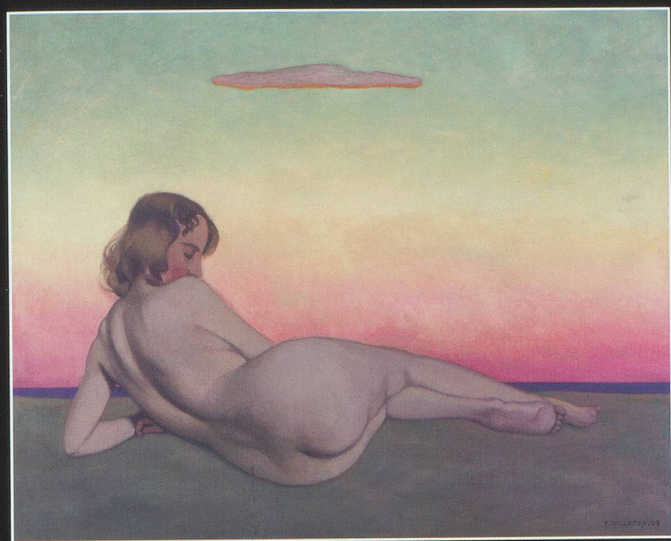
Pour un déplacement de quelques jours, un choix de vêtements plus précis et raisonnable est simplifié par des tenues toutes fonctions et des matières poids plume se chiffonnant peu. Les chaussures se glissent tête-bêche, les pantalons pliés en deux et la trousse de toilette posée sur le dessus.

Ça vous évitera de devoir informer tout le wagon du TGV de l'état de vos sous-vêtements ou de vos pantoufles fatiguées si vous devez prendre, par exemple, votre spray nasal ! Bref, l'important est de partir « le cœur léger et le bagage mince », comme le dit Aznavour.



# FELIX VALLOTTON

## LES COUCHERS DE SOLEIL

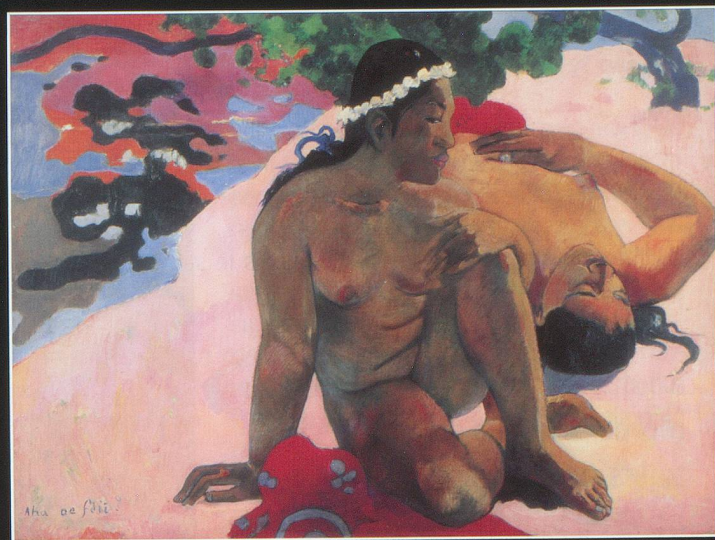


Fondation Pierre Gianadda  
Martigny Suisse

18 mars – 12 juin 2005  
Tous les jours de 10 h à 18 h

# Musée Pouchkine Moscou

## La peinture française

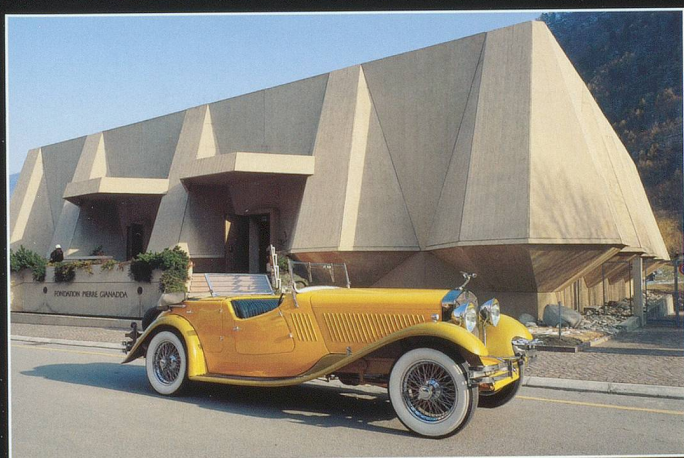


Fondation Pierre Gianadda  
Martigny Suisse

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

# Musée de l'automobile

## des modèles uniques au monde



Fondation Pierre Gianadda  
Martigny Suisse

Ouvert toute l'année



Fondation Pierre Gianadda  
Martigny-la-Romaine