

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 4

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



ZEIER

PRÉVOYANCE FINANCIÈRE LE 2^E PILIER EST-IL MENACÉ?

L'arrivée en nombre des «baby-boomers», nés entre 1945 et 1955, et l'allongement de la durée de la vie vont avoir une influence sur les rentes versées aux futurs retraités. Aujourd'hui, les quelque 3000 institutions chargées de gérer le 2^e pilier ont accumulé une fortune gigantesque, estimée à 600 milliards de francs. Mais certains placements aléatoires de cette montagne d'argent ont montré les limites de la Bourse. Et lorsqu'il faudra servir une rente à tous les bénéficiaires (ils seront deux millions dans quinze ans), les réserves seront vite épuisées. C'est pourquoi le Conseil fédéral a mis en consultation une modification de la LPP, visant une baisse du taux de conversion. En clair: les retraités de demain toucheront des rentes amaigries.

Ce mois... dans Vie pratique

- 28 Enquête**
Le 2^e pilier est-il menacé?
- 31 Assurances**
- 32 Pro Senectute**
Un film sur la vie en EMS
- 36 Vaud**
Le temps des cyber-mamys
- 37 Fribourg**
En forme par le fitness
- 39 Genève/OCPA**
- 39 Droits**
- 40 Agenda**
- 42 Info Seniors**
Contre la maltraitance

LES RENTES DU 2^E PILIER

Depuis la première révision de la LPP, intervenue en 2005, il est déjà prévu de ramener le taux de conversion progressivement de 7,2 % (taux actuel) à 6,8 % pour les hommes et les femmes nés en 1949. Le Conseil fédéral préconise une baisse plus rapide et plus drastique.

Lorsque le peuple suisse a rendu la LPP obligatoire, en 1985, tous les spécialistes croyaient au miracle. Ce 2^e pilier allait permettre, à terme, de transformer les petits retraités fauchés en seniors aisés. Dame, en cotisant durant vingt ou vingt-cinq ans, les heureux rentiers toucheraient les deux tiers de leur dernier salaire d'actif. Ils pourraient continuer de mener un train de vie quasi

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

Que l'on choisisse de retirer son capital ou de se faire verser des rentes, il y a des avantages et des inconvénients. Petit tour d'horizon avec Fabrice Welsch, de la BCV.

RENTES

Avantages: revenu sûr et constant, rente du conjoint versée jusqu'au décès (60%), rente d'orphelins pour jeunes enfants.

Inconvénients: imposition de la rente à 100%, addition aux autres revenus, capital perdu pour les héritiers, faible rendement du capital.

CAPITAL

Avantages: imposition unique, risque d'insolvabilité évité, baisse des rentes exclue, placement du capital avec avantages fiscaux, souplesse financière, concubin favorisé, capital à disposition des héritiers.

Inconvénients: risque de gestion assumée personnellement, rendement du capital fluctuant, besoins financiers incertains selon l'espérance de vie, pas de compensation du renchérissement, impôt sur la fortune.



identique. A eux les voyages, les loisirs, les sorties au théâtre ou au restaurant.

Vingt ans plus tard, il faut bien déchanter. L'écroulement de la Bourse, après les événements du 11 septembre 2001, de mauvais placements, la réalité des chiffres concernant la longévité et l'arrivée des «baby-boomers» sur le marché de la retraite sont apparus comme autant de menaces, propres à faire chanceler le pilier de la prévoyance financière. Faut-il s'inquiéter de la situation? Restera-t-il suffisamment d'argent dans les caisses pour servir une rente à chaque bénéficiaire? De combien cette rente sera-t-elle amputée? Toutes ces questions, les pré-retraités sont aujourd'hui en droit de se les poser.

SITUATION ALARMANTE?

Fondé de pouvoir aux Retraites populaires, Christophe Cavin se veut rassurant. «Nous sommes conscients du changement d'équilibre et on s'y prépare. Chaque insti-

tution doit avoir une politique de provisionnement pour faire face aux dépenses futures. D'une manière générale, nous ne sommes pas inquiets pour l'avenir. Comme assurance mutuelle, nous avons une vision à long terme et nous suivons la législation.»

Mais la législation peut changer. Le Conseil fédéral soumet ses projets de diminution des rentes aux Chambres qui débattent et décident. Et leurs décisions ne plairont pas à tout le monde. Par exemple, les élus de Berne doivent décider, d'ici à la fin de l'année, s'il est judicieux de baisser le taux de conversion à 6,4% d'ici à 2011. En clair, cela signifie une diminution sensible des rentes. Avant 2005, les rentiers recevaient Fr. 7200.– par an pour un capital de Fr. 100 000.– Si le projet du Conseil fédéral est adopté, les futurs retraités ne toucheront plus que Fr. 6400.–

Pour garantir les futures rentes, les rendements actuels ne suffisent pas. Le peuple ayant refusé l'augmentation des cotisations, il ne reste plus qu'à baisser le montant des rentes. «Le Conseil fédéral prend

SERONT RABOTÉES

sa décision sur la base de rapports d'experts», précise Cécile Muller, spécialiste en prévoyance professionnelle aux Retraites populaires. «Il faut préciser que, malgré les diminutions prévues, le 2^e pilier reste un excellent système de prévoyance. Pour nous, il n'est pas menacé. Il faut simplement l'adapter à l'évolution de la société.»

FAUT-IL RETIRER SON CAPITAL?

Si l'on ne désire pas être le jouet des décisions prises à Berne, on peut toujours retirer le capital du 2^e pilier. Il s'agit souvent de sommes importantes (plusieurs centaines de milliers de francs) dont on peut disposer en principe dès l'âge de 60 ans, avec un préavis d'un an. A l'inverse, il est possible de prolonger, d'entente avec son employeur, le temps de cotisation et ne retirer son capital ou ses rentes qu'à partir de 70 ans par exemple. «Dans ce cas, précise M^{me} Muller, le capital sera forcément plus important et le taux de conversion des rentes revu à la hausse.»

Tous les futurs retraités se sont un jour posé la question de savoir s'il était plus judicieux de retirer son capital. «Il n'y a pas de réponse toute faite, dit M^{me} Muller. Chaque cas mérite une analyse approfondie. On peut cependant souligner que la rente représente une certaine sécurité, car elle assure un revenu régulier.»

Une personne qui choisirait de retirer son capital le grignoterait en quatorze ans en comptant un revenu de 7%. Mais il pourrait aussi bien le placer et en percevoir les intérêts. Ou choisir une solution mixte: la moitié en capital, la moitié en rentes. Quelle est la meilleure formule?

Fabrice Welsch, directeur de la prévoyance à la BCV, a commencé par nous confirmer une tendance: «Même si les versements sous forme de rentes restent majoritaires, de plus en plus de retraités retirent le capital de leur 2^e pilier. La réponse dépend de la situation financière et familiale du futur retraité. Pour chaque cas, nous faisons une analyse en cherchant la meilleure solution.»

A l'heure du choix, il faudra prendre en compte plusieurs éléments. Si les revenus hors 2^e pilier sont modestes, les spécialistes conseillent d'opter pour les rentes, qui assurent une sécurité financière. Mais si des revenus réguliers et substantiels s'ajoutent à la rente AVS (immobiliers par exemple), il est plus judicieux d'encaisser le capital.

Enfin, si l'on pouvait connaître l'âge de son décès, cela permettrait d'opter pour l'une ou l'autre solution sans hésiter. Il faudrait consulter une voyante. Ce qui, bien réfléchi, n'est pas moins aléatoire que les décisions prises à Berne.

Jean-Robert Probst

PETITES PRÉCISIONS UTILES

Le taux de conversion. C'est le taux qui est pris en compte pour verser une rente en fonction du capital. Exemple: un taux de conversion à 7% représente une rente de Fr. 7000.– par an par tranche de Fr. 100 000.–

L'abaissement du taux de conversion. Il est décidé par les Chambres, selon un projet du Conseil fédéral. Fixé à 7,2%, il pourrait être abaissé à 6,4% dès 2011. Mais un référendum est toujours envisageable.

L'abaissement et les retraités. Lorsqu'on a commencé à toucher sa rente LPP, le taux de conversion ne peut plus fluctuer. Un retraité qui touche 7,2% de son capital le recevra à vie.

Le 2^e pilier et l'inflation. Contrairement aux rentes AVS, qui sont régulièrement réadaptées, les rentes du 2^e pilier sont stabilisées. Il n'est pas question de les adapter au coût de la vie.

Capital et prestations complémentaires. Une personne qui aurait retiré son capital et l'aurait dilapidé peut aujourd'hui prétendre à des prestations complémentaires. A l'avenir, les PC pourraient être diminuées.

PREMIÈRE RÉVISION DE LA LPP

«Quelle déception!»

Président de la commission «sécurité sociale» de la Fédération suisse des retraités, Vital Darbellay est fâché par les décisions de Berne.

La loi sur la prévoyance professionnelle (LPP) est entrée en vigueur le 1^{er} janvier 1985, avec des objectifs très modestes. On était donc en droit d'attendre des améliorations très nettes lors de la première révision, censée intervenir au 1^{er} janvier 1995. Il a fallu attendre dix ans de plus. Et quelle déception!

La LPP présente trois défauts majeurs: le montant de coordination, l'échelonnement

des bonifications de vieillesse et la non-indexation des rentes. Or, les modifications apportées sont dérisoires. Une légère diminution du montant de coordination, qui n'est pas en mesure de compenser la baisse annoncée du taux de conversion; rien sur les bonifications; rien non plus sur l'indexation, toujours facultative. Et que dire de l'article 37, qui pose un bon principe: «En règle générale, les prestations sont allouées sous forme de rentes.» Mais il est complètement vidé de sa substance par les dérogations prévues. C'était déjà pervers et on y a rajouté une couche. «L'assuré peut demander que le quart de son avoir de vieillesse lui soit versé en capital.»

Décevant, oui. Et que devient la solidarité?

Vital Darbellay



Mobilité pour tous avec nos scooters électriques



**Grande autonomie
Conduite sans permis (vignette cycle)
Autorisé sur la voie publique
Se recharge sur une simple prise 220V**



8 modèles de 3250.- à 9250.-

Pour tous renseignements et essais:

Degonda-Rehab SA

Av. Rond-Point 8
1006 LAUSANNE
tél: 021 613 81 00

Ch. Louis-Hubert 2
1213 GENEVE
tél: 022 792 60 11

***Vous cherchez une maison de retraite
où les jours sont moins tristes
et où l'on est encore actif?***

Alors venez visiter

La Fontanelle

**Résidence
pour personnes âgées**

située à 10 min. à pied du cœur de Vevey,
dans un quartier calme.

**Demeure ancienne,
aménagée confortablement
et jouissant d'un beau jardin.**

Jour et nuit:
équipe médicale qualifiée, médecin responsable.
Physiothérapie.

**Animations fréquentes:
films, jeux,
promenades, théâtres, conférences, etc.**

Bd Saint-Martin 12 – 1800 VEVEY
Téléphonez-nous au 021 922 66 72
lafontanelle@bluewin.ch

AUDE - PAYS CATHARE

*Les grands carrefours de l'Histoire
voyages historiques*

OFFRE DE VOYAGE AUX LECTEURS

au sud-ouest de la France

L'AUDE... C'EST UN PEU LA FRANCE EN RÉSUMÉ

Les pieds dans la Méditerranée, la tête sur les crêtes pyrénéennes ...

L'AUDE... CARREFOUR DE L'HISTOIRE EUROPÉENNE

Terre d'accueil des cathares, les premiers réformateurs de l'ère chrétienne

L'AUDE... CANAL DU MIDI, AVENTURE EXCEPTIONNELLE

Charlemagne y avait déjà pensé.

L'AUDE... LE PREMIER BRUT DU MONDE EST NÉ EN AUDE

En 1531, dans les caves de l'abbaye de St.-Hilaire, un moine s'aperçoit que son vin, mis en bouteille et bouché de liège, pétille.

Nos prestations comprennent:

Le transport en TGV de Genève à Montpellier. Le transport en bus moderne, confortable et climatisé, depuis Montpellier durant tout le séjour et de retour à Montpellier. Logement dans un seul hôtel à Alet-les-Bains qui répond aux critères de Logis de France. Le propriétaire est aussi le chef de cuisine et tous les soirs, c'est la fête culinaire haut de gamme. Tous les repas, toutes les entrées et taxes sont compris. Un historien, spécialisé en histoire cathare accompagne le groupe durant tout le séjour.



BULLETIN D'INSCRIPTION "LES CATHARES" 6 jours de voyage

Voyage 1. 26.06. 2006 - 01.07. 2006 Voyage 2. 04.09. 2006 - 09.09. 2006

Chambre double par personne CHF 1'890

Chambre individuelle CHF 2'090

Je dispose d'une assurance annulation auprès de:

Je désire conclure une assurance annulation auprès d'Historia Swiss,
soit 3% du montant forfaitaire du voyage.

1er JOUR 12.00 Point de rencontre, devant l'entrée de la douane française, dans le passage sous-voie de la gare de Genève-Cornavin. Dép. du TGV de Genève, 12.40; arr. du TGV à Montpellier, 16.35 Accueil et transfert en bus de Montpellier à Narbonne. Hôtel.

2ème JOUR Visite de la cathédrale de Narbonne. Fontfroide, sauvage et secret, est un somptueux exemple de l'architecture cistercienne des 12e et 13e siècles. A Villerouge, le dernier cathare fut brûlé vif. Visite du château et repas médiéval. Minerve la ville martyre de l'hérésie cathare.

3ème JOUR Visite du château de Quéribus. Il fut le dernier îlot de résistance (1255) lors de la croisade contre les cathares. Visite du château de Peyrepertuse.

4ème JOUR Le château de Montségur est édifié à 1207m d'altitude, sur un éperon rocheux appelé le "Pog".

5ème JOUR Nous nous rendons dans la cité de Carcassonne, ville fortifiée. Plus tard, nous embarquons sur une péniche et naviguons sur le célèbre Canal du Midi, chef-d'œuvre du 17e siècle.

6ème JOUR Transfert d'Alet-les-Bains à Montpellier. Transfert en TGV Montpellier - Genève. Arrivée vers 17.30 et fin du voyage.

Nom + Prénom: _____

Adresse : _____

tel./fax/e-mail: _____ Signature _____

à renvoyer à :

HISTORIA SWISS, Via Romerio 1, CH 6600 LOCARNO
Tel. 091 751 09 49 Fax 091 751 09 47 info@historiaswiss.com



ASSURANCES

Le système des trois piliers

Notre pays a mis en place le système des trois piliers, de manière à garantir à chacun une retraite convenable. Le premier (AVS) est obligatoire pour tous, le deuxième (LPP) ne touche que les salariés, alors que le troisième est laissé à la liberté de chacun. Petit rappel pour mémoire.

C'est en 1964, lors de l'entrée en vigueur de la sixième révision de l'AVS, que le Conseil fédéral a annoncé le principe des trois piliers. Il s'agit d'une solution spécifiquement suisse au problème de la prévoyance, pour les cas de vieillesse, de décès et d'invalidité. Huit années plus tard, soit en décembre 1972, le peuple et les cantons ont adopté ce qui est devenu l'article 111 de la Constitution fédérale, ancrant définitivement le système des trois piliers. La mise en place de ce système devrait permettre à chaque citoyen suisse d'être assuré, à la retraite, de toucher les deux tiers de son dernier salaire d'actif. Voyons en détail comment se déclinent ces trois piliers.

LA PRÉVOYANCE SOCIALE

Ce premier pilier comprend l'AVS et l'AI. Ces deux assurances sont obligatoires pour l'ensemble de la population. L'AVS alloue deux types de rentes: la rente de vieillesse (versée pendant la retraite) et la rente de survivants. La rente de vieillesse permet aux personnes âgées de se retirer de la vie professionnelle tout en recevant une pension relativement modeste (Fr. 2150.– par mois). La rente de survivants aide les veuves, veufs ou orphelins à surmonter les difficultés financières consécutives au décès d'un parent ou d'un conjoint. L'AVS a été créée en 1948.

L'assurance invalidité (AI) offre une protection aux personnes n'ayant pas encore atteint l'âge de la retraite. Les prestations de cette assurance sont octroyées lorsque, pour des raisons de santé, l'assuré ne dispose plus d'une capacité suffisante. L'AI a pour but principal la réadaptation professionnelle. Si une réadaptation n'est pas possible ou si elle ne permet pas de récupérer une capacité de gain suffisante, elle accorde des rentes. L'AI a été créée en 1960. Les rentes de l'AVS ou de l'AI doivent couvrir les besoins vitaux des assurés. Dans des cas particuliers, les prestations complémentaires à l'AVS/AI (PC) s'ajoutent à ces rentes.

LA PRÉVOYANCE PROFESSIONNELLE

Ce 2^e pilier est régi par la loi sur la prévoyance professionnelle (LPP) entrée en vigueur le 1^{er} janvier 1985. Cette loi fixe les limites inférieures et supérieures de revenu à l'intérieur desquelles le 2^e pilier est déclaré obligatoire pour les salariés (protection minimale). La part des salaires qui dépasse les limites supérieures fixées par la LPP peut être assurée dans le cadre de la prévoyance dite sur-obligatoire.

L'assurance est facultative pour les indépendants. Le 2^e pilier est administré par les caisses de pension ou de retraite. Son but est de permettre d'ap-

rocher le niveau de vie antérieur de tous les salariés jusqu'à un montant déterminé. Ajouté au 1^{er} pilier, il doit assurer 60% du dernier salaire versé à l'assuré, si celui-ci a cotisé au 2^e pilier depuis l'âge de 25 ans jusqu'à l'âge de la retraite. Pour les impôts, la totalité des cotisations est déductible du revenu. En revanche, comme pour le premier pilier, les rentes sont imposables au même titre qu'un revenu.

LA PRÉVOYANCE INDIVIDUELLE

On l'appelle plus communément 3^e pilier. Il s'agit ici des mesures prises par chacun auprès d'une institution d'assurance. Le but du 3^e pilier est de compléter les deux premiers, de manière à garantir le niveau de vie antérieur. La prévoyance individuelle se décompose en prévoyance liée et en prévoyance libre.

La prévoyance liée (3a). Pour bénéficier des exonérations fiscales prévues par la loi, les détenteurs des fonds épargnés ne peuvent en disposer librement que cinq ans avant l'âge légal de la retraite. Par ailleurs, les fonds doivent obligatoirement être déposés sur l'une des deux formes reconnues de placements, soit un compte de prévoyance auprès d'une fondation bancaire, soit une police de prévoyance auprès d'une compagnie d'assurance. La pré-

voyance liée est accessible à toute personne exerçant une activité lucrative, qu'elle soit salariée ou indépendante. La loi autorise la déduction du revenu imposable des versements allant jusqu'à Fr. 6192.– par an pour les salariés et les indépendants affiliés à une caisse de retraite. Les salariés ou indépendants qui ne disposent pas d'un 2^e pilier peuvent déduire leurs versements jusqu'à 20% de leur revenu, mais au maximum Fr. 30 960.– par an.

La prévoyance libre (3b). Elle est beaucoup moins contraignante que la prévoyance liée, mais n'offre pratiquement aucun avantage fiscal. En particulier, la déductibilité des primes d'assurance est en général insignifiante, dans la mesure où elle entre sous la rubrique déduction générale de la déclaration d'impôts, en compagnie des primes d'assurance maladie et des intérêts de capitaux d'épargne. Or le montant de la déduction générale admise est très modeste. En revanche, les prestations peuvent être complètement exonérées d'impôts.

Guy Métrailler

Pour vos questions
concernant les assurances:
Générations
Rubrique «Assurances»
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

UN REGARD JEUNE POUR UN

Benjamin Tobler travaille comme infirmier dans un EMS, à Versoix, près de Genève. Il n'aime pas les clichés qui circulent sur les personnes âgées, alors il a tourné un film drôle et tendre sur ses pensionnaires, de sacrés personnages...



Etienne Delacretaz

Il y a d'abord Valentine, 90 ans, dans son grand fauteuil, qui est prise parfois d'accès de fatigue. Mais qui n'en a pas moins son franc-parler. Elle est impatiente, elle le reconnaît, mais trouve qu'on doit si souvent attendre son tour dans la vie. Valentine a la critique facile, mais s'adonne aussi à l'autodérisson. La caméra de Benjamin la suit à son rythme et sait, tout au long du film, se faire discrète et amicale. Valentine va chez le physiothérapeute. Benjamin est là pour capter ses petits moments de détenté où le corps cesse un instant de faire mal, sous les mains expertes du masseur.

Puis il y a Marie, 87 ans, au volant de son automobile, qui sort du home pour rendre visite à ses enfants. Marie, qui a toujours un tricot en route, et qui déteste ne rien faire.

Vive et entreprenante, elle investit les cuisines de l'EMS pour fabriquer sa confiture aux kiwis. Marie, qui aime agir et décider, a choisi elle-même la Résidence du Bon-Séjour, à la surprise de ses enfants : «Ma fille a pris ça comme un échec de ne pas me garder à la maison. Elle m'a dit : *Active comme tu es, en peu de temps, tu seras transformée en petite vieille!*», raconte-t-elle, face à la caméra, fière de sa décision. Marie, la femme forte, dont le regard s'attendrit lorsqu'elle songe à sa propre grand-mère, qui lui a toujours semblé un modèle...

Le dernier portrait est celui de Roger, 89 ans, ancien jardinier, qui cultive avec amour quelques plantes sur son balcon. Roger se déplace en fauteuil roulant, qu'il fait avancer avec ses pieds, à petits pas glissés, comme un danseur de salon. Roger va faire ses emplettes, il se coupe les cheveux lui-même, il prépare son café, sous le regard du cinéaste, tout en parlant de son adaptation pas facile à cet univers collectif. Roger se fait du souci pour sa santé. Tous ses petits détails de la vie prennent un relief particulier quand l'âge s'en mêle.

Pour accompagner ses images, souvent très poétiques, Benjamin Tobler a laissé le soin à Denise Perrot, 89 ans, elle aussi résidente au Bon-Séjour, de jouer au piano des morceaux de Purcell, Mozart ou Scarlatti. Ses mains anciennes sur ce modeste clavier égrainent le temps avec infiniment de délicatesse.

AUTHENTIQUES ET SANS FARD

Benjamin Tobler a 34 ans et une allure d'étudiant. «Je n'aime pas l'image misérabiliste qu'on donne souvent des personnes âgées, ni cet angélisme bêtifiant dont on les entoure aussi», explique-t-il. Bien dans la



vie, ce jeune père de famille pourrait paraître très éloigné du monde des seniors. Pourtant, après sa formation d'infirmier et une expérience en chirurgie cardiaque à l'hôpital de Genève, il fait le choix de travailler dans un home pour personnes âgées. «Mes collègues me disaient tous que j'allais m'ennuyer, que je devais rester dans un service de pointe et pas aller m'enterrer dans un EMS», se souvient-il. Une attitude qui le choque et qui va probablement contribuer à modifier son regard sur les résidents.

«On les prend pour des personnes âgées, uniquement capables de ressasser de vieux souvenirs et de voter extrême droite. Mon film, *Faim de Vie*, montre que l'on peut parler de tout avec des personnes âgées. Ce ne sont pas des êtres fragiles avec lesquels il faut à tout prix éviter le conflit. Les aînés aiment aborder tous les sujets, échanger leurs idées avec des jeunes. Quand on a trente ans, la vieillesse semble loin. On n'y pense pas vraiment. Mais un jour, nous serons tous Valentine, Marie ou Roger», ajoute-t-il.

TÉMOIGNER PAR L'IMAGE

Avant de s'attaquer au cinéma, Benjamin Tobler a réalisé, en l'an 2000, une série de photographies qu'il a présentées dans différents lieux hospitaliers de Suisse romande, dans une exposition intitulée *Le Temps d'y panser*. Il y observait, comme témoin en blouse blanche, la solitude des malades pourtant entourés de soignants.

Dans *Faim de Vie*, Benjamin Tobler manie remarquablement la caméra. Assisté de

FILM GÉNÉREUX

son ami, le cinéaste Lionel Baier, il s'est lancé dans cette aventure avec une certaine candeur. Il a dû trouver les fonds, pour son budget d'environ 170 000 francs. Des institutions comme Pro Senectute ont répondu à son appel. Ensuite, il lui restait à sélectionner ses protagonistes. Difficile de ne pas créer des jalouses dans le home, car le projet a d'emblée beaucoup plu aux résidents... Il lui fallait encore faire accepter son nouveau rôle à ses collègues soignants. «En tant qu'infirmier, je me sens témoin, mais aussi porte-parole de celui que je soigne», confie-t-il. Résultat: *Faim de Vie* compta plus de 120 heures de tournage qu'il a ensuite été nécessaire de réduire à 80 minutes.

Pour clore son film, Benjamin Tobler a eu l'excellente idée de faire intervenir à l'é-

cran Antoinette, 63 ans, qui travaille au service hôtelier du home. Plus proche de la retraite que le réalisateur, elle exprime franchement sa propre inquiétude face à la vieillesse. Même si ce home est particulièrement confortable et chaleureux, comment vit-on un tel changement de vie? L'autonomie, c'est si précieux, conclut-elle.

Faim de Vie sera visible dans les salles de cinéma de Suisse romande dès le mois de mai, et sera diffusé par la Télévision Suisse romande en fin d'année. Il concourt pour le moment dans des festivals. Souhaitons-lui longue vie!

Bernadette Pidoux

» Sur le site www.faimdevie.ch, sont donnés les dates et lieux de programmation du film.

PRO SENECTUTE VAUD

Des vacances sur l'île du soleil

Alors qu'habituellement, Pro Senectute Vaud invite plutôt les seniors à passer des semaines à la montagne, l'association a souhaité offrir une opportunité d'évasion avec accompagnement à des personnes ayant peu l'habitude de voyager ou ayant un petit budget. Pour la première fois depuis plus de 20 ans, l'association propose donc aux personnes en âge de retraite de passer huit jours à la mer pour découvrir

un joyau de la mer Egée: Rhodes. Soleil radieux, plages magnifiques et villes au carrefour de l'Occident et de l'Orient... L'intérieur de l'île abrite des villages montagnards authentiques qu'il sera possible de découvrir avec un guide. Une accompagnatrice de Pro Senectute Vaud sera présente durant tout le voyage, qui aura lieu au mois de juin. **Inscriptions et renseignements au 021 646 17 21.**

ADRESSES UTILES

Pro Senectute Bienné
Quai du Bas 92, c.p. 372,
2501 Bienné
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute Arc jurassien
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

Pro Senectute Fribourg
Ch. de la Redoute 1, 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 Arc jurassien
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delémont@ne.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute Arc jurassien
Site de Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Pro Senectute Arc jurassien
Site de la Chaux-de-Fonds
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 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

Des modèles confortables au meilleur prix.



Largeur G
pt. 36 1/2 - 42

89.90

jenny



Largeur G
pt. 36-42

98.90

Largeur G
pt. 36½-42

98.90



Largeur G
pt. 36½-42

89.90

Largeur G
pt. 36½-42

89.90

jenny



Largeur G
pt. 36-42

39.90

Largeur G
pt. 36-42

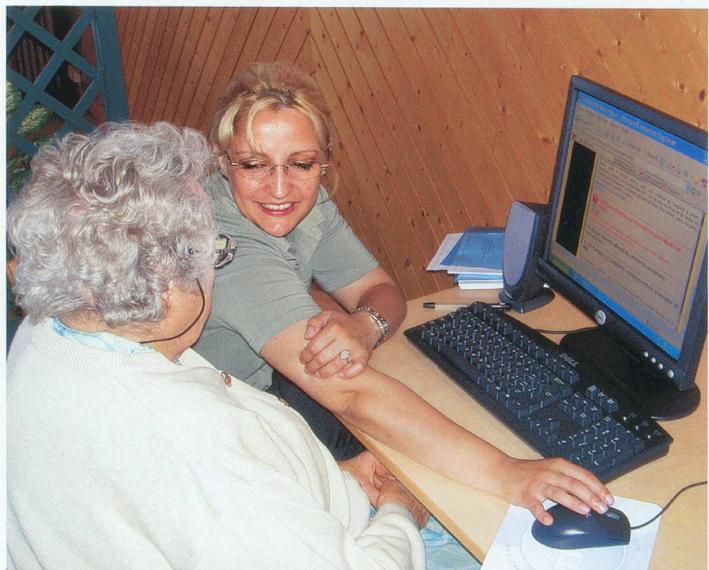
39.90

Avec leurs largeurs spéciales, des pointures intermédiaires et leur lit plantaire anatomique, les modèles Jenny conviennent à chaque pied. En plus des chaussures Jenny, vous trouverez aussi chez Vögele-Shoes la marque exclusive Conforsana.

VÖGELE | SHOES

Internet entre à l'EMS

Il n'y a pas d'âge pour naviguer sur la toile. Après avoir séduit les adolescents branchés et les actifs curieux, internet entre de plain-pied dans l'EMS Mont-Calme à Lausanne. Reportage chez les cyber-mamys.



Au Café Internet, Béatrice aide les résidentes à naviguer.

Théresse, une pimpante grand-maman, habite l'EMS Mont-Calme depuis deux ans. Pour cette intellectuelle, passionnée par les mots et les livres, internet représentait tout ce qu'elle abhorrait. «J'aime lire et écrire, alors le courrier électronique, ce n'était pas du tout un truc pour moi...»

C'était compter sans Béatrice, la blonde animatrice des lieux, qui enseigne aussi bien l'art de confectionner les marionnettes que celui de naviguer dans un univers virtuel. «Grâce à sa gentillesse, Béatrice m'a convertie progressivement», avoue Thérèse. Les premières leçons furent ardues et la souris difficile à dompter. Thérèse se décourageait au fil des heures et il a fallu un petit miracle pour convaincre la résidente de poursuivre son expé-

rience. «L'un de mes fils vit à New York. Je lui écris souvent et mes lettres restent sans réponse. De plus il ne répond pas au téléphone. Un jour, avec l'aide de Béatrice, je lui ai envoyé un message et il m'a immédiatement répondu. Alors j'ai compris que ce nouveau langage me permettait de garder le contact avec ma famille...»

UN PEU EN AVANCE

C'est la Fondation Defitech, active dans de nombreux établissements hospitaliers, qui a fourni le matériel et le suivi pour mener à bien cette expérience commencée à la fin de l'année dernière. Installé à l'entrée de la cafétéria, le Café Internet de Mont-Calme dispose de deux ordinateurs équipés de caméras. Les résidants peu-

vent ainsi entrer en contact avec les membres de leur famille, dialoguer avec eux... et les voir en direct.

«Nous sommes conscients que ce n'est qu'un début, confie Ange-David Lalande, de la Fondation Defitech. Sur dix établissements contactés, un seul a répondu favorablement. Mais d'ici cinq ou dix ans, nous sommes persuadés que tous les EMS du pays seront équipés d'un cybercafé. Aujourd'hui, nous sommes un peu en avance, mais c'est notre rôle!»

Pour Béatrice, l'animatrice, ce café internet représente une animation de plus dans un établissement où l'on en compte déjà beaucoup. «Très sollicitées,

les résidentes hésitent encore un peu, mais parfois la curiosité l'emporte. Il faut alors les aider et les stimuler. Lorsqu'elles ont compris le fonctionnement de base, elles reviennent nous trouver.» Ainsi, une «cyber-mamy» intéressée par la vie des têtes couronnées a-t-elle découvert la biographie du prince Albert de Monaco. Une autre a effectué des recherches sur l'astrologie chinoise. Une troisième a dialogué avec sa fille établie au Canada. Et ce jour-là, Thérèse a tenu à voyager du côté de l'Arménie. «J'ai toujours rêvé de découvrir ce pays, qui était celui de ma nourrice...»

J.-R. P.

» Fondation Mont-Calme:
rue du Bugnon 15, 1005
Lausanne. Tél. 021 310 33 33.
Vos messages:
www.montcalme.ch. E-mail:
nicole.zweili@montcalme.ch

AH, SI J'AVAIS CONNU INTERNET!

Sur les 120 résidents de l'EMS Mont-Calme, une douzaine fréquentent le Café Internet ouvert toute la journée. Trois fois par semaine, Béatrice se tient à leur disposition pour les guider dans leurs recherches. Peu habituées aux ordinateurs, les utilisatrices (elles sont forcément majoritaires) avouent leur inquiétude, voire leur angoisse face à l'écran. «Ce n'est pas très compliqué, en fin de compte, affirme Thérèse, mais ma mémoire fonctionne au ralenti...»

Grâce à la petite caméra placée au-dessus de l'écran, Miquette a pu dialoguer avec Fa-

brice, un garçon de 13 ans, hospitalisé au CHUV. Une autre résidente est entrée en contact avec un retraité habitué de l'unité d'accueil d'Eplinges. Les exemples se multiplient chaque jour pour ces personnes qui ont choisi de s'éveiller aux nouvelles technologies, malgré leur âge avancé. «Ah, si j'avais connu Internet plus tôt, dit Thérèse... C'est un magnifique moyen de communication entre les humains.»

» Activités en EMS:
www.vivre-vivre.ch. Fondation Defitech: www.defitech.ch

FRIBOURG

En forme grâce au fitness

La mode est à l'entraînement en salle de fitness. Et pas seulement pour les jeunes. Entre «gonflette musculaire» et fitness médical, il y en a pour tous les goûts à Fribourg.

Les centres de fitness ont fleuri ces dernières années à Fribourg. Et pas uniquement en ville, mais également dans toutes les grandes bourgades des districts. Entre body-building et entretien de la mobilité, chacun peut y trouver ce qui lui convient. En revanche, médecins et physiothérapeutes sont formels, la prudence est de mise et le conseil nécessaire pour éviter tout accident, surtout si une pathologie est déjà présente (par ex. arthrose, hernie discale, etc.).

«Le fitness est utile pour entretenir sa souplesse, sa mobilité et lutter contre la sédentarité», explique Eric Pletinckx, physiothérapeute, responsable du Fitness médical AGP à Fribourg. Mais le travail aux appareils de musculation est aussi utilisé en rhumatologie, orthopédie ou rééducation après un accident ou une intervention chirurgicale.»

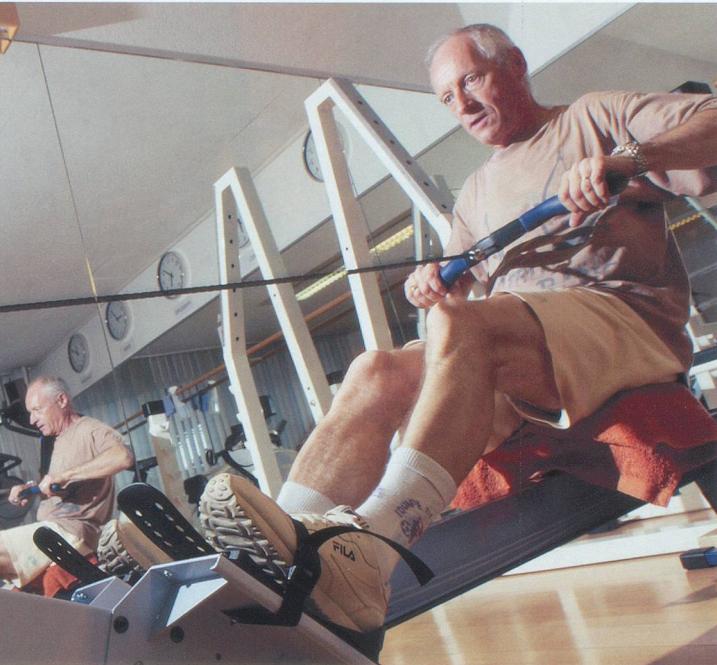
La clé du succès est pourtant un entraînement régulier. «Pour obtenir un résultat, il faut compter deux séances par semaine pendant au moins trois mois», relève-t-il. Et de témoigner: «Plusieurs de mes patients, jeunes retraités, vont mieux que jamais depuis qu'ils font du fitness avec régularité.»

BILAN ET CONSEILS

La plupart des centres pratiquent des prix par abonnement, en général de 3 mois à 12 mois, voire 24 ou 36 mois. Le prix se situe entre 60 et 100

francs par mois, selon la durée de l'abonnement, les prestations offertes et l'extension des horaires d'ouverture. Certains offrent un rabais de 10% aux personnes retraitées AVS. Et certaines assurances maladies complémentaires remboursent 200 à 300 francs par an.

A Fribourg, deux types de fitness se côtoient: les fitness médicaux, liés le plus souvent à des cabinets de physiothérapie, et les fitness plutôt sportifs ou récréatifs. Les premiers sont particulièrement appropriés aux personnes souffrant de pathologies diverses ou aux personnes plus âgées, car ils proposent un bilan de physio-



Entraînement au rameur pour muscler le dos.

Aldo Ellena

thérapie et un conseil suivi. Quant aux fitness sportifs, ils proposent de nombreux cours collectifs (aérobic, step, body-sculpt, spinning, etc) et sont ouverts également le week-

end, contrairement aux fitness médicaux. Pour faire votre choix, une visite et un conseil personnalisé sont vivement conseillés.

Annette Wicht

INFORMATIONS PRATIQUES

AGP Fitness médical, Grand-Places 18, 1700 Fribourg, tél. 026 321 53 06 (ouvert du lundi au vendredi). Bilan de physiothérapie inclus dans le prix ainsi que programme de fitness spécialisé. Tarifs: Fr. 300.– (3 mois); Fr. 450.– (6 mois) et Fr. 650.– (12 mois); 10% de rabais pour personnes AVS. Site internet: www.agp-physio.com

Alpha, Fitness médical, Clinique Garcia, ch. des Verdiers 2, 1700 Fribourg, tél. 026 422 12 84. Ouvert du lundi au vendredi et samedi matin. Bilan

sur demande. Tarifs: Fr. 180.– (3 mois); Fr. 340.– (6 mois); Fr. 500.– (12 mois), coût de l'instruction en sus. www.physio-alpha.ch/fitness_médical

Fit-Line, avenue du Midi 4, 1700 Fribourg, tél. 026 424 95 24. Ouvert sept jours sur sept. Bilan sur demande. Tarifs entre 80 et 100 francs par mois (40 cours compris); 10% de rabais pour les personnes de plus de 60 ans. www.fitline-wellness.ch

Kieser Training, rue Georges-Jordil 4, 1700 Fribourg, tél. 026 341 81 60. Ouvert sept

jours sur sept. Bilan et programme inclus dans le prix. Tarifs: Fr. 690.– (6 mois); Fr. 890.– (12 mois). Internet: www.kieser-training.com

Sanofit, zone industrielle 2, rue Pierre Yerly 8, 1762 Givisiez (FR); tél. 026 466 18 18. Ouvert toute la semaine. Bilan sur demande. Tarifs: Fr. 265.–/330.– (3 mois); Fr. 390.–/495.– (6 mois); Fr. 640.–/745.– (12 mois); prix pour les personnes de plus de 65 ans: Fr. 440.– (12 mois).

Internet: www.sanofit.ch



Pour ne plus se cacher en cas d'incontinence. En Suisse, près de 500 000 personnes souffrent d'incontinence urinaire. Spécialement mis au point pour aider ces personnes, les produits Secure conviennent déjà en cas d'incontinence légère. Grâce à son plus grand pouvoir absorbant et à une structure qui réduit la formation des odeurs, la serviette de protection Secure light vous accompagne discrètement et en toute sécurité



Essayez donc Secure. Veuillez m'envoyer des échantillons gratuits dans un emballage discret pour: incontinence légère.

Aujourd'hui, j'utilise aucune protection des serviettes hygiéniques
 des protège-slips un produit contre l'incontinence urinaire

Oui, j'aimerais recevoir des informations sur l'incontinence urinaire à l'avenir

Nom _____ Prénom _____ GE13

Rue _____ NPA/lieu _____

*Téléphone _____ *Date de naissance _____

Retourner le talon à:

*facultatif

Mailinghaus FCM, Industrie Nord 9, 5634 Merenschwand, www.migros.ch

Données utilisées à des fins statistiques. Vos données seront traitées exclusivement par la FCM et Mailinghaus FCM et ne seront pas transmises à des tiers.

durant une journée active. Vous trouverez la gamme complète Secure pour femmes et pour hommes à votre Migros. Secure: la sécurité pour une meilleure qualité de vie.

MIGROS
ÉVIDEMMENT

GENÈVE / OCPA

Allocation pour impotent

Une personne en âge AVS est considérée impotente lorsqu'elle a besoin d'une aide régulière d'autrui pour accomplir les actes ordinaires de la vie (se vêtir, faire sa toilette, manger, etc.). De même lorsque son état nécessite des soins permanents ou une surveillance personnelle.

Deux degrés d'impotence, moyen et grave, existent pour les personnes en âge AVS. Que l'on vive chez soi ou dans un établissement médico-social, il est possible d'obtenir une allocation pour impotent.

Celle-ci ne dépend ni du revenu, ni de la fortune. Elle s'élève à Fr. 538.– pour un degré d'impotence moyen et à Fr. 860.– pour un degré d'impotence grave.

Pour les bénéficiaires de prestations complémentaires qui vi-

vent à domicile, le montant de l'allocation pour impotent n'est pas pris en compte dans le calcul des prestations mais doit être annoncé à l'OCPA.

En revanche, dans le calcul des prestations des bénéficiaires vivant dans un EMS du canton de Genève, l'allocation pour impotent est ajoutée aux ressources.

Pensez à faire valoir votre droit. La formule de demande d'allocation pour impotent peut être obtenue auprès de la caisse de compensation qui vous verse votre rente AVS.

OCPA

Office cantonal
des personnes âgées

Route de Chêne 54
Case postale 6375
1211 Genève 6
Tél. 022 849 76 06
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

DROITS

Contestation d'une décision de l'assurance maladie

Suite à une demande à mon assurance maladie de rembourser certains remèdes, j'ai reçu une lettre indiquant son refus. Lors d'un téléphone, on m'a expliqué que j'avais la possibilité de contester dans le délai la décision, faute de quoi elle deviendrait définitive et exécutoire. Qu'est-ce que cela signifie exactement?

L'assurance maladie, qui relève d'une assurance sociale obligatoire, a la possibilité, selon la Loi sur l'assurance maladie (LAMal), de prendre des décisions qui, passé un certain délai, deviennent définitives et exécutoires. Cela signifie tout d'abord que l'assurance elle-même a la capacité juridique de prendre des décisions qui ont valeur de jugement. Il s'agit de décisions formelles qui doivent mentionner les

voies de droit, à savoir la manière dont l'assuré peut contester cette décision.

L'assuré doit veiller à respecter le délai d'opposition ou de recours. En effet, s'il agit tardivement, son recours sera rejeté pour ce motif sans que le tribunal des assurances puisse vérifier le fond du problème et la décision de base deviendra définitive et exécutoire, même si elle comporte des erreurs. En effet, pour la sécurité du droit,

il est nécessaire que les décisions formelles et les jugements ne puissent pas être contestés en tout temps et puissent être exécutés tels que rendus, si le délai de recours est échu et n'a pas été utilisé.

Ainsi, lorsqu'un assuré reçoit une décision importante de son assurance maladie, il doit tout d'abord se demander s'il s'agit d'une décision formelle. Si cette décision ne lui convient pas, il est important d'agir très rapi-

dement pour faire connaître son opposition à l'assurance. Un courrier par pli recommandé est indispensable, un double étant conservé par l'assuré.

Parfois, la perspective d'un arrangement est possible. Néanmoins, il est prudent de déposer le recours ou l'opposition dans le délai prévu par la loi, car on peut retirer un recours après arrangement, mais l'introduire tardivement n'a guère d'effet.

Sylviane Wehrli

POUR VOS QUESTIONS

Droits: *Générations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

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); Bellevaux (079 598 87 15). **Aigle:** La Soupière (024 468 40 00). **Bex:** Croch'œur (024 463 31 97). **Nyon:** Centre Saint-Martin (022 362 07 66). **Yverdon-les-Bains:** Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38).

Thé dansant, mardi 4 avril, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens; dimanche 9 avril, dès 14 h, café-restaurant La Puccia, Renens (tél. 021 634 17 18); mardi 18 avril, de 14 h à 17 h, salle communale, Bordinette 5, Paudex. Séjours sportifs: Adelboden, Sporthotel Adler***, du 25 juin au 1^{er} juillet; sur les Crêtes du Jura, du 7 au 10 août; l'Alsace à vélo, du 19 au 24 septembre. Vacances: Croisière «Les cinq fleuves», du 26 mai au 3 juin; Grèce: Ile de Rhodes, juin 2006; Jass à Villars, du 19 au 23 juin. Bus du Jass, lundi 24 avril. Sorties hebdomadaires dans tout le canton, raquette, ski de fond et marche. Walking et nordic walking, sor-

ties hebdomadaires toute l'année à Lausanne.

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

L'ESCALE – Animations, «La coquetterie n'a pas d'âge!», quelques conseils de beauté de Marcelle Rochat, ancien mannequin, mercredi 5 avril, 14 h 15. Excursions, l'Abbaye d'Hauterive, mercredi 12 avril; Tropiquarium à Servion, jeudi 20 avril. Marches, mardi 4, 11 et 25 avril.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Découverte de l'aquarelle avec l'atelier *Transparence* à Lausanne. Pour vous initier à cette technique, le MDA organise pour un groupe de cinq personnes des matinées animées par Li-liane Berthoud, artiste peintre. La première séance est prévue le 24 avril (inscriptions jusqu'au 17 avril). Recherche de bénévoles, le MDA a besoin d'un chauffeur pour véhiculer les groupes dans le canton et d'une caissière, responsable de l'accueil des Thés dansants. Avis aux amateurs!

Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place

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

PRÉPARATION À LA RETRAITE – Cours de base organisés à La Tour-de-Peilz, Hostellerie Bon-Rivage, route de Saint-Maurice, de 20 h à 22 h: «Finances, les ressources de la retraite», mardi 4 avril; «Hygiène de vie», mardi 11 avril; «La santé dans l'assiette», mardi 25 avril. Cours à la carte: «Cultiver sa mémoire», mercredi 26 avril de 20 h à 22 h, au Centre de loisirs Escale, rue du Léman 7, de 20 h à 22 h.

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

MUSÉE DE LA MAIN – Ateliers transgénérationnels pour enfants et parents ou grands-parents sur le thème «D'où je viens, moi?», en partenariat avec l'Ecole des grands-parents, mardi 11 et 18 avril, de 14 h à 16 h. Après-midi enfants et grands-parents, visite de l'exposition «Du baiser au bébé» et goûter, en partenariat avec Connaissance 3, mercredi 3 mai de 14 h 30 – 15 h 30.

Fondation Claude Verdan – Musée de la main, rue du Bugnon 21, 1005 Lausanne, tél. 021 314 49 55.

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café: «La confiance», Dr Olivier Spinnler, psychothérapeute, jeudi 6 avril, 19 h 15.

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

THÉ DANSANT – Founex, saline communale, mardi 25 avril, de 14 h à 17 h. Mme Rita Weber, tél. 022 776 22 86.

GENÈVE

PRO SENECTUTE – Les mardis de Pro Senectute: «Finances et retraite: vivre avec un budget de retraité», avec Mmes Odile Fournier et Rosanna Bonadei, assistantes sociales à Pro Senectute, mardi 25 avril de 14 h 30 à 16 h 30, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Renseignements et programme: Secrétariat, 2, boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Renseignements et programme: Secrétariat, 25 route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (tous les après-midis de 14 h à 17 h, 1^{er} étage).

CINÉMA – Le Pigeon, de Mario Monicelli (1958), avec Vittorio Gassman, Marcello Mastroianni, Renato Salvatori et Claudia Cardinale, lundi 3 avril, 14 h 30. *L'Equipier* de Philippe Lioret (2005), avec Sandrine Bonnaire et Philippe Torreton, lundi 24 avril, 14 h 30. Auditorium Fondation Ardit, Place du Cirque, Genève (Prix d'entrée: Fr. 5.–).

UNI 3 – Religions et philosophie: «De la bioéthique à la neuroéthique», par M.B. Baertschi,

COURS DE DANSE

Pour connaître tous les pas de valse, tango, cha-cha-cha, madison, etc. l'Ecole de danse Claude Blanc à Vevey propose une nouvelle série de cours réservés aux retraités de tout âge. La session de dix leçons débute lundi 10 avril, de 15 h 30 à 17 h, au Centre Panorama, rue du Clos 9, à Vevey.

»»» **Rens.** Pro Senectute Vaud ou Ecole de danse C. Blanc, tél. 021 323 60 77.

chargé de cours à la faculté de médecine. Salle Piaget, Uni-Dufour, vendredi 7 avril, 15 h 15.

Université du 3^e âge, 2, rue de Candolle, 1211 Genève, ouvert tous les matins, de 9 h 30 à 11 h 30; tél. 022 379 70 42.

CLUB D'AÎNÉS – «Entretenir mon équilibre et ma mobilité», conférence de M. Diego Monselesan, physiothérapeute à la Ligue genevoise contre le rhumatisme, jeudi 6 avril à 14 h 30, au Centre d'animation pour retraités (CAD), route de la Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy.

ANIMATION POUR RETRAITÉS – «Entretenir mon équilibre et ma mobilité», ateliers d'initiation animés par la Ligue genevoise contre le rhumatisme, jeudi 27 avril, de 14 h à 17 h. Inscriptions, tél. 022 420 42 80 (places limitées).

CAD, route de la Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy.

SIXTIES SPORT CLUB

Ce club de sport pour jeunes retraités recherche de nouveaux membres pour compléter son effectif. Renseignements auprès de G. Domon, chemin des Falquets 57B, 1223 Cologny, tél. 022 348 06 86.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Vacances, à Lugano, du 30 avril au 7 mai. Séjours de marche à Gstaad, du 12 au 17 juin et Haute-Nendaz, du 21 au 26 août. Nordic walking, à La Chaux-de-Fonds, leçons jusqu'au 26 juin; Neuchâtel, du 24 avril au 26 juin.

Pro Senectute Arc jurassien, Site de La Chaux-de-Fonds, rue du Pont 25, La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 00.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, mardi de 9 h à 11 h, rue

du Seyon 2 (immeuble Payot), Neuchâtel, tél.+fax 032 725 78 60; avivo-ne@bluewin.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – La troupe théâtrale du MDA, Le Strapontin, dit Prévert, samedi 1^{er} avril à 20 h et dimanche 2 avril à 17, Théâtre de la Promenade, Collège de la Promenade, avenue du Premier-Mars, Neuchâtel. Animations et cours au Centre de rencontres, rue du Seyon 2, à Neuchâtel: Lir'Ensemble, le vendredi après-midi; Tai Ji, le lundi de 16 h à 17 h 30; calligraphie chinoise. Nouveau: cours de rythmique pour seniors, vendredi de 9 h 30 à 11 h.

Renseignements auprès du secrétariat MDA, rue de l'Hôpital 19, case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

UNIVERSITÉ DU 3^e ÂGE (U3a) – «Notre végétation: vert paradis ou champ de bataille?», par Pierre Hainard, biogéographe, mardi 11 avril à 14 h 15, Neuchâtel, Aula des Jeunes-Rives. «Muscler sa matière grise», par Pierre Magistretti, mardi 11 avril, à 14 h 15, aula du CIFOM, à La Chaux-de-Fonds. «Gestion de la faune sauvage dans le canton du Jura», par Christophe Noël, mercredi 5 avril à 14 h, Collège Stockmar, Porrentruy.

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

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Cours pour renforcer la musculature du plancher pelvien dès le 26 avril à Fribourg. Activités sportives de printemps: vélo, marche, walking et nordic walking. Sortie au centre Pro Natura à Champ-Pittet pour découvrir la beauté de la nature. Balade culturelle en ville de Fribourg avec un connaisseur passionné.

Secrétariat Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9,

case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40; info@fr.pro-senectute.ch

VALAIS

PRO SENECTUTE – Journée des aînés à Sion Expo, jeudi 6 avril. Région de Martigny, création florale, 1^{er} cours jeudi 6 avril à 14 h. Cours de gymnastique énergétique taï-chi, tous les mardis à 9 h. Théâtre, atelier animé par Jean-René Dubulluit et Séverine Corhay, tous les lundis à 14 h. Région de Sierre: création de carte de vœux, 1^{er} cours, jeudi 6 avril à 14 h. Bas-Valais: atelier de création, mercredi 26 avril, à 14 h, salle de la gare de Monthey. Atelier équilibre, 1^{er} cours mardi 11 avril, à 14 h, à Saint-Maurice. Yoga du rire, tous les mardis à 15 h à Soluna à Monthey.

Renseignements et inscriptions auprès du Secrétariat cantonal de Pro Senectute Valais, tél. 027 322 07 41.

JURA

PRO SENECTUTE JURA – Toute l'année: gymnastique, danses traditionnelles, aquafitness, natation, taï-chi, atelier équilibre. Programme détaillé auprès du secrétariat.

Pro Senectute Arc Jurassien, Delémont, tél. 032 421 96 10.

AVIVO – Loto de printemps, mercredi 5 avril à 14 h. Salle Saint-Georges, à Delémont.

Avivo, section jurassienne, case postale 44, 2800 Delémont.

JURA BENOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Midi-rencontre chaque mois dans un restaurant de la région (rens. tél. 032 323 93 58). Club de la découverte (tél. 032 493 23 27). Boccia tous les 15 jours le lundi après-midi à 14 h, au

bocciodrome de Corgémont (tél. 032 489 10 20). Stamm MDA, dernier vendredi de chaque mois, à 14 h au Restaurant de l'Union, rue Bubenberg 9, à Biel (tél. 032 325 18 14).

VOYAGES MDA



Didier Palages

«Nuits de feu» à Chantilly

Deux soirs de folie au château de Chantilly (F) avec un spectacle pyrotechnique unique en Europe organisé tous les deux ans. Le meilleur concepteur remporte le «Bouquet d'Or». Spectacle magique réalisé par des peintres de l'éphémère dans un cadre féerique.

Dates: du 14 au 18 juin 06.
Prix: Fr. 1680.– (Fr. 1780.–, non membre MDA).

Suisse Chemins de fer nostalgiques

Les trains d'autan résistent au modernisme... et font toujours partie du paysage ferroviaire helvétique. Nous les avons repérés et avons sélectionné quelques modèles extravagants. Voyage unique et découverte de la Suisse sous un angle différent.

Dates: du 31 juillet au 5 août 2006.

Prix: Fr. 1770.– (Fr. 1870.–, non membre MDA).

MDA VOYAGES-VACANCES Place de la Riponne 5

1005 Lausanne

Tél. 021 321 77 60

INFO SENIORS

A l'écoute des victimes d'abus ou de négligences

«Mes enfants me voient, personne ne s'en rend compte!»
Adèle H., Morges

Selon diverses études réalisées dans les pays occidentaux, 5% à 20% des personnes âgées sont victimes de maltraitance. L'Association Alter Ego offre une permanence télépho-

nique afin d'écouter et de conseiller les personnes âgées qui subissent des abus ou des négligences, ainsi que leurs proches qui sont confrontés à ces situations difficiles.

Il est à relever que près de 60% des abus contre les aînés sont d'ordre financier ou matériel: vols, détournements de fonds, procurations frauduleuses, achat ou vente forcés, refus de remboursement d'un em-

prunt, appropriation de biens (bijoux, meubles, fortune, maison) avant le décès, etc. Maltraiter, c'est aussi empêcher quelqu'un d'avoir une vie sociale, lui interdire des relations affectives, limiter ses contacts avec des membres de sa famille, refuser des soins requis ou contraindre à des actes non désirés.

Que faire? Pour les victimes d'abus ou de négligences, il est

essentiel de rompre le silence et d'exprimer le caractère inacceptable de ce qu'elles vivent. Des moyens pour remédier aux problèmes, ou tout au moins pour en soulager les effets pénibles, peuvent être élaborés de façon personnalisée.

En appelant la permanence téléphonique d'Alter Ego, le grand public trouve écoute, orientation et information dans l'anonymat et la plus stricte confidentialité.

» Permanence téléphonique d'Alter Ego: 0848 00 13 13 (appel au tarif d'une communication locale), le jeudi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

MALTRAITANCE

Quelques exemples cités par Alter Ego

- Pendant une hospitalisation, une personne de 85 ans est victime de retraits d'argent sur son compte bancaire, effectués par son fils chroniquement endetté. A son retour à la maison, elle n'a plus d'argent pour se nourrir.
- Un monsieur a besoin d'une canne pour marcher. Il est harcelé en permanence par sa femme: elle le frappe, le pince, l'insulte pour qu'il avance plus vite.
- Un charmant vendeur propose à une dame une cure à

base d'algues lyophilisées pour plus de 2000 francs, lui promettant de la guérir de tous ses maux. Elle se sent coupable vis-à-vis de ses enfants d'avoir été trompée et n'ose pas en parler avec eux.

- Une dame empêche sa mère de parler à ses autres enfants au téléphone et déchire leur courrier, prétendant que ce sont des lettres de menace.
- Une dame de 92 ans coupe les ponts avec ses neveux et nièces en raison d'un conflit lié à un héritage. Une famille

voisine la prend en charge. Suite à cela, elle établit son testament en faveur de cette famille amie. Les neveux et nièces menacent de la placer et entreprennent des démarches à cet effet.

- Un homme, malade, menace verbalement sa femme. Il la rend responsable de ses maux. Il la punit en lui imposant de faire des courses avec un minimum d'argent. Il ne veut pas qu'elle reçoive des téléphones ni des visites de sa famille.

INFO SENIORS

0848 813 813

du lundi au vendredi

Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h

Genève: de 8 h 30 à 12 h
Fribourg, Jura, Neuchâtel,
Valais, voir adresses page 33

Egalement Générations
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

SANTÉ RELAX plus

021. 711 07 77

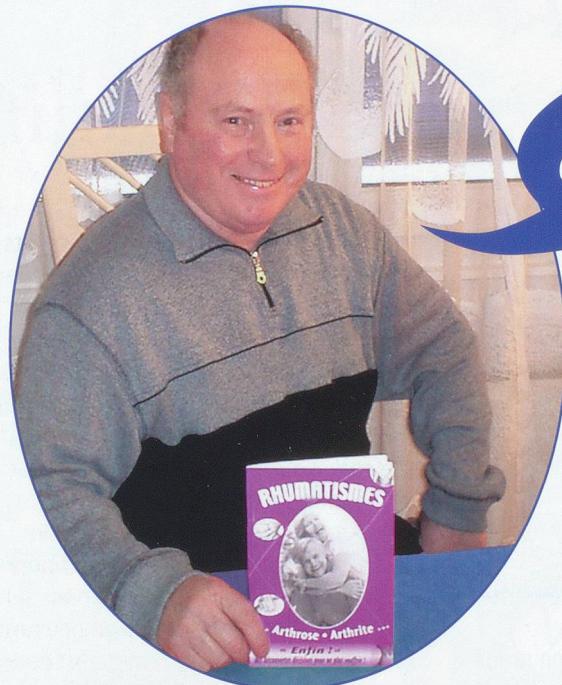
Dés SFr. 1'450.- (net)

-20 à - 35% Modèles pour personne de petite taille !

14 MODELES DE FAUTEUILS EN PROMOTION AU MOIS D'AVRIL ! Profitez !

Fauteuil de massage KEYTON , relaxation , aide au lever MAMIRELAX

Vivre Sans Douleurs



« Comme moi,
découvrez la solution pour
ne plus souffrir. »

- **Arthrite**
- **Arthrose**
- **Rhumatismes**
- **Articulations douloureuses**

Une Solution Simple et Efficace contre la Douleur



Comme vous, je subissais depuis de nombreuses années des douleurs aux articulations qui me gênaient dans les petits gestes de tous les jours. Tout était difficile, le simple fait de porter une casserole sur le gaz, de lacer mes chaussures ou de monter quelques marches. Comme vous, il m'était impossible d'apaiser ces souffrances, malgré de nombreuses visites chez le médecin ou le pharmacien. L'arthrose et les rhumatismes faisaient partie de mon quotidien. J'étais devenu dépendant de mon entourage. **Mais ce n'est plus le cas aujourd'hui !**

C'est grâce à un ami que ma vie a définitivement changé. Il m'a simplement fait découvrir la brochure-santé intitulée « Rhumatismes enfin des découvertes décisives pour ne plus souffrir ».

En quelques jours mes douleurs se sont peu à peu estompées, c'était incroyable !
Quelle extraordinaire sensation de retrouver ma mobilité et le plaisir des gestes quotidiens.
Je pouvais à nouveau jouer avec mes petits-enfants !

BON A RETOURNER à

ECONATURE - Chemin du Chêne, 19 - C.P. 517 - 1020 RENENS - SUISSE

Si comme moi vous êtes sujet aux **douleurs** et aux **rhumatismes**

Retournez ce bon pour **recevoir gratuitement** et rapidement votre brochure-santé.

Oui, je souhaite découvrir la méthode naturelle qui peut m'aider à vaincre mes douleurs.
(merci d'écrire en majuscules et lisiblement vos noms et coordonnées)

M^{me}

M^{lle}

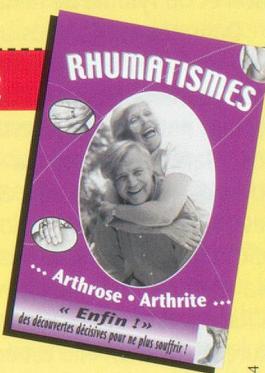
M.

âge :

Nom : Prénom :

Adresse : Rue, numéro : N° postal

Localité : Téléphone :



P.S. : dépêchez-vous de poster ce bon aujourd'hui même car le nombre de brochure-santé est limité.