

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 36 (2006)  
**Heft:** 5

**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:** 16.02.2026

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

# CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS



Jean-Claude Curchod

## BALCONS FLEURIS *L'art du jardinage* EN MINIATURE

Quelle que soit son exposition, un petit balcon, ou même un simple rebord de fenêtre permet de s'adonner aux joies du jardinage en miniature. Et surtout de composer, selon ses goûts, un petit paradis de verdure, de couleurs et de senteurs. C'est en mai que les jardineries et garden-centres font le plein de visiteurs. Ce joli mois est en effet le bon moment – tout risque de gel étant enfin écarté – pour choisir les plantes annuelles qui vous accompagneront durant la belle saison.

### Ce mois... dans Vie pratique

- 28 Enquête**  
Balcons pour tous les goûts
- 30 Genève**  
Le Chalet Florimont
- 31 OCPA**
- 32 Cantons**
- 34 Pro Senectute**  
Lecture partagée
- 36 Info Seniors**
- 37 Droits**
- 37 Consommation**  
DVD et internet
- 38 Assurances**  
Révision de l'AVS
- 40 Agenda**
- 42 Partage**  
Le tricot solidaire

# Du géranium au bambou DES BALCONS POUR TOUS

On peut se lancer au hasard, au gré de son intuition. Mais pour éviter les déconvenues, l'aide d'un spécialiste se révélera utile. Quel pot ou quel bac choisir, quelle plante, quel terreau, quel engrais, et comment arroser? Voici quelques pistes pour vous créer un petit jardin suspendu joliment fleuri, même si vous n'avez pas vraiment la main verte.

### POTS OU BACS?

Cela paraît évident, mais pour vivre, une plante a besoin de terre, de nutriments et d'eau. La première règle, c'est donc de toujours choisir, au moment d'aménager son balcon, les contenants les plus gros possible. Une règle pas toujours facile à suivre lorsqu'on dispose d'un tout petit espace. Elle est pourtant garante de plantations qui vous créeront un minimum de soucis.

Optez pour quelques grands bacs plutôt que pour beaucoup de petits pots, ces derniers nécessitant davantage de soins d'arrosage.

Il existe des contenants de toutes tailles, dans des matériaux divers et à tous les prix. Ceux en plastique sont le meilleur marché, mais il est conseillé de choisir des matériaux de qualité un peu supérieure, par exemple le fibrociment, très solide. La terre cuite est aussi tout à fait recommandée, bien que relativement fragile.

### QUEL TYPE DE TERREAU?

Cela dépendra des plantes, certaines nécessitant une terre de bruyère. Mais pour la plupart des fleurs qui orneront votre bal-



Pour les plantes de balcon, prévoyez de gros pots.

Jean-Claude Curchod

con, c'est un terreau pas trop léger qui est conseillé. S'il contient beaucoup de tourbe, il se révélera trop filtrant et ne retiendra pas l'eau d'arrosage. C'est souvent le cas de celui qui est vendu sous l'appellation «terreau universel».

### QUELLES PLANTES CHOISIR?

Certaines plantes se plaisent au soleil, d'autres préfèrent l'ombre. Il convient donc de commencer par observer de quelle exposition bénéficient le balcon ou les fenêtres que vous souhaitez fleurir.

Sur un balcon exposé du matin au soir aux rayons solaires, le choix des plantes est relativement limité. L'incontournable géranium – qu'il s'agisse du géranium zonal ou du géranium lierre – se plaît au soleil. Autres possibilités: le surfinia – une sorte de pétunia «amélioré» – ou encore l'*impatiens*

de Nouvelle-Guinée, dite *impatiens* de soleil. Attention, malgré son nom, elle craint les gros coups de chaleur. En plein soleil, les *bidens* – petites marguerites jaunes très prolifères – mais aussi les *scaevolas* tiennent bien le coup.

Si votre balcon reçoit le soleil du matin, ou de la fin de journée, les conditions sont dès lors favorables à une très grande variété de fleurs. Les plantes d'ombre comme celles de soleil y trouveront leur compte. Et si l'exposition solaire est vraiment réduite, il faudra privilégier des plantes d'ombre: bégonias bulbeux, *impatiens*, fuchsias.

### ARROSAGE

L'arrosage, c'est évidemment la base des soins à donner à vos plantes. Mais attention, une plante peut mourir de soif, mais aussi d'un excès d'eau. Il faut donc arroser

# LES GOÛTS

régulièrement, tous les jours quand il fait chaud, et faire en sorte que les pots et bacs soient bien drainés, avec un écoulement à leur base. Sinon, l'eau stagne, et les racines pourrissent.

On conseille d'arroser de préférence en fin de journée plutôt qu'en plein soleil, et avec une eau à température ambiante, mais n'hésitez pas à donner de l'eau à une plante en souffrance. En cas d'urgence, un arrosage au soleil vaudra toujours mieux que la déshydratation.

Sur un petit balcon, le plus simple est l'utilisation d'un arrosoir. Mais si vous avez beaucoup de plantations, vous apprécieriez sans doute l'installation d'un système de goutte-à-goutte qui diffuse directement l'eau dans la terre, régulièrement et sans débordement. Il existe des systèmes de tuyau simples à monter soi-même. Sans amenée d'eau directement sur le balcon, c'est un peu moins pratique, mais il y a toujours moyen de se raccorder au robinet de l'évier avec un tuyau souple. Attention, surveillez votre installation pour éviter tout risque d'inondation. Et si vous optez pour

un programmeur d'arrosage, soyez également attentif à son bon fonctionnement.

## ENGRAIS ET AUTRES SOINS

Les engrains que l'on trouve sous forme de cônes à enfouir dans la terre sont aussi pratiques qu'efficaces. Durant toute la saison, ils diffuseront progressivement les nutriments dont la plante a besoin, au fil des apports d'eau.

Quant à la résistance aux maladies ou aux petites bêtes, là encore un arrosage correct est le meilleur garant de plantes en bonne santé. Il faut savoir que pucerons, araignées rouges, cochenilles privilégient une plante qui a eu soif.

## DÉPART EN VACANCES

Hélas, quasiment aucune variété de plantes ne résistera plus de quatre ou cinq jours sans le moindre apport d'eau. Si vous pouvez compter sur de sympathiques voisins, tant mieux. Avant de vous absenter, il y a cependant un moyen pour que les plantes

## A LIRE

*Les bons petits trucs au balcon*, Catherine Lamontagne, Rustica Editions. *Les plantes aromatiques*, Jean-Claude Lamontagne, Rustica Editions. *Les potées*, Mon jardin & ma maison/Les Dossiers. *4 saisons au balcon*, Annette Schreiner, Rustica Editions. *Légumes pour le balcon*, Nelly et Pierre Tourmente, Rustica Editions. *Jardins de poche*, Philippe Bonduel, Solar. *Le Truffaut – Balcons, terrasses*, Larousse. *Terrasses et balcons en ville*, Pierre-Alexandre Risser, Solar. *Terrasses et balcons – conception, réalisation et entretien*, Jean-François Jarreau, Eugen Ulmer eds.

aient besoin d'un peu moins d'eau: enlevez toutes les fleurs, et un bon tiers du feuillage. La plupart supporteront bien cette taille sévère en pleine saison, et vous aurez des chances de trouver, à votre retour, un balcon à nouveau verdoyant et fleuri.

## BAMBOUS, NÉNUPHARS, ETC.

Lassé des grands classiques, vous aurez peut-être envie de diversifier votre petit paradis.

**Les bambous** sont très à la mode. Il en existe une immense variété, de toutes tailles, qui se plaisent sur les balcons et dont le développement n'est pas trop envahissant. Choisissez de préférence un type de bambou qui pousse naturellement à une hauteur de 1m20-1m50.

**Les graminées** ont aussi beaucoup de succès, et bien sûr les plantes aromatiques. Basilic, persil, ciboulette, estragon, thym, romarin, toutes se plairont sur un balcon ou un bord de fenêtre, même avec

un ensoleillement limité. Il est possible de mélanger plusieurs **plantes aromatiques** dans un même bac. Mais plantez la menthe dans un pot à part... sinon elle envahirait tout. Il est même possible de cultiver des **légumes** sur son balcon: petites tomates, radis, salade à tondre... C'est d'un étang dont vous rêviez? Offrez-vous donc une **jardinière aquatique**: un bac étanche, de l'eau, un ou deux nénuphars, de la prêle, des jacinthes d'eau et, pourquoi pas, un lotus. Votre étang de poche ne demandera que peu d'entretien. Surtout ne pas oublier d'y ajouter régulièrement de l'eau fraîche!

## DES ANNUELLES ET DES VIVACES

Les fleurs estivales que l'on achète et que l'on plante sur son balcon à partir de mai sont des annuelles, qui ne vivront que jusqu'à la fin de cette saison. Il est cependant aussi possible de planter sur un balcon certaines espèces vivaces, notamment des plantes grimpantes et des arbustes. Lierres, vignes vierges, clématites, jasmins étoilés, glycines s'y plaisent le plus souvent. En hiver, il faudra protéger les pots et les racines du gel. Les arbustes au feuillage persistant résisteront mieux que les caducs.

Catherine Prélaz

Merci aux jardiniers de la Jardinerie Roy & Fils de Vésenaz (GE) pour leurs précieux conseils.

## GENÈVE

# Le Chalet Florimont est-il menacé de vente?

Les retraités genevois sont privilégiés. Ils ont à leur disposition un superbe chalet, à Gryon (VD), pour passer des séjours de rêve à un tarif préférentiel. Une question se pose pourtant. Propriété de l'Hospice général, le Chalet Florimont est-il menacé de vente ?



Le Chalet Florimont au-dessus de Gryon.

Les difficultés financières de l'Hospice général, dues à une situation sociale dégradée, ont fait les gros titres de la presse genevoise ces derniers mois. L'Etat de Genève aurait même suggéré à l'Hospice général de se défaire de quelques-uns de ses immeubles. Le Chalet Florimont va-t-il être mis en vente, privant par là même les vacanciers d'un lieu de villégiature très apprécié ? Heureusement, il n'en est pas question (*lire encadré*).

Depuis douze ans, Bernadette Falquet, fringante octogénaine, séjourne à Florimont chaque année au mois de février. « Ce que j'apprécie par-dessus tout, c'est la bonne ambiance qui règne en ce lieu. Et puis on s'y sent en sécurité, puisqu'il y a

une infirmière et une veilleuse de nuit. » Une animatrice dispense des cours de gym et emmène les vacanciers sur les pistes de ski de fond. « N'oubliez pas de mentionner qu'on y mange formidablement bien », dit un pensionnaire en avalant une bouchée de jambon au madère.

A la table voisine, on rencontre la même ferveur. « Cette maison est vraiment conçue pour accueillir nos vieilles carcasses, se réjouit une retraitée qui n'a pas la langue dans sa poche. Un seul bémol : le temps brumeux, qui nous gâche un peu notre plaisir. Je reviendrai certainement, mais en septembre ou en octobre. » De tous côtés parviennent des témoignages enthousiastes. « Ici, on est aux petits soins. C'est mieux

qu'à la maison... parce qu'il suffit de se laisser vivre. C'est la première fois que j'y viens, mais certainement pas la dernière. » Annelise Pousaz, intendante du Chalet Florimont depuis trente ans sourit. C'est en grande partie grâce à elle que l'atmosphère est si détendue. D'ailleurs, c'est elle qui a déniché les costumes bigarrés qu'ont revêtus les pensionnaires à l'occasion du repas d'adieu. A l'heure du dessert, un homme-orchestre pianote une valse et les couples virevoltent comme au beau temps de leurs vingt ans.

## SPORT ET BALADES

Nicolas Gury dirige le Chalet Florimont depuis juin 2003. Lui aussi est soucieux pour l'avenir de cette maison de vacances. « L'objectif du conseil d'administration de l'Hospice général

est de réduire le déficit annuel de moitié. Nous devons faire un effort dans ce sens, mais je suis confiant. » Le directeur est fier de nous faire découvrir les entrailles de ce chalet imposant. Les chambres proposent un confort modeste, mais elles s'ouvrent en général sur le panorama des Préalpes vaudoises. En face, on découvre les Diables-verts, le Miroir-d'Argentine, le Muveran et, plus loin, les Dents-du-Midi.

« La plupart de nos chambres sont équipées de douches. Pour les autres, il y a les sanitaires à proximité. Toutes les chambres disposent d'une sonnette d'alarme... » Un vaste local est aménagé en salle de télévision, un petit salon accueille les fumeurs et les joueurs de cartes. Des cours de gymnastique sont également dispensés dans une salle aménagée à cet effet. Les personnes qui effectuent un séjour au Chalet Florimont ont souvent les fourmis dans les jambes. Par chance, le programme quotidien des animations prévoit une vaste palette de sports et d'animations diverses. Transportés par minibus,

## DES PRÉCISIONS DE L'HOSPICE GÉNÉRAL

Président de l'Hospice général en activité lors de notre visite au Chalet Florimont, Claude Torracinta a tenu à préciser quelques points, concernant les menaces qui pèsent sur les bâtiments de l'institution. « Rassurez-vous, le Chalet Florimont ne fait pas partie des bâtiments concernés. L'Etat de Genève demande à l'Hospice

de se séparer de quelques biens immobiliers pour couvrir un dépassement de budget estimé à 14 millions de francs. Or, si l'Hospice réévalue ses biens, il pourrait dégager une somme estimée à 150 millions. Il est hors de question de vendre le Chalet Florimont. Son avenir de maison de vacances est assuré pour de longues années. »

## GENÈVE / OCPA

## Biens immobiliers

les résidants sont invités à effectuer de grandes promenades dans la nature (du ski de fond en hiver), mais aussi à fréquenter les bains thermaux à Lavey ou le Musée Gianadda, à participer à des pique-niques et diverses excursions. «Le soir, les pensionnaires préfèrent se reposer, écouter la radio, regarder la télévision et participer à des jeux de société», dit encore le directeur.

Retraité de l'Hospice général, Guy Maillard vient à Florimont régulièrement depuis cinq ans. Il apprécie évidemment l'air pur de la montagne et l'environnement qui incite à la réflexion. «Ici, on se sent vraiment en famille. Habituellement, j'y viens en septembre, pour effectuer de longues marches dans les environs. Je crois que lorsqu'on a découvert cet endroit, on y revient chaque année...»

Dans le grand salon, le repas d'adieu touche à sa fin dans une ambiance chaleureuse et musicale. Une pensionnaire prend la parole pour remercier la direction et l'intendante. «J'espère que nous pourrons venir longtemps encore dans ce lieu hospitalier.» Elle conclut par ces mots, qui déclenchent un tonnerre d'applaudissements: «Florimont nous appartient à nous, les aînés genevois!»

J.-R. P.

**»» Rens.** Secrétariat des maisons de vacances, CAD Genève, tél. 022 420 42 90 (8 h à 12 h). Chalet Florimont, 1882 Gryon, tél. 024 498 04 98.

Dans le calcul des prestations complémentaires, tous les biens sont déterminants: fortune mobilière (argent liquide, avoirs en banque, y compris capital LPP, etc.) ou de fortune immobilière (immeubles, terrains, etc.).

**L**a fortune immobilière est prise en compte différemment selon qu'on habite ou non le logement. Si s'agit d'un bien immobilier habité par le bénéficiaire des prestations ou par son conjoint, l'OCPA considère comme fortune la valeur fiscale cantonale du bien, avant les abattements fiscaux. Par ailleurs, une valeur locative est prise en compte, au titre de revenu de la fortune immobilière, selon les principes prévus par la législation sur l'impôt cantonal direct.

De la valeur fiscale brute, il est possible de déduire les dettes hypothécaires ainsi qu'une franchise de Fr. 75 000.–. De même, un forfait pour les frais d'entretien du logement peut être déduit.

S'il s'agit d'un bien immobilier qui n'est pas habité par le bénéficiaire des prestations ou par son conjoint, l'OCPA prend en compte sa valeur vénale. Dans ce cas, il est nécessaire de faire estimer son bien par un professionnel, si une demande de prestations est déposée. La valeur locative est également prise en compte au titre de revenu et, si le bien immobilier est loué, les loyers nets encaissés sont comptés. Les dettes hypothécaires peuvent être déduites, mais le forfait de Fr. 75 000.– mentionné ci-dessus n'est pas déductible.

Si vous n'avez que la jouissance d'un bien immobilier (usufruit), l'OCPA prend en compte dans le calcul des prestations la valeur de cet usufruit, sous forme de revenu. Ce reve-

nu correspond à la valeur locative du bien, en principe déterminée pas l'administration fiscale.

Si vous avez donné votre bien immobilier tout en ayant gardé la jouissance, la prise en compte de l'usufruit est différente.

## LA FORTUNE

La fortune immobilière est ajoutée à la fortune mobilière. La part de fortune qui dépasse Fr. 25 000.– (pour une personne seule) et Fr. 40 000.– (pour un couple) est prise en compte partiellement (1/10<sup>e</sup> dans le calcul des prestations complémentaires fédérales et 1/5<sup>e</sup> dans le calcul des prestations complémentaires cantonales pour les rentiers AVS) et est ajoutée aux revenus. L'intégralité du produit de la fortune est prise en compte dans les revenus.

## Ce qu'il faut retenir:

- La fortune n'empêche pas de pouvoir bénéficier des prestations de l'OCPA.
- Elle doit être utilisée progressivement pour compléter les revenus.
- Lorsque la fortune diminue, les prestations complémentaires augmentent.
- Quand la fortune diminue au point d'atteindre le seuil de Fr. 25 000.– pour une personne seule ou Fr. 40 000.– pour un couple, elle n'est plus prise en compte dans le calcul des revenus. En revanche, le produit de la fortune

continue à faire partie des ressources.

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires sur la prise en compte de la fortune ou la donation d'un bien, l'OCPA tient à votre disposition une notice intitulée *Tout ce qu'il faut savoir sur la fortune lors d'une demande de prestations complémentaires*. Vous trouverez également ces renseignements sur internet: [www.geneve.ch/social/ocpa](http://www.geneve.ch/social/ocpa).

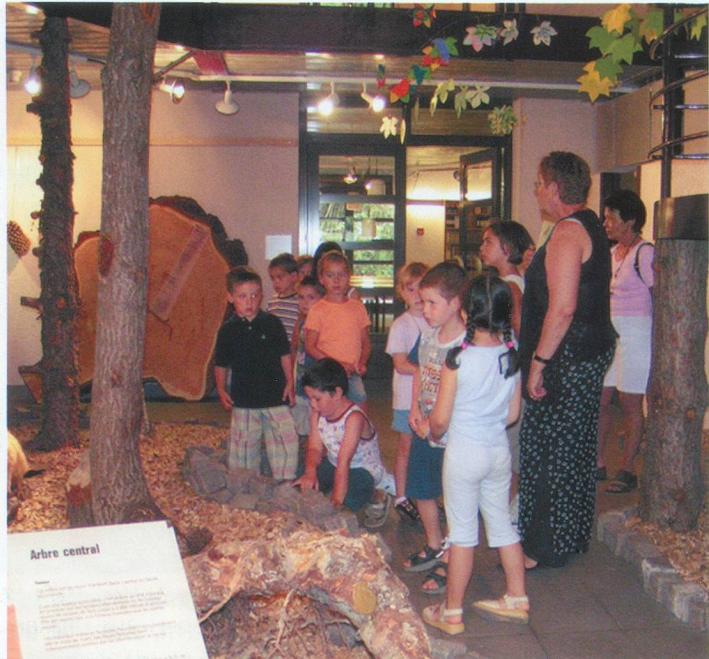
Et, si vous aimez les chiffres, les documents *Si j'entre en EMS, ai-je droit à des prestations complémentaires?* et *Je vis à domicile, ai-je droit à des prestations complémentaires?* vous permettent, avant de déposer une demande de prestations à l'OCPA, de déterminer la part de fortune à utiliser et de faire un calcul approximatif du montant de prestations qui pourrait vous être octroyé. Ces documents sont à votre disposition à l'OCPA ou sur internet.

## 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](http://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

# Passeport Vacances, engagez-vous!

Dans toute la Suisse romande, le système du Passeport Vacances offre la possibilité aux enfants qui ne partent pas de se distraire. Pour les encadrer, il faut des adultes. Alors, pourquoi pas vous? Rencontres avec des bénévoles valaisans heureux.



Visites de musées, excursions, au programme du Passeport.

Nathalie Dayer, coordinatrice valaisanne, est en pleine recherche de nouveaux accompagnateurs pour les enfants du Passeport Vacances. A Sion notamment, elle constate qu'il y a de plus en plus d'écoliers qui, l'été venu, restent en ville. Ils adhèrent au Passeport qui leur propose, en Valais, plus de 300 activités. Quelques exemples? Les petits Valaisans peuvent choisir entre des balades en montagne, du bricolage, des visites dans d'autres lieux de Suisse romande (l'ONU à Genève, le musée national de Prangins, les grottes de Vallorbe, etc.), une journée chez les pompiers, dans les cuisines d'un restaurant ou

dans une bergerie, des initiations sportives au rafting ou à l'équitation, etc. Les jeunes qui bénéficient de cette offre alléchante ont entre 5 et 14 ans. Leurs parents ne paient que trente francs pour cinq activités.

Pour assurer ce programme très riche, Nathalie Dayer doit pouvoir compter sur septante accompagnateurs chaque jour, qui amènent les enfants à bon port et assistent les intervenants des diverses activités.

Fernande Marko aime ces sorties d'été avec les enfants. Elle a emmené par exemple des tout-petits à la ludothèque de Savièse. «Certains suçaient encore leur pouce, ils avaient be-

soin d'être rassurés», dit avec le sourire cette dame d'une septantaine d'années. Un autre accompagnateur de longue date, Michel Roh, souligne l'importance de l'expérience de vie que peuvent transmettre les aînés: «Dans le bus, nous discutons beaucoup avec les enfants, ils aiment bien avoir notre avis sur certaines questions, j'imagine que parfois le dialogue n'est pas facile avec les parents».

## DÉCOUVERTE RÉCIPROQUE

Willy Crettaz, un vétéran du Passeport, dans la soixantaine, évoque un autre souvenir où il fallait allier psychologie et maturité. «Les enfants apprécient beaucoup la journée que nous passons à la découverte des serpents avec un spécialiste. Mais j'avais remarqué une jeune fille très discrète qui était un peu pâle. Lorsque je me suis approché d'elle, elle m'a avoué qu'elle avait très peur de ces animaux et qu'elle ne se sentait pas bien du tout. Il fallait gérer le groupe et porter de l'attention à son problème. En parlant, tout en marchant, nous avons dédramatisé la question et tout s'est bien passé sur place», se souvient-il avec reconnaissance pour ce moment de complicité.

«Souvent dans la rue, des gosses me saluent, ils me rappellent l'une de ces excursions faites ensemble des années en arrière. Rien que de voir leurs

yeux briller à ce souvenir, je me sens récompensé», ajoute Willy Crettaz. Selon Fernande Marko, parmi les qualités requises, il faut savoir s'imposer, maintenir une certaine discipline pour que la vie du groupe soit harmonieuse. Les enfants respectent bien les consignes s'ils sentent une certaine fermeté.

«Rien de tel pour rester en contact avec les jeunes, proclame Willy Crettaz. Je me rappelle d'un petit gars à Swiss Vapeur Parc qui réclamait des lasagnes. Je trouvais bizarre qu'il veuille des pâtes après un pique-nique copieux... En fait, il parlait de ses bonbons verts très piquants qui ont une forme de pâtes. On a bien ri et j'ai appris quelque chose!»

Les anecdotes fusent entre accompagnateurs valaisans, on les sent passionnés et convaincus que le dialogue entre générations passe par ces moments de partage et d'engagement. «Nous ne sommes pas des grands-parents de substitution, remarque Willy Crettaz. Mais nous leur amenons un autre regard sur la vie, des connaissances qu'ils apprécient et surtout un peu de ce temps précieux que les adultes d'aujourd'hui ne peuvent pas toujours leur donner.»

Bernadette Pidoux

» **Rens.** Passeport Vacances Valais, rue des Remparts 6, à Sion, tél. 027 324 12 65, [info@passvacson.ch](mailto:info@passvacson.ch). Il existe des Passeports Vacances dans tous les cantons, renseignement auprès de Pro Juventute, Bureau romand, Place Chauderon 24, 1003 Lausanne, tél. 021 622 08 10.

## VAUD

# Les Alz'amis, un réseau d'accompagnants à domicile

Soigner un proche atteint de la maladie d'Alzheimer est souvent épuisant. Pour souffler un peu, les familles peuvent faire appel aux Alz'amis, un réseau qui offre un service de présence à domicile dans tout le canton.

**D**e puis une dizaine d'années, Aline Roggen coordonne les Alz'amis, un réseau qui assure un accompagnement aux personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer. Quelque 70 Alz'amis remplissent les permanences quotidiennes, soulageant ainsi pour quelques heures les familles des malades. «Les Alz'amis sont des personnes, généralement des femmes, qui ont une expérience du travail en CMS (Centre médico-social) ou en EMS. Ce sont des soignantes ou des aides-soignantes. Il y a aussi quelques personnes qui ont vécu, comme moi, la maladie d'un parent et qui ont ainsi acquis une expérience sur le terrain», explique M<sup>me</sup> Roggen.

Les personnes engagées dans le réseau reçoivent 26 francs de l'heure; les frais de transport

leur sont également remboursés. Quant aux familles, le service leur est facturé 16 francs de l'heure, sur la base d'un quota mensuel de 50 heures; au-delà de ce quota, le tarif est de 26 francs (30 francs pour les veilles). Il faut en outre ajouter les frais de déplacement. Certaines assurances prennent en charge une partie des veilles. Les personnes au bénéfice de prestations complémentaires AVS peuvent obtenir une participation, de même que sont accordées des allocations pour impotence. A quelques exceptions près, la plupart des Alz'amis sont proches de l'âge de la retraite ou retraités. «Ce petit revenu est un complément souvent bienvenu lorsque les personnes ont une petite retraite. Il y a aussi dans le réseau d'an-



Aline Roggen coordonne le réseau des Alz'amis.

Jean-Claude Curchod

ciniennes infirmières qui continuent par amour de leur métier», ajoute M<sup>me</sup> Roggen, qui précise qu'elle n'a jamais rencontré de problème de recrutement. «En revanche, beaucoup de médecins ou de familles ne nous connaissent pas bien», relève-t-elle.

## DES MILLIERS D'HEURES

En 2005, le réseau des Alz'amis comptait 93 situations, ce qui représentait 24 000 heures de présence. Le rôle des Alz'amis dépasse la simple surveillance des malades; ils tentent d'éveiller ou d'entretenir leur intérêt par de petites activités, proposent une promenade, un jeu ou une animation, comme de préparer un repas. «L'objectif est d'apporter un moment de plaisir et de détente au malade», souligne Aline Roggen. Pour les Alz'amis, il n'est pas question de se substi-

tuer aux services des CMS, en charge des soins aux malades. Du reste, les deux entités, complémentaires, travaillent en étroite collaboration.

Pour ce travail de coordinatrice, qu'elle exerce en bénévole, Aline Roggen a la chance d'avoir les qualités requises à savoir le sens de l'écoute, de la psychologie à revendre et une bonne dose d'humour. «Mais à la longue, c'est très lourd, reconnaît cette graphiste, aujourd'hui à la retraite. Il est parfois difficile de prendre de la distance. Alors pour me ressourcer, je crée des cocottes en papier. Je fais aussi de la sculpture.»

Mariette Muller

» Rens. M<sup>me</sup> Claudine Erni, cheffe de projet, tél. 021 625 51 31.

## NOUVELLE FORMATION

L'Association Arpège (Association pour la recherche et la promotion en établissements gérontopsychiatiques) en collaboration avec l'association Alzheimer Vaud, l'Avdems et le Centre de la Croix-Rouge, a mis sur pied une formation d'«accompagnateur en psychiatrie de l'âge avancé». Ce programme de cours est desti-

né au personnel soignant sans formation spécifique. Encore en période d'essai, le cursus devrait à terme permettre aux personnes qui l'ont suivi d'accroître leurs connaissances et leurs compétences.

» Rens. M<sup>me</sup> Claudine Erni, cheffe de projet, tél. 021 625 51 31.

# LE PLAISIR DE LA LECTURE

Marie-Claire Dewarrat pose chaque semaine sa plume d'écrivain pour faire la lecture aux résidents de l'EMS Saint-Joseph à Châtel-Saint-Denis. Un moment d'échanges passionnants.

Des petits enfants, Marie-Claire Dewarrat en voit tous les jours, puisqu'elle habite dans une école enfantine, juste au-dessus d'une petite classe, à l'étage d'un bâtiment ancien plein de charme. Des personnes âgées, elle en rencontre aussi, chaque semaine, à la maison Saint-Joseph. Elle affectionne tout particulièrement cet établissement médico-social où elle a travaillé comme réceptionniste, il y a longtemps. Lorsqu'elle croise les résidants dans les couloirs, elle a le ton juste, chaleureux de ceux qui sont à l'écoute des autres. A une époque de sa vie, elle a travaillé dans un hôpital.

Il y a deux ans, le directeur de la maison Saint-Joseph, Claude Ecoffey, lui a proposé de s'occuper d'un atelier de lecture. «Un atelier, s'amuse Marie-Claire, ça sent la sciure ! Moi, je lis un livre durant une heure et ensuite, nous en discutons.»

Marie-Claire Dewarrat aime la philosophie de la maison. Ici, on est ouvert à l'art. Les œuvres de deux peintres du lieu ont fait récemment leur entrée au Musée de l'Art brut de Lausanne. Les ateliers artistiques sont si nombreux qu'une résidente a dit à Marie-Claire qu'elle n'avait pas une minute de libre. L'écrivain se prend à rêver : «Je me vois bien ici plus tard : plus de corvées de courses, des activités plaisantes, quelle merveille !» La grand-maman de Marie-Claire, qu'elle aimait beaucoup et qui l'a en partie élevée, a passé la fin de sa vie à Saint-Joseph. «Tous ces liens font que je me sens un peu ici chez moi», ajoute l'auteur.

## DES LECTURES SURPRENANTES

Pour ses premières expériences de lectrice, Marie-Claire se souvient d'avoir dressé consciencieusement une liste d'auteurs.

«Je pensais a priori que des auteurs classiques, qui rappelleraient aux auditeurs leur passé, conviendraient bien. Mais c'était une idée préconçue, un cliché et j'ai eu la surprise de constater que les personnes âgées étaient très en prise avec la réalité actuelle.» Après *Farinet* de Ramuz, elle a donc suggéré au groupe de faire ses propres propositions. «Et ils ont choisi par exemple *L'Empire de la Honte* de Jean Ziegler ! J'ai découvert que leur pouvoir d'indignation était bien plus vif que celui de ma génération», s'étonne-t-elle. Tout le groupe a suivi avec attention cette lecture dense et très documentée. Ensuite, la lectrice a pu mesurer à quel point ses auditeurs suivaient les informations télévisées et en tireraient des parallèles avec l'œuvre de Ziegler.

Les *Lettres* de Roger Hanin à François Mitterrand ont fait l'objet de la lecture suivante, «une véritable découverte très stimulante pour moi», commente l'écrivain.

«Il est plus difficile par contre d'entreprendre la lecture d'un long roman, car d'une semaine à l'autre, on risque d'oublier l'intrigue.» Chaque année, le groupe participe au Prix Chronos, organisé par Pro Senectute, qui prime des livres pour enfants montrant une image intéressante des grands-parents et des liens intergénérations.

Dans le petit salon de lecture attenant à la chapelle, Marie-Claire Dewarrat retrouve généralement une dizaine de personnes, en majorité des femmes, venues l'écouter. Certaines ont des problèmes de vue, mais d'autres apprécient tout simplement la lecture à haute voix, qui permet de goûter un texte différemment.

## ON OUBLIE L'ÂGE

«Nous échangeons toujours quelques mots sur nos santés respectives et puis c'est la lecture qui nous captive, raconte la lectrice. Il n'est plus question d'âges, mais d'esprits qui se rencontrent.»

L'écrivain Marie-Claire Dewarrat ne lit pas ses propres œuvres aux résidants, «pour ne pas tout mélanger», dit-elle. Sans doute aussi par pudeur. Par contre, elle a mené à bien pour la Maison Saint-Joseph

## FESTIVAL DE FILMS

Les films autour des personnes âgées ont décidément la cote en ce moment, si l'on se souvient de Jacqueline Veuve et de son adorable *Petite Dame du Capitole*, de Benjamin Tobler et de sa *Faim de Vie* et de Marie-Jeanne Urech et de son *Monotone, mon Automne ?*, récemment programmés dans les salles romandes. Pro Senectute organise du 10 au 12 mai 2006 à la Médiathèque du Valais à Martigny un festival du film sur le thème les «VisAges de la vie». Au programme, des films qui présentent différents aspects de la vieillesse. Une réalisatrice française

présentera le film qu'elle a consacré à son père atteint de la maladie d'Alzheimer. En soirée, un film intitulé *L'Adoption* montrera comment des enfants prennent en charge un vieux monsieur qui semble égaré.

Des fictions et des documentaires alternent ainsi dans un programme riche d'une vingtaine d'œuvres suisses et étrangères.

### >>> Renseignements :

Olivier Taramarcaz, Pro Senectute Romand, tél. 021 925 70 10.

## RE PARTAGÉE



Marie-Claire Dewarrat offre un moment de partage autour d'un livre.

un travail d'écriture qui fera l'objet d'une publication. Elle a rencontré plusieurs résidents qui lui ont confié une tranche choisie de leur vie, qu'elle a mise par écrit. Comme l'explique Claude Ecoffey, le directeur de la Maison Saint-Joseph: «Nous voulons ainsi conserver ces témoignages précieux d'époques révolues. C'est la mémoire de notre région, mais aussi une mémoire universelle.» Des peintres amis de la Maison seront sollicités pour enrichir cette publication. «Nous leur donnerons un mot clé de chaque texte qui constituera le point de départ de leur inspiration, nous n'aurons pas d'illustration directe de chaque histoire,

mais une évocation artistique», précise le directeur.

Marie-Claire Dewarrat s'émerveille des récits qu'elle a recueillis, qui l'ont promenée des tourbières fribourgeoises à la Russie de la Révolution. Un dépaysement dans l'espace et le temps qui tranche avec le quotidien de l'écrivain. Elle qui a souvent l'impression d'aller à l'usine lorsqu'il s'agit d'écrire, au jour le jour. «Je suis une ménagère de l'écriture, s'amuse-t-elle, je prépare des gâteaux, certains sont bons, d'autres ne méritent pas d'être enfournés et ils ne passeront pas au four.»

Bernadette Pidoux

### ADRESSES UTILES

#### Pro Senectute Bienn

Quai du Bas 92, c.p. 372,

2501 Bienn

e-mail: biel-bienn@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 Fribour

Ch. de la Redoute 9 , c.p.

1752 Villars-sur-Glâne 1

e-mail: info@fr.pro-senectute.ch

Tél. 026 347 12 40

Fax 026 347 12 41

#### Pro Senectute Genève

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève

e-mail: info@ge.pro-senectute.ch

Tél. 022 807 05 65

Fax 022 807 05 89

#### Pro Senectute 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

Bureau régional 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

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

## INFO SENIORS

# Impôts et déduction des frais liés à un handicap

«Un de mes parents est atteint de la maladie d'Alzheimer.

Peut-il déduire les frais liés à son handicap dans sa déclaration d'impôts?» Anne-Lise F.

**L**a réponse est oui, sous certaines conditions, et c'est une nouveauté dans la déclaration d'impôts à remplir cette année.

Il faut tout d'abord le relever car lorsque le handicap survient, les charges financières pour les personnes elles-mêmes ou pour leur famille peuvent être considérables. Dans le cadre de cet article, nous nous limiterons aux personnes retraitées. La situation des personnes au bénéfice d'une rente d'invalidité est à peu près comparable.

Cette nouvelle déduction fiscale, nous la devons à l'entrée en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2005 de la loi fédérale sur l'égalité pour les handicapés (Lhand) qui vise l'élimination des inégalités frappant les personnes handicapées. Comme cette loi a instauré des allégements fiscaux en faveur des personnes handicapées, une modification des dispositions correspondantes de la loi fédérale sur l'impôt fédéral direct (LIFD) a été adoptée en même temps.

Ainsi, ces nouvelles dispositions (art. 33, al. 1, lettres h et

h bis, LIFD) permettent de déduire du revenu les frais provoqués par la maladie ou les accident du contribuable lui-même ou d'une personne à l'entretien de laquelle il subvient.

Est considéré comme handicapée au sens de la Lhand: «Toute personne dont la déficience corporelle, mentale ou psychique présumée durable l'empêche d'accomplir les actes de la vie quotidienne, d'entretenir des contacts sociaux, de se mouvoir, de suivre une formation, de se perfectionner ou d'exercer une activité professionnelle, ou la gêne dans l'accomplissement de ces activités.» (art. 2, al. 1, Lhand).

### DÉDUCTIONS POSSIBLES

Une fois la condition de «handicap» remplie, les frais à la charge du contribuable sont déductibles. Il s'agit des frais qu'il doit supporter après déduction de toutes les prestations des assurances publiques, professionnelles ou privées (AVS, AI, CNA, assurance militaire,

caisse d'assurance maladie, assurance RC et assurance accident privée, œuvres d'entraide, fondations, etc.).

Deux types de déduction sont possibles: une déduction des frais effectifs ou une déduction forfaitaire. En ce qui concerne les frais effectifs, le contribuable doit établir la preuve des frais liés à son handicap dont il se prévaut pour lui-même ou pour une personne à sa charge au moyen de certificats médicaux, de factures originales, de justificatifs d'assurance, etc. La nature du handicap et les frais qu'ils occasionnent peuvent être aussi établis au moyen d'un questionnaire médical. Ce questionnaire doit être rempli par un médecin et joint à la déclaration d'impôts.

En ce qui concerne la déduction forfaitaire, la procédure est plus simple. La référence qui permet de déterminer le montant déductible est l'allocation d'impotence. En effet, les personnes en âge AVS au bénéfice d'une allocation d'impotence

moyenne ou grave (Fr. 537.50 ou Fr. 860.– par mois) peuvent prétendre à une déduction fiscale forfaitaire de, respectivement, Fr. 5000.– ou Fr. 7500.– par an. De plus, les personnes sourdes ou les insuffisants rénaux sous dialyse peuvent obtenir une déduction forfaitaire annuelle de Fr. 2500.–, même si elles ne perçoivent pas d'allocation d'impotence.

Dans le doute, il est donc conseillé de s'adresser à l'Administration fiscale de son canton ou de faire appel à un service spécialisé.

## 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 35

Egalement Générations  
Rue des Fontenailles 16  
1007 Lausanne

## ROBY ET FANNY

PAR PÉCUB



## DROITS

# Paiement d'une amende d'ordre après poursuite

J'ai reçu récemment un commandement de payer concernant le paiement d'une amende d'ordre. J'ai fait opposition au commandement de payer. A quoi dois-je m'attendre? Est-ce qu'un juge va examiner si cette amende est justifiée ou non?

**P**our comprendre le rôle du juge après une opposition à un commandement de payer, il faut savoir qu'une intervention judiciaire se passe en deux temps: le jugement lui-même et, si nécessaire, son exécution forcée. Ce principe contient une exception dans le cadre de la loi sur la poursuite pour dettes et la faillite: en effet, un créancier peut, sans justifier de sa créance, faire envoyer un commandement de payer à un débiteur. La vérification d'un juge n'est possible que si le débiteur fait opposition au commande-

ment de payer et que le créancier demande au juge d'écartier cette opposition (procédure de mainlevée d'opposition).

Le rôle du juge consiste tout d'abord en un contrôle effectué sur la base des pièces produites par les parties:

- Si le montant réclamé découle d'un rapport juridique entre deux personnes privées (par ex. conflit entre bailleur et locataire ou vendeur et acheteur), le juge peut, selon les circonstances, examiner le bien-fondé de la créance dans une action en

reconnaissance de dette ou en libération de dette.

- Si le montant réclamé découle d'un jugement ou d'une décision administrative, le juge vérifie si cette décision est définitive et exécutoire, c'est-à-dire sans recours ou opposition ou que le recours est jugé. Il ne peut pas revoir la situation de fond, puisque celle-ci a déjà été jugée lors de la décision de base.

Les amendes d'ordre sans contestation sont définitives et exécutoires; faire opposition au commandement de payer dans

ce cas n'a pas pour conséquence de revoir le bien-fondé de l'amende elle-même, mais d'en augmenter les frais, si le débiteur ne peut pas prouver qu'il y a fait opposition en temps utile. Il peut néanmoins retirer son opposition et payer la poursuite.

Sylviane Wehrli

## POUR VOS QUESTIONS

Droits: Générations  
Rue des Fontenailles 16  
1007 Lausanne

## CONSOMMATION

# Louer des DVD par internet

Si vous n'avez pas de vidéo-club à proximité ou que vous êtes à la recherche d'un vieux film, la solution de la location par internet peut s'avérer le bon choix.

**L**es programmes de télévision vous exaspèrent, vous avez envie de voir de bons films, anciens ou récents, choisis par vos soins, et vous avez un lecteur de DVD? Les vidéo-clubs ne ré-

pondent pas toujours à cette demande, puisqu'ils sont axés sur des titres à succès.

Sur internet, l'offre se développe. En Suisse romande, il existe deux sites, entre autres, qui proposent ce service: [www.dvd़fly.ch](http://www.dvd़fly.ch) et [www.netmovies.ch](http://www.netmovies.ch). On s'inscrit sur le site et on obtient un code d'accès. Le catalogue de films est impressionnant: près de 10 000 titres sont disponibles dans chacun d'eux, classés par catégories (aventure, comédie, documentaire, etc.). Une recherche par nom d'acteur ou de réalisateur est aussi possible. Le ou les DVD vous sont envoyés par la

poste le jour suivant. A vous de les visionner et de les garder un, deux ou plusieurs jours, selon vos besoins. Ensuite, vous les glissez dans une pochette-réponse déjà affranchie et vous les renvoyez par la poste. L'avantage de pouvoir conserver le film quelques jours est évident. Si vous partez en week-end, que vous avez un empêchement, nul besoin de rendre la disquette dans les vingt-quatre heures comme dans un vidéo-club. Vous pouvez même l'emporter au chalet...

Le site [dvd़fly](http://www.dvd़fly.ch) propose des abonnements: l'abonnement de base coûte Fr. 25.– par mois et

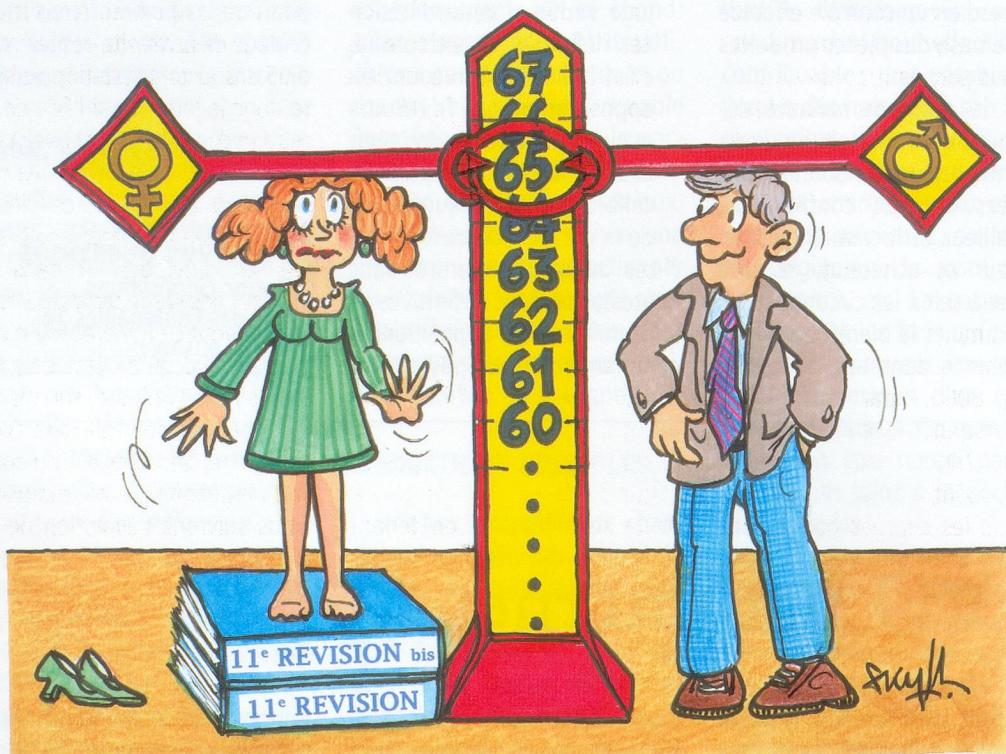
permet de louer deux films pour une location de trois francs par DVD. Dès que l'on renvoie les disquettes, on peut en commander de nouvelles, au rythme que l'on souhaite. Une offre découverte permet de tester le système sur trois mois. Netmovies ne demande pas d'abonnement et la location revient à Fr. 3.– par DVD, mais coûte Fr. 9.50, si on conserve le film une semaine. Une dixième location est gratuite et un rabais est accordé en cas de retour rapide. Les sites sont faciles d'emploi et le choix vraiment alléchant.

B.P.

## ASSURANCES

# NOUVEAU PROJET DE LA 11<sup>e</sup>

Le Conseil fédéral a transmis en décembre dernier deux messages concernant la 11<sup>e</sup> révision de l'AVS au Parlement, qui doit se prononcer lors de la prochaine session des Chambres. Il s'agit de la nouvelle version de cette révision, qui avait été rejetée en votation populaire en mai 2004. Revue des principales mesures prévues.



**U**niformisation de l'âge de la retraite des hommes et des femmes à 65 ans dès le 1<sup>er</sup> janvier 2009. Rappelons qu'en 1948, année de l'entrée en vigueur de l'AVS, les femmes recevaient leur rente à 65 ans comme les hommes, puis cet âge terme a été abaissé à deux reprises, avant de remonter jusqu'à 64 ans depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2005.

**Nouvelles règles d'anticipation des rentes.** Actuellement, la rente de vieillesse peut être anticipée d'une ou de deux

années, moyennant une réduction de son montant (6,8% par année d'anticipation).

La nouvelle solution proposée permettra aux hommes et aux femmes d'anticiper leur rente de 3 ans. Mais, il sera aussi possible d'anticiper la moitié de la rente de 5 ans au plus. L'anticipation et l'anticipation partielle peuvent être combinées, mais au plus jusqu'à concurrence de 36 rentes mensuelles entières.

Par exemple, un ayant droit qui choisit l'anticipation de la

moitié de sa rente à 60 ans pourra, à 64 ans, choisir de passer à l'anticipation de la rente complète. De 60 à 64 ans, il aura anticipé 48 moitiés de rente, soit 24 rentes entières et, de 64 à 65 ans, 12 rentes entières, ce qui représente un total de 36 rentes complètes.

**Adaptation du montant des rentes AVS/AI.** Actuellement, le Conseil fédéral adapte les rentes, en principe tous les deux ans, à l'évolution des salaires et des prix. Plus tôt, lorsque le renchérissement a

augmenté de plus de 4% au cours d'une année. Cette adaptation bisannuelle automatique sera abandonnée en faveur d'une adaptation en fonction des moyens disponibles. Ces moyens seront définis en relation avec l'état du fonds de compensation AVS (réserves constituées par les excédents de recettes). Aujourd'hui, la loi fixe que ce fonds doit représenter le 100% d'une dépense annuelle. Dorénavant, le taux sera fixé à 70% et si le niveau du fonds tombe au-dessous de 70%, les rentes ne seront adaptées qu'à partir du moment où le renchérissement intervient depuis leur dernière adaptation a dépassé 4%. Si le niveau du fonds tombe en dessous de 45%, l'adaptation des rentes sera stoppée, jusqu'à ce que le niveau du fonds remonte à 45%.

**Suppression de la franchise pour les cotisations des retraités actifs.** Actuellement, les personnes de plus de 64/65 ans, qui exercent une activité lucrative, paient des cotisations AVS sur le revenu réalisé, diminué d'une franchise de Fr. 1400.– par mois ou Fr. 16 800.– par an et par emploi. Ces cotisations ne permettent ni de combler d'éventuelles lacunes de cotisations ni d'améliorer le montant de la rente.

# RÉVISION DE L'AVS

Cette franchise sera supprimée. Mais les cotisations payées permettront d'améliorer le montant des rentes pour ceux qui ne reçoivent pas déjà la rente maximale.

**Introduction d'une prestation de préretraite.** Cette prestation s'adresse aux hommes et aux femmes de plus de 62 ans qui, aujourd'hui, ne peuvent pas prendre une retraite anticipée pour des considérations financières. Concrètement, il s'agit des personnes dont la situation économique est trop confortable pour avoir recours aux prestations complémentaires à l'AVS (qui sont accordées en supplément d'une rente de vieillesse anticipée), mais qui ne jouissent pas d'une aisance matérielle suffisante pour vivre convenablement de leurs prestations de vieillesse réduites des 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> piliers. La prestation de préretraite n'est donc pas destinée à la couche de la population la plus pauvre, mais bien plutôt aux personnes qui appartiennent déjà à la classe moyenne inférieure.

## CONDITIONS À REMPLIR

Pour bénéficier de cette prestation, une personne doit remplir les conditions suivantes:

- Etre âgée de 62 à 65 ans.
- Ne pas avoir anticipé le versement de la rente de vieillesse de l'AVS ou d'une assurance vieillesse obligatoire étrangère.
- Ne pas être au bénéfice de prestations complémentaires.
- Vivre dans des conditions économiques modestes.
- Avoir son domicile et sa résidence habituelle en Suisse et

avoir été assurée à l'AVS sans interruption durant les 20 ans qui précèdent immédiatement la date à partir de laquelle elle demande la prestation.

**Le calcul du montant de la prestation de préretraite présente d'importantes analogies avec le calcul des PC. Les dépenses reconnues sont en particulier les suivantes:**

- 1/15<sup>e</sup> de la part de fortune nette supérieure à Fr. 25 000.– pour les personnes seules et Fr. 40 000.– pour les couples.
- Les rentes, pensions et autres prestations périodiques.
- Les pensions alimentaires reçues.
- La part du revenu de l'activité lucrative supérieure à Fr. 1000.– par an pour les personnes seules et Fr. 1500.– pour les couples.
- Les revenus et parts de fortune auxquels il a été renoncé.

## EXEMPLE CONCRET

Pour une personne seule ayant un loyer de Fr. 900.– par mois, qui bénéficie d'un revenu de Fr. 21 087.– par an, qui n'a pas d'autre ressource et pas de fortune, la prestation de préretraite sera calculée en tenant compte des dépenses reconnues, desquelles il faut déduire les revenus déterminants.

Besoins vitaux	Fr. 17 640.–
Forfait prime assurance maladie	Fr. 3300.–
Loyer	Fr. 10 800.–
Dépenses supplémentaires	Fr. 8000.–
Total	Fr. 39 740.–
Revenu activité lucrative	Fr. 20 087.–
Montant annuel de la prestation de préretraite	Fr. 19 653.–

Cette prestation de Fr. 19 653.– sera exonérée d'impôts.

Le montant maximal de la prestation de préretraite ne dépassera pas deux fois et demi les montants forfaitaires prévus par les PC pour la couverture des besoins vitaux, soit Fr. 44 100.– pour les personnes seules (2,5 x

Fr. 17 640.–) et Fr. 66 150.– pour les couples (2,5 x Fr. 26 460.–).

## RÉFÉRENDUM POSSIBLE

Pour des considérations d'ordre financier, l'entrée en vigueur de la prestation de préretraite doit être couplée au relèvement de l'âge de la retraite des femmes à 65 ans. Cette prestation neverra donc le jour que si l'âge de la retraite des femmes est relevé et, dans cette hypothèse seulement à partir du moment où ce relèvement deviendra effectif, soit, selon les prévisions et dans le meilleur des cas à partir de 2009.

Mais tout ce qui précède n'est pour l'heure qu'à l'état de projet. Ce projet doit être soumis au Parlement et pourrait faire l'objet d'un référendum. Il n'y a donc rien de définitif pour le moment. Nous suivrons l'évolution de la situation et ne manquerons pas de vous en informer.

Guy Métrailler

## Pour vos questions

concernant les assurances:

*Générations*  
Rubrique «Assurances»  
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 2 mai, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens; dimanche 14 mai, dès 14 h, café-restaurant La Puccia, Renens (tél. 021 634 17 18); mardi 16 mai, de 14 h à 17 h, salle communale, Bordinette 5, Paudex. Séjours marche: Adelboden, Sporthotel Adler\*\*\*, du 25 juin au 1<sup>er</sup> 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: île de Rhodes, juin 2006; Jass à Villars, du 19 au 23 juin.

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

**L'ESCALE** – Excursions, ascenseur Plein Ciel, Mont-Pèlerin, un panorama à 360° à quelques minutes du lac, jeudi 11 mai; Fondation Abegg à Riggisberg, des trésors réunis par un collectionneur avisé, mercredi 24 mai.

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

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)** – «Testaments, êtes-vous au clair?», une consultation juridique pour vous permettre de mieux comprendre les règles de succession. Intervenante: Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, mercredi 24 mai, de 14 h à 16 h 30.

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 18, de 20 h à 22 h: «Finances: successions», mardi 2 mai; «Sécurité», mardi 9 mai; «Destination projets», mardi 16 mai.

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

**MAISON DE LA FEMME** – Eglantine Café: «Rester jeune, c'est dans la tête!», Lidia Gabor (journaliste radio, RSR) et Suzanne Debluë (psychologue), jeudi 4 mai, 19 h 15. «Rêvons de perles» avec Stéphanie Wiswald, créatrice de bijoux, jeudi 11 mai, à 14 h 30. Lunch-conférence, «Kinésiologie: corps ami, tu sais et tu guides», par Annie Trichelot, kinésiologue, jeudi 18 mai, de 12 h à 14 h.

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

**CONNAISSANCE 3** – Voyage dans la connaissance: Zurich West, du yogourt à la culture, mardi 20 juin, inscriptions

avant le 15 mai. Départ à 7 h 45 de la Gare de Lausanne.

Inscriptions: Secrétariat, place de la Riponne 5, 4<sup>e</sup> étage, 1005 Lausanne, tél. 021 311 48 87; www.unil/connaissance3

**CAFÉ GRANDS-PARENTS** – «Partir en vacances avec ses petits-enfants: quelle aventure!», lundi 8 mai, 19 h 30 à 21 h 30, salle paroissiale de Saint-Jacques, avenue du Léman 26, 1005 Lausanne.

**JOURNÉE DE RÉFLEXION** – «Participer à la vie de son immeuble, de son quartier: un enjeu de société», avec diverses conférences et des ateliers. Cette journée s'inscrit dans le projet «Quartier solidaire», en partenariat avec Pro Senectute Vaud et la Fondation Leenaards. Mardi 16 mai de 8 h 30 à 17 h, au Centre Général Guisan, à Pully.

Rens. Pro Senectute, tél. 021 646 17 21.

## GENÈVE

**PRO SENECTUTE** – Les mardis de Pro Senectute: «Tout savoir sur les assurances privées», avec M<sup>mes</sup> Odile Fournier et Rossana Bonadei, assistantes sociales à Pro Senectute, mardi 23 mai de 14 h 30 à 16 h 30, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)** – Amis du rail, Develier, jeudi 18 mai. Evasion montagne, jeudi 4, jeudi 18 mai. Marches, jeudi 4, mardi 9, mercredi 17 et mardi 23. Minibus évocation, Tour de Moron, mardi 2 mai; combats de reines, finale

à Aproz (VS), dimanche 14; Le Moléson, musée gruérien, mercredi 31 mai. Genève-Culture, La magie... sous toutes ses formes, mardi 23 mai. Cyclo, jeudi 4, mercredi 10, jeudi 18 et mercredi 24. Conteurs, «La Bible au féminin», par Véronique Isenmann, conférence publique au Centre culturel de Saint-Boniface, 14, avenue du Mail, à Genève, de 10 h à 12 h.

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. Excursions, marché de Bourg-en-Bresse, mercredi 10 mai; la Ferme de Bulle, mardi 30 mai. Voyages: Turin, Milan et lac d'Orta, du 17 au 20 mai; Vérone et ses spectacles, du 13 au 17 juillet; Davos, du 22 au 29 juillet.

Renseignements et programme: Secrétariat, 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).

**CINÉMA** – *Elephant Man*, de David Lynch (1980), lundi 8 mai, à 14 h 30. Auditorium Fondation Ardit, Place du Cirque, Genève (Prix d'entrée: Fr. 5.–).

**UNI 3 – Sciences**, «Traitement de la dégénérescence maculaire liée à l'âge et détection des cancers précoces de la vessie», par M. Hubert van den Bergh, professeur à l'EPFL, mercredi 24 mai, à 15 h 15, Salle Piaget, Uni-Dufour.

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

**ANIMATION POUR RETRAITÉS** – «Bouger davantage, que d'avantages!», un guide qui donne envie de bouger présenté par M<sup>me</sup> Jacqueline Cramer, directrice de Pro Senectute Genève, et M<sup>me</sup> Catherine Ammon, cheffe de projet, suivi d'une présentation des activités de l'été au CAD, vendredi 12 mai, 15 h.

Centre animation pour retraités CAD, route de la Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy, tél. 022 420 42 80.

**GYM SENIORS** – Pour découvrir le tchoukball seniors, rejoignez les équipes déjà formées, les mardis dans la salle de gym du CO de l'Aubépine, rue de l'Aubépine 21, les mercredis à 18 h 30 dans la salle de gymnastique de l'école primaire, 66 rue Liotard pour une leçon d'essai.

Rens. Secrétariat de la gymnastique seniors Genève, de 8 h à 11 h 30, tél. 022 345 06 77.

## Fribourg

**PRO SENECTUTE** – Sortie au centre Pro Natura à Champ-Pittet, le 19 mai. Cuisine grands-parents et enfants, 24 mai. Ateliers informatiques, max. 4 personnes, tout niveau. Sport, randonnées dans le Pays de Fribourg; région du lac de la Gruyère.

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

## Neuchâtel

**PRO SENECTUTE** – Activités sportives: randonnées de Neuchâtel et environ, deux mardis après-midi par mois; randonnées des Montagnes neuchâteloises, un jeudi après-midi par mois. Séjours, marche à Gstaad, du 12 au 17 juin; Haute-Nen-

daz, du 21 au 26 août. Cours de danses traditionnelles à La Chaux-de-Fonds, au Locle et à Colombier. Nordic walking, La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel, jusqu'au 26 juin. Cours de yoga à Neuchâtel et à La Chaux-de-Fonds. Cours de gymnastique du 3<sup>e</sup> âge dans tout le canton, toute l'année.

Pro Senectute Arc jurassien, rue du Pont 25, La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02.

Animation: informatique et atelier Cyberthé à La Chaux-de-Fonds, cours de base, internet et e-mail en 6 leçons.

Pro Senectute Arc jurassien – animation, renseignements et inscriptions, tél. 032 729 30 40.

**AVIVO** – A réserver la date du jeudi 8 juin pour une course en Alsace. Délai d'inscription (tél. 032 853 10 74): 25 mai. Permanence hebdomadaire, mardi de 9 h à 11 h, rue du Seyon 2 (immeuble Payot), Neuchâtel, tél. +fax 032 725 78 60; avivone@bluewin.ch

**MOUVEMENT DES ÂINÉS (MDA)** – Pétanque, tous les mardis à 15 h. Minigolf, tous les jeudis à 14 h. Lir'Ensemble, le vendredi après-midi, au Centre de rencontre, rue du Seyon 2; taï-chi, gymnastique chinoise, le lundi de 16 h à 17 h 30; calligraphie chinoise, rue du Seyon 2. Nouveau: cours de rythmique pour seniors, vendredi de 9 h 30 à 11 h, Centre de rencontre, Seyon 2, Neuchâtel.

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

## Valais

**PRO SENECTUTE** – Atelier de création: découverte de diverses techniques de création pour égayer vos fêtes et confectionner des cadeaux, mercredi 17 mai, salle centrale à Monthey, de 14 h à 16 h 30

(inscriptions obligatoires). Yass à Monthey, restaurant Les Cheminots, tous les lundis, de 14 h 30 à 16 h 30 (inscriptions auprès de M<sup>me</sup> E. Donnet, 079 392 30 69). Sorties nature: contes et légendes à Saint-Luc, lundi 15 mai; Bois de Finges, lundi 1<sup>er</sup> mai (après-midi); Sentier des sens aux Mayens-de-Riddes, vendredi 5 mai; découverte de la flore et de la faune de l'Entremont, mardi 16 mai; sortie nature avec l'association des jeunes de la vallée de Bagnes, samedi 20 mai, rendez-vous à 10 au Châble.

Renseignements et inscriptions auprès de Pro Senectute Valais, service animation, tél. 027 322 81 65.

**MOUVEMENT DES ÂINÉS (MDA)** – Excursion au pays des Trois-Lacs, Bienne, Morat, Neuchâtel, 19 mai. Inscriptions jusqu'au 19 mai (entre 19 h et 21 h) au numéro 027 455 64 37.

## 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.

## Jura Bernois

**MOUVEMENT DES ÂINÉS** – Midi-rencontre chaque mois dans un restaurant de la région (renseignements, tél. 032 323 93 58). Club de la découverte (tél. 032 493 23 27). Boccia ou minigolf tous les 15 jours le lundi après-midi à 14 h, au bocciodrome de Corégmont ou au minigolf de Reconvilier (tél. 032 489 10 20). Stamm MDA, dernier vendredi de chaque mois, à 14 h au Restaurant de l'Union, rue Bubenberg 9, à Bienne (tél. 032 325 18 14).

## Voyages MDA



D.R.

### 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.

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

### Val Camonica Une page d'histoire dans la nature

Large de 70 km, ouverte au cœur des Alpes italiennes, cette vallée située entre le lac Iseo et la frontière suisse compte plus de 2400 roches historiques couvertes de peintures rupestres. À découvrir avec un guide spécialisé, tout comme les belles églises romanes encore utilisées.

**Dates:** du 29 juin au 2 juillet.

**Prix:** Fr. 899.– (Fr. 959.–, non membre MDA).

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

## PARTAGE

# Ensemble, elles tricotent le fil de la vie



Alain Germond

Tricoter en groupe, les cinq Neuchâteloises y puisent bonne humeur et enrichissement.

Depuis plus de 35 ans, cinq Neuchâteloises se réunissent un soir tous les quinze jours pour tricoter ensemble. Elles ont ainsi développé une belle solidarité qui les aide à supporter les vicissitudes de l'existence. Un exemple à suivre.

« Nous nous retrouvons depuis 1969 et jamais nous n'avons été en conflit ou ne nous sommes engueulées », raconte l'une d'elles. « Grâce à l'amitié qui nous unit, nous savons aussi qu'en cas de coup dur, les autres sont là pour nous aider », précise une autre. Les cinq tricoteuses sont unanimes pour recommander à d'autres personnes de former un tel groupe. Et le fait de parler de tout leur permet de comparer leurs expériences, de prendre des avis, de se savoir écoutées et comprises. De là à dire que les réunions font presque office

de thérapie il n'y a qu'un pas ! La confiance entre elles est totale et jamais il n'y a eu de trahison. « Nous ne relayons pas de cancans et chacune sait que les confidences que nous échangeons restent au sein de notre cercle. »

Christiane, Elisabeth, Maryse, Ruth et Ursula, âgées de 68 à 81 ans, ont conservé une bonne dose d'espérance et avouent que leurs rencontres sont aussi l'occasion de franches rigolades, leur permettant de se défouler. Mais le but principal est bien sûr de tricoter et leurs nombreux ouvrages en attestent. Les plus

habiles donnent des conseils aux moins expertes pour les travaux d'aiguille les plus complexes. Impossible de savoir combien de pelotes de laine elles ont utilisées, un chiffre astronomique ! Mais elles se font un plaisir de confectionner pulls, jaquettes, layettes, chaussettes ou autres pour les offrir à leur entourage. La pure laine est délaissée au profit du coton et des laines mélangées à des fibres synthétiques plus faciles à entretenir.

Ces férues du tricot échangent aussi à l'occasion des recettes de cuisine. Et, comme elles aiment voyager, elles ont eu l'idée de constituer une cagnotte. Elles ont ainsi fait des excursions qui leur ont laissé des souvenirs souvent pimentés d'anecdotes : l'une avait oublié sa pièce d'identité, une autre s'était fait voler son sac et plusieurs ont souffert de divers bo-

bos. Ensemble elles ont eu l'occasion de visiter de nombreux pays et passé des vacances à Majorque, fait une croisière sur le Rhin et sillonné quelques beaux coins de Suisse. Depuis plusieurs années cependant elles ont abandonné ces sorties pour des repas avec leurs conjoints, à qui elles doivent leurs réunions bimensuelles. L'idée des rencontres a en effet surgi alors que leurs maris engagés professionnellement et socialement étaient souvent absents. Au départ elles étaient six, habitant toutes au Landeron (NE) mais l'une est décédée en 1999. La vie tourne mais les tricoteuses sont fidèles au rendez-vous un mardi soir sur deux pour partager leurs mailles, leurs joies et leurs tracas : une page exemplaire d'amitié !

Ariane Geiser

## « TRICOTHÉS »

Tricoter en groupe est redevenu à la mode. Des thérapeutes recommandent d'ailleurs cette activité qui aurait de nombreuses vertus. Le tricot enlèverait le stress, serait relaxant et apaiserait la douleur. Si vous êtes tentés, la boutique *La Reine Berthe* à Yverdon-les-Bains organise tous les jeudis et vendredis après-midi des « tricothés » avec une animatrice pour guider les néophytes.

A.G.

» Rens. *La Reine Berthe*, Rue du Pré 20, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 024 425 26 63 ; [www.reineberthe.ch](http://www.reineberthe.ch)



## SRS SA

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

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



## Handilift S.à.r.l.

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

**Sièges et plates-formes monte-escaliers**  
Equipements et accessoires pour la salle de bains et les toilettes. Soulève-personnes et accessoires. Assistance à la marche. Fauteuils roulants. Scooters électriques.

**Location et vente de lits médicalisés.  
Mobilier et installations pour soins à domicile avec le meilleur rapport qualité/prix**

Succursale à Boudevilliers (NE) – 079 331 36 04

Pour recevoir une documentation gratuite, veuillez nous retourner cette annonce

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_

## PromedTec

présente les scooters électriques



Les déplacements deviennent-ils difficiles? Alors optez pour un scooter à 3 ou 4 roues.

### 329LE

Puissance, confort et grande autonomie.



### AutoGo

Un système de pliage révolutionnaire, le scooter urbain qui se faufile partout.



**600T** – Grand confort, excellente maniabilité, dimensions compactes.



**Taxi** – à 3 ou 4 roues, la mobilité à petit prix; très facilement démontable.



## CARITAS



**Ma vie. Ma mort.**

**\_Mes dispositions de fin de vie.**

Avec les dispositions de fin de vie de Caritas, vous maintenez votre pouvoir de décision même si vous ne pouvez plus exprimer vos souhaits. Pour plus d'information et pour commander les documents, tél. 041 419 22 22 ou [www.caritas.ch](http://www.caritas.ch)

Prière de m'envoyer \_\_\_\_\_  
exemplaire(s) des dispositions  
de fin de vie de Caritas au prix  
de CHF 15.– l'exemplaire,  
y compris brochure explicative.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse/no \_\_\_\_\_

NP/Lieu \_\_\_\_\_

Envoyer à: Caritas Suisse, Löwenstrasse 3, Case Postale, 6002 Lucerne

