

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 2

Rubrik: Cantons

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>

GENÈVE

Bouger dans la convivialité avec la Gym



Donald Stampfli

Des cours pour travailler la coordination, le rythme et l'équilibre.

Garder la forme à tout âge, c'est possible grâce à la Gymnastique Seniors Genève. Depuis bientôt quarante ans, des cours adaptés aux aînés sont proposés en de nombreux lieux, accessibles à toute personne voulant bouger.

En 2007, la Gymnastique Seniors Genève (GSG) – une institution fondée par le Centre social protestant, Caritas et Pro Senectute Genève – fêtera son quarantième anniversaire. Si l'offre sportive pour les aînés est aujourd'hui très large – de plus en plus d'organismes proposent de tels cours – la GSG a pour atout son ancienneté, son expérience, une excellente connaissance des besoins et des souhaits des seniors. «Quelles que soient les capacités physiques d'une personne, nous souhai-

tons pouvoir lui proposer un cours adapté à son niveau, où elle se fera du bien tout en se faisant plaisir», relève Christiane Peters, coordinatrice technique de la Gym Seniors Genève.

Année après année, la GSG a enrichi son offre, s'efforçant chaque fois que cela est possible d'adapter à un public de seniors des activités physiques à la mode, pour autant bien sûr qu'elles soient reconnues comme bénéfiques. C'est le cas par exemple du *Nordic Walking* – marche nordique – introduit au

programme l'automne dernier. «Parfois, un nouveau cours met un peu de temps à trouver son public, mais dans ce cas, le succès a été immédiat, s'expliquant par l'effet de mode suscité par ce nouveau sport», se réjouit Christiane Peters. La GSG apprécie aussi de pouvoir proposer aux seniors des activités ludiques, telles que le tchoukball, un sport d'équipe se jouant avec un petit ballon et deux buts ayant l'aspect de trampolines inclinés. «Les seniors qui ont eu l'occasion, notamment

l'été dernier au centre-ville de Genève, d'assister à des démonstrations de ce jeu ont pu avoir l'impression qu'il ne leur était pas accessible. Au contraire, ce sport peut se pratiquer à une vitesse moins rapide, adaptée aux joueurs. Il s'agit d'un sport sans violence ni agressivité, qui permet cependant de se défouler dans un bel esprit d'équipe, tout en développant une tactique de jeu.» Cette nouvelle offre de la GSG commence à trouver son public, parmi les plus jeunes seniors, et Christiane Peters encourage les curieux à venir le découvrir.

ACTIVITÉ DE BASE

Dans un domaine plus classique, la gymnastique en piscine, dans une eau agréablement chauffée à 32 degrés, attire beaucoup de participants, et il est le plus souvent nécessaire de s'inscrire sur une liste d'attente avant d'y accéder.

Comme son nom l'indique, c'est la gymnastique qui demeure l'activité de base de la GSG. «Nous proposons trois catégories de cours. Tous permettent de travailler la coordination, le rythme et l'équilibre. La gymnastique tonique le fait en mettant davantage l'accent sur l'endurance et la force. Quant à la gymnastique active de bien-être, elle correspond aux capacités d'une large population, qui souhaite entretenir et améliorer sa condition physique de manière douce. Enfin, la gymnastique «mobilité et plaisir» s'adresse plus particulièrement à des personnes fatigables, avec davantage d'alternance entre les positions as-

Seniors Genève

sis et debout, entre les moments d'effort et de détente.»

Tout senior est invité à venir découvrir le cours qui pourrait lui plaire, quitte à modifier son choix si une autre offre semble mieux lui convenir. «Même à l'intérieur d'un cours, nous adaptons le programme aux participants, un groupe n'étant jamais tout à fait homogène.» Pour suivre ces cours, il n'y a en général pas de contre-indication médicale. «Nous conseillons cependant aux personnes qui ont un problème de santé particulier, notamment cardiaque ou cardio-vasculaire, de demander conseil à leur médecin.»

Christiane Peters remarque que «les seniors sont vraiment des participants merveilleux. Ils ont envie de tout faire, et de faire de leur mieux. Si un problème physique passager les empêche de participer à tous les exercices,

ils s'en excusent. Il règne dans les cours, entre participants et moniteurs, une ambiance très chaleureuse, très solidaire.»

Si la Gymnastique Seniors Genève encourage l'exercice physique, dans le but de maintenir la meilleure qualité de vie possible, ses animatrices insistent aussi sur l'importance psychologique et sociale d'une participation régulière à un groupe. «Les gens ont du plaisir à se retrouver, le cours auquel il participe leur donne un but.» Les seniors sont en outre encadrés par des monitrices qui sont tout particulièrement formées en sport des aînés, selon les exigences de l'école fédérale de Macolin. «Toutes les personnes de notre équipe aiment le contact avec les seniors, aiment travailler avec eux, c'est ce qui motive leur engagement.»

Catherine Prélaz

INFOS PRATIQUES

Gymnastique (trois niveaux de cours), gym du dos, gym en piscine, mais encore danse, volley-ball, tchoukball, walking et nordic walking: l'offre de la GSG est variée et largement accessible sur le territoire genevois, le plus souvent dans des salles de gym en dehors des horaires scolaires.

Le programme est organisé selon des modules d'une dizaine de cours, correspondant plus ou moins à un trimestre.

Un module gymnastique coûte 50 francs, d'autres cours ont un tarif légèrement supérieur. Les personnes qui s'inscriraient au milieu d'une période bénéficieront d'un arrangement et ne paieront que les cours encore à suivre.

» Le secrétariat de la GSG renseigne tous les matins par téléphone entre 8 h et 11 h 30, au 022 345 06 77. Site internet: www.gymseniorgs.ch

OCPA-GENÈVE

Abonnement Unireso – TPG: renouvellement

Dès 2005, les bénéficiaires de prestations de l'OCPA participent au coût de leur abonnement Unireso/TPG. Ils doivent en effet verser un montant forfaitaire annuel de Fr. 60.—.

Vous avez reçu ou allez recevoir, joint à la lettre pour le renouvellement de votre abonnement 2006, un bulletin de versement qui vous permettra de vous acquitter de ce montant auprès de La Poste. Vous aurez besoin du récépissé de votre paiement pour effectuer vos démarches auprès des TPG.

leront de manière plus aisée, pour vous et pour toutes les personnes concernées.

Votre abonnement actuel est valable jusqu'au 28 février mais vous pourrez l'utiliser jusqu'à fin mars 2006.

UN RAPPEL

Pour rappel, l'OCPA accorde un abonnement annuel des Transports publics genevois (TPG) aux bénéficiaires de prestations mensuelles régulières. Cet abonnement Unireso donne droit à la libre circulation sur l'ensemble du réseau genevois. Prenez garde, si vous vous rendez en France, vous devez acheter un billet pour la partie française de votre trajet.

QUELQUES CONSEILS

- Présentez-vous personnellement, à l'un des trois guichets TPG: Cornavin, Rive ou Bachet-de-Pesay, en vous conformant strictement aux dates et horaires qui vous sont réservés (mentionnés dans la lettre de l'OCPA).

MUNISSEZ-VOUS

- du récépissé postal de votre paiement;
- de la lettre de l'OCPA;
- de votre ancien abonnement;
- de votre carte de base (carte avec photo).

Attention: la carte de base est valable 5 ans. Si elle arrive à échéance avant le 31 mars 2006, elle devra être renouvelée. Dans ce cas, pensez à prendre avec vous une photo passeport.

En respectant ces quelques consignes, les démarches à effectuer pour le renouvellement de votre abonnement se dérou-

OCPA

Office cantonal
des personnes âgées

Route de Chêne 54
Case postale 6375
1211 Genève 6
Tél. 022 849 77 41
Fax 022 849 76 76
www.geneve.ch/social/ocpa

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

ROMANDIE

Février, le joli mois des impôts

Février rime avec corvée, celle des déclarations d'impôts. Un peu partout en Suisse romande, des associations mandatent des bénévoles pour assister les contribuables dans ce pensum annuel. Un coup de main bienvenu.

Dans les cantons romands, différentes associations, institutions ou partis politiques aident les contribuables à remplir leur déclaration d'impôts. Du côté des associations actives auprès des retraités, des bénévoles spécialement formés à cette tâche fiduciaire sont sur le pied de guerre dès la mi-février. Leur rôle va souvent au-delà de la formalité, puisqu'ils peuvent utilement renseigner les personnes sur différents aspects de leurs droits, notamment en matière d'assurances sociales. Comme l'affirme Nadja Loppart, coordinatrice du Service d'information sociale de l'Avivo-Vaud, en charge d'une grosse opération d'assistance aux contribuables dans le canton de Vaud: «Aider à remplir une déclaration fiscale n'est pas qu'un acte comptable, c'est aussi bien souvent un acte social.»

VAUD

Une cinquantaine de bénévoles, mandatés et spécialement formés par l'Avivo-Vaud, se déplacent à travers tout le canton dès la deuxième semaine de février jusqu'à la mi-mars pour aider les contribuables vaudois à remplir leur déclaration. Ce service n'est pas réservé aux seuls retraités, toute personne

à revenus modestes peut y recourir. Selon les lieux, les contribuables sont reçus sur rendez-vous ou lors de permanences. Chaque année, plus de 3000 personnes bénéficient de l'assistance de l'Avivo. Une participation financière modeste est demandée, fixée en fonction du revenu.

Rens. Des informations quant aux lieux et dates des permanences Avivo sont disponibles auprès des CMS (Centres médicaux-sociaux), des CSR (Centres sociaux régionaux), des offices communaux des impôts ou encore des Pro Senectute locaux. Renseignements également auprès du secrétariat de l'Avivo-Vaud, tél. 021 320 53 93.

MMS

GENÈVE

L'Avivo est très active dans le remplissage des déclarations d'impôts, puisqu'elle en comptabilise environ 3500 par année. Des équipes de bénévoles, particulièrement bien rodés, sont à disposition des personnes désirant se faire aider. Dès la mi-février et durant trois à quatre mois, les bénévoles de l'Avivo sont prêts à assister les contribuables genevois. Les permanences ont lieu du lundi au jeudi, sur rendez-vous uniquement, dans les locaux de l'Avivo qui

met – pour prendre rendez-vous – son numéro de téléphone spécial-impôts en service. Une participation financière est demandée en fonction d'un barème (prix réduits pour les membres).

Avivo, rue du Vieux-Billard 25, 022 322 13 95 (uniquement pour prendre rendez-vous).

Du 22 février au 28 avril, le service social de la Ville de Genève organise des permanences de remplissage des déclarations d'impôts dans les huit Centres d'action sociale et de santé de quartier (CASS). Cette prestation s'adresse à des personnes à revenu modeste domiciliées en ville de Genève, qui doivent s'inscrire auprès du CASS de leur quartier dès le 20 février et jusqu'au 31 mars 2006.

Rens. Service social de la Ville de Genève, tél. 022 418 47 00.

Le Parti radical (tél. 022 310 37 11) et le Parti du travail (tél. 022 322 22 90) se chargent de remplir les déclarations. A noter que chez Pro Senectute, les assistants sociaux rendent aussi ce service, mais pour leurs clients uniquement.

MMS

FRIBOURG

Les retraités fribourgeois peuvent faire appel à Pro Senectute pour remplir leur déclaration d'impôts. En effet, dans le canton de Fribourg, l'association dispose du soutien d'une soixantaine de personnes bénévoles qui se déplacent à domicile ou dans les locaux de l'administration communale. Pour tout renseignement ou un rendez-vous,

il suffit d'appeler Claudia Dietrich, de Pro Senectute, au 026 347 12 47. Une participation modique de 50 francs est demandée. Les personnes au bénéfice de prestations complémentaires ne paieront que 30 francs.

Le Service des contributions organise par ailleurs des Points rencontre avec les contribuables dans chaque district. Les conseils seront donnés entre 17 h et 19 h: à Fribourg, bâtiment des finances, 30 janvier; Bulle, Hôtel de Ville, 1^{er} février; Romont, hôtel de Ville, 1^{er} février; Estavayer-le-Lac, Bâtiment de la Grenette, Rue Hôtel-de-Ville 11, 2 février; Châtel-Saint-Denis, Bâtiment administratif, salle d'Aigle, 7 février; Farvagny, Restaurant du Lion d'Or, jeudi 9 février.

A. W.

NEUCHÂTEL

Pour la ville de Neuchâtel, sur le Littoral et dans le Val-de-Travers, des bénévoles de l'Avivo remplissent les déclarations d'impôts entre le 20 et le 28 février. Les membres payent une contribution de 20 à 30 francs pour cette prestation. Chaque année, quelque 200 déclarations sont remplies par l'association.

Dans le haut du canton, cette prestation est fournie par l'Union ouvrière et par le Parti ouvrier et populaire (POP). La déclaration d'impôts est remplie avec les intéressés sur rendez-vous. Un barème a été établi pour fixer le montant de la contribution. Ainsi celle-ci varie en fonction du revenu imposable et oscille entre 5 et 35 francs.



Si remplir vos déclarations d'impôts est un casse-tête, demandez de l'aide à une association.

Rens. Avivo, rue du Seyon 2, 2000 Neuchâtel, tél/fax 032 725 78 60.

Union ouvrière, av. Léopold-Robert 67, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 913 45 48; POP, rue du Versoix 7, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 968 63 65.

A. G.

JURA BERNOIS/JURA

Pas moins de 19 personnes sont à disposition des retraités – par le biais de Pro Senectute – pour les aider à remplir leur déclaration d'impôts. Ces personnes proposent leur coup de main pour un prix modique: entre 10 et 20 francs le plus souvent (au maximum 50 francs) pour une déclaration simple. Si la déclaration est très complexe, la rétribution demandée peut aller jus-

qu'à 200 ou 300 francs. Pour bénéficier de cette aide, il suffit d'appeler Pro Senectute Tavan-nes au 032 481 21 20.

Dans le canton du Jura, les clients des services sociaux de Pro Senectute peuvent bénéficier de l'assistance d'un bénévole (coût: environ Fr. 15.– pour une déclaration simple). L'aide est également proposée d'une manière générale à tous les aînés, mais pour un prix qui dépendra de leur revenu. Là aussi, il suffit d'appeler Pro Senectute à Delémont, au 032 421 96 10.

Que ce soit dans le Jura bernois ou dans le canton du Jura, le service d'aide pour la déclaration d'impôts est disponible dès ce mois de février. A noter que Pro Senectute se charge de déposer auprès des autorités de taxation une demande glo-

bale pour obtenir un délai de remise des documents. **N. R.**

VALAIS

Le canton du Valais semble moins bien loti en matière d'assistance auprès des contribuables âgés. Pro Senectute Valais ne dispose pas d'un service pour les aider à remplir leur déclaration. Néanmoins, les assistantes sociales de Pro Senectute remplissent les déclarations de leurs clients à revenus modestes. Pour ce service en 2004, elles ont fait appel à deux bénévoles. Selon le secrétariat cantonal de la fondation, «Pro Senectute Valais étudie actuellement l'opportunité de développer un service fiduciaire largement accessible à toutes les personnes âgées du canton.» **F. P.**

NOUVEAU EN 2006

Avec l'introduction de la Loi sur l'égalité pour les handicapés (Lhand), les frais liés au handicap seront désormais déductibles – sans franchise – du revenu imposable. Jusqu'ici seuls les frais excédant 5% du revenu pouvaient être déduits. Cette modification, qui intervient tant sur le plan des impôts fédéraux, que des impôts cantonaux et communaux, concerne les personnes au bénéfice de prestations AI, d'allocation d'impotence, de moyens auxiliaires de l'AVS et de l'assurance accident.

Dès
1990.-



W-A-MC
Voiturette
électrique

VÉHICULES ÉLECTRIQUES À PRIX CANON! POUR UNE NOUVELLE MOBILITÉ



☎ 022 796 43 43

chez
TSP SA
ISLER STEIMER & PARTNERS SA
Rue Lect 29
1217 MEYRIN

www.wattworld.ch

Dès
1490.-



Watt-A-Bike
La p'tite reine électrique

Marchez sans douleur

avec un support plantaire sur mesure !

fin - souple - lavable



Prenez rendez-vous
pour un bilan gratuit



Av. du Servan 21 Rue de la Louve 5
021 616 23 43 Lausanne 021 312 60 50
www.huguenin-orthopedie.ch



LE CHATEAU DE CONSTANTINE

Maison de vacances et de convalescence
pour des séjours de 8 jours à plusieurs mois.

Vous trouverez une ambiance sympathique et chaleureuse.

Le petit déjeuner est servi en chambre - thé l'après-midi.

Prix par jour : chambre et pension complète de Fr. 53.- à Fr. 71.-

En été vous pourrez profiter du grand parc ombragé.

En hiver les prix sont avantageux et la maison est bien chauffée.

Le Directeur Gilbert VOLLUZ répond à vos appels

au 026 / 677 13 18

1587 CONSTANTINE

GÉNÉRATIONS

Abonnement cadeau

J'aime *Générations*, j'offre *Générations*
et je reçois en cadeau un réveil-matin digital

J'offre comme cadeau un abonnement
à *Générations* pour une année

Pour (majuscule svp)

NOM PRÉNOM

RUE NP/LOCALITÉ

Veuillez envoyer le bulletin de versement à:

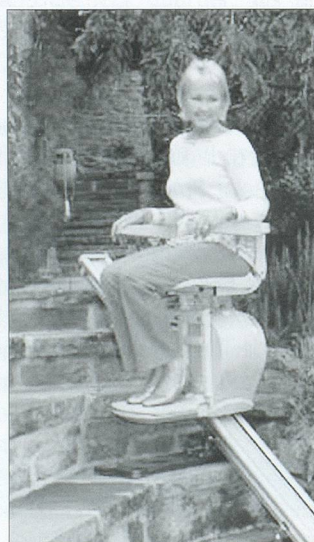
NOM PRÉNOM

RUE NP/LOCALITÉ

DATE SIGNATURE

Coupon à retourner à *Générations*,
rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



Lifts d'escalier



Lifts verticaux



MEDITEC SA

Jacquy Dubuis



Case postale 9 - 1038 Bercher (VD)
Tél. 021 887 80 67 - Fax 021 887 81 34
Points de vente à Marin (NE) et à Sion (VS)
Site internet: www.meditec.ch

ASSURANCES

Fritz Kaeser, président de l'Avivo

«Il faut renforcer l'AVS!»

Président de l'Avivo suisse, le Genevois Fritz Kaeser défend depuis toujours une AVS forte. Selon lui, ce serait le meilleur moyen d'assurer un avenir financier décent aux retraités du pays.



Fritz Kaeser, président de l'Avivo suisse.

– Les personnes âgées ont de plus en plus de difficultés à tourner avec leur rente AVS et même avec un petit 2^e pilier. Leurs problèmes financiers sont souvent liés à l'augmentation des primes d'assurance maladie. A votre avis, cette situation va-t-elle perdurer?

– Oui, évidemment, parce que les hausses des primes des assurances maladie ne sont pas compensées par l'augmentation des rentes. La situation peut s'avérer différente pour une personne qui a fait quelques réserves. Mais elle doit alors puiser dans ses réserves pour survivre...

ser dans ses réserves pour survivre...

– Que deviennent les retraités qui n'ont jamais eu les moyens de mettre de l'argent de côté?

– Lorsque M. Couchepin déclare que «les vieux sont riches», il se trompe. Il y en a, mais ce n'est pas la majorité. Aujourd'hui, c'est clair, il y a une diminution réelle du pouvoir d'achat pour les rentiers AVS.

– Avez-vous trouvé une solution à ce problème?

– A mon avis, il faut améliorer le premier pilier au détriment du deuxième. Le 2^e pilier a démontré ses faiblesses et ses insuffisances. On nous annonce que le taux de conversion passera à 6,4% au lieu des 7,2% actuels. Cela représente presque un sixième de diminution de la rente.

– A l'avenir, les chiffres le démontrent, il y aura toujours plus de retraités et toujours moins d'actifs. Comment gérer ce phénomène?

– Je ne suis pas tout à fait d'accord avec cette appréciation. Une économie qui fonctionne a besoin de bras et ces bras viendront de l'étranger pour compenser les départs à la retraite. On peint le diable sur la muraille pour pouvoir faire des coupes claires dans les rentes du 2^e pilier. Il faut que les rentes AVS de base puissent garantir les besoins vitaux prévus par notre Constitution. Il faut d'autre part élever le seuil d'entrée

au 2^e pilier et investir le gain ainsi réalisé dans l'AVS. Cela permettra d'améliorer réellement les rentes de base.

LES BÉNÉFICES DE L'AVS

– On entend souvent dire que l'AVS est au bord de la faillite. Vous prétendez le contraire. Expliquez-vous?

– En 2004, par exemple, l'AVS a encaissé 29 milliards de francs et en a distribué 27 milliards sous forme de rente. Il faut tenir compte dans ce chiffre du pour cent supplémentaire de la TVA. Mais l'AVS n'est pas en faillite.

– Pourquoi les dirigeants du pays font-ils peur aux rentiers AVS?

– Cela tient sans doute au chef actuel, qui donne des consignes à ses collaborateurs. Il doit influencer son personnel et le diriger dans une certaine direction. A mon avis, l'AVS n'a jamais été en péril. Elle a connu deux périodes déficitaires, entre 1972 et 1976, qui ont entraîné des pertes cumulées de 1,6 milliards de francs. Mais cela a rapidement été comblé grâce à la reprise économique. Et puis on a à nouveau tiré la sonnette d'alarme en 1991-1992, en période de crise économique. Mais la Confédération n'a pas besoin d'engranger une année de réserve pour l'AVS. Il ne peut jamais y avoir une différence aussi importante de manque à gagner.

Propos recueillis
par Jean-Robert Probst

LA RECETTE DE FRITZ KAESER

En lieu et place du deuxième pilier, Fritz Kaeser préconise une augmentation des cotisations AVS. Il explique sa recette.

«Actuellement, on prélève 4,2% du salaire de base (plus 4,2% versés par l'employeur). Je prétends que l'on pourrait augmenter les cotisations jusqu'à 6,5% (13% avec la part patronale). Cette augmentation représenterait des capitaux supplémentaires pour assurer des rentes décentes pour tout le monde. Si un couple pouvait toucher 4500 francs à l'âge de

la retraite, il pourrait, selon moi, faire face à ses besoins de base et même pouvoir s'offrir quelques loisirs. Par contre, il faudrait absolument relever le revenu minimal, pour arriver à une rente annuelle de 33 000 francs pour un couple. Ce n'est pas le Pérou, je vous l'accorde. Il faudrait alors prendre en compte le montant du loyer et des cotisations d'assurance maladie pour déterminer le droit aux prestations complémentaires, afin de compléter ce revenu.»