

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

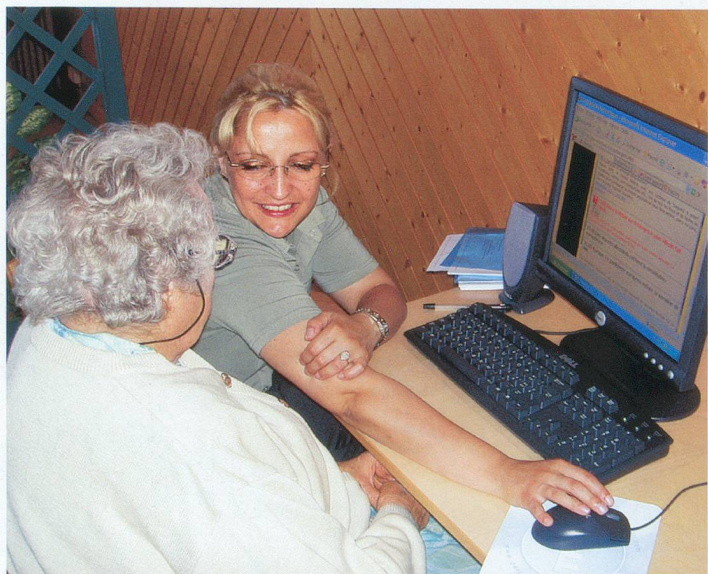
**Download PDF:** 25.01.2026

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



# 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.

**T**hérèse, 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 expérience.

«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 résidents 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](http://www.montcalme.ch). E-mail: [nicole.zweili@montcalme.ch](mailto: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'Epa-linges. 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](http://www.vivre-vivre.ch). Fondation Defitech: [www.defitech.ch](http://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

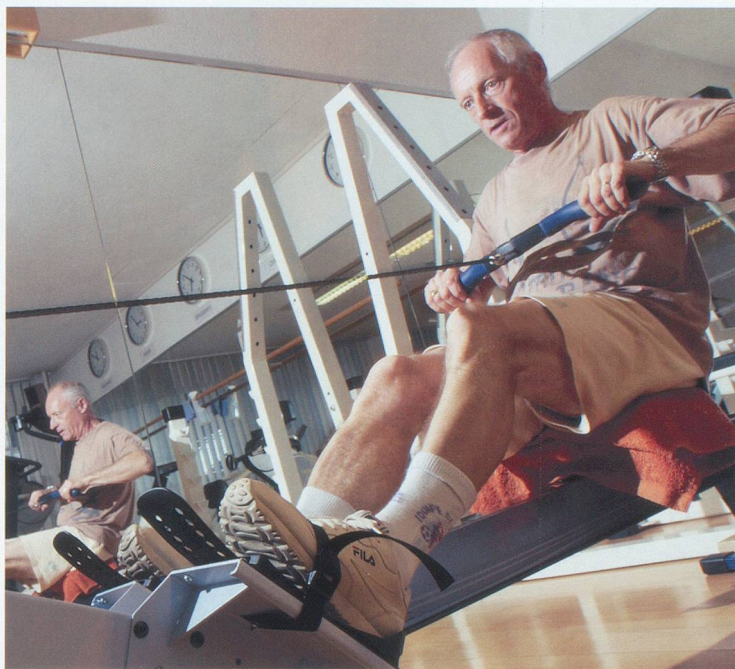
francs par mois, selon la durée de l'abonnement, les prestations offertes et l'extension des horaires d'ouverture. Certains offrent un rabais de 10% aux personnes retraitées AVS. Et certaines assurances maladies complémentaires remboursent 200 à 300 francs par an.

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-

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



Entraînement au rameur pour muscler le dos.

Aldo Ellena

## 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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:**

Mailinghaus FCM, Industrie Nord 9, 5634 Merenschwand, [www.migros.ch](http://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.

\*facultatif

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](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

## 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