

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 6

Anhang: Vie pratique
Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.01.2026

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

CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS



Jean-Claude Curchod

LES SENIORS AU VOLANT ILS NE SONT PAS SI DANGEREUX !

Il suffit qu'un conducteur âgé provoque un grave accident pour qu'aussitôt les quotidiens en fassent leurs gros titres. Même constat lorsqu'un octogénaire s'engage à contresens sur l'autoroute. Pourtant, les statistiques le démontrent, les seniors ne sont pas plus dangereux sur les routes que les jeunes conducteurs inexpérimentés. En 2004, par exemple, sur 16 424 accidents, les conducteurs âgés entre 20 et 30 ans en ont provoqué 4655, contre 2115 pour les 60-80 ans. Selon une étude publiée par le Bureau suisse de la prévention des accidents (BPA), en avril dernier, les seniors au volant sont moins dangereux qu'on pourrait le penser. Le BPA propose cependant d'améliorer la qualité des contrôles médicaux obligatoires grâce à des tests standardisés. D'autre part, les sections régionales du TCS proposent des cours de remise à jour des connaissances théoriques et pratiques, destinés aux seniors.

Ce mois... dans Vie pratique

- 28 Enquête**
Les seniors au volant
- 30 Assurances**
La 5^e révision de l'AI
- 33 Droits**
Contrat de mariage
- 33 Consommation**
Achats sur internet
- 34 Pro Senectute**
Une table ouverte à tous
- 36 Cantons**
- 39 Info Seniors**
Des aides financières
- 40 Agenda**
- 42 Nouveautés**

«IL EST UTILE DE RAFRAÎCHIR SES CONNAISSANCES DÈS 60 ANS!»

Toutes les sections du TCS proposent aux seniors de s'inscrire à des cours théoriques et pratiques, histoire de tester leurs connaissances. Nous en avons suivi un, lors d'une demi-journée passée au Centre de Cossonay. Quarante ans après avoir passé le permis de conduire, il s'avérait vraiment nécessaire.

D'après les pupitres de la salle de théorie du TCS de Cossonay, une quinzaine de seniors consultent les brochures mises à leur disposition. Outre la collection complète des signaux routiers, on y découvre des conseils pour circuler sur les autoroutes et dans les giratoires, plus des informations sur la conduite à tout âge (notamment au troisième). J'occupe une place, tout à droite au premier rang, à côté d'une charmante dame très coquette. C'est la première fois que je suis confronté à mes connaissances en matière de circulation depuis... 1964.

Gérald Zumkeller, l'instructeur, distribue un questionnaire. «Essayez de répondre aux vingt-six questions du mieux que vous le pouvez», dit-il. Puis il précise: «Rassurez-vous, ce n'est pas un examen, tout au plus un contrôle de vos connaissances.»

Première question: «Pourquoi un coup d'œil en arrière est-il très important avant de changer de voie?» Deux réponses à choix: a) «A cause de l'angle mort»; b) «Aucune idée». A première vue, ce n'est pas sorcier...

Plus loin, cela se complique. Certaines questions sont assorties d'un schéma. On y retrouve les éternels véhicules arrêtés à un carrefour. «Quel est l'ordre de priorité entre les véhicules a, b, c et d?» Là encore, il suffit de faire appel à ses souvenirs. Tout revient d'un coup. Cela s'embrouille un peu lorsqu'on aborde les giratoires et les zones de rencontres. Les situations les plus délicates s'accompagnent d'un commentaire de l'instructeur. L'ordinateur et le projecteur numérique ont remplacé les bonnes vieilles maquettes, mais dans l'ensemble, je ne me sens pas trop largué.

Vient l'heure de la pause. On en profite pour échanger quelques mots. «Je suis toujours au clair avec mes connaissances», se réjouit Raymond, qui est un habitué de ces cours de conduite. «A nos âges, beaucoup de choses ont changé», affirme Joséphine, qui fréquente le cours avec son mari. «C'est à la suite d'un grave accident que j'ai décidé de rafraîchir mes connaissances, avoue Sonia. J'ai besoin de reprendre confiance...» Plus loin, Amélie se félicite de participer à ce cours. «Durant ma vie, j'ai parcouru près d'un million de kilomètres. Je me rends compte que j'ai un peu perdu au niveau de la théorie. En ce sens, la démarche du TCS est formidable...»

DE NOUVELLES ZONES

Vient l'instant de la correction des épreuves. Le bilan n'est pas si mauvais. Hormis une ou deux questions de détail, l'exercice est réussi (deux fautes sur 26 questions). L'instructeur s'attarde sur quelques schémas rappelle les règles de la circulation dans les giratoires (la bête noire des seniors). Il évoque également les nouvelles zones de rencontres, où cohabitent pêle-mêle piétons, poussettes, trottinettes, plan-

LES COURS DU TCS

Organisés par les sections régionales du TCS, les cours «Conduire aujourd'hui» permettent aux seniors de rafraîchir leurs connaissances. Ils contribuent à améliorer leur sécurité et celle des autres usagers.

Le prix de ces cours se monte à Fr. 120.-, pour les membres du TCS (Fr. 200.-, pour les non-membres). Le Conseil de la sécurité routière offre une subvention de Fr. 50.- aux participants âgés de 65 ans et plus.

Vaud. Secrétariat du TCS, case postale 91, 1304 Cossonay-Ville, tél. 021 863 22 22.

Genève. Test & Training TCS, tél. 022 417 23 97.

Fribourg. Centre technique TCS, route d'Englisberg 2, 1763 Granges-Paccot, tél. 026 350 39 00.

Valais. Secrétariat du TCS, case postale 1374, 1951 Sion, tél. 027 329 28 10.

Neuchâtel. Secrétariat du TCS, 1, rue Pourtalès, 2001 neuchâtel, tél. 032 729 81 81. Secrétariat de la section Jura neuchâtelois, avenue Léopold-Robert 33, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 914 77 25.

Brochures gratuites auprès des sections et des boutiques du TCS.



Jean-Claude Curchod

A l'heure du verdict, les critiques de l'instructeur.

ches à roulettes et voitures, dont la vitesse est limitée à 20 km/h. «Elles ont tendance à se développer et il faut se souvenir que tout le monde a la priorité sur les automobilistes.» On quitte la salle de théorie pour le parcours pratique d'une heure. Chacun utilise son propre véhicule.

TRUFFÉ DE PIÈGES

Homologué par le Conseil de la sécurité routière, ce véritable parcours du combattant est truffé de pièges. Au programme: autoroute, route secondaire, chemin de remaniement, zones résidentielles, passage à niveau. Rien n'est épargné au conducteur qui doit même se familiariser avec des rudiments de conduite économique. Pas un instant de répit. Il s'agit de rester concentré durant soixante minutes. Ici c'est un cycliste qui zigzagüe au milieu de la chaussée, là un automobiliste qui ne respecte pas la priorité, là encore un piéton qui s'élance sur la chaussée entre deux voitures. La chance était de mon côté, je n'ai écrasé personne...

De retour au point de départ, voici l'heure du verdict. Gérald Zumkeller remplit ma feuille de contrôle en la commentant. «Votre position au volant n'est pas idéale, vous devriez en changer l'inclinaison. Lors de dépassements ou d'entrée sur l'autoroute, il faudrait mieux utiliser la vision directe. A la sortie des giratoires, vous devriez indiquer vos intentions plus tôt. Enfin, vous avez tendance à rouler un peu trop vite, notamment dans les zones d'habitation.» Et moi qui croyais être un bon conducteur... L'instructeur conclut: «Rassurez-vous, en général, j'ai eu un bon sentiment de sécurité à vos côtés!» Le moment de renoncer à mon permis n'est pas encore venu.

Finalement, ce rafraîchissement des connaissances et de la conduite a été plutôt positif, et vraiment nécessaire. J'encourage vivement les conducteurs et conductrices à fréquenter ces cours dès l'âge de 60 ans. Sans aucune crainte, ni arrière-pensée. Le rôle des instructeurs du TCS se limite à la formation continue. Ils ne pratiquent pas la délation.

Jean-Robert Probst

PROJET « LE DRIVE »

Le Centre neurologique de l'Hôpital de Bienne lance un projet d'évaluation pour l'aptitude à la conduite des seniors. Nom de code: «Le Drive».

«Il s'agit d'un service utile et non pénalisant!», s'empresse de préciser Hannes Schnyder, chef du projet. «Certaines personnes viennent spontanément, d'autres sont envoyées par leur médecin.» Dans le cadre de ce projet, le spécialiste effectue un examen neuropsychologique à l'aide d'un programme d'ordinateur. Une vingtaine de tests se succèdent ainsi durant un laps de temps qui varie entre trente minutes et deux heures. Ils permettent d'évaluer la capacité visuelle, les réactions dans la circulation et la motricité des conducteurs âgés.

«Ces programmes existent, dit Hannes Schnyder, ils sont notamment utilisés pour dépister des maladies neurologiques. Nous avons simplement procédé à une adaptation pour ce projet.» Les tests permettent d'établir avec certitude si les conducteurs disposent des aptitudes nécessaires à la conduite automobile et mettent en évidence les signes de démence dus à l'âge.

Le Dr Donati, neurologue coresponsable du projet, travaille en étroite collaboration avec les médecins de la région qui, en cas de doute, lui envoient leurs patients âgés. Une fois les tests effectués, des informations sont fournies aux intéressés et à leur famille. Quant à la décision définitive concernant l'aptitude de conduire, elle est prise par le Dr Donati. «Cette formule évite de mettre le médecin de famille dans l'embarras.»

«A travers ce projet, le Centre hospitalier biennois entend réduire les risques engendrés par certains automobilistes âgés», dit Hannes Schnyder. Limitée actuellement à la région du Seeland, cette expérience pourrait s'étendre à l'ensemble du pays, en fonction des résultats obtenus avec les premiers «cobayes».

»» **Rens.** Centre hospitalier biennois, projet «Le Drive». Tél. 032 324 13 32.

ASSURANCES

La 5^e révision de l'assurance invalidité

Fin 2004, l'endettement de l'assurance invalidité (AI) atteignait plus de 6 milliards de francs, avec un déficit annuel d'environ 1,6 milliard de francs. Si la 5^e révision de l'AI était mise en place sans financement additionnel, l'endettement de l'AI dépasserait les 16 milliards de francs d'ici 2010.

Grâce aux réserves dont elle dispose dans le Fonds de compensation, l'AVS couvre les dettes de l'AI. Mais l'endettement croissant de l'AI diminue de manière considérable le capital disponible. Même avec l'entrée en vigueur de la 5^e révision, le montant du capital du Fonds tomberait en dessous de 15% des dépenses annuelles de l'AVS et de l'AI en 2011. Cette situation mettrait en péril les liquidités du Fonds nécessaires pour le paiement non seulement des rentes AI, mais également des rentes AVS. De nouvelles mesures pour le financement de l'AI doivent donc être prises d'urgence.

Les rentes représentent 60% des dépenses de l'AI. Pour assainir la situation financière, il faut donc imaginer des actions permettant de freiner l'augmentation du nombre des nouvelles rentes.

DÉTECTION PRÉCOCE

Le modèle de détection précoce de personnes en incapacité de travail en vue de leur réinsertion rapide prévu a pour but de permettre de prendre contact le plus tôt possible avec des personnes dont la capacité de travail est restreinte pour des raisons de santé, de clarifier leur situation personnelle et de déterminer si des mesures de maintien de l'emploi et, partant, une intervention de l'AI

sont nécessaires. La tâche de détection précoce sera confiée aux Offices AI. Les cas peuvent leur être annoncés après une durée minimale d'incapacité de travail de quatre semaines. Se fondant sur cette annonce, l'Office AI concerné prendra contact avec la personne et l'informerait du but et de l'étendue de l'enquête liée à la détection précoce. Grâce aux renseignements fournis par le médecin traitant et aux éléments recueillis lors d'entretiens avec l'assuré, l'Office procédera à une évaluation de sa situation. Si l'Office conclut qu'il y a lieu de déposer une demande auprès de l'AI, il conseillera à l'assuré de le faire. On suppose qu'environ 20 000 personnes seront concernées par ce système de détection précoce.

MESURES D'INTERVENTION

Des mesures d'intervention précoces facilement accessibles et rapidement mises en œuvre doivent, en premier lieu contribuer à ce que les personnes en incapacité de travail totale ou partielle puissent conserver leur emploi ou être réadaptées à un nouveau poste dans la même entreprise ou dans une autre. Outre le conseil aux personnes concernées et à leurs employeurs, des mesures sont prévues: adaptation du poste de travail, cours de formation (par exemple, en vue d'une mutation au sein de l'entreprise),

placement, orientation professionnelle, réadaptation socio-professionnelle et mesures d'occupation. L'intervention précoce se fonde sur un plan de réadaptation convenu avec la personne concernée et axé sur la réinsertion professionnelle.

La phase d'intervention précoce, d'environ six mois, a pour but de déterminer si la personne remplit les conditions d'octroi de prestations ordinaires de l'AI et, notamment, de prendre une décision de principe sur le droit à la rente. Au terme de la phase d'intervention précoce, on a donc établi quelles mesures professionnelles sont nécessaires et, le cas échéant, quel montant de rente entre en ligne de compte pour obtenir la meilleure réinsertion possible dans le monde du travail. Les dépenses consenties dans ce cadre sont plafonnées à un montant qui doit être fixé par le Conseil fédéral (fourchette envisagée: de Fr. 5000.— à Fr. 20000.— au maximum par personne).

On s'attend à ce que des mesures d'intervention précoces soient mises en œuvre pour 10 000 personnes environ.

MESURES DE RÉINSERTION

Ces nouvelles mesures de réadaptation s'ajoutent aux mesures actuelles de l'AI: mesures médicales, mesures d'ordre professionnel, formation scolaire spéciale, remise de moyens

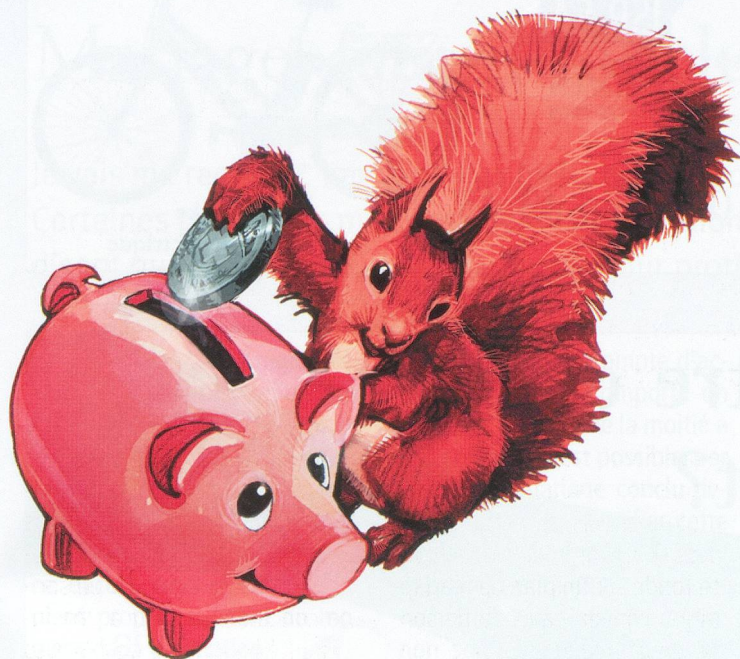
auxiliaires. Ces nouvelles mesures comprennent des mesures de réadaptation socioprofessionnelle et des mesures d'occupation axées sur la réinsertion professionnelle.

Les mesures de réinsertion doivent pouvoir être octroyées aux assurés dont l'incapacité de travail est de 50% au moins depuis six mois. Durant l'exécution de ces mesures, la personne concernée a droit à une indemnité journalière de l'AI. Ces mesures sont octroyées pour une durée d'un an au maximum. Dans des cas exceptionnels, cette durée peut être prolongée d'un an au plus.

Tous les assurés ayant dû abandonner leur activité lucrative en raison de leur invalidité et ne touchant pas encore à un nouveau poste de travail, pendant la période d'initiation au travail, la rémunération qui leur sera versée ensuite, percevront une allocation d'initiation au travail durant cette période, mais au maximum pendant 180 jours.

L'assuré doit participer activement à la mise en œuvre de toutes les mesures raisonnablement exigibles contribuant soit au maintien de son emploi actuel, soit à sa réadaptation à la vie professionnelle ou à l'exercice d'une activité comparable. Si l'assuré manque à ses obligations de réduire le dommage et de collaborer, il en résulte un refus ou une réduction des prestations qui peuvent porter aussi bien sur les prestations en espèces que sur les prestations en nature.

On s'attend à ce que 5000 personnes participent aux mesures de réinsertion.



AUTRES MESURES

Naissance du droit aux prestations AI, relèvement de la durée minimale de cotisations. A l'avenir, le droit à une rente naîtra au plus tôt six mois après le dépôt d'une demande à l'AI et elle ne pourra plus être versée rétroactivement à partir de la date de survenue de l'incapacité de gain.

Il est en outre prévu de relever de un à trois ans la durée minimale de cotisations pour avoir droit à une rente ordinaire.

Correction des incitations négatives. Le système AI actuel débouche sur des situations dans lesquelles les personnes atteintes dans leur santé se retrouvent, après la constatation de leur incapacité de gain et l'octroi de prestations, dans des conditions financières meilleures qu'avant. Il est possible aussi que ces personnes n'aient aucun intérêt financier à exploiter au mieux leur capacité de gain résiduelle, car cela entraînerait une réduction de leur rente. Ces incitations négatives doivent être corrigées par deux mesures.

1. Le supplément pour enfant de l'indemnité journalière AI sera ramené de Fr. 18.– à Fr. 6.– par jour, ce qui correspond à la moyenne des allocations pour enfant versées en Suisse. De plus, le droit à ce supplément pour enfant disparaît si l'assuré ou une autre personne active (p. ex. son conjoint) touche une allocation familiale. En raison de la suppression du minimum garanti, les personnes qui n'exercent pas d'activité lucrative n'auront plus droit aux indemnités journalières de l'AI. Pour les personnes se chargeant de l'éducation des enfants et auxquelles l'exécution de mesures de réadaptation occasionne des frais supplémentaires de garde (salaires des aides familiales et aides ménagères, frais de déplacement et d'hébergement des enfants gardés par des tiers, frais de crèche, etc), il est créé une allocation pour frais de garde et d'assistance.

2. Afin d'encourager les bénéficiaires de rentes à améliorer leurs revenus grâce à une meilleure mise en valeur de leur capacité de gain résiduelle, l'AI ne prendra désormais en considération pour la révision de la rente

qu'une fraction du revenu supplémentaire

MESURES D'ÉCONOMIE

Suppression du supplément de carrière. Actuellement, pour calculer la rente individuelle d'un assuré qui n'avait pas encore 45 ans au moment de la survenance de l'invalidité, on majore le revenu provenant d'une activité lucrative d'un certain pourcentage. Il s'agit de ce que l'on appelle le «supplément de carrière» accordé pour compenser les augmentations de revenu dont l'assuré devenu invalide jeune aurait bénéficié si sa carrière avait évolué normalement. Ajouté aux éventuelles rentes pour enfant, ce supplément peut aboutir à un revenu acquis sous forme de rente AI bien supérieur au dernier gain réalisé avant que l'assuré soit atteint dans sa santé. Ce supplément sera donc supprimé. La rente sera calculée sur la base du dernier gain réalisé par l'assuré lorsqu'il exerçait son activité sans être atteint dans sa santé.

Transfert des mesures médicales de réadaptation du domaine de l'AI dans celui de l'assurance maladie. Ainsi, 53 millions de francs seront économisés par an par l'AI.

Suppression des rentes complémentaires pour épouses. Les assurés invalides mariés ont droit, en plus de leur rente, à une rente complémentaire pour épouse qui est égale à 30% de leur rente. La 4^e révision de l'AI, entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2004, a supprimé

ces rentes pour les nouveaux cas, mais les rentes complémentaires en cours ont été maintenues. Ces rentes en cours seront supprimées.

FINANCEMENT ADDITIONNEL DE L'AI

Les mesures de la 5^e révision ne suffiront pas à assainir la situation financière de l'assurance. C'est pourquoi, deux mesures supplémentaires sont envisagées.

Le relèvement du taux de la cotisation de 1,4% à 1,5%. Rappelons que cette cotisation est prise en charge à raison de 50% chacun par l'employeur et le salarié.

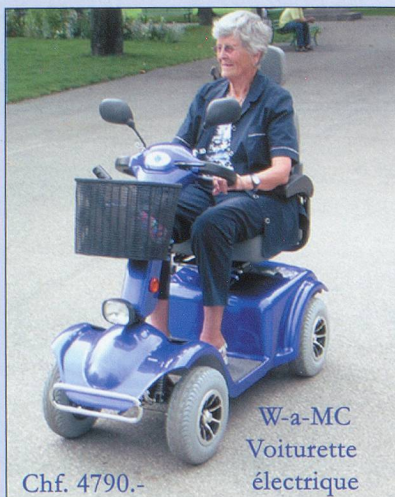
Un relèvement linéaire du taux de la TVA de 0,8 point, sans part pour la Confédération.

Tout ce qui précède est encore à l'état de projet. Le Conseil national l'a déjà examiné et le Conseil des Etats doit encore le faire. Puis, le projet de loi amendé ou non par les Chambres sera publié et le droit de référendum sera ouvert pendant 90 jours. Si ce droit n'est pas utilisé, la 5^e révision entrera en vigueur le 1^{er} janvier 2007 et le taux de la TVA sera relevé une année plus tard.

Guy Métrailler

Pour vos questions
concernant les assurances:

Générations
Rubrique «Assurances»
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne



Chf. 4790.-

W-a-MC
Voiturette
électrique

VEHICULES ELECTRIQUES A PRIX CANON POUR UNE NOUVELLE MOBILITE



Chf. 1990.-

Pliable

TSP SA

ISLER STEIMER & PARTNERS SA
RUE LECT 29
1217 MEYRIN

022 796 43 43

www.wattworld.ch



Dès
Chf. 1490.-

Watt-a-Bike
La p'tite reine électrique

De quand date votre dernier test auditif gratuit?

Le **test auditif**: un examen de santé aussi important
que les autres. Pour une consultation auditive
gratuite sans engagement: **0800 928 928**



microSavia
Digital Bionics

PHONAK

hearing systems

www.phonak.ch

9^E CONCOURS POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 65 ANS RÉSIDANT EN SUISSE OU À L'ÉTRANGER

Depuis 1990, nous apportons encore d'autres preuves avec nos 83 lauréates et lauréats et nos 157 bénéficiaires de mentions, récompensés jusqu'à présent. Si vous avez plus de 65 ans et si vous consacrez une partie de votre temps à l'écriture, à la recherche, à la musique, à la composition musicale ou à la poésie, n'hésitez pas à demander par écrit, en joignant

CRÉATIVITÉ ET TROISIÈME ÂGE – CE N'EST PAS CONTRADICTOIRE

cette annonce, la documentation sur notre **9^{ème} concours** à l'adresse suivante: Créativité au Troisième Âge, case postale 2999, CH-8022 Zurich ou sur www.creativite-au-troisieme-age.ch

**CRÉATIVITÉ
AU TROISIÈME ÂGE**

Gottfried Keller, Ella Fitzgerald, Yehudi Menuhin, Marie Curie et tant d'autres en sont des exemples.

SKA.1.06 FORM ONLINE NORM.CH



Pour le traitement des constipations passagères.



Laxatif à base de plantes.

Disponible sans ordonnance en
pharmacie et en droguerie.



Midro AG, 4019 Basel

Veillez lire attentivement la notice
d'emballage.

DROITS

Mariage: faut-il conclure un contrat?

Je vais me remarier. J'ai quelques biens et n'exerce aucune activité lucrative. Certaines personnes me conseillent la séparation de biens et d'autres personnes disent que le régime légal est suffisant pour protéger mes biens. Qu'en est-il?

Si vous adoptez le régime légal de la participation aux acquêts, les biens que vous possédez avant mariage sont considérés comme des biens propres. En cas de liquidation de régime matrimonial (divorce, décès), vous reprendrez les biens propres existant au moment de la liquidation.

Toujours dans le régime légal, chaque époux a des acquêts qui sont constitués par les revenus de son travail ou de ses biens propres. Lors de la liquidation du régime, chaque

époux établit son compte d'acquêts. Si celui-ci comporte un bénéfice, il en donne la moitié à son conjoint. Il est possible, par contrat de mariage conclu devant notaire, de modifier cette règle en ce sens que les revenus des propres sont considérés comme des propres, donc non soumis à partage. Quant aux dettes, elles ne sont pas partagées, sauf les dettes communes de ménage pour lesquelles les époux sont solidairement responsables, quel que soit le régime matrimonial.

Si, par contrat de mariage devant notaire, vous choisissez la séparation des biens, vos biens sont totalement séparés de ceux de votre conjoint; lors de la liquidation du régime matrimonial, chaque époux conserve ses biens, sans qu'il y ait aucun partage de bénéfice. Ainsi, ce régime peut désavantager le conjoint qui n'exerce pas d'activité lucrative, puisqu'il ne reçoit rien des éventuelles économies faites par son conjoint.

Quel que soit le régime choisi, il est important de prévoir

des comptes séparés pour chacun des époux, pour prévenir des conflits éventuels. Si vous choisissez le régime légal, il est également judicieux d'avoir des comptes séparés pour les biens propres et les acquêts, ce qui facilite la liquidation du régime en cas de difficultés.

Sylviane Wehrli

POUR VOS QUESTIONS

Droits: *Générations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

CONSOMMATION

Faire des achats sur internet

Des emplettes sur internet? Oui, mais vous aimeriez savoir quelles sécurités sont mises en place pour assurer des achats sans risques? La Fédération romande des consommateurs (FRC) a édité un petit guide pour vous éclairer.

Grâce à votre ordinateur et à une bonne connexion internet, il est aisé aujourd'hui de consulter son compte bancaire, d'enregistrer de la musique, de commander des dvd, et de faire ses courses (vêtements ou nourriture), dans un supermarché virtuel, d'acheter des objets de seconde main mis

aux enchères, ou de téléphoner. Certaines de ces opérations requièrent un paiement que l'on souhaiterait évidemment le plus sécurisé possible. Le petit guide de la FRC donne quelques trucs simples, comme de repérer si le site est doté de la lettre *s* à la fin du *http* de l'adresse. Attention aux mails douteux, qui sem-

blent émaner d'un organisme de confiance, poste ou banques, et qui vous demandent de communiquer vos mots de passe ou liste de codes pour accéder à votre compte bancaire. Ne les donnez en aucun cas! Ce piratage informatique appelé *phishing* sévit sur internet et en a déjà piégé plus d'un...

En quelques points clairs et précis, le petit fascicule vous explique comment participer sans danger à des enchères sur internet en tant que vendeur ou acheteur. Des infos également sur la téléphonie gratuite, qui n'en est qu'à ses débuts, mais semble très prometteuse.

Un point important encore: soyez vigilants quant aux taxes diverses qui vont s'ajouter à votre achat en ligne. Les droits de douane, les frais de transport peuvent rendre votre emplette terriblement coûteuse selon sa provenance.

B. P.

» Je e-consomme mieux, numéro hors série (Fr. 10.- pour les membres, Fr. 15.- pour les non-membres), à commander à la FRC, rue de Genève 7, CP 6151, 1002 Lausanne, tél. 021 312 80 06, www.frc.ch, e-mail: info@frc.ch.



Marinette Emch au milieu de ses hôtes.

B.P.

Une table familiale OUVERTE À TOUS

Marinette Emch accueille deux fois par semaine pour le repas de midi des personnes âgées de sa région. Une formule originale qui permet de se retrouver autour d'un bon repas et de sortir d'un isolement qui affecte souvent l'appétit.

Marinette Emch a eu une idée toute simple, si simple même qu'elle pensait que, forcément, quelqu'un l'avait mise en pratique avant elle! Et pourtant, non, ses recherches lui ont montré que personne n'avait entrepris d'organiser des repas informels pour des personnes solitaires. Marinette a alors pensé que, peut-être, cet ac-

cueil requérait des autorisations compliquées à obtenir. Renseignements pris, elle découvre que dans le canton de Vaud, on peut recevoir jusqu'à neuf personnes chez soi pour un repas payant, sans patente, comme dans le cas des tables d'hôte. Alors, Marinette s'est lancée dans son beau projet. C'était il y a deux ans déjà.

Dans la maison ancienne des Emch, à Pailly, au cœur de la campagne vaudoise, il va être midi et l'effervescence règne dans la cuisine. La maîtresse de maison jongle avec les casseroles, sur un superbe potager à bois flambant neuf. Dans la salle à manger, la table est dressée. Nous avons à peine le temps d'échanger quelques mots que les premiers convives font leur entrée.

Ce mardi, il y a quatre habitants des villages voisins d'Orzens et d'Oppens, mais aussi les beaux-parents de Marinette, son mari et moi-même. Les plus âgés se connaissent bien, ils ont en commun des souvenirs de catéchisme ou d'école, et à

plus de huitante ans, cela fait quantité d'anecdotes qu'ils ne manquent pas d'échanger tout au long du repas. Les trois messieurs qui vivent seuls avouent qu'ils apprécient énormément ce bon repas, parce que la cuisine n'est pas leur fort... C'est bien plus agréable de dîner tous ensemble que de recevoir des repas à domicile à manger en solo, disent-ils tous.

COMME À LA MAISON

Au menu d'aujourd'hui, une soupe de dents-de-lion, suivie de filets mignons de porc aux morilles, accompagnés de pommes de terre en neige, de carottes, de fenouil et de choux-fleurs. Pour le dessert, Marinette a confectionné des tartelettes sablées au chocolat garnies de crème au citron qu'elle sert avec un café ou une tisane. Chacun se régale et les appétits font plaisir à voir! Marinette s'est inquiétée des goûts de chacun, dès le début, mais elle a constaté très vite qu'ils mangeaient de tout et qu'ils appréciaient les bons petits plats mijotés. Ceux qu'ils ne peuvent plus guère réaliser seuls. «J'essaie de faire une cuisine équilibrée, avec beaucoup de légumes, qu'il est souvent fastidieux d'éplucher et de préparer chez soi. Je prépare des plats de saison avec des produits frais, question d'éthique personnelle, souligne Marinette. Mes hôtes aiment une cuisine familiale, simple. Exceptionnellement, je leur ai proposé une moussaka pour fêter les Jeux olympiques en Grèce, mais d'habitude, je privilégie une cuisine du terroir qu'ils connaissent et qu'ils apprécient. C'est une génération qui n'est vraiment pas difficile sur le plan de l'alimentation, ils ont connu des temps si durs.»

Marinette cherche souvent des idées dans ses nombreux bouquins de cuisine, mais selon le vœu de ses invités, elle ne dévoile jamais à l'avance le menu du jour.

A table, chacun a sa place attitrée. «Nous étions toujours douze pour les repas, se rappelle une des convives. Et il n'y avait pas de lave-vaisselle...» Les souvenirs s'enchaînent... Les fêtes, le Marcel qui aimait bien faire la bringue et qui, en rentrant au milieu de la nuit, imitait le chant du coq, entraînant tous les coqs du village à lancer leur cri matinal avant l'aube au grand dam des dormeurs... «Les occasions de se retrouver ne sont pas si fréquentes, remarque Marinette. Tout le monde est devenu bien plus individualiste, pressé et dans les villages, auberges et magasins disparaissent... Je

leur offre un moment de convivialité et de joie que je partage avec eux.»

LE GOÛT DES AUTRES

Née dans le village de Pailly, Marinette a élevé ses trois enfants, exercé le métier d'assistante en pharmacie, avant d'éprouver le besoin de changer d'activité.

A sa table, elle avait souvent pris l'habitude d'inviter une dame âgée du village dont elle s'occupait. «En écoutant un jour à la radio le professeur Rapin, gérontologue, parler de la dénutrition des personnes âgées solitaires, j'ai eu le déclic, explique M^{me} Emch. J'aime cuisiner, j'ai un contact facile avec les gens, je connais du monde par ici... Alors, pourquoi pas?» Marinette s'inscrit à une formation d'auxiliaire polyvalente à la Croix-Rouge, puis à une formation d'animation auprès de personnes âgées, qu'elle termine en 2002. Dans ce cadre, elle étudie de plus près son projet de table ouverte qu'elle baptise «la dînette».

Très organisée, Marinette trouve des conducteurs bénévoles pour aller chercher les personnes éloignées dans les villages voisins. Elle va rendre visite aux aînés des environs et leur explique son intention. L'expérience débute: d'abord le mardi, mais très vite, la table est pleine, le jeudi devient alors le second rendez-vous des habitués. «J'avais pensé organiser des jeux dans l'après-midi, mais mes convives sont fatigués et préfèrent rentrer après le repas», observe-t-elle. Par contre, Marinette organise parfois des goûters qui ont aussi du succès.

«Je considère la dînette comme un engagement responsable, à but social plutôt que commercial» précise Marinette. Le prix de quinze francs payé par les hôtes couvre les frais, sans plus.

Pro Senectute a suivi le projet et, séduite par l'organisation de M^{me} Emch, encourage d'autres particuliers à se lancer dans cette belle entreprise. Depuis, à Granges-Marnand, à Chessel, à Method ou à Leysin, d'autres tables de midi ont démarré. Pourquoi pas chez vous, que ce soit en ville ou à la campagne?

Bernadette Pidoux

» Renseignements sur l'organisation des tables de midi: Pro Senectute, service animation, Olivier Nordmann, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21. M^{me} Marinette Emch, à Pailly, tél. 021 887 76 66.

ADRESSES UTILES

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

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

Pro Senectute Fribourg
Ch. de la Redoute 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.delemont@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

OCA / GENÈVE

L'OCA c'est...

L'Office cantonal des personnes âgées (OCA) est rattaché au département de la solidarité et de l'emploi (DSE). Cet office garantit aux rentiers AVS et AI à domicile un revenu minimum cantonal d'aide sociale qui s'élève, en 2006, à Fr. 23 477.- par année pour une personne seule et à Fr. 35 216.- par année pour un couple (loyer, primes d'assurance maladie et abonnement TPG non compris).

Pour les personnes séjournant dans un établissement médico-social pour personnes âgées (EMS) ou dans un établissement pour person-

nes handicapées (EPH), l'OCA garantit la couverture du prix journalier à charge du résident.

OCA

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

A nos abonnés de l'OCA

Depuis dix ans, l'Etat de Genève offre le magazine *Générations* aux bénéficiaires de l'OCA. L'accord passé prévoyait en outre la publication d'une rubrique d'information.

Malheureusement, pour des raisons d'économie, l'Etat de Genève a décidé de dénoncer cet accord à partir du mois de juillet 2006.

Cela a pour conséquences la suppression de la rubrique et l'annulation des abonnements gratuits aux bénéficiaires de l'OCA.

Dans la lettre que nous adressons à chacun des bénéficiaires de l'OCA, nous proposons un abonnement à titre individuel. Ainsi ont-ils la possibilité de recevoir leur magazine, en le payant à un tarif préférentiel.

Nous regrettons sincèrement la décision du Conseil d'Etat genevois et nous espérons que vous resterez fidèles à notre magazine.

La Direction de Générations

GENÈVE

Les TPG aux petits

Il n'existe pas de classes dans les Transports publics genevois, comme c'est le cas dans les trains ou les avions. Pourtant, les TPG viennent d'inventer la Classe Senior. Il s'agit d'ateliers interactifs gratuits proposant des conseils pour voyager sur le réseau en toute sécurité et en toute sérénité.



D.R.

Les Transports publics genevois ont lancé récemment une opération tout spécialement destinée aux seniors. Celle-ci comprend deux prestations: la mise sur pied d'ateliers de sensibilisation «les TPG en toute sécurité» et la publication d'une brochure intitulée «Bienvenue en Classe Senior». Ces deux offres sont gratuites et toute personne intéressée peut s'inscrire à un atelier à la date de son choix, ou simplement commander la brochure

d'informations. Ville et Canton ont apporté leur soutien à ce projet. Pour le maire de Genève Manuel Tornare: «Cette initiative s'inscrit dans le cadre de l'action menée par le Département des affaires sociales, des écoles et de l'environnement qui, au travers de son Service social, vise à améliorer la qualité de vie des aînés et à favoriser leur participation à la vie de la cité. Qu'il s'agisse de rendre visite à sa famille ou à des amis, de participer à des manifesta-

soins pour les seniors

tions ou de faire des achats, la mobilité est un moyen essentiel d'autonomie et d'indépendance. Aussi la Ville de Genève est-elle heureuse de s'associer à cette campagne des TPG qui contribuera à renforcer la confiance des aînés face aux transports publics, et à accroître leur sécurité et leur bien-être.»

Concrètement, l'effort d'information fait par les TPG touche tous les domaines en lien avec des déplacements au moyen des transports publics. Qu'il s'agisse de la consultation des horaires ou de la lecture d'un plan du réseau, de l'usage des distributeurs de billets ou de la façon de se comporter dans un véhicule pour éviter tout risque de chute, toutes les étapes d'un trajet qui pourraient présenter un souci sont analysées, décortiquées et des conseils judicieux sont donnés aux seniors.

Souvent, les aînés éprouvent des craintes lors d'un déplacement en bus ou en tram. Ces ateliers en deux parties – l'une théorique et l'autre pratique – répondront à toutes leurs interrogations. C'est une façon utile et conviviale de se familiariser avec tous les aspects des transports

en commun, avec les équipements comme avec les tarifs. Prendre le bon billet, puis le bon bus n'est pas toujours chose aisée. En apprenant à dompter les distributeurs et à lire les panneaux de signalisation aux arrêts, les déplacements deviennent déjà plus sereins.

CONSEILS JUDICIEUX

De même, connaître le fonctionnement des portes et leur système de fermeture automatique permet de monter ou descendre d'un véhicule sans risque d'accident. Tout comme le réflexe de se tenir lorsqu'on voyage debout ou que l'on se déplace à l'intérieur du véhicule peut prévenir de vilaines chutes.

Les TPG ont également à cœur de faire connaître à leurs usagers les difficultés que rencontre un conducteur de bus en ville: le trafic intense, la nécessité de respecter les horaires, la régulation des feux qui peut l'empêcher de rouvrir ses portes pour un passager de dernière seconde. Après cette initiation, les relations entre conducteurs et usagers devraient être au beau fixe. Car force est de re-

connaître que conduire de tels véhicules en ville de Genève relève de l'exploit. **C. Pz**

» Prochains ateliers de sensibilisation «les TPG en toute sécurité», mardi matin à 9 h 30, les 13 et 27 juin; jeudi après-midi à 13 h 30,

les 1^{er}, 8 et 22 juin.

Autres dates sur demande. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 022 308 35 12 ou par courrier électronique: senior@tpg.ch. A la fin du cours, les TPG offrent, selon l'heure, une collation ou un repas.

FRIBOURG

Duo – de femme à femme

Une femme d'ici pour aider une femme d'ailleurs.

Espacefemmes

Fribourg vient

de lancer un projet intitulé «Duo – de femme à femme».

L'accompagnement, prévu sur huit mois, vise à permettre à une femme migrante de bénéficier des compétences et des conseils d'une femme expérimentée pour s'intégrer dans son pays d'accueil: suivi d'une recherche d'emploi, démarches administratives, paiements, relations avec les assurances, etc. «Les migrantes auront ainsi la chance de se créer un réseau de relations qui leur évitera l'isolement et permettra aux accompagnatrices de s'enrichir au contact d'une autre culture», relève Giovanna Garghentini Python, responsable d'Espacefemmes. L'aide apportée est gratuite et les accompagnatrices bénéficient d'une formation spécifique.

Espacefemmes reste partenaire de ces duos. L'organisa-

tion ne cherche pas seulement à mettre des femmes en contact. Elle suit le projet de bout en bout. Tout d'abord en constituant elle-même les duos en fonction des affinités, des compétences, des langues et des attentes de chacune. Un contrat tripartite est rédigé afin de définir clairement les objectifs de la femme accompagnée et de garantir le respect de la sphère privée des participantes et la confidentialité des échanges. Espacefemmes suit les progrès ou les éventuels problèmes des tandems et tire un bilan au terme de l'expérience.

Charlotte Robert, jeune retraitée fribourgeoise, à l'origine de ce projet, imagine bien une femme d'âge mûr dans le rôle de l'accompagnatrice (parce que les plus jeunes ont moins de temps), une femme bien intégrée qui connaît si possible les rouages de l'administration locale, mais surtout une femme motivée et qui souhaite découvrir une nouvelle culture. Avis aux intéressées!

AW

» Renseignements: Duo – de femme à femme, tél. 026 424 59 24.

LES TPG EN CHIFFRES

- **376 km...** c'est la longueur du réseau exploité par les TPG;
- **plus de 17 millions...** c'est le nombre de kilomètres effectués par année;
- **400...** c'est le nombre de véhicules en service (trams, trolleybus et autobus);
- **118 millions...** c'est le nombre de voyageurs transportés chaque année;
- **1500...** c'est le nombre de collaboratrices et collaborateurs, dont 900 affectés à la conduite des véhicules.

Le coup de pouce de l'ADIRE

Sous le sigle ADIRE, l'Association d'intervenants retraités a pour but, dans le monde du travail, de faire bénéficier les plus jeunes de l'expérience des plus âgés. L'association a été fondée à Sion en automne 2004.



Le comité de l'ADIRE est présidé par Daniel Ardiot (au centre); à sa droite Marie-Thérèse Jentsch, secrétaire-trésorière, et Michel Vogel, vice-président.

« Le système de retraite actuel fait que les personnes abandonnent le monde du travail à un moment où, grâce à l'expérience accumulée, elles bénéficient d'un niveau de compétence élevé et de connaissances précieuses », remarque Daniel Ardiot, président de l'ADIRE. « D'autre part, beaucoup de jeunes et de moins jeunes ont besoin d'aide et d'appui pour faire face aux difficultés qu'ils rencontrent lors de leur choix professionnel, en cas de chômage ou de réinsertion difficile. Il existe un réel besoin d'actions ponctuelles auquel pourrait répondre la solidarité intergénérationnelle. »

Ce constat est à l'origine de l'ADIRE qui s'est donné pour but d'offrir à des retraités encore actifs la possibilité de conser-

ver une utilité sociale, de rétablir un lien entre les seniors et les autres générations à travers la transmission d'un savoir-faire et d'aider les personnes actives en difficulté par un appui original reposant sur l'expérience acquise grâce à l'ancienneté. Si ce type d'association est nouveau en Valais, il existe dans d'autres cantons, et ces regroupements de retraités et pré-retraités sont également très actifs en France, en Belgique et au Canada.

L'ADIRE compte actuellement une trentaine de membres provenant de divers milieux comme l'enseignement, la banque, les services, l'architecture, la viticulture, et fonctionne en réseau. Les personnes qui offrent leurs services remplissent une fiche personnelle qui indique

dans les grandes lignes leur parcours professionnel, leurs compétences et l'aide qu'elles souhaitent fournir.

LA SOLIDARITÉ PAR L'ACTE

Daniel Ardiot énumère les champs d'action où peuvent intervenir les retraités grâce à leur expérience humaine et professionnelle: aider les créateurs d'entreprise et les épauler dans le suivi de leur projet; soutenir les personnes confrontées à des difficultés sur leur lieu de travail, en particulier par l'écoute et la médiation; conseiller les personnes «perdues dans les dédales de l'administration»; participer à la lutte contre l'illettrisme des jeunes et des adultes; informer les apprentis qui vont entrer dans le monde du travail

sur les règles et les normes régissant une entreprise.

« Nous ne voulons pas nous substituer aux structures existantes, précise Marie-Thérèse Jentsch, secrétaire de l'association. Et nous ne sommes pas un service social ! » Les intervenants se chargent de missions concrètes ponctuelles ou de plus longue durée, répondant à des demandes très diverses. Quelques exemples: la mise en relation de deux personnes de générations différentes a permis à la plus jeune d'améliorer ses connaissances dans une autre langue. L'écoute, la mise en avant de ses motivations, les conseils pour la rédaction de son CV ont aidé un demandeur d'emploi à retrouver un travail. ADIRE a donné un coup de main à un couple de luthiers voulant s'établir à leur compte en les informant sur les démarches à effectuer. Même type d'accompagnement pour soutenir l'initiative d'une personne souhaitant accueillir des personnes âgées.

L'équipe qui déborde d'énergie cherche à mieux se faire connaître. « Nous sommes dans la phase de marketing », précise son président qui lance un appel d'une part aux bénévoles et aux membres sympathisants, et d'autre part à tous ceux qui souhaitent un conseil, un appui, une écoute, bref... un coup de pouce.

Françoise de Preux

»» Contacts: ADIRE, Case postale 2006, 1950 Sion 2; Daniel Ardiot, président, tél. 079 347 43 24; Michel Vogel, vice-président, tél. 079 417 57 92; Marie-Thérèse Jentsch, secrétaire trésorière, tél. 079 763 14 94. Internet: www.adire.ch

INFO SENIORS

Aides financières pour retraités modestes

«Je n'ai pas droit à une rente des prestations complémentaires à l'AVS; pourtant, je connais certaines fins de mois difficiles!» Jacques T., à N.

Il est aujourd'hui fréquent de lire et d'entendre que les personnes retraitées sont les nantis de notre société. C'est oublier que les inégalités matérielles touchent chaque génération et qu'en Suisse, plus de 150 000 personnes en âge AVS disposent de revenus insuffisants et font valoir leur droit aux prestations complémentaires (PC). Il faut aussi relever que ce nombre s'accroît au fil des années.

Par ailleurs, que ce soit par le biais des PC ou à partir d'une demande spécifique, plus de 300 000 personnes âgées de plus de 65 ans sont en situation de recourir aux subsides pour l'assurance maladie. Ces quelques chiffres traduisent une réalité tenace: pour des centaines de milliers de personnes, aujourd'hui comme hier et sans doute demain encore, la retraite n'empêche pas de connaître des fins de mois difficiles.

Les situations les plus critiques sont certainement celles des personnes dont les ressources dépassent de peu les limites d'octroi des prestations

complémentaires à l'AVS et des subsides à l'assurance maladie. En effet, elles doivent à la fois supporter l'ensemble des charges de santé et s'acquitter d'un

coût d'un moyen auxiliaire non pris en charge par les assurances sociales ou de s'autoriser des activités hors de chez soi. Il ne s'agit là que de quelques

remboursables, ni imposables!

Afin d'obtenir des informations supplémentaires quant aux possibilités de bénéficier de ces aides financières individuelles, de même que pour formuler des demandes en toute confidentialité, il convient de s'adresser aux organisations cantonales de Pro Senectute (adresses en page 35). La ligne Info Seniors peut également renseigner les personnes retraitées ou les proches qui les soutiennent sur les droits et les possibilités qui existent en matière d'aides matérielles.

« EN SUISSE, PLUS DE 150 000 PERSONNES EN ÂGE AVS DISPOSENT DE REVENUS INSUFFISANTS. »

impôt calculé sur la base de la totalité de leurs revenus, selon des barèmes progressifs. Dans les faits, leur revenu disponible se révèle inférieur à celui des personnes qui bénéficient de transferts sociaux.

GARE AUX IMPRÉVUS!

Pour les personnes retraitées de condition modeste, une dépense importante ou imprévue peut représenter une lourde contrainte. Il est alors difficile de payer une facture de lunettes, de remplacer un appareil ménager, de faire face à des frais de déménagement, d'assumer les

exemples parmi la multitude des dépenses incontournables ou nécessaires du point de vue de la qualité de vie.

C'est pourquoi la loi sur les prestations complémentaires a prévu l'existence d'un fonds fédéral destiné à l'octroi d'aides financières individuelles, en faveur des rentiers de l'AVS qui résident à domicile. Ces aides sont destinées en priorité aux bénéficiaires de PC, mais aussi aux personnes qui disposent de conditions matérielles comparables, voire inférieures, et qui connaissent une situation financière difficile. Il est bon de préciser que ces aides ne sont ni

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 *Généralisations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

ROBY ET FANNY

PAR PÉCUB



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'cœur (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 6 juin, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens; dimanche 18 juin, dès 14 h, café-restaurant La Puccia, Renens (tél. 021 634 17 18); mardi 20 juin, de 14 h à 17 h, salle communale, Bordinette 5, Paudex; jeudi 1^{er} juin, de 14 h à 17 h, Hôtel de la Gare, Payerne (tél. 026 662 66 07). Bus du Jass, 26 juin. Séjours marche: Adelboden, Sporthotel Adler***, du 25 juin au 1^{er} juillet; sur les Crêtes du Jura, du 7 au 10 août; l'Alsace à vélo, du 19 au 24 septembre. Vacances: Croisière «Les cinq fleuves», du 26 mai au 3 juin; Grèce: Ile de Rhodes, juin 2006; Jass à Villars, du 19 au 23 juin. Sorties hebdomadaires, walking et nordic walking, toute l'année à Lausanne.

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

L'ESCALE – Du 1^{er} au 30 juin, exposition des huiles et aquarelles d'Adeline Bos. Excursions, restaurant Kuklos, La Berneuse, jeudi 8 juin; château de Penthes, Musée des Suisses

à l'étranger, jeudi 15 juin. Circuit en hélicoptère, Epagny, jeudi 22 juin. Fête d'été, samedi 24 juin, de 11 h à 17 h. Gymnastique, séance d'information, mercredi 7 juin, 14 h 15.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Groupe archéologie, visite guidée de l'exposition «Marc Aurèle. L'incroyable découverte du buste en or à Avenches», au Musée d'Avenches, mardi 6 juin. Cours internet Mac ou PC, reprise des cours dès vendredi 9 juin, 3 leçons de 2 heures, les vendredis de 10 h à 12 h, La Cassagne, chemin de la Cigale 5, Lausanne

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 Vevey, Centre du Panorama, rue du Clos 9, de 20 h à 22 h, «Hygiène de vie», jeudi 1^{er} juin; «La santé dans l'assiette», jeudi 8 juin; «Finances: successions», jeudi 15 juin; «Sécurité», jeudi 22 juin; «Destination projets», jeudi 29 juin.

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: «Les médias nous influencent-ils?», par Jacques Donzel (anc. directeur des programmes de la Radio Suisse Romande), jeudi 1^{er} juin, de 19 h 15 à 21 h. «Swiss & Diva», avec Sébastien Pasche, président de l'association des

endiviers de Suisse, mercredi 21 juin, 14 h 30. Un dimanche ensemble, dimanche 25 juin, 14 h 30. «Budapest 1956 – Lausanne 2006, 50 ans en terre d'accueil», par Mira Kiraly, ex-réfugée hongroise, jeudi 29 juin, de 12 à 14 h.

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

GENÈVE

PRO SENECTUTE – Les mardis de Pro Senectute: «Bien vieillir, un regard positif sur les années qui passent», avec Marthe Hofstetter, pédagogue à Caritas et aumônière à l'Hôpital cantonal, mardi 20 juin 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, Arth-Goldau (parc animalier), jeudi 15 juin. Evasion montagne (marches), jeudi 1^{er}, 15, 22 et 29 juin. Marches, jeudi 1^{er}, mardi 6, mardi 13, mercredi 21, mardi 27 juin. Minibus évasion, mercredi 14 juin, col des Planches; 19, 20 et 21 juin, vallée de Conches (3 jours); mercredi 28 juin, Le Saut-du-Doubs. Genève-culture, visite du Palais de Justice, mardi 20 juin. Cyclo, jeudi 1^{er}, mercredi 7, jeudi 15, mercredi 21 et jeudi 29 juin.

Renseignements et inscriptions: 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,

Touroparc, mercredi 15 juin (avec petits-enfants); marché de Turin, 18 juin; Croisière sur la Saône, 23 juin. Voyages: Vêrone et ses spectacles, du 13 au 17 juillet; Davos, du 22 au 29 juillet; Bretagne, du 2 au 10 septembre; Senigalia, du 12 au 21 septembre.

Renseignements et inscriptions: 25, route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (tous les après-midi de 14 h à 17 h, 1^{er} étage).

CINÉMA – *Riz amer*, de Giuseppe De Santis (1949), avec Raf Vallone, Silvana Mangano, Vittorio Gassman; lundi 12 juin, à 14 h 30. *Bon voyage*, de Jean-Paul Rappeneau (2003), avec Isabelle Adjani, Gérard Philipe, lundi 19 juin, à 14 h 30. Auditorium Fondation Arditi, Place du Cirque, Genève, (prix d'entrée: Fr. 5.–).

ANIMATION POUR RETRAITÉS – «CADances»: démonstrations de danses du monde suivies d'un grand bal populaire; buffet dès 12 h, mercredi 14 juin dès 11 h.

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

UNI 3 – Sciences sociales et juridiques, «Retraites anticipées et activité professionnelle au-delà de l'âge légal de la retraite», conférence de M. Yves Flückiger, prof. à la Faculté des sciences économiques et sociales. Mercredi 14 juin, Uni-Dufour, salle Piaget, à 15 h 15.

GYM SENIORS – Cours d'été, du 13 juin au 10 août, de 9 h 15 à 10 h 15. En salle, les

mardi, au Club des aînés des Minoteries, rue des Minoteries 3 (tram 12 et 13). En plein air, par tous les temps: les mardi, Bois Carrien, terminus du bus 10, arrêt Onex-Cité, rue du Vieux-Moulin; les mercredi, Parc Mon-Repos, rue de Lausanne 120 (rendez-vous au parking Perle du Lac, tram 13 et 15, arrêt Av. de France, ou bus 1, arrêt Sécheron); les jeudi, Parc des Eaux-Vives, quai Gustave-Ador 82 (rendez-vous parking du Restaurant du Parc, bus 9 arrêt Cuisine ou bus 2 arrêt Parcs). Fr. 5.-, la leçon, sans inscription préalable.

Rens. Secrétariat de la gymnastique seniors Genève, avenue Ernest-Pictet 24, Genève, de 8 h à 11 h 30, tél. 022 345 06 77.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Activités sportives: randonnées de Neuchâtel et environ, Auvernier-Colombier, 6 juin; Ballenberg, 20 juin; tour des Gorges de l'Aareuse, 27 juin. Randonnées des Montagnes neuchâteloises, Vue des Alpes-Mont Perreux, 8 juin; tour des Gorges de l'Aareuse, 27 juin. Séjours, marche à Gstaad, du 12 au 17 juin; Haute-Nendaz, 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, Neuchâtel, Fontainemelon et Fleurier, jusqu'au 26 juin. Cours de yoga à Neuchâtel et à La Chaux-de-Fonds. Cours de gymnastique du 3^e 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, rens. et inscriptions, tél. 032 729 30 40.

AVIVO – Course en Alsace, dans la région de Colmar, en car avec repas (Fr. 60.- pour les membres; Fr. 70.- pour les non-membres), inscription: tél. 032 853 10 74. Permanence hebdomadaire, mardi de 9 h à 11 h, rue du Seyon 2 (immeuble Payot), Neuchâtel, tél.+fax 032 725 78 60; internet: www.avivo-neju.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Découverte, Château des Habsbourg et église de Königsfelden (AG), vendredi 23 juin. Pétanque, tous les mardis à 15 h, au terrain de pétanque «Sous-la-Battue», ancien stand, Petit-Cortailod. Minigolf, tous les jeudis à 14 h, au minigolf des Jeunes Rives, situé au sud de la patinoire. Lir'Ensemble, le vendredi après-midi, au Centre de rencontre, rue du Seyon 2.

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

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – «Spécial été» à Villars-sur-Glâne, walking rencontre d'été dès le 10 juillet et gym en plein air dès le 13 juillet. Nouveau programme de randonnées dans les Préalpes (région Fribourg et Berne), première sortie mardi 27 juin. Séjour à Montana, du 16 au 23 septembre.

Secrétariat Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40.

CONCERTS DU MDA

La chorale et le groupe musical du Mouvement des aînés de Fribourg seraient disposés à donner des concerts dès l'automne prochain dans les villes et villages du canton de Fribourg ou d'autres cantons.

Rens. Jacques Vauthey, responsable, Veveyse 6, 1700 Fribourg, tél. 026 424 40 12.

VALAIS

PRO SENECTUTE – Equilibre et mémoire, des ateliers de prévention sont mis sur pied dans votre région, dès 10 inscriptions. Région de Sierre-Sion, visite du site naturel de Montorge et de son exposition, mercredi 21 juin, 9 h 30 à Montorge (inscriptions Secrétariat cantonal). Sorties contes et légendes au barrage de Zeuzier, lundi 12 juin, 13 h 30, (inscriptions Secrétariat cantonal). Région Martigny, sortie nature aux Follatères, lundi 5 juin, 9 h (inscriptions Secrétariat cantonal). Région Monthey, club de Jass pour aînés, tous les lundis après-midi, de 14 h 30 à 16 h 30 à Monthey (inscriptions obligatoires, tél. 079 392 30 69). Atelier de création, thème surprise, mercredi 21 juin, de 14 h à 16 h 30, salle centrale de Monthey (inscriptions Secrétariat cantonal).

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Escapade à Emosson, puis visite de l'église de Finhaut réputée pour ses fresques de Cingria, vendredi 30 juin. Inscriptions auprès du président du MDA Valais, R. Tissières, tél. 027 455 64 37 ou 079 220 78 11.

JURA

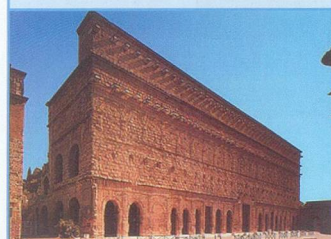
AVIVO – Course annuelle, jeudi 22 juin. Rens. André Milani, président Avivo Jura, route de Domont 31, 2800 Delémont, tél. 032 422 28 57.

JURA BERNOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Midi-rencontre chaque mois dans un restaurant de la région (rens. tél. 032 323 93 58). Club de la découverte (tél. 032 493 23 27). Boccia ou minigolf tous les

15 jours le lundi après-midi à 14 h, au bocciodrome de Corgémont 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 Bubenbergr 9, à Bienne (tél. 032 325 18 14).

VOYAGES MDA



Aïda de Verdi aux Chorégies d'Orange

Les manifestations lyriques magnifient à merveille le cadre prestigieux du théâtre antique d'Orange. En ces lieux, concerts et opéras atteignent le sommet de leur art. Voyage en car au départ de Suisse, 3 nuits au centre-ville d'Avignon, 3 repas, 2 visites guidées, billet d'opéra en 1^{re} catégorie.

Dates: du 10 au 13 juillet.

Prix: Fr. 1240.- (Fr. 1340.-, non membre MDA).

Mozart à Salzbourg

Salzbourg fut la première source d'inspiration du célèbre compositeur qui naît le 27 janvier 1756. Cette inspiration le mena sur le chemin de la gloire et fit de lui un génie musical reconnu dans le monde entier. Voyage en car au départ de Suisse, 4 nuits en plein centre ville (hôtel****), 4 repas, 2 concerts, croisière, visites guidées, spectacle de marionnettes, entrées dans les sites.

Dates: du 26 au 30 juillet.

Prix: Fr. 1660.- (Fr. 1760.-, non membre MDA).

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



Peaux exigeantes

Peau sèche, irritabile et sensible? La ligne de soins corporels Esthetic de Migros apporte des solutions grâce aux substances naturelles qu'elle contient comme le beurre de karité ou l'huile de noix de macadamia. La gamme se compose de trois beurres corporels, trois gels douche et trois savons liquides (avec recharges) et se décline en versions vanille/lait d'amande, thé blanc/mélisse et rose sauvage/ylang-ylang.

Protection solaire

Les cosmétiques naturels du Dr Hauschka lancent une nouvelle crème solaire. A base de pépins de framboises, elle offre une protection immédiate. Cette crème procure en outre une agréable sensation de fraîcheur, pénètre facilement et contient des substances qui retiennent l'humidité.

» Crème solaire spécifique visage IP8, dans les magasins bios et commerces spécialisés.



FAIRE PEAU NEUVE *avant l'été*

Préparons-nous à faire une entrée en beauté dans la saison estivale. En n'oubliant pas qu'une peau saine et soignée est aussi un signe de bonne santé.

Epilation facile

Jambes nues, bras et épaules découvertes, les tenues estivales exigent une peau lisse et douce. Pour faire disparaître rapidement et durablement les poils disgracieux, les produits Acorelle proposent une gamme très complète, sous forme de bandes dépilatoires de cire froide visage et corps ou de crème. Pour décolorer les duvets, il existe aussi une crème décolorante à l'action rapide et simple d'application. A base d'aloe vera, ces



produits ont un effet hydratant. Et la présence d'azulène évite les irritations.



» Vendus exclusivement en pharmacies et drogueries.

Photos Flora Press

Contre les pellicules

L'air sec et le soleil dessèchent les cheveux et le cuir chevelu. Conséquences: des pointes abîmées et... des pellicules. Le shampoing MaVena Mg46

contient du sel de la mer Morte, riche en magnésium et en sels minéraux. Sans savon et sans colorants, il exerce un effet desquamant et revitalise le cuir

chevelu. Pour améliorer les résultats, il peut se combiner avec le masque MaVena Mg46.

» Vendus en pharmacies et drogueries.

CONCOURS: VISAGE EFAMOL

Les acides gras polyinsaturés sont essentiels pour la peau. Lorsqu'il y a carence, l'épiderme se déshydrate et perd son aspect lisse et sa souplesse. On les trouve notamment dans l'huile d'onagre. A ingérer sous forme de capsules, Efamol R 500 est un produit innovateur à base de cette précieuse huile. La marque lance un concours pour trouver le visage Efamol de Suisse. Condition pour y participer: avoir un visage avec un rayonnement naturel. L'âge et la taille ne sont pas déterminants et toutes les

femmes de plus de 18 ans peuvent prendre part au concours. Outre une séance de coiffeur, maquillage et photo, la gagnante recevra un chèque-voyage d'une valeur de Fr. 3000.—.

» Candidatures à adresser à: Sidroga AG, poste restante, Birgit Spiessmann, 4332 Stein/AG ou www.efamol.ch, en indiquant nom, prénom, âge, profession, hobbies et une photo (portrait). Date limite d'envoi: 31 juillet 2006.