

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 3

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: 26.01.2026

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

CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS



Catherine Gailloud/D.R.

COMMENT SE LOGER À LA RETRAITE?

Lorsque les enfants ont quitté la maison, les seniors se retrouvent souvent avec de grands espaces inoccupés. Au fur et à mesure de l'avance en âge, les travaux ménagers deviennent plus fatigants et l'entretien du jardin plus pénible. C'est alors que les couples songent à quitter leur vaste appartement ou leur villa pour un espace plus réduit, mieux adapté à leur âge et à leur condition. Pas question d'entrer en EMS alors que l'on est encore vaillant. Aujourd'hui, des solutions se dessinent, qui vont de l'habitat protégé au village pour seniors. Combien coûte un appartement résidentiel, médicalisé ou non et à qui s'adresser? Nous avons mené l'enquête.

Ce mois... dans Vie pratique

- 28 Enquête**
Résidences à tous prix
- 30 OCPA et Cantons**
Entraide en Valais
- 34 Pro Senectute**
Le savoir des anciens
- 36 Partage**
- 37 Info Seniors**
- 38 Agenda**
- 40 Assurances**
Réduction des primes
- 41 Droits**
Héritage et dettes
- 42 Nouveauté**

LE VILLAGE DES SENIORS ET LES RÉSIDENCES DE LUXE



Le projet du bureau d'architectes Thibaud-Zingg pour le village des seniors.

Montage Thibaud-Zingg

des nettoyages aux soins indispensables. Des locaux seront loués à des professionnels de la santé (infirmières, physiothérapeutes, centres médico-sociaux, etc.),

LE PRIX DU LOYER

C'est à Vers-chez-les-Blanc, dans la banlieue lausannoise, que le premier projet de village pour seniors est sur le point d'aboutir. Ce village à la campagne ne sera pas totalement isolé, puisque, dès la mise en service du métro M2, le bus 64 reliant la station terminale augmentera sa cadence à un passage tous les quarts d'heure.

Les soixante appartements adaptés aux seniors seront destinés à des personnes de classe moyenne (à supérieure). «Les logements s'adresseront à des couples qui ont un revenu mensuel situé entre 6000 et 8000 francs, précise William Anhorn. Les loyers seront conformes aux prix du marché, soit environ 1800 francs par mois, charges comprises pour un logement de 65 m².»

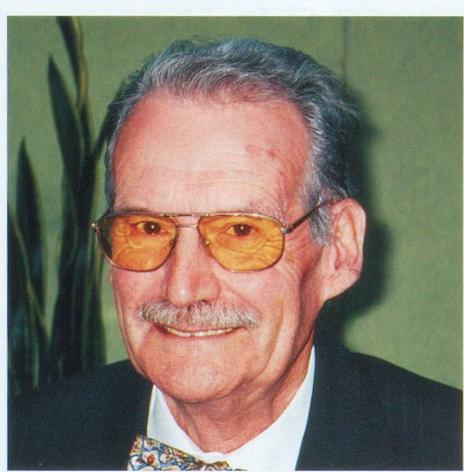
A ce loyer, il faudra encore ajouter le coût d'une part sociale de la future coopérative d'habitation (entre 10 000 et 15 000 francs) et 360 francs par mois pour les frais d'exploitation des locaux communs.

Ce premier village pour seniors devrait marquer le début d'une nouvelle forme de vie pour les retraités désireux de profiter au maximum de leur âge d'or. «Il est clair qu'il faut un certain revenu pour vivre une retraite épanouie dans ce type de résidence, dit encore le président de NetAge. Moi-même, je ne pourrais pas me l'offrir...»

Il reste dès à présent à créer des logements pour seniors à revenus modestes. A l'avenir, ils seront encore majoritaires.

AIDE SOCIALE

Les services sociaux de plusieurs villes romandes ont mis en place des réseaux d'appartements protégés, généralement subventionnés, réservés à des personnes aux revenus modestes. C'est le cas par



J.-R. P.

William Anhorn, président de NetAge, a retrouvé le sourire. Depuis des années qu'il se bat contre des moulins à vent, ce Don Quichotte version senior voit l'un de ses projets aboutir. Ce ne sera pas le village d'Asterix, mais cela pourrait lui ressembler. On est très loin des ghettos pour retraités chers aux Américains et c'est tant mieux. Le «projet de deuxième vie» propo-

sé par NetAge reste dans des dimensions humaines.

«C'est vers 55 ou 60 ans qu'il faut se soucier de son avenir et recréer un environnement social, affirme M. Anhorn. Idéalement, il faudrait prendre son avenir en main à l'orée de la retraite.»

La Fondation a pour but premier l'intégration des personnes âgées dans un environnement où tout est prévu pour faciliter la vie au quotidien. Les nouveaux retraités devraient au moins disposer d'une surface de 65 m² (2 1/2 pièces), sans barrières architecturales, avec de larges portes et un ascenseur pour accéder aux étages.

Pour prévenir la solitude des futurs locataires, NetAge va créer des locaux communs, des espaces de réunion favorisant les rencontres et l'organisation de jeux, de conférences ou de repas. «Selon les besoins, ces locaux pourraient même intégrer un restaurant, une cafétéria ou un petit magasin.» Une administration pourrait même gérer des services à la demande du locataire, allant

exemple à Val Paisible, sur les hauts de Lausanne. Une centaine d'appartements et de studios accueillent aussi bien des familles à bas revenus que des seniors, seuls ou en couple. Les résidants, totalement indépendants, disposent tous d'un appareil «Secutel» leur permettant d'alerter en cas de besoin l'infirmière assistante (24 h sur 24) ou leur famille. Le Centre médico-social intervient lorsque cela s'avère nécessaire et, au plan des prestations, les résidants disposent de pédicures, de coiffeuses et même d'un épicer. Le centre de jour, géré par Pro Senectute, propose quantité d'animations et il est possible de déguster un plat du jour pour Fr. 14.50.

Le canton de Genève propose dix-sept immeubles avec encadrement social pour les personnes âgées indépendantes. Les résidants, généralement locataires de leur logement, disposent d'un encadrement complet et de services médico-sociaux. Certains immeubles sont subventionnés, d'autres pas. Plusieurs résidences plus ou moins luxueuses, avec encadrement, accueillent les retraités genevois. Parfois, ces résidences jouxtent des EMS, ce qui permet une collaboration et des frais communs pour les repas, la lingerie et l'animation. C'est le cas par exemple de la résidence des Jardins du Rhône, proche de l'EMS des Charmilles.

RÉSIDENCES DE LUXE

Plusieurs résidences, plus ou moins luxueuses, ont été aménagées dans le bassin lémanique. Elles accueillent des personnes relativement aisées, voire fortunées. M^{me} Rytz dirige la Résidence Carina à Rolle depuis trente ans. Les prix pratiqués y sont plutôt avantageux, compte tenu des services proposés (compter Fr. 3000.– par personne avec la demi-pension, le service de ménage et les animations). Une infirmière

veille jour et nuit. «On constate malheureusement que les gens viennent chez nous trop tard», dit M^{me} Rytz. Même écho aux Résidences en Ville, petit îlot de paix situé en plein centre de Morges. «Nous n'acceptons que des personnes autonomes, précise le directeur Sacha Fehlmann. Parmi nos résidants, nous comptons peu de couples, surtout des femmes seules ou des veuves...»

Si ces deux résidences pratiquent des tarifs accessibles à de nombreux retraités, d'autres maisons prestigieuses ne sont pas à la portée de toutes les bourses. Exemple: La Gracieuse, à Lonay, où il faut un portefeuille bien garni pour se loger dans les bâtiments construits en terrasse, à l'abri des rumeurs de la ville. Françoise Isler, la directrice, se réjouit de pouvoir proposer à ses hôtes piscine, sauna, fitness, salles de jeux, de bricolage et de musique. «Mais un couple doit pouvoir compter sur un revenu annuel de 150 000 francs pour vivre chez nous.»

Parfairement située au cœur de Montreux, la résidence Nova Vita donne sur les quais. Un appartement de deux pièces revient à Fr. 4750.– par mois, somme à laquelle il faut ensuite ajouter la pension (Fr. 800.– par mois et par personne). Mais il est tout à fait possible de cuisiner chez soi ou de manger dans l'un des nombreux restaurants voisins. Avantage non négligeable, la résidence est parfaitement bilingue français-allemand. En effet, de nombreux retraités d'outre-Sarine apprécient de passer leurs vieux jours au soleil de la Riviera. Comme partout, un système central d'appel urgent est opérationnel 24 heures sur 24.

Enfin, pour les personnes très aisées, la résidence Le Bristol à Territet offre toutes les garanties d'une retraite heureuse. «Notre but est de maintenir les personnes à domicile le plus longtemps possible», affirme M. Fortin, directeur. «Nous proposons un

UN PROJET DE SOCIÉTÉ

Avec la venue sur le marché des baby-boomers, soit des seniors nés entre 1945 et 1955, les données seront changées pour une bonne partie de la population. Selon les statistiques, quatre retraités sur dix, nés dans les années quarante disposent d'une fortune estimée à Fr. 360 000.– (en comptant le 2^e pilier). Près de la moitié des retraités du futur devraient bénéficier d'un revenu confortable.

La Fondation NetAge s'adresse à cette population en créant un projet de société qui devrait connaître un très grand développement dans les années à venir. Afin d'éviter les problèmes liés à la succession, il a été décidé de louer les appartements. Cependant, l'un des huit bâtiments du projet lausannois pourrait être transformé en PPE.

véritable service hôtelier dans une quarantaine d'appartements qui vont du studio aux quatre-pièces.»

A l'exemple du projet de NetAge, les offres devraient se multiplier à l'avenir, notamment pour les personnes autonomes, disposant d'un budget moyen.

Jean-Robert Probst

ADRESSES UTILES

NetAge: tél. 021 647 91 67. Val Paisible: tél. 021 652 32 15. Les Jardins du Rhône: tél. 022 340 22 11. Carina: tél. 021 825 24 10. Résidences en Ville: tél. 021 804 57 77. La Gracieuse: tél. 021 804 51 51. Nova Vita: tél. 021 965 90 90. Le Bristol: tél. 021 962 60 60.



D.R.

POUR TOUTES LES BOURSES

Résidence	Prestations	Prix pour 2 pers.	Pension
NetAge	Locaux communs	Fr. 1800.– (env.)	Non
Val Paisible	Permanence 24 h	Fr. 500.– (subv.)	Possible
Jardins du Rhône	Permanence 24 h	Fr. 1944.–	Possible
Carina	Permanence 24 h	Fr. 6000.–	y. c. 1/2 pension
Rés. En Ville	Permanence 24 h	Fr. 3170.–	Possible
La Gracieuse	Permanence 24 h	Fr. 5900.–	y. c. 1/2 pension
Nova Vita	Permanence 24 h	Fr. 4750.–	Fr. 800.– p. p.
Le Bristol	Permanence 24 h	Fr. 9000.–	y. c. 1/2 pension

GENÈVE

Lutte contre la solitude

La commune de Bernex innove en créant un poste de visiteuse



Edipresse/Laurent Guiraud

Chantal Trotterreau, la visiteuse de Bernex, se dit enchantée de sa nouvelle activité.

Pour rompre la solitude, la commune de Bernex crée un poste de visiteuse. Une initiative pleine de bon sens et de générosité, mais dont la nécessité révèle la pauvreté relationnelle de notre société.

Lorsque la presse quotidienne locale annonce qu'une personne a été retrouvée morte à son domicile, plusieurs jours, voire plusieurs semaines, après son décès, le conseiller administratif bernésien Alain-Dominique Mauris est consterné. Comme la plupart d'entre nous, bien sûr. Mais lui, dans le cadre de ce que lui permet sa fonction, a décidé d'agir. «Une telle solitude, qui conduit à la souffrance, puis à la mort, c'est inadmissible», déplore-t-il. Si un tel drame devait se produire dans notre commune de Ber-

nex, ce serait un échec social, et humain.»

C'est ainsi qu'il a eu l'idée de créer un poste de «visiteuse». Celui-ci a pour objectif de combler une lacune dans le système des soins et de l'accompagnement social. «Les assistantes sociales font un travail plus spécifique, et elles ont très peu de temps à disposition pour autre chose que la tâche qui leur incombe», remarque Alain-Dominique Mauris. Ce qui manque, ce sont donc des personnes qui ont du temps à disposition, pour ces petits riens qui changent tout au

quotidien: une visite, quelques mots, un café partagé.

Concrètement, le conseiller administratif a envoyé à près de 800 habitants de la commune – des personnes vivant seules, des seniors, mais aussi des couples âgés – une lettre les informant de la création de ce nouveau poste.

INFORMATION AUX HABITANTS

La visiteuse est un visage connu des Bernésiens, puisque Chantal Trotterreau a été pen-

dant vingt ans secrétaire à la mairie, avant qu'un problème de santé ne la contraine à interrompre son activité. «J'ai toujours beaucoup aimé le contact avec les gens. Ce nouveau poste me convient donc tout particulièrement.» La visiteuse prend un premier contact avec les personnes qui ont été informées par courrier de son activité. «Je leur téléphone, je fais leur connaissance, je leur propose une visite. L'immense majorité y répond favorablement. Quelques personnes ont salué l'initiative de la commune tout en précisant qu'elle ne ressentaient pas personnellement, pour le moment, le besoin d'un tel service. D'autres préfèrent rester seules, ce que je respecte également. Je n'ai pas à imposer ma présence.»

Les services rendus par la visiteuse sont variés, au gré des besoins, ou des envies des personnes qu'elle prend sous son aile. «Il m'arrive d'accompagner une personne à l'hôpital pour un examen médical. Je prends le temps de l'attendre, de boire ensuite quelque chose avec elle en discutant de ce qui s'est passé, puis de la raccompagner. D'autres souhaitent aller rendre visite à une amie, une connaissance, dans une maison de convalescence ou un EMS, mais ne peuvent plus se déplacer seules.»

Chantal Trotterreau prend son activité très à cœur et se lie rapidement d'affection avec les personnes qu'elle visite. «Peut-être un peu trop, mais c'est ma nature, je ne peux pas faire autrement. Auparavant, je n'avais

pas beaucoup de contacts avec des personnes âgées. J'ai appris à les découvrir, à les apprécier. Elles sont vraiment chou.»

Si la visiteuse de Bernex apporte beaucoup aux autres, elle reçoit en retour les instants de joie qu'elle leur procure. «Apporter un bouquet de tulipes à une personne confinée entre ses quatre murs, ce n'est rien, mais quel plaisir on lui fait! Je pense aussi à cette femme seule qui avait envie de s'acheter un chapeau, alors qu'elle ne sort jamais. Je l'ai accompagnée à Carouge, nous l'avons choisi ensemble. Elle rayonnait et m'a confié qu'elle en rêvait depuis des années.»

Par sa présence, ses prises de contact régulières, la visiteuse fait aussi un travail de prévention. «Je m'assure que tout va bien. Si une personne ne répond pas au téléphone, je vais voir ce qui se passe. Je peux aussi apporter mon aide pour certaines démarches sociales. Souvent, les gens n'osent pas demander, ne veulent pas, ou ne savent pas comment procéder. Je suis leur premier recours. Ils n'ont pas avec moi la gêne qu'ils éprouvent parfois lorsqu'ils doivent demander de l'aide d'ailleurs.»

De ses premiers mois en tant que visiteuse, Chantal Trotteau tire un bilan tout à fait po-

sitif et se réjouit de rencontrer encore plus de gens. Du côté des autorités, la satisfaction est aussi de mise, et cette initiative devrait donner des idées à d'autres communes. «Certaines personnes m'ont même contacté pour proposer leurs services en tant que visiteuses, témoigne Alain-Dominique Mauris. Mais nous n'envisageons pas de multiplier ce poste. Je souhaiterais plutôt que des bénévoles viennent en renfort et accomplissent ce travail de solidarité et de proximité. Il me paraît important que les voisins, les amis, les membres de la famille prennent conscience que c'est aussi leur rôle. De no-

tre côté, nous sommes prêts à structurer un tel engagement.»

Le conseiller administratif encourage des rapports de voisinage plus chaleureux, plus soucieux d'autrui. «Je rentre d'un séjour au Brésil où je m'occupe d'enfants des rues. Là-bas, ils manquent de moyens matériels, de soins, de nourriture. Ici, nous souffrons d'une autre pauvreté, relationnelle, qui conduit à la solitude. Ce n'est pas acceptable.»

Catherine Prélaz

»» Rens. Mairie de Bernex,
tél. 022 850 92 92
ou www.bernex.ch

OCPA-GENÈVE

Remboursement des frais d'aide au ménage

Sur présentation d'un certificat médical, l'OCPA participe financièrement aux prestations d'aide au ménage, dispensées par une aide-ménagère privée. Seules sont concernées les personnes au bénéfice de prestations complémentaires.

La participation allouée par l'OCPA est limitée à Fr. 4800.– par année civile pour un maximum brut de Fr. 25.– de l'heure. Les bénéficiaires de prestations complémentaires de l'OCPA qui engagent une aide-ménagère privée sont considérés comme des employeurs de personnel de maison et sont soumis à l'obligation de s'affilier auprès de la Caisse cantonale genevoise de compensation.

Le canton de Genève a mis en place un système appelé CHEQUE SERVICE qui, sur demande, gère à votre place tout le volet des charges sociales obligatoires pour toute rémunération salariale. Il va de soi

que vous conservez la possibilité de vous affilier à la Caisse cantonale genevoise de compensation si vous le souhaitez.

Procédure avec Chèque Service:
 1. Vous transmettez à l'OCPA une demande de prise en charge au moyen des documents suivants:
 – un certificat médical;
 – et une copie du permis de séjour ou de travail de votre aide-ménagère.

2. Après accord de l'OCPA:
 – vous vous inscrivez auprès de Chèque Service;
 – vous établissez la facture mensuelle au moyen du for-

mulaire standard émis par l'OCPA;

– vous versez à l'aide-ménagère le prix de l'heure net (charges sociales déduites) multiplié par le nombre d'heures effectuées.

3. L'OCPA rend une décision de remboursement (prix net de l'heure).

4. Vous versez, chaque trimestre:

– à Chèque Service, le montant des charges sociales, soit 20% du prix brut de l'heure.

5. Une fois par an, sur présentation du décompte émis par Chèque Service, l'OCPA vous rembourse les charges sociales payées.

La documentation et les formulaires d'inscription sont à votre disposition auprès des mairies ou auprès des centres d'action sociale et de santé de

quartier qui peuvent également vous aider à effectuer les démarches d'affiliation.

La réception de l'OCPA vous fournit également la documentation et les formulaires d'inscription.

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/octp

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

Lire et faire lire arrive à Delémont

L'Association *Lire et faire lire* a désormais une antenne à Delémont. Récemment formée, elle s'est dotée d'un président – Ernest Nyffeneger –, de statuts et cherche des bénévoles prêts à s'investir pour donner le goût de lire aux enfants.

L'idée de *Lire et faire lire* est un projet intergénérationnel par excellence: inciter des aînés, retraités ou non, à faire aimer les livres et la lecture à de jeunes enfants (entre 5 et 12 ans). «Il ne s'agit pas de leur apprendre à lire, ni de leur servir de soutien scolaire, encore moins de leur apprendre l'orthographe ou des choses de ce genre, précise Andrée Stadelmann, membre fondatrice de l'association, c'est avant tout la transmission du plaisir de lire, de rêver, de l'amour des livres qui est recherchée.»

Dans la pratique, un ou une aînée bénévole prend en charge un groupe d'enfants – deux au moins, cinq au plus – qu'il reçoit en principe chez lui. Ensemble, ils choisissent un livre que le bénévole lira aux petits à haute voix. Les enfants peuvent également lire quelques passages. «Le lecteur ne doit pas faire état de ses opinions politiques religieuses ou morales, souligne Andrée Stadelmann. L'objectif, en plus de ce plaisir de lire partagé, est de communiquer, d'échanger sur l'histoire choisie, afin qu'il se crée des liens entre jeunes et plus âgés.»

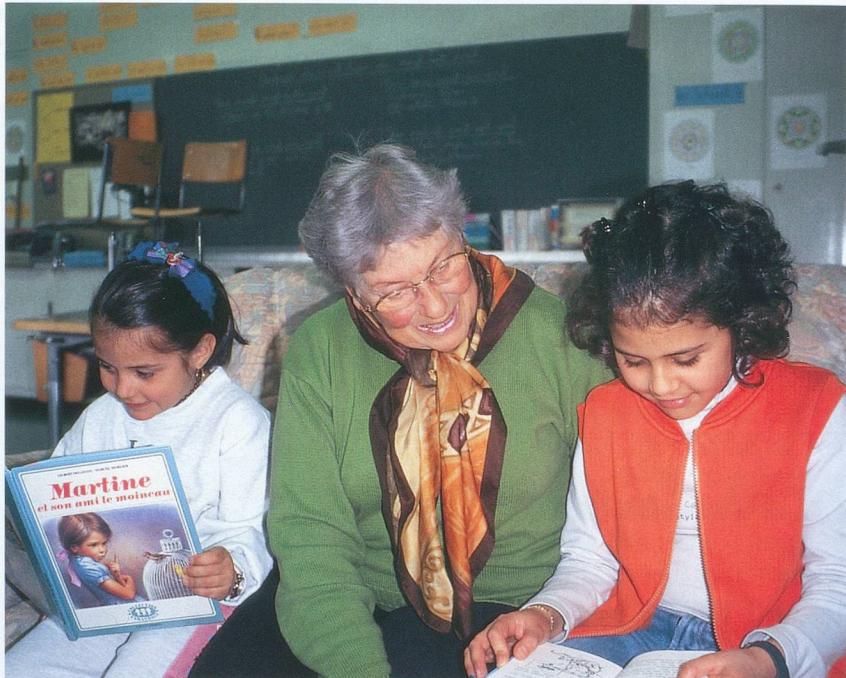
Les rencontres se déroulent en dehors des heures d'école. Si le bénévole ne peut recevoir les

enfants chez lui, la Bibliothèque des jeunes de la ville de Delémont – qui met par ailleurs les livres à disposition – est prête à les accueillir. Un guide avec divers conseils est prévu pour les bénévoles (quels livres privilégier, comment lancer l'activité, comment capter l'attention des enfants, etc.), de même qu'un contrat que doivent signer toutes les parties: bénévoles, enfants, parents. Selon les statuts, les bénévoles s'engagent pour une session de dix semaines, à raison d'une rencontre par semaine.

Provisoirement, en attendant qu'une structure permanente voie le jour, c'est le secrétariat de l'école primaire du Gros-Seuc qui fournira les renseignements sur le projet (tél. 032 422 13 85).

N.R.

»» Une séance publique d'information est prévue le 9 mars, à 20 h 15, à l'aula du Gros-Seuc. Toutes les personnes intéressées sont cordialement invitées.



Faire aimer la lecture, tel est le but de cette nouvelle association.

J.-R. P.

NEUCHÂTEL

Nouveau: un service

Les personnes à mobilité réduite souffrent souvent de ne plus pouvoir participer à la vie culturelle. Dès ce printemps, les envies de sortie pourront se concrétiser dès ce printemps grâce à la création dans le canton de Neuchâtel d'un service d'accompagnement culturel.

Promoteur du projet, Eddy Blandenier explique le principe du concept «Sortir»: une personne participant de toute manière à des manifestations culturelles accepte de partager sa sortie avec quelqu'un qui, pour des raisons d'âge ou d'isolement, ne peut s'organiser seul. *Espace bénévole*, plateforme regroupant les services bénévoles du canton, s'est chargé de réaliser l'idée en recrutant des volontaires puis en les mettant en relation avec les demandeurs du service.

Avant la première sortie, chaque accompagnateur effec-

VALAIS

Quand l'entraide passe par l'amitié

A Martigny, des bénévoles se rendent au domicile de personnes âgées pour apporter du soutien et surtout de l'amitié. Pas étonnant que cette association d'entraide ait pris pour nom l'Amie.

«Notre but est de maintenir les personnes âgées à domicile», explique Françoise Volluz, l'actuelle responsable de l'Amie. Elle parle de son travail avec chaleur: «C'est un partage de tous les jours. Nous faisons le maximum pour apporter un peu de bonheur. Certaines

personnes sont vraiment seules et angoissées à l'idée de quitter leur foyer.»

L'Amie propose toute une gamme de services. Ses bénévoles livrent en moyenne une quarantaine de repas par jour, chauds du lundi au samedi et froid le dimanche. Une autre équipe effectue les transports des personnes qui doivent se rendre chez le médecin, le dentiste, le physiothérapeute ou à l'hôpital pour des traitements. Les visiteuses vont à domicile faire de la lecture, tenir compagnie ou proposent une promenade, aident à faire des courses. D'autres vont voir les personnes esseulées à l'hôpital et dans les homes. Il existe également un service à l'intention des personnes de langue étran-

gère qui met des traducteurs à disposition.

Fondée en 1984, l'Amie réunit actuellement quelque 120 bénévoles. Au début et durant près de 10 ans, les responsables recevaient les appels à domicile et à toute heure. Aujourd'hui, la commune a mis à disposition un bureau dans le bâtiment du centre médico-social, car l'Amie travaille en étroite collaboration avec les infirmières en santé publique et les assistants sociaux qui leur transmettent les demandes; d'autres parviennent directement des familles.

DES BÉNÉVOLES FORMÉS

«Nous recevons les personnes qui proposent leurs servi-

ces à l'Amie pour un entretien afin de discuter de leurs attentes et des activités qu'elles souhaitent prendre en charge», précise Françoise Volluz. «La plupart sont des retraités, hommes et femmes; nous avons aussi quelques jeunes mamans. L'investissement n'est pas trop lourd; pour la livraison des repas, par exemple, c'est une fois par semaine.» Une sortie annuelle permet de créer des liens entre les différentes équipes de bénévoles qui peuvent suivre une formation à Crêt-Bérard.

Françoise Volluz travaille, la main dans la main avec Rose-Marie Rouiller, infirmière en santé publique, responsable des accompagnements en fin de vie. Ce service, qui a démarré avec quatre bénévoles, en compte aujourd'hui une quinzaine qui ont suivi une formation spécifique. «A l'hôpital ou dans un home, leur rôle est d'offrir une présence et une écoute. A domicile où elles apportent une aide à la famille, elles effectuent les gestes nécessaires au confort du malade», précise M^e Rouiller. «Nous travaillons en collaboration avec l'équipe soignante. Les situations sont très différentes et parfois de longue durée.» Elle cite l'exemple d'un malade tétraplégique, accompagné depuis sept ans par douze bénévoles pour permettre à l'épouse de prendre «un jour de congé», une fois par semaine.

Ariane Geiser

Françoise de Preux

d'accompagnants culturels

tue une visite au domicile du bénéficiaire afin de faire connaissance et de préciser les attentes de chacun. Il ne reste ensuite plus qu'à fixer le rendez-vous et les modalités pratiques. Le service d'accompagnement est offert au bénéficiaire qui doit cependant participer aux frais de la manifestation. L'accompagnateur paie également son billet d'entrée.

«L'objet principal de l'activité, de nature culturelle, n'est pas considéré comme une fin en soi, mais comme un support à une relation et à un échange. L'événement culturel sert de

dénominateur commun, c'est un moyen de découverte autant pour le bénéficiaire que pour l'accompagnant. Chacun y trouve quelque chose selon ses connaissances et son parcours de vie», relève M. Blanpain, en précisant que les trois mots clés de toute la démarche sont «partage, rencontre et découverte». «Nous espérons également créer des liens intergénérationnels car plusieurs jeunes sont intéressés à participer au projet», ajoute-t-il encore.

Parallèlement à l'offre d'accompagnement individualisé,

Espace bénévole prévoit une deuxième formule consistant à proposer de petites manifestations «clé en main» à des établissements de personnes âgées. Ces expériences sont novatrices car selon les initiateurs, rien de semblable n'existe pour l'instant en Suisse romande.

Ariane Geiser

»» Adresse utile:

Espace bénévole, rue des Brévards 1a, 2000 Neuchâtel; tél./fax 032 724 06 00; www.benevolat-ne.ch

»» Vous avez du temps à donner, envie de vivre un partage, prenez contact avec l'Amie, à Martigny, tél. 027 722 81 82.

LE SAVOIR SILENCIEUX DES

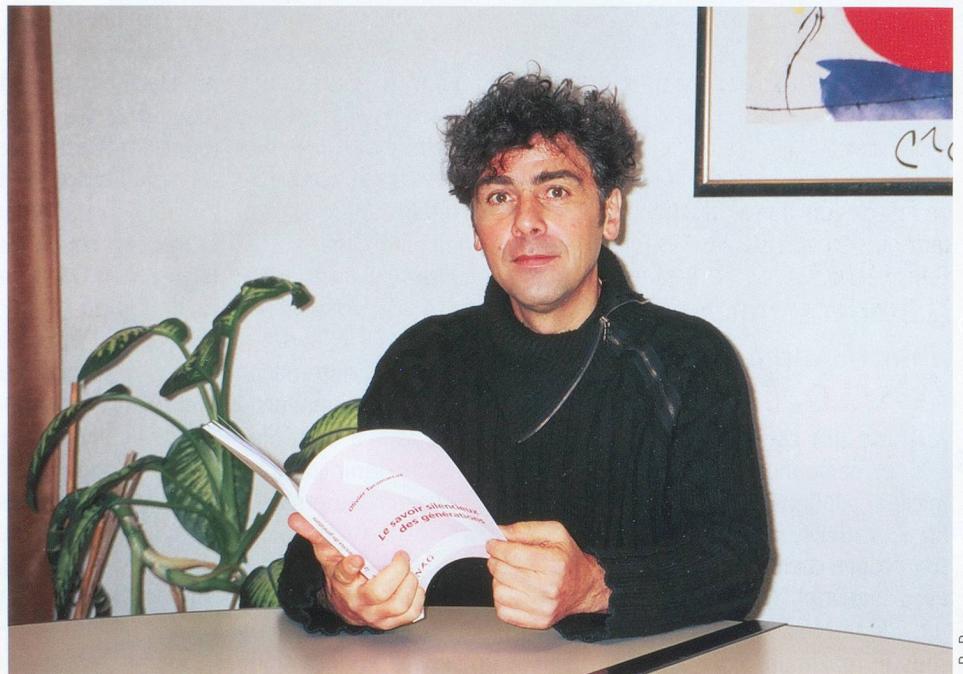
Coordinateur romand de l'action sociale et de la formation à Pro Senectute, Olivier Taramarcaz s'est penché sur le vécu des anciens. Il analyse, dans un ouvrage qui vient de paraître, l'importance de leur vécu et la somme d'expérience qu'ils peuvent transmettre. Son livre mélange habilement social et poésie.

Olivier Taramarcaz avoue une double origine. Un père valaisan et une mère lorraine qui ont marqué son identité culturelle. De ses ancêtres, natifs de la région de Verdun, il a reçu en héritage la notion d'un monde de paix. Farouchement opposé à l'autorité militaire, l'auteur a purgé quelques mois de prison pour objection de conscience. Paradoxalement, c'est à Valère et à Crételongue, les deux prisons valaisannes, qu'il a découvert sa vocation d'assistant social.

Devenu travailleur de rue auprès des toxicomanes, il a été profondément marqué par l'isolement relationnel des jeunes, l'absence de mentors et de phares pour ces marginaux. Alors, il a tenté de remplir ce rôle, en devenant responsable de la prévention de la toxicomanie dans les écoles valaisannes. Puis sa carrière a bifurqué, lors de son engagement à Pro Senectute, il y a dix ans. Olivier Taramarcaz a alors constaté que les personnes âgées connaissent les mêmes problèmes d'isolement et de relations que les adolescents. Ce constat a profondément marqué ce poète du social, qui a décidé de faire profiter jeunes et seniors de sa riche expérience.

– Quel est le but premier de votre ouvrage ?

– Il s'agit avant tout d'un changement de regard, une manière de reconsiderer les



Olivier Taramarcaz, assistant social, poète et défenseur des seniors.

choses. On parle souvent des vieux qui ralentissent la société du progrès et ça me réjouit. Apprenons à nous arrêter, à écouter. Souvenez-vous du film d'Alfred Hitchcock, *Fenêtre sur Cour*. Complètement stressé, le détective ne parvenait pas à boucler son enquête. A l'inverse, la personne immobilisée prenait conscience de faits que les autres ne voyaient pas.

– A qui s'adresse votre livre ?

– À tout le monde, aux professionnels des services sociaux comme aux membres d'une famille, quel que soit leur âge. Des personnes âgées m'ont beaucoup marqué, certaines ont joué un rôle important dans ma vie, j'ai fait des rencontres poétiques où l'âge n'avait aucune importance.

– Dans un chapitre de votre livre, vous évoquez «le jardin des générations». Que voulez-vous exprimer à travers cette image ?

– Le jardin se différencie du champ, car c'est un lieu d'échange, de don et de gra-

tuité. Le jardin, c'est la diversité, c'est le banc de pierre propice à la méditation, l'échange et la gratuité. Par opposition au champ qui implique la notion de rentabilité. L'être humain n'est pas seulement une machine à produire.

– Que peuvent apporter les seniors aux enfants et vice versa ?

– Les personnes âgées peuvent transmettre leur expérience et inculquer la sagesse. A l'inverse, les petits-enfants bousculent les idées toutes faites et apportent un autre regard. L'enfant vient avec tous ses sens, il touche et veut jouer, il ramène les anciens à la part du jeu qu'ils ont en eux, les invite à rejouer leur vie.

– Quels types de communication prônez-vous entre les générations ?

– Il faut décloisonner notre rapport au monde. Il faut que les actions mises en place ne soient pas trop isolantes. Il faut ouvrir la porte de son jardin aux personnes de toutes les générations.

GÉNÉRATIONS

– Vous accordez beaucoup d'importance aux récits de vie. Peuvent-ils servir d'exemple aux générations montantes ?

– Oui, car ce que les anciens vont léguer, les jeunes vont le pétrir à leur manière. On ne fait pas de la reproduction en transmettant un parcours de vie. Les jeunes ont besoin de prendre de la distance pour créer leur propre parcours. Le conflit des générations

Or, chacun a son histoire, je ne crois pas qu'il y ait des vies toutes lisses... Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les seniors ne transmettent pas leurs souvenirs pour qu'on les répète, mais pour qu'on puisse aller plus loin, créer quelque chose d'autre.

– Avez-vous des recettes pour que les seniors vivent bien leur vieillesse ?

– Tout d'abord, il ne faudrait pas être orienté vers la rentabilité, mais vers l'art du temps. Je pense que les anciens ont beaucoup à apporter. Certains artistes sont de véritables phares. Le monde de la création est infini. La créativité ne vieillit jamais. Plus on la cultive, plus elle ouvre de nouveaux horizons...

Propos recueillis
par Jean-Robert Probst

»» A lire: *Le Savoir silencieux des Générations*, d'Olivier Taramarcaz. Editions INAG. En vente à l'Institut Age et Générations, case postale 4176, 1950 Sion 4. Distribué en librairie par Albert le Grand Diffusion.

« RACONTER LES CHOSES PEUT RAPPROCHER LES ÊTRES. »

tions peut être structurant pour découvrir son propre chemin en se posant les questions suivantes: quel est mon rêve ? Quelles sont mes passions ?

– Quelle est l'importance des souvenirs chez les personnes âgées ?

– Raconter ses souvenirs relie à la vie, à d'autres mondes. Raconter les choses peut rapprocher les êtres. Les adolescents sont très sensibles aux histoires personnelles.

RÊVE DE VIE

Nadine Stair, une Américaine âgée de 82 ans, se remémorant son parcours de vie, invite à nous mettre à l'écoute de son rêve. Extrait tiré du livre d'Olivier Taramarcaz.
« Si je pouvais revivre ma vie, j'aimerais faire plus d'erreurs la prochaine fois. Je serais plus folle que je ne l'ai été ce voyage-ci. Je prendrais moins de choses au sérieux. Je prendrais plus de risques. Je grimperais des montagnes et nagerais dans plus de rivières. Je mangerais plus de crème glacée et moins de haricots. J'aurais peut-être plus de problèmes réels, mais j'aurais moins de problèmes imaginaires.

Voyez-vous, je suis l'une de ces personnes qui vivent de façon saine et raison-

nable, heure après heure, jour après jour. Oh ! j'ai eu mes bons moments et si je pouvais recommencer, j'en aurais plus. En fait, j'essaierais de ne rien avoir d'autre. Seulement des moments, l'un après l'autre, au lieu de vivre tant d'années à l'avance chaque jour. J'ai été l'une de ces personnes qui ne va jamais nulle part sans un thermomètre, une bouillotte, un imperméable et un parachute. Si je pouvais tout refaire, je voyagerais plus légèrement. Si je pouvais revivre ma vie, je marcherais nu-pieds tôt au printemps et resterais ainsi tard l'automne. J'irais danser plus souvent. Je monterais sur plus de carrousels. Je cueillerais plus de marguerites. »

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.delémont@ne.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

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

Pro Senectute **Arc jurassien**
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **Valais**
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

PARTAGE

Pierre-André Diserens, volontaire en Palestine

La retraite, Pierre-André Diserens la conçoit comme une continuité de ses engagements de toujours. Il s'apprête à partir trois mois en Palestine pour une mission en faveur de la paix, dans le cadre d'un programme œcuménique, ouvert aux volontaires de tous âges.

On peut dire de Pierre-André Diserens qu'il a mené sa vie sous le signe de la cohérence. Après des études de théologie protestante à Lausanne, il devient aumônier des jeunes, puis se consacre à la formation d'adultes, notamment au planning familial. A la fin de cette décennie-là, Pierre-André Diserens embarque femme et enfants au Bénin où il enseigne la philosophie et la théologie. Des années de grande liberté et de créativité, se souvient-il, où toute la famille découvre un pays africain en pleine construction. Une époque de militantisme actif au cours de laquelle l'espoir de réduire l'écart entre le Nord et le Sud est réel, une expérience marquante pour lui, comme pour ses enfants. Le retour en Suisse est plus difficile. En 1982, l'air du temps a changé. On y exalte plus l'individualisme que le souci des autres... Pierre-André doit retrouver ses marques. Il devient aumônier à l'Université, chargé de l'accueil des étudiants étrangers. Puis il rejoint l'EPER, le service d'entraide protestant. Là, il organise des échanges d'étudiants entre pays d'Afrique de l'Ouest. Il termine sa carrière professionnelle dans un poste passionnant, mais exigeant, comme directeur du Centre Social Protestant vaudois.

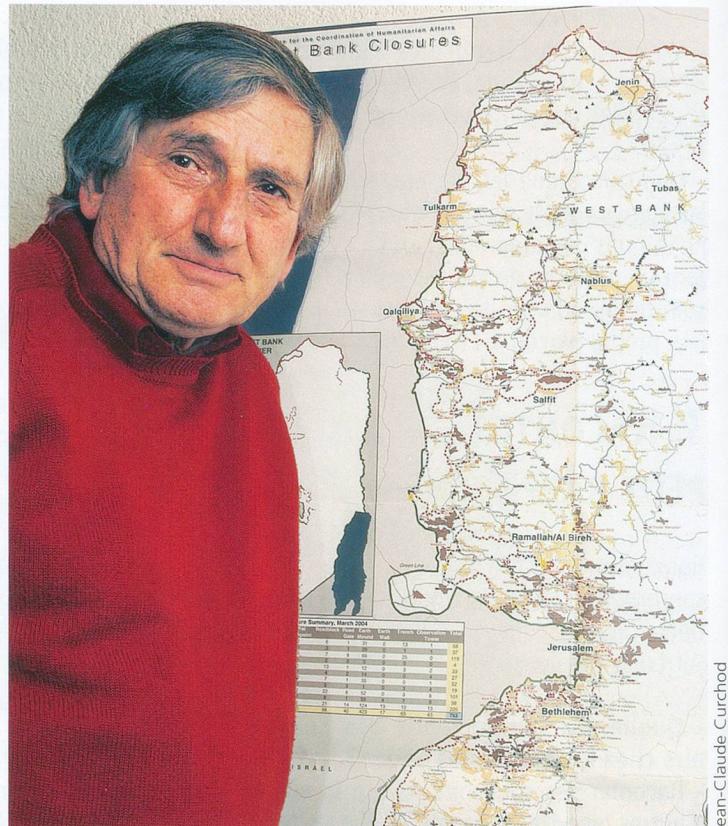
Sa retraite, Pierre-André Diserens la prend à 63 ans, mais

pas dans l'optique de faire de la chaise longue... Il s'accorde quelques mois pour bouquiner et voyager un peu. Puis il s'engage comme bénévole au Point d'Appui, qui accueille les sans-papiers à Lausanne. «J'ai refusé toutes sortes de comités et d'activités honorifiques, explique-t-il, préférant devenir bénévole de base, celui qui fait les tartines pour le petit déjeuner des migrants en situation difficile. C'est cela que j'aime avant tout, la rencontre, le moment partagé.» Dans la même optique, Pierre-André prend des cours d'accordéon pour accompagner ses amis, lorsqu'il leur prend l'envie de chanter.

SUR LE DÉPART

Plusieurs fois, il consulte les programmes du Conseil œcuménique des Eglises, pour lequel il a accompli une mission de médiation en Afrique du Sud, lors des premières élections libres en 1994. Une aventure captivante qui l'a fait côtoyer les différents groupes politiques dans un climat de violence latente.

En mars 2005, un programme d'accompagnement œcuménique en Palestine provoque chez lui le désir de repartir. L'organisation Peace Watch Switzerland propose à des volontaires de partir pour une mission de trois mois, financée par les



Jean-Claude Curchod

Pierre-André Diserens s'est résolument engagé pour la paix.

bénévoles eux-mêmes, dans les territoires occupés par Israël. Les conditions: il faut avoir plus de vingt-cinq ans, une bonne santé physique et mentale, une connaissance de l'anglais, un intérêt pour la région et sa situation géo-politique, respecter le caractère œcuménique et non-violent du programme. L'équipe est internationale, les âges très divers, puisque plusieurs retraités y ont déjà pris part. «Nous allons vivre aux côtés des Palestiniens, observer leurs conditions de vie, les difficultés qu'ils ont au quotidien. Nous aurons des contacts aussi avec les pacifistes israéliens», explique Pierre-André Diserens. «Au retour, nous témoignerons de ce que nous avons constaté

sur place», ajoute-t-il. Aucune appréhension, peu avant le départ? «J'ai pleinement confiance dans l'organisation. Nous serons accueillis par des gens compétents, qui savent parfaitement où aller et où ne pas aller.» La femme de Pierre-André et ses enfants sont assez fiers de le voir s'engager avec générosité, une fois encore pour la paix.

Bernadette Pidoux

» Peace Watch recherche des volontaires et organise des séances d'information sur son programme, renseignements www.eappi.org, Mme Rachel Man, tél. 021 311 35 47, e-mail: palestine-romandie@peacewatch.ch

INFO SENIORS

Accords bilatéraux et regroupement familial

«Ma mère retraitée, de nationalité espagnole, réside à l'étranger; suite aux accords bilatéraux, est-ce que je peux la faire venir en Suisse?» C.S., Genève

Premièrement, les accords bilatéraux en question, entrés en vigueur le 1^{er} juin 2002, ont été signés par la Suisse avec l'Union Européenne. Par conséquent, seules les personnes étrangères résidant dans l'Union sont concernées par cet accord. Deuxièmement, l'accord vise principalement les salariés qui pourront bénéficier d'un droit d'entrée, de séjour et d'accès à une activité économique (art. 1a). Mais il règle également les conditions d'entrée et de séjour sur territoire helvétique des personnes sans activités lucratives, soit les étudiants et les retraités.

Une autorisation est nécessaire à partir d'un séjour de plus de 3 mois. Elle est octroyée sous les conditions suivantes:

- disposer, durant le séjour, pour soi-même et les membres de sa famille de moyens financiers suffisants pour éviter d'avoir recours aux prestations sociales suisses;
- bénéficier, durant le séjour, d'une couverture d'assurance pour la maladie et les accidents.

En ce qui concerne les retraités, les moyens financiers sont réputés suffisants lorsqu'ils dépassent les normes d'octroi des prestations complémentaires fédérales que perçoivent les retraités suisses en plus de leurs rentes AVS.

Ces dispositions visent, entre autres, les membres de la famille qu'un résident étranger en Suisse peut faire venir dans le cadre du «regroupement familial». Par «membres de la famille», il faut entendre le conjoint et les enfants de moins de 21 ans, les parents du résident et le cas échéant ceux de son conjoint à charge. La durée de validité de l'autorisation de séjour initiale délivrée aux personnes sans activités lucratives est en règle générale de 5 ans.

ENGAGEMENT D'ENTRETIEN

En ce qui concerne le cas qui nous occupe, il entre bien dans le cadre du «regroupement familial» visé par l'accord. Aussi, la personne concernée doit faire la preuve de moyens d'exis-

tence suffisants ou c'est sa famille qui doit s'engager officiellement à l'entretenir. L'engagement d'entretien comprend la prise en charge de tous les frais de séjour. Cet engagement est illimité dans le temps et prend fin uniquement au décès de la personne qui en fait l'objet. Il faut également disposer d'un logement adéquat, soit un logement qui corresponde aux normes établies pour les Suisses habitant le même lieu.

Cet engagement peut avoir des conséquences financières très importantes lorsque, avec l'avancée en âge, la personne devient plus dépendante et a besoin, à un moment donné, d'entrer dans un EMS. A ce moment, le seul «droit» dont elle dispose est de recourir à l'aide sociale. Sa famille devra participer aux frais de son séjour qui se situent à Genève, entre 6000 et 8000 francs environ par mois!

Il peut aussi arriver, lorsque la personne ne bénéficie du soutien que d'un seul enfant, que la situation personnelle, professionnelle ou familiale de

ce dernier se modifie de façon significative: divorce, chômage, invalidité. Sans soutien, la personne devra également faire appel à l'aide sociale pour son entretien. Elle ne pourra en aucun cas prétendre à un droit à des prestations complémentaires.

C'est pourquoi il faut bien réfléchir avant de prendre une telle décision. Il est indispensable de se faire conseiller par un service compétent car, dans le cas de la venue en Suisse d'un parent âgé, il faut envisager les conséquences à long terme.

INFO SENIORS

0848 813 813

du lundi au vendredi

Vaud: de 8 h 15 à 12 h

et de 14 h à 17 h

Genève: de 8 h 30 à 12 h

Fribourg, Jura, Neuchâtel, Valais, voir adresses page 35

Egalement *Générations*

Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

ROBY ET FANNY

PAR PÉCUB



INFORMATIONS ROMANDES

VAUD

PRO SENECTUTE – Thé dansant, mardi 7 mars, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens; dimanche 19 mars, dès 14 h, café-restaurant La Puccia, Renens (tél. 021 634 17 18); mardi 28 mars, de 14 h à 17 h, salle communale, Bordinette 5, Paudex. Séjours sportifs: Adelboden, Sporthotel Adler***, du 25 juin au 1^{er} juillet; sur les Crêtes du Jura, du 7 au 10 août; l'Alsace en vélo, du 19 au 24 septembre. Vacances: Croisière «Les cinq fleuves», du 26 mai au 3 juin; Grèce: île de Rhodes, juin 2006; Jass à Villars, du 19 au 23 juin. Bus du Jass, lundi 27 mars. Sorties hebdomadaires dans tout le canton, raquettes, ski de fond et marche. Walking et nordic walking, sorties hebdomadaires toute l'année à Lausanne.

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

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Introduction à l'archéologie vaudoise, Musée d'archéologie et d'histoire, mardi 14 mars, 14 h 30, Palais de Rumine, place de la Riponne 6, Lausanne. Conduite: cours de remise à niveau, 1^{er} et 15 mars, 13 h 30 – 15 h 30, Ecole de conduite ADG, Valentin 14 à Lausanne (Prix: Fr. 30.–); inscriptions: Daniel Gueissat, 079 606 14 34.

Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place

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

CINÉ-SENIORS – *Himalaya, l'Enfance d'un Chef*, d'Eric Valli. Cinéma Echallens, vendredi 24 mars à 14 h 30, tél. 021 632 77 29. (Prix d'entrée: Fr. 10.–, y compris collation).

CONNAISSANCE 3 – Histoire d'eau, lacs et rivières de la vallée de Joux, film présenté par M. Gabriel Reymond, cinéaste, Yverdon, lundi 6 mars, Centre de rencontre Aux Alizés, 14 h 30. L'Helvétie romaine, une vieille dame très actuelle, par M. Laurent Flutsch, directeur du Musée romain, vendredi 10 mars à Nyon, salle paroissiale Les Horizons, 14 h 30.

Connaissance 3, Université du 3^e âge, secrétariat, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87 (lu, ma, je, de 8 h 30 à 11 h 30).

CAFÉ GRANDS-PARENTS – «Ma belle-fille, mon beau-fils, ma belle-mère, mon beau-père... En marchant sur les œufs», animé par le Dr Nahum French, pédiatre et thérapeute de famille. Lausanne, salle paroissiale de Saint-Jacques (avenue du Léman 26), lundi 20 mars, 19 h 30.

PRÉVENTION SANTÉ – Trop de cholestérol? pas d'interdictions mais des informations, mercredi 29 mars, 19 h. «Ménopause et substitution hormonale: quelle solution choisir?», conférence du Département de gynécologie du CHUV, jeudi 23 mars, à 19 h 30.

Espace Prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, tél. 021 644 04 24.

ANIMATIONS ART BRUT – «Raconte-moi l'art brut!», enfants et grand-parents créent ensemble un conte autour des œuvres de Nek Chand, de 10 h à 11 h 30, samedi 18 mars (sur inscription uniquement). Collection de l'Art Brut, avenue des Bergières 11 à Lausanne. Tél. 021 315 25 70, pour s'inscrire.

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café: «L'intelligence émotionnelle», par Ken Fukami, maître-praticien PNL, jeudi 2 mars, 19 h 15. «De l'usage des simples», par Ramon Raposo, droguiste, mercredi 15 mars, 14 h 30.

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

THÉ DANSANT – Founex, salle communale, mardi 21 février, de 14 h à 17 h. Mme Rita Weber, tél. 022 776 22 86.

CONCERT – Pour les 100 ans de l'Eglise de Villamont à Lausanne, concert de Tom Koopman (orgue et orchestre), dimanche 5 mars à 17 h.

GENÈVE

PRO SENECTUTE – Les mardis de Pro Senectute: «Qualité de vie, dignité et droits des personnes en EMS», avec M. Michel Dokic, secrétaire général de l'Association pour la défense des personnes âgées en EMS et de leurs familles (APAF), mardi 28 mars 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, Saas Fee, jeudi 13 mars. Evasion montagne (ski de fond et raquette), jeudi 9 mars Les Rasses; jeudi 23 mars Les Confins. Marches, jeudi 2, mardi 7, mercredi 15, mardi 21 et jeudi 28. Minibus évocation, Fondation Gianadda (Camille Claudel et Rodin), vendredi 10 mars; La Dombe gastronomique, mercredi 22 mars. Conteurs: «Le conteur, le conte et le public», avec Philippe Campiche, de 10 à 12 h, Centre culturel de Saint-Boniface, 14, avenue du Mail, mardi 7 mars.

MDA, 2, boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions: Grenouilles, 14 mars; Fondation Gianadda, 28 mars. Voyages, Turin, Milan, lac d'Orta, du 17 au 20 mai; Davos, 22 au 29 juillet; merveilleuse Bretagne, 2 au 19 décembre. Autres activités: chorale, club de pétanque, Scrabble, yoga, broderie, tricot et tous les vendredis, de 14 h à 17 h, thé dansant.

Avivo, 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 – Palais royal, de Valérie Lemercier (2005) lundi 20 mars, 14 h 30. Auditorium Foundation Ardit, Place du Cirque, Genève (Prix d'entrée: Fr. 5.–).

UNI 3 – Littérature: «L'âme a-t-elle un sexe?», par Mme Laure Challandes. Salle Piaget, Uni-Dufour, mercredi 8 mars, 15 h 15.

Université du 3^e âge, 2, rue de Candolle, 1211 Genève, ou-

vert tous les matins, de 9 h 30 à 11 h 30; tél. 022 379 70 42.

APAF – Assemblée générale de l'APAF, suivie d'une conférence donnée par M. Jean-Luc Daya, directeur adjoint de l'OCPA, sur le thème: «Réponses à nos questions: EMS, quel prix, qui paie, héritage et donation...». Non-membres bienvenus. Mardi 14 mars, dès 18 h 30 au Centre Saint-Boniface, avenue du Mail 14.

APAF, rue des Gares 12, CP 2087, 1211 Genève 2, tél. 022 310 82 82.

GYM SENIORS – Ouverture de deux «Ateliers Equilibre» de 12 séances, au Centre de Loisirs de Thônex dès le 10 mars et à la Maison des Acacias, dès le 6 mars. (Prix: Fr. 120.– pour un «Atelier»).

Renseignements et inscription: Secrétariat Gymnastique Seniors Genève, le matin de 8 h à 11 h 30, tél. 022 345 06 77 ou admin@gymseniors.ch

ATELIER DE LECTURES – Mises en lectures de textes, d'images et d'écritures du monde, les mercredis 1^{er}, 8, 15 et 22 mars, accueil dès 19 h 30.

L'Oui-Dire, 8, rue du Belvédère (Saint-Jean), 1203 Genève.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Balades à skis de fond, marche d'hiver et raquettes au départ de Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds, 2, 9, 16 et 23 mars. Séjours, ski de fond et marche, à Davos, du 5 au 11 mars; vacances, à Lugano, du 30 avril au 7 mai; marche à Gstaad, du 12 au 17 juin et Haute-Nendaz, du 21 au 26 août. Nordic walking, à La Chaux-de-Fonds, leçons jusqu'au 26 juin; Colombier, jusqu'au 3 avril et Neuchâtel, du 24 avril au 26 juin.

Attention, nouvelle adresse: Pro Senectute – Aînés + Sport,

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, Neuchâtel, tél. 032 729 30 40.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, le mardi de 9 h à 11 h.

Avivo, rue du Seyon 2, Case postale 1749, 2001 Neuchâtel 1, tél.+fax 032 725 78 60; www.avivo-neju.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)

– Photographie numérique, les premiers pas, cours les mercredis 15, 22, 29 mars et 5 et 12 avril, de 9 h à 11 h à l'atelier de Marie-Laure Mores, Av. Soguel 1, Corcelles. Cours rythmique pour seniors (nouveau!), vendredi de 9 h 30 à 11 h, Centre de rencontre, Seyon 2, Neuchâtel. Conférence: «Le conteur, le conte et le public», par Philippe Campiche, mercredi 8 mars, de 10 h à 12 h, Cité universitaire, Neuchâtel.

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

UNIVERSITÉ DU 3^e ÂGE (U3a) – Dictée des aînés, jeudi 16 mars, à 14 h 15, à l'Aula des Jeunes-Rives, à Neuchâtel.

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

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Cours pour renforcer la musculature du plancher pelvien et fit gym à Villars-sur-Glâne. Toute l'année: Walking, nordic walking à Villars-sur-Glâne, Bulle et Domdidier. Aquagym à Tinterin, et nouveau à Fribourg, Marsens, Pont-la-Ville. Ateliers équilibre, à Villars-sur-Glâne, Romont, Estavayer-le-Lac et Bulle. Nouveau programme randonnée à

Morat, district du lac. Danse internationale à Fribourg, Vully et Morat. Tennis-Treff à Granges-Paccot et Guin. Formation et animation: balade culturelle en ville de Fribourg et balade à Champ-Pittet.

Secrétariat Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40; info@fr.pro-senectute.ch

VALAIS

PRO SENECTUTE – Cours, utiliser son natel; laine feutrée, Sion, vendredi 17, 24 et 31 mars, de 9 h à midi; créations pour Pâques, 22 mars, Monthey, 22 mars, de 14 h à 16 h 30; atelier de peinture sur soie, Bex, 15 mars, de 14 h à 16 h 30. Ateliers Equilibre et mémoire, à Sierre, Sion, Martigny et Monthey. Cours de relaxation et prise de conscience de son corps, Sion, 1^{er} cours le 7 mars.

Renseignements et inscriptions auprès du Secrétariat, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

JURA

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

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

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

VOYAGES MDA



Gênes Fleurs et musique

Euroflora, la magnifique exposition florale et horticole – unique en Europe – n'a lieu que tous les cinq ans. Une sorte de paradis terrestre s'offre à vous: à ne pas manquer! Pour compléter le séjour, soirée à l'opéra avec: *Madame Bufferfly*, au théâtre Carlo Felice.

Prix: Fr. 1534.– (Fr. 1634.–, non membre MDA).

Dates: du 25 au 28 avril 2006.

Amsterdam Sur les traces de Rembrandt

Voyage de 4 jours à la découverte des lieux où vécut, il y a 400 ans, le grand peintre hollandais, à l'occasion des plus grandes manifestations et expositions consacrées à son œuvre. Visite en compagnie d'une guide, spécialiste de ce peintre.

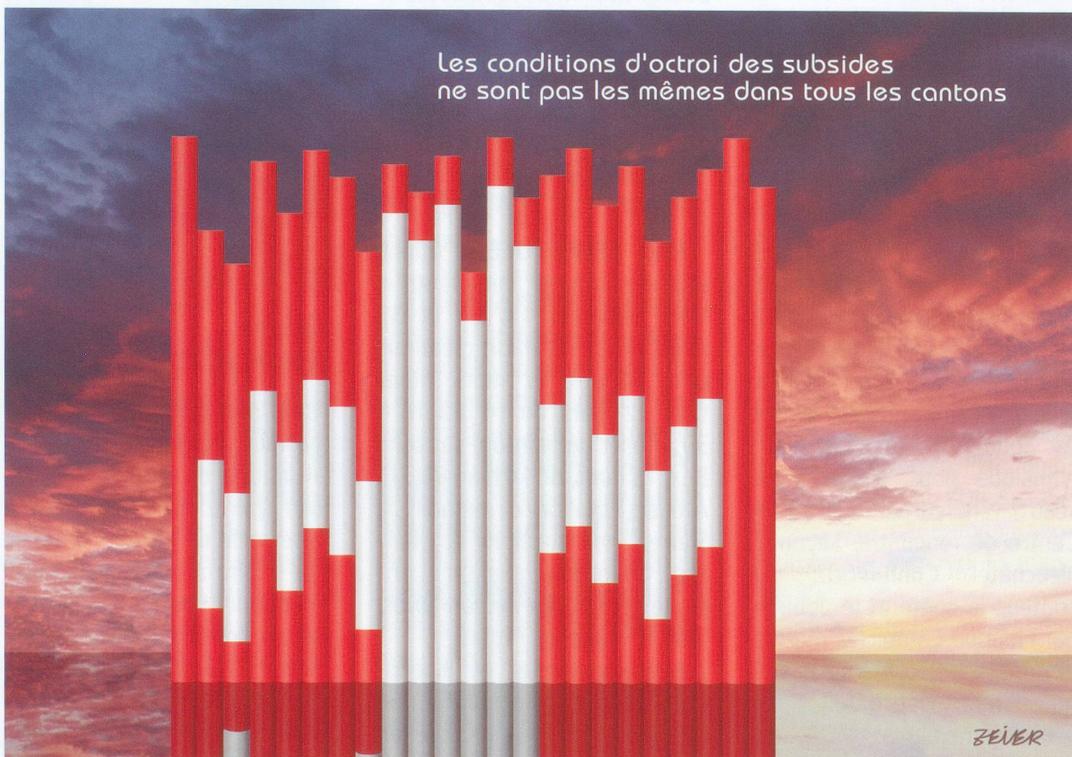
Prix: Fr. 1385.– (Fr. 1485.–, non membre MDA)

Dates: du 15 au 18 mai 2006.

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

ASSURANCES

Réduction des primes de l'assurance maladie



La Confédération accorde aux cantons des subsides annuels destinés à réduire les primes. Le Conseil fédéral fixe la part qui revient à chaque canton d'après sa population résidante, sa capacité financière et le nombre des assurés.

L'apport global des cantons correspond, au minimum, à la moitié des subsides fédéraux. Un canton peut diminuer de 50% au maximum la contribution à laquelle il est tenu, lorsque la réduction des primes des assurés de condition économique modeste est garantie.

Pour 2006, les subsides fédéraux se montent à 2662 millions auxquels s'ajoutent 1331 millions mis à disposition par les cantons, soit au total 3993 millions pour l'ensemble de la Suisse. Les conditions d'octroi des sub-

sides ne sont pas les mêmes dans tous les cantons. Nous vous les indiquons ci-dessous dans le détail.

Fribourg

Définition du revenu déterminant. C'est le revenu annuel net de la taxation de la dernière période fiscale auquel sont ajoutés certains éléments.

Limites de revenu. Célibataire, divorcé, veuf ou séparé, sans enfant à charge: Fr. 37 400.–. Couple: Fr. 55 400.–.

Pour 2006, la réduction est calculée en pour-cent de la prime moyenne régionale qui est fixée comme suit: pour la région 1 (district de la Sarine) Fr. 300.– par mois pour un adulte. Pour la région 2 (districts de la Broye, de la Glâne, de la Gruyère, du Lac, de la Singine et de la Veveyse) Fr. 272.– par mois pour un adulte.

Les assurés qui ont un revenu déterminant de moins de 15% inférieur à la limite légale applicable ont une réduction de 23% (entre 15% et 29,99%, réduction de 40%; entre 30 et 59,99%, réduction de 63%; dès 60%, réduction de 73%). Les assurés qui bénéficient de l'aide sociale sont exemptés.

Situation particulière. Pour les bénéficiaires de prestations complémentaires AVS/AI (PC), le montant de leur prestation est

augmenté du montant de la prime moyenne régionale et ils doivent en contrepartie s'acquitter de la totalité de leur prime auprès de leur assureur maladie.

Renseignements: Caisse de compensation du canton de Fribourg, Impasse de la Colline 1, 1762 Givisiez. Tél. 026 305 52 52.

GENÈVE

Définition du revenu déterminant. C'est le revenu annuel net déterminant le taux de l'impôt cantonal, augmenté du 1/15^e de la fortune nette fixant le taux de l'impôt cantonal.

Limites de revenu et montant mensuel des subsides. Pour une personne seule sans charge: jusqu'à Fr. 13 000.–, le subside se monte à Fr. 80.–; jusqu'à Fr. 23 000.– (Fr. 60.–); jusqu'à Fr. 30 000.– (Fr. 30.–). Couple sans charge: jusqu'à Fr. 19 000.– (Fr. 80.–); jusqu'à Fr. 35 000.– (Fr. 60.–); jusqu'à Fr. 45 000.– (Fr. 30.–).

Situations particulières. Pour les bénéficiaires de prestations complémentaires à l'AVS/AI (PC), de prestations d'assistance accordées par l'Office cantonal des personnes âgées (OCPA), de prestations d'assistance ou d'aide sociale de l'Hospice général, le montant de la prime est entièrement pris en charge jusqu'à concurrence d'au maximum Fr. 426.– pour les adultes.

Renseignements: Service de l'assurance maladie, route de Frontenex 62, 1207 Genève. Tél. 022 327 65 30.

JURA

Définition du revenu déterminant. Revenu imposable

dont sont déduites différentes charges (par exemple intérêts passifs) et une déduction sociale dont le montant dépend de l'état civil du requérant. En outre, ce revenu est majoré de 3% de la fortune imposable.

Limite de revenu. Jusqu'à Fr. 33 000.–, le subside mensuel varie entre Fr. 10.– et Fr. 180.– pour un adulte.

Situations particulières. Pour les bénéficiaires de PC et de l'aide sociale, la prime est gratuite jusqu'à concurrence d'au maximum Fr. 334.– pour les adultes. Le dépassement éventuel est à la charge de l'assuré.

Renseignements: Caisse de compensation du canton du Jura, rue Bel Air 3, 2350 Saignelégier. Tél. 032 952 11 11.

VALAIS

Définition du revenu déterminant. Revenu moyen avant les déductions personnelles (ch. 24 du bordereau d'impôt) auquel s'ajoute le 5% de la fortune fiscale diminuée des det-

DROITS

Peut-on déshériter un héritier ayant des dettes?

Mon fils a des actes de défaut de biens, suite à une faillite personnelle. Je n'aimerais pas que mon héritage serve à payer ses dettes, mais souhaite qu'il revienne à mes petits-enfants. Puis-je déshériter mon fils?

R. T., à B.

Votre fils est un héritier réservataire. A ce titre, il a droit à une réserve qui est de trois quarts de la part qu'il aurait sans testament. Le Code civil ne donne pas comme condition d'exhéritation totale le fait d'avoir des dettes, mais prévoit que la réserve peut être réduite dans ce cas:

- Le descendant contre lequel il existe des actes de défaut de

tes et des déductions forfaitaires.

Limites de revenu. Personnes seules: Fr. 34 000.–; couple sans enfant: Fr. 51 000.–. Le subside varie entre 20% et 80% d'une prime plafonnée à Fr. 259.– dans le Valais romand et Fr. 227.– dans le Haut-Valais.

Situations particulières. Bénéficiaires de PC et de l'aide sociale: prime gratuite jusqu'à concurrence des montants indiqués ci-dessus. Le dépassement éventuel est à la charge de l'assuré.

Renseignements: Caisse de compensation du canton du Valais, av. Pratifori 22, 1950 Sion. Tél. 027 324 91 11.

NEUCHÂTEL

Définition du revenu déterminant. Revenu effectif, à l'exclusion de certaines valeurs, auquel il faut ajouter 1/10^e de la fortune effective, après déduction de Fr. 6000.– pour une personne seule et Fr. 9000.– pour un couple.

Limites de revenu. Personnes seules: catégorie 1, de Fr. 1.– à Fr. 23 400.–; catégorie 2, de Fr. 23 401.– à Fr. 26 100.–; catégorie 3, de Fr. 26 101.– à Fr. 28 800.–. Couples: catégorie 1, de Fr. 1.– à Fr. 34 200.–; catégorie 2, de Fr. 34 201.– à Fr. 37 800.–; catégorie 3, de Fr. 37 801.– à Fr. 42 300.–. Montants mensuels maximaux des subsides: catégorie 1; adultes Fr. 40.–; catégorie 2: adultes sans enfant, Fr. 30.–; catégorie 3: adultes sans enfant, Fr. 20.–.

Situations particulières. Bénéficiaires de PC et de l'aide sociale: prime gratuite jusqu'à concurrence d'au maximum Fr. 362.– pour les adultes. Le dépassement éventuel est à la charge de l'assuré.

Renseignements: Service de l'assurance maladie, Faubourg de l'Hôpital 3, 2001 Neuchâtel. Tél. 032 889 66 30.

VAUD

Définition du revenu déterminant. Revenu net selon

le chiffre 650 de la déclaration d'impôt 2003, auquel s'ajoute le 5% de la fortune imposable dépassant Fr. 50 000.– pour un célibataire et Fr. 100 000.– pour un couple.

Limites de revenu. Personne seule: de Fr. 10 000.– à Fr. 30 000.–; couple: de Fr. 15 000.– à Fr. 45 000.–. Le subside varie entre: Fr. 10.– et Fr. 260.– pour les adultes.

Situations particulières. Pour les bénéficiaires PC, le subside varie entre Fr. 351.– et Fr. 394.– pour les adultes. Pour les bénéficiaires du revenu d'insertion, le subside varie entre Fr. 329.– et Fr. 368.– pour les adultes.

Renseignements: Organe cantonal de contrôle de l'assurance maladie, case postale 9716, 1001 Lausanne. Tél. 021 348 29 11.

Guy Métrailler

» Nota. Dans ces six cantons, le subside est versé à l'assureur qui le porte en déduction de la prime facturée à l'assuré.

vous désignerez. Si, après votre décès, les créanciers porteurs d'actes de défaut de biens introduisent contre votre fils de nouvelles poursuites, celui-ci a la possibilité d'invoquer qu'il n'est pas revenu à meilleure fortune et c'est au juge de dire si l'héritage lui permet ou non de rembourser ses dettes.

Si votre fils décide de répudier votre succession, sa part irait à ses propres héritiers. Néanmoins, ses créanciers disposent d'une possibilité juridique pour obtenir le paiement de leurs actes de défaut de biens:

- Lorsqu'un héritier endetté répudie dans le but de porter préjudice à ses créanciers, ceux-

ci ou la masse en faillite ont le droit d'attaquer la répudiation dans les six mois à moins que des sûretés ne leur soient fournies (art. 578 CC).

Cette disposition porte atteinte à tous les héritiers, puisque, si la nullité de la répudiation a été prononcée, la succession est réglée par voie de liquidation officielle.

Sylviane Wehrli

POUR VOS QUESTIONS

Droits: Générations
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Nouveautés



Prévenir les taches brunes

Les laboratoires Rausch ont mis au point deux types de crèmes pour les mains. Herbaderm Hand Balm Basic (Fr. 8.80) neutralise les odeurs de cuisine, en même temps qu'elle hydrate la peau. Quant à Herbaderm Hand Care Intensive (Fr. 10.80), elle rend les mains douces et lisses, tout en retardant le renouvellement des taches de vieillesse.

Cure pour les cheveux

Chute de cheveux ? Peau terne ? Ongles cassants ? C'est le signe d'un manque de vitamines et d'oligo-éléments dans l'alimentation. Pour y remédier, rien de tel qu'une cure d'huile de millet doré. Effet visible rapide.

»» Capsules Hirsana disponibles en boîtes de 30, 90 et 150 unités (pharmacie et droguerie).



Flora Press

EN FORME POUR SALUER L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS

Les beaux jours ne sont plus très loin. Il s'agit maintenant de quitter l'hiver en beauté. Petites sélections de produits pour bien accueillir le printemps.

Sucrer nature

Désormais, avec le sirop d'agave, il est possible d'éduco-
rer les aliments en (presque)
toute bonne conscience. En ef-
fet, le concentré d'agave
mexicain possède
un pouvoir sucrant
équivalent à celui
du sucre raffiné,
mais sans l'inconvé-
nient de faire grossir puisqu'il
contient 25% de calories en
moins. Contrairement aux édu-
corants artificiels, ce sirop ren-



ferme de précieux nutriments
sous forme d'oligo-éléments,
calcium, potassium, magnésium
et fer.

»» Sirop d'agave bio de
Morga, en vente dans tous
les magasins d'alimentation
spécialisés.

D.R.

Se faire plaisir à bon compte



Le Passeport gourmand permet de goûter les saveurs culinaires, sans devoir s'acquitter d'une ad-
dition salée. Plus de 260 restau-
rants en Suisse romande jouent la carte des prix d'ami offrant des réductions jusqu'à 50%. Trois

éditions (VD-GE/NE-JU-JB et VS)
sont désormais disponibles. Le passeport est valable pour une année dès la date d'achat.

»» A commander au prix de Fr. 85.– sur le site www.passeport-gourmand.ch

HYGIÈNE INTIME

Beaucoup de femmes souffrent de désagréments affectant la région génitale. Les problèmes vaginaux, en dehors d'un traitement médical approprié, peuvent être soignés par des moyens simples. Une bonne hygiène en est un. A l'apparition de symptômes tels qu'odeur désagréable, irritations, brûlures, inflammations ou démangeaisons les produits de la gamme Multi-

Gyn apportent une aide effi-
cace. La douche vaginale pré-
parée à l'aide de comprimés effervescents s'avère particulièremment recommandée en cas de démangeaisons, car elle rétablit le pH et favorise l'expansion des lactobacilles. Elle prévient ainsi les infections et combat les odeurs incommodantes.

»» Produits Multi-Gyn vendus en pharmacie et droguerie.



Flora Press

Geravit Pharmaton® donne du tonus.



Producteur : Pharmaton SA | Lucano, Distributeur : Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

L'association de substances actives, Geravit Pharmaton® est la spécialité aux vertus éprouvées pour les personnes pendant les meilleures années en prévention et traitement des états de carence en vitamines et sels minéraux liés au vieillissement. Il rétablit également les performances physiques et stimule les capacités intellectuelles. La formule originale suisse aux vertus éprouvées de Geravit Pharmaton® contient de l'extrait de ginseng G115, des vitamines, des sels minéraux, des oligo-éléments et du déanol/DMAE.

Disponible en pharmacies et drogeries. Veuillez lire la notice d'emballage.