

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 7-8

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: 05.02.2026

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

Conseils utiles pour bien voyager

A l'heure de prendre la route, l'avion, voire le bateau pour une destination plus ou moins lointaine, il est bon de se remémorer quelques conseils et mises en garde. Pour partir et... revenir en pleine forme et en bonne santé.

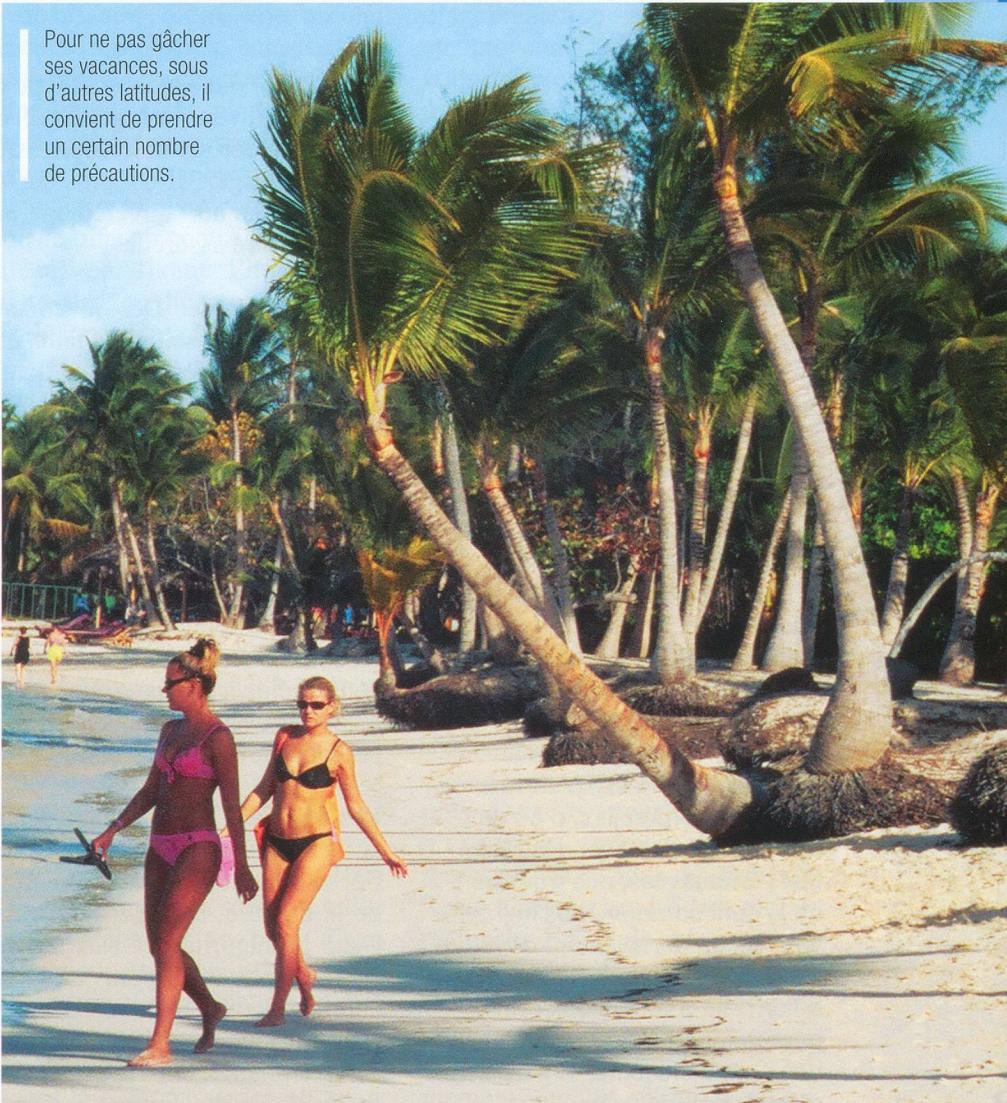
Plus la destination se teinte d'exotisme et plus votre quotidien sera bouleversé, qu'il s'agisse du climat, des habitudes alimentaires, ou des risques divers pour votre santé. Cependant, même sans aller loin, un déplacement peut occasionner son lot de désagréments, en particulier le fameux mal des transports. Mais encore, il suffit qu'une période de canicule s'installe sous nos latitudes pour que des conseils anti-chaleur destinés aux pays du sud se révèlent précieux même en restant chez soi.

Avant le départ

Assuré à l'étranger? Si vous quittez la Suisse le temps d'un voyage, il est prudent de vérifier quelle est votre couverture d'assurance maladie à l'étranger, les frais médicaux et d'hospitalisation pouvant s'y révéler coûteux. Dans certains cas, il vaudra la peine de souscrire une assurance complémentaire, comprenant un éventuel rapatriement sanitaire.

En règle générale, la LAMal rembourse les traitements d'urgence à l'étranger, en cas de séjour temporaire, jusqu'à concurrence du double des frais qu'ils auraient occasionnés

Pour ne pas gâcher ses vacances, sous d'autres latitudes, il convient de prendre un certain nombre de précautions.



D.R.



D.R.

Dans un pays lointain, une seule règle: «Bouillir, cuire, peeler... ou s'en passer!»

Gérer le «jet lag»

Avant le départ, il peut être bénéfique de s'habituer progressivement à l'heure de votre lieu de destination: couchez-vous une ou deux heures plus tôt que d'habitude si vous partez vers l'Est, une ou deux plus tard si vous partez vers l'Ouest. Dès votre montée dans l'avion, commencez à adapter votre rythme à l'heure de votre destination. Autant que possible, reposez-vous pendant la durée du vol.

Franchir rapidement plusieurs fuseaux horaires désynchronise notre horloge interne, affectant notre rythme veille-sommeil, mais aussi plusieurs fonctions corporelles, d'où un sentiment de fatigue, des réactions émoussées, des troubles de la concentration, de l'insomnie, un dérèglement de la sensation de faim.

A l'arrivée, il vaut mieux opter pour un programme allégé les deux premiers jours, afin de récupérer et de se faire au rythme local.

en Suisse. Pour savoir quel type de couverture vous est garantie, ou recommandée selon le voyage que vous envisagez, il est plus sûr de vous renseigner directement auprès de votre assureur.

Visite médicale. Dès la soixantaine, il est conseillé de faire une visite à son médecin traitant quatre à six semaines avant le départ. Celui-ci, connaissant votre état de santé, pourra vous donner des conseils personnalisés, tant pour gérer au mieux une éventuelle maladie chronique lors de vos vacances à l'étranger – quitte à vous déconseiller certaines destinations ou certains types de voyage – que pour vous indiquer quels médicaments emporter avec vous, quels vaccins prévoir selon votre destination.

Les vaccins. La liste des vaccins obligatoires ou recommandés varie en fonction de la destination, de la durée et du type de voyage. Dans la majorité des cas, si vous êtes en partance pour un autre continent, trois vaccins vous seront conseillés. Contre le tétanos et la diphtérie, un rappel – sous forme de vaccin combiné – est recommandé tous les dix ans. Il

convient également de se prémunir contre l'hépatite A. Cette jau-nisse causée par un virus que l'on contracte en consommant de l'eau ou des aliments contaminés est très fréquente dans les pays en voie de développement. Enfin, le vaccin contre la rougeole est à faire si vous n'avez pas eu la maladie.

Concernant la malaria, ou paludisme – qui est l'une des maladies les plus souvent évoquées en lien avec des voyages sous les tropiques – la manière de s'en prémunir dépend là encore beaucoup de votre destination. En cas de risque élevé, on vous conseillera un traitement préventif débutant avant votre départ. Mais le plus souvent, on emporte avec soi des médicaments à ne prendre que dans le cas où une crise se déclarerait. Quoi qu'il en soit, il faudra glisser dans ses bagages de quoi se protéger des piqûres de moustiques: vêtements longs pour le soir, sprays répulsifs et moustiquaire.

Pharmacie de secours. Une petite pharmacie de voyage devrait faire partie de vos bagages. Elle comprendra, outre les médicaments que vous prenez habituellement,

une protection contre les insectes, des médicaments contre les troubles intestinaux, un anti-histaminique, un anti-inflammatoire, une crème désinfectante, mais encore une pommade pour soulager d'éventuelles foulures, quelques pansements (sparadraps et bandage), sans oublier un produit solaire haute protection. Pour affiner le contenu de votre trousse de secours et y trouver de quoi surmonter les petits désagréments inhérents à un voyage, votre pharmacien vous donnera tous les conseils utiles, y compris si vous privilégiez des produits naturels, des huiles essentielles ou l'homéopathie pour soigner les petits bobos.

Pendant le voyage

Mal des transports. Pas drôle de voyager lorsqu'on souffre du mal des transports, ou «cinétose». Malaise généralisé, nausées, vomissements sont provoqués par les mouvements du véhicule – voiture, car, train – perturbant nos organes de l'équilibre. Il y a différentes façons de les prévenir: partir avec un estomac ni surchargé ni complètement vide, préférer une place à l'avant, s'asseoir toujours dans le sens de la marche, regarder au-dehors pour pouvoir anticiper les mouvements, en fixant un point au loin.

Il existe un certain nombre de médicaments – comprimés à sucer, chewing-gum – plus ou moins efficaces, ainsi que des remèdes naturels: homéopathie et plantes, en particulier le gingembre. A chacun de trouver, si possible, ce qui va lui convenir... si le vieux truc de la clé posée sur le plexus ne fonctionne pas!

En avion. Si vous n'êtes pas tenaillé par la peur de l'avion, c'est déjà ça! Il n'empêche qu'un vol de plusieurs heures peut être incommodant: air très sec, mouvements restreints, sentiment de claustrophobie, ennui, difficulté à s'endormir, inconfort au décollage et à l'atterrissage.

Un problème particulier pouvant survenir après un long voyage en avion – mais aussi en car – est la thrombose veineuse, plus susceptible de se produire si vous souffrez d'une maladie cardio-vasculaire ou d'un surpoids. Le risque est également accru au-delà de 60 ans. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments anticoagulants ou des bas de contention. Lors du vol, vous pouvez limiter les risques en buvant beaucoup, en vous levant le plus souvent possible pour faire quelques pas, en faisant travailler les muscles de vos mollets tout en restant assis.

Mal de mer. Si vos vacances prennent la forme d'une croisière – ou si vous êtes appelé à passer un certain nombre d'heures sur l'eau – vous risquez d'être sujet au mal de mer. Bâillements, nausées, vomissements et sueurs en sont les symptômes. Cela peut durer le temps que votre corps s'adapte à ces mouvements inhabituels, soit... quelques jours. Il est conseillé de se tenir le plus au centre possible du bateau, en fixant l'horizon. Il existe des médicaments préventifs. De manière plus générale, les croisières sont déconseillées si vous souffrez de certains problèmes de santé (notamment infarctus récent ou angine de poitrine). Avant de vous décider, faites le point avec votre médecin

Pendant le séjour

Soleil et chaleur. Les mises en garde valables chez nous pour se protéger des assauts du soleil sont encore plus importantes près des tropiques et de l'équateur, car les rayons y deviennent plus intenses. Il est vivement recommandé de ne pas s'exposer au soleil entre 10 h et 16 h. De plus, des surfaces telles qu'une plage ou un plan d'eau provoquent un phénomène de réverbération accentuant encore l'effet des rayons. Et n'oubliez pas que, même par temps couvert, les nuages laissent passer les ultraviolets. Des habits épais et foncés

vous protégeront mieux que des textiles clairs et fins. Portez un chapeau et des lunettes solaires de qualité. Si vous résidez dans un pays tropical ou si vous faites une croisière en mer, optez pour des crèmes aux indices de protection les plus élevés (indice 20 à 30 au minimum).

Si l'exposition directe au soleil constitue un véritable danger, la chaleur de manière générale met le corps humain à rude épreuve. Constitué pour s'adapter à un environnement chaud, celui-ci a pourtant ses limites et peut avoir des difficultés à réguler sa température interne. Vous risquez alors une déshydratation, un état d'épuisement ou, plus grave, un coup de chaleur. A titre préventif, il convient de s'accorder une phase d'acclimatation – d'une semaine en moyenne – durant laquelle vous évitez tout effort physique intensif, en préférant rester au frais, sans oublier de boire beaucoup.

Alimentation et hygiène. Si vous passez vos vacances dans un pays où les conditions d'hygiène sont relativement éloignées de ce que nous connaissons en Suisse, la prudence est de mise. Faites votre règle d'or des voyageurs: «Bouillir, cuire, peler... ou s'en passer!» En d'autres termes, il faut absolument éviter de consommer des produits crus ou insuffisamment cuits. De même, on évitera l'eau du robinet, ainsi que les glaçons.

Malgré ces précautions, on ne pense pas toujours à tous les risques de contamination et vous n'échapperez peut-être pas à la désagréable «tourista» qui touche près d'un voyageur sur deux. Il n'existe pas vraiment de médicament efficace pour la prévenir. Reste alors à prendre son mal en patience. En règle générale, on s'en remet en deux ou trois jours et l'on ne risque plus grand-chose pour la suite du séjour... à condition bien sûr de demeurer extrêmement vigilant en matière d'hygiène. ■

DETTES

Consultez pour éviter un long cauchemar!



Les Suisses semblent devenus de mauvais payeurs. Un ménage sur dix est endetté. Plusieurs facteurs expliquent cet état de fait: une conjoncture défavorable, des salaires insuffisants et le recours au petit crédit.

Personne n'est à l'abri de l'endettement: divorcés, célibataires, jeunes ou vieux, cadres ou employés. Jusqu'à la fin des années quatre-vingt, les Suisses se distinguaient, en comparaison internationale, par leur traditionnelle ponctualité à payer leurs factures et à rembourser leurs dettes. Aujourd'hui,

et moyennes entreprises sont très touchées: 43% disent être confrontées à des problèmes de liquidités à cause des retards de paiement.

Causes multiples

Comment expliquer cette évolution? Les causes sont naturellement multiples: facteurs économiques, so-

mes d'assurances maladie en tête.

Parmi les causes sociologiques, il s'est opéré un changement de mentalité. Contracter des emprunts n'est plus tabou. Le recours au petit crédit sous diverses formes s'est généralisé. L'impact de la publicité pousse à acheter plus. La culture de l'immédiateté, du «tout, tout de suite», amène de nombreuses personnes à acheter aujourd'hui et à payer... plus tard.

Enfin, des attitudes ou des difficultés plus personnelles peuvent provoquer des achats «en série». Une enquête de 2004 révélait un phénomène encore méconnu: un Suisse sur 20 serait un acheteur compulsif.

risques. Comme leurs interventions sont payantes, il faut être en mesure de s'acquitter des honoraires facturés en plus des autres factures courantes et arriérées au risque de voir celui qui est censé vous aider devenir un créancier de plus et allonger la liste de ceux qui vous réclament de l'argent! !

A Pro Senectute, nous préconisons le recours à un service social spécialisé qui offrira gratuitement un service de qualité, adapté à votre situation financière et individualisé par une prise en charge globale et personnalisée. Mais surtout, consultez sans attendre pour éviter les cauchemars.

«Pro Senectute préconise le recours à un service social qui offrira gratuitement une aide de qualité.»

la Suisse se situe en fond de classement européen selon une étude d'une société spécialisée dans le recouvrement de crédits.

En effet, les chiffres sont assez impressionnantes. Environ un ménage sur dix est surendetté. Les créances considérées comme définitivement perdues représentent désormais 1,8% à 2% du montant global des factures dans le pays. Le manque à gagner pour l'économie est estimé à 10 milliards de francs par an. Les petites

ciologiques et psychologiques.

La situation économique s'est considérablement déteriorée: stagnation économique et récession dans les années 90, nouvelle crise en 2001. Malgré une reprise encore timide, l'état de l'économie reste tendu et cette embellie n'a pas profité à tous de la même manière: certains travailleurs ne peuvent pas vivre avec ce qu'ils gagnent même dans un emploi à plein temps! Le coût de la vie a augmenté, pri-

Que faire?

Tout d'abord, un mot sur ce qu'il ne faudrait pas faire. Contracter un emprunt pour payer tous les autres ne fait que déplacer le problème. C'est une solution vivement déconseillée. Prendre contact avec une entreprise de gestion de dettes dont on voit la publicité dans les journaux n'est pas sans

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 p. 57.
Egalement Générations, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

Droits

PAR SYLVIANE WEHRLI



Avez-vous pensé à tout dans votre testament?

Couple marié, nous avons écrit chacun notre testament en octroyant tous nos biens au conjoint survivant. Est-ce suffisant? Certaines personnes nous parlent de pacte successoral. Qu'en est-il?

Le double testament en faveur du conjoint survivant est une manière de faire relativement fréquente, mais il faut encore penser aux enfants qui sont héritiers réservataires:

- En l'absence de tout testament, les parts légales sont de moitié pour le conjoint survivant et moitié pour les enfants ou leurs descendants. Au décès du premier parent, les enfants peuvent s'opposer au testament et réclamer leur réserve qui se monte aux trois quarts de leur part légale. Pour que tout l'héritage soit attribué au conjoint survivant, il est possible de faire un pacte successoral chez un notaire, avec la signature des enfants acceptant de renoncer à leur réserve au décès du premier parent pour obtenir l'entier de l'héritage au décès du second parent.

En faisant son testament, il y a également lieu de penser que les héritiers peuvent déjà être décédés au moment de l'ouverture de la succession:

- Si rien n'est spécifié dans le testament, la part d'héritage revenant à une personne déjà décédée est attribuée à ses propres héritiers. Ainsi, au décès du conjoint survivant, l'héritage peut aller aux héritiers du conjoint

déjà décédé. Il est possible de modifier cette règle en indiquant, dans le testament, qui héritera si le conjoint survivant est déjà décédé. Il est également possible, après le premier décès, que le conjoint survivant fasse un nouveau testament pour désigner son ou ses héritiers, en précisant qu'il annule toutes dispositions testamentaires prises antérieurement.

Mon argent

PAR JEAN-Louis EMMENEGGER

Tout savoir (ou presque) sur la Bourse

Mon conseiller bancaire me parle souvent d'actions et d'obligations. Comment pourrais-je m'informer sur la Bourse en général? Mlle Christine P., à Vevey.

La Bourse fait souvent parler d'elle: quand les cours grimpent («quel super-gains!») et quand ces mêmes cours dégringolent («quelles terribles pertes!»). Chaque jour, les médias nous parlent des tendances de la Bourse,

des indices boursiers et de l'évolution des cours des actions. La Bourse fait partie de notre actualité quotidienne... ou presque! Mais au fait, c'est quoi? Un très intéressant ouvrage vient de paraître et nous ne pouvons que vous en recommander la

lecture, car il répond à vos questions (et à bien d'autres encore). Son titre est *Bourse – Guide de l'Investisseur* et son auteur Pierre Novello.

Ces dernières années, les moyens de placement se sont diversifiés et complexifiés (fonds de placement, options, produits structurés, etc.). Pour cette 3^e édition, l'auteur a actualisé le contenu et l'a enrichi d'un très utile glossaire. Bref: cet ouvrage est l'indispensable manuel suisse d'initia-

tions aux marchés financiers.

Nous reviendrons prochainement sur les actions et les obligations, ainsi que sur la «Bourse en ligne» (dans ce cas, vous traitez vos opérations boursières vous-même avec votre PC et via internet).

A lire: *Bourse – Guide de l'Investisseur*, Editions Pierre Novello & Le Temps. En vente en librairie ou sur www.pierrenovello.ch

Un troisième pilier durable

Les Retraites Populaires fêtent leurs 100 ans.
L'occasion de rappeler ce qui fait leur spécificité.

Un peu d'histoire pour mieux comprendre. En 1901, le médecin et député vaudois Emile Dind, ému par la misère de bien des personnes âgées, dépose une motion proposant la création d'une assurance vieillesse obligatoire dans son canton. Le Conseil d'Etat coupe la poire en deux et opte pour une assurance facultative, gérée



ée par des mutuelles et subventionnée par l'Etat, solution concrétisée en 1907 par une loi. Les Retraites Populaires sont nées.

Grâce à la garantie du canton, elles prospéreront en dépit des guerres, du krach boursier de 1929 et de l'entrée en vigueur de l'AVS, en 1948.

Lorsque la LPP est instituée, en 1985, elles se glissent dans le créneau du 2^e pilier et élargissent l'éventail de leurs produits de type 3^e pilier, afin de mieux rivaliser avec les assureurs privés : aux rentes viagères, qui restent leur spécialité, viennent désormais s'ajouter des assurances sur le capital et des offres de placement à taux garanti. Moment pénible de leur histoire, la débâcle boursière de 2001-2002 les secoue, moins rudement toutefois que les assureurs privés. Résultat : par mesure de prudence, les assurés au bénéfice de rentes viagères différenciées seront privés par deux fois, en 2002 et en 2007, de l'**«excédent»**, ce montant supplémentaire qui vient améliorer la rente garantie à vie. Aujourd'hui, Les Retraites Populaires ont reconstitué leurs réserves et poursuivent leur croissance, alors que le secteur privé accuse un lé-

Rente viagère immédiate

Produit phare des Retraites Populaires, cette rente est versée sitôt le capital déposé. Les Retraites Populaires offrent quatre variantes. Exemple avec un versement unique de Fr. 100 000.–, effectué par un homme de 65 ans :

Capital Fr. 100 000.-	Rente annuelle à vie	Rente d'excédent sur dix ans ⁽¹⁾	Rente totale	Taux de rente
Avec restitution du capital aux héritiers, après déduction des rentes versées ⁽²⁾	Fr. 4572.–	Fr. 663.–	Fr. 5235.–	5.24%
Sans restitution du capital aux héritiers	Fr. 5236.–	Fr. 680.–	Fr. 5916.–	5.92%
Avec transmission de la rente, en cas de décès	Fr. 4353.–	Fr. 680.–	Fr. 5033.–	5.03%
Avec restitution du capital aux héritiers, sans déduction des rentes versées ⁽³⁾	Fr. 2088.–	Fr. 761.–	Fr. 2849.–	2.85%

(1) Ensuite elle peut être augmentée ou diminuée.

(2) Offre la plus avantageuse du marché : le taux est le plus favorable, après celui de la Nationale, et la part garantie à vie est de loin la plus élevée de toutes (selon les chiffres de SwissdataService GmbH).

(3) Cette variante n'est proposée que par Les Retraites Populaires

ger déclin. Bonne nouvelle pour les assurés du 3^e pilier: l'«excédent» devrait leur être à nouveau versé, et peut-être plus vite que prévu...

Leurs différences

– Pas d'actionnaires à contenter. N'étant pas, comme la plupart des compagnies d'assurance, une société anonyme mais une mutuelle, Les Retraites Populaires ne subissent pas la pression des actionnaires qui réclament des bénéfices à court terme. Elles travaillent dans la stabilité. Comme elles n'ont pas de dividendes à verser, elles redistribuent aux assurés tous les bénéfices... lorsqu'il y en a.

– Des rentes avantageuses. Elles caracolent en tête du palmarès des assureurs vie, avec une part garantie à vie nettement plus importante que celle de la concurrence.

– Des conseillers désintéressés. N'étant pas payés à la commission, ils ne pratiquent pas une politique de vente agressive.

– Des contrats souples. L'assuré verse ce qu'il veut quand il veut; il n'est pas tenu de décider à l'avance quel type de rente il touchera à l'échéance.

– Typiquement vaudoise. Cette assurance est réservée aux personnes domiciliées dans le canton de Vaud ou qui y travaillent et aux Vaudois établis dans un autre canton ou à l'étranger. Mais les Neuchâtelois et Genevois bénéficient d'institutions similaires: les Rentes Genevoises et la Caisse cantonale d'assurance populaire (CCAP). ■

Programme des festivités

Pour marquer leur centenaire, Les Retraites Populaires proposent des événements décoiffants.

Un festival itinérant. Des animations, de la musique, un café restaurant, le spectacle de l'humoriste Karim Slama sur le thème de la cigale et la fourmi. Au Sentier du 6 au 8 juillet, à Payerne les 13-15 juillet, à Rolle les 20-22 juillet, à Aigle les 27-29 juillet, à Lausanne du 3 à 5 août (plus de détails sur le site www.lespopulaires.ch).

Décoration d'une station de métro. Fruit d'un concours, un lumineux mobile devrait être posé, en octobre, sur un pilier du pont Bessières, à Lausanne, si l'on résout d'ici là les problèmes techniques posés par cette œuvre futuriste.

Mécénat. Chaque année pendant cinq ans, l'institution soutiendra un projet mettant en valeur le patrimoine vaudois dans ses multiples dimensions: naturelle, scientifique, culturelle, etc.

Et encore. Des balades accompagnées ou non (itinéraires et détails sur le site interactif www.vaudpdv.ch), la réalisation par des élèves de l'Ecole des Métiers de Lausanne de 600 bancs publics, un tirage au sort donnant droit à une rente provisoire.

Les Rentes Genevoises changent leur image

Après plus de 150 ans d'existence, les Rentes Genevoises changent radicalement de ligne.



Rentes Genevoises

Comment rester unique? C'est à cette question que tentent aujourd'hui de répondre les responsables des Rentes Genevoises, vénérable institution fondée en 1849 par James Fazy. Dans l'esprit des Genevois, l'image des Rentes est fortement ancrée depuis des générations. On y entre parfois à la naissance pour ne quitter l'institution qu'à l'heure du dernier souffle.

«Aujourd'hui, les Rentes Genevoises expriment le besoin de faire franchir à leur marque un seuil important dans son histoire», explique André Bender, président du conseil d'administration. Il a fallu deux ans de travaux et de réflexion pour aboutir au résultat dévoilé au début de mois de juin. Plus qu'un changement d'image, c'est une véritable révolution qui s'est opérée au sein de l'institution. Dans un monde en perpétuel mouvement, on a voulu apporter calme et confiance. «Nous avons entrepris un travail de repositionnement de manière à proposer à nos clients la sécurisation de leur patrimoine», relève Sébastien Ramseyer, directeur du marketing.

Le célèbre logo aux armoiries du canton a donc cédé sa place à une ligne très épurée. «Le gris représente le calme et le sérieux. De son côté, le bleu illustre les notions de loyauté, de paix et de sécurité.» Les Rentes Genevoises visent à proposer un partenariat de confiance et aspirent à devenir un véritable gardien de projets de vie.

Ultime précision: pour adhérer aux Rentes Genevoises, il est impératif d'être domicilié dans le canton ou d'en être originaire.

J.-R. P.

Renseignements: Rentes Genevoises, Place du Molard 11, 1203 Genève. Tél. 022 817 17 17. www.rentesgenevoises.ch

Un regard sensible sur les résidants en EMS

Le Home Salem, à Saint-Légier, a fait un pari: offrir à deux réalisatrices carte blanche pour filmer ses résidants. *Les fleurs vues de dessus* est un documentaire très personnel et libre sur la vie en EMS, drôle et triste à la fois, comme l'existence.

Francine Del Coso et Catherine Meyer sont journalistes et réalisatrices. Avec d'autres reporters, elles ont fondé l'agence Ekis à La Chaux-de-Fonds. Une agence indépendante qui traite de sujets en toute liberté. Elles choisissent ainsi leurs thèmes d'enquête en fonction de rencontres et de questions qui les préoccupent. Mais cette fois, les choses se sont passées différemment. Le directeur du Home Salem, appartenant à la Fondation Eben-Hézer, les a contactées pour leur proposer de réaliser un film sur la vie des résidants en EMS. Pas un film de commande pour vanter les mérites de son établissement, non, une carte blanche pour un point de vue personnel. «On parle peu du monde des EMS, il existe des documents publicitaires ou alors des sujets ponctuels dans la presse sur un problème comme celui de la maltraitance des personnes âgées, explique Francine Del Coso. Il est utile à toute la société que l'on parle et que l'on réfléchisse à la réalité des EMS.» «Pas facile de se lancer dans cette aventure», reconnaît Francine Del Coso. La réalisatrice ressent une appréhension face à ce monde confiné, mais la rencontre avec les résidants va apaiser ses craintes. «Deux mois de discussions régulières, pour nous rendre compte que nos questions précises sur le jour de l'entrée en EMS, par exemple, n'étaient peut-être pas

les bonnes. Nous avons alors opté pour une écoute de ce que les résidants avaient à nous dire, ce qui s'est avéré beaucoup plus riche.»

Des gens vivants

Les fleurs vues de dessus, le titre du documentaire vient de cette jolie image utilisée par une résidente du Home Salem pour expliquer qu'il y a plusieurs regards possibles sur une même réalité. Et la vertu de ce film est justement de montrer que chaque personne âgée conserve sa perception, son caractère, ses bonheurs et ses angoisses, malgré le caractère collectif de l'EMS. «Ils sont merveilleusement vivants, résume Francine Del Coso, et c'est cela que je retiens surtout, ils sont vivants jusque dans leur désir, parfois, de mourir.»

A ce sujet, le documentaire ne cherche pas à occulter ou à masquer la lassitude de certains. Le début du film attaque la question de front: une dame parle de son ennui de vivre à près de cent ans. Puis des souvenirs affleurent et le sourire revient sur les lèvres de la centenaire: son papa, jardinier chez les Eiffel à Vevey, la ramène à de beaux moments.

Les réalisatrices ont su écouter et mettre en valeur ce qui leur est confié avec de très belles images. A travers le vitrage translucide et déformant d'une porte, des silhouettes boîtiennes se profilent. Ce monde à part est flou, jusqu'à

ce que chaque individu s'exprime face à la caméra. Des fleurs inondent l'écran à l'évocation de certains souvenirs, sur une très belle musique d'Olivier Gabus. Par petites touches, le spectateur entre dans la vie de ces personnes et de leur famille. Suzy, née en 1925, évoque son mari décédé, la solitude et le sentiment que l'homme qu'elle a aimé l'accompagne toujours.

Etre plutôt que faire

Une femme, qui parle allemand, a gardé une allure si juvénile qu'on la croirait soignante dans l'établissement. Au fil de la conversation, on comprend qu'elle est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Ses paroles s'enchaînent, puis lui échappent, incohérentes. Sa fille et ses petits-enfants mangent avec elle, on sent de la tendresse. La petite-fille, qui doit avoir à peine dix ans, explique ensuite combien elle trouve injuste que sa grand-maman soit ainsi transformée par la maladie, alors qu'elles partageaient tant de choses auparavant.

«Qu'apprend-on avec l'âge?», demandent les journalistes. «A ne pas se prendre trop au sérieux, à se rendre compte qu'on n'est qu'une poussière», répond une résidente. Savoir profiter du moindre instant heureux: certaines personnes gardent cette capacité, comme Jeanne, fière d'avoir pu recoudre elle-même un bouton, «parce que la lu-



Francine Del Coso et Catherine Meyer.

D.R.

mière était bonne et qu'il fallait en profiter».

Alice était infirmière. A 90 ans, elle parle de son métier avec amour. Elle évoque une maison pour personnes âgées dont elle a entendu parler. On lui dit alors que c'est là qu'elle vit! «Ah, bon, c'est formidable», dit-elle dans un éclat de rire. «C'est ce rire que nous partageons encore», raconte avec douceur le mari d'Alice, qui voit

sa femme perdre pied avec la réalité quotidienne.

De cette expérience, Francine del Coso est ressortie rassérénée, et nous, spectateurs, bourrés d'affection envers ces personnalités fortes et pleines d'humour. ■

Pour les dates de projection du film, voir www.ekis.ch Un DVD doit sortir cet été. Rens. Francine Del Coso, tél. 032 968 78 24.

Prix Chronos pour Loulette

Pour sa onzième édition, le Prix Chronos a couronné Loulette de Claire Clément. Rappelons que le Prix Chronos, créé en France et relayé en Suisse par Pro Senectute, est attribué par un jury d'enfants et de personnes âgées à un ouvrage traitant des relations intergénérationnelles. Les enfants, par le biais des bibliothèques et des écoles, ont lu une dizaine de livres sélectionnés avant d'opérer leur choix.

Loulette est un roman à lire dès 10 ans, qui raconte comment une fillette décide de kidnapper son grand-père, pour lui éviter d'entrer

en EMS. Le grand-père, bouleversé par le décès de sa femme, n'a plus goût à rien. C'est sa petite-fille qui, avec l'aide d'un SDF et de quelques amis, va lui redonner l'envie de vivre. Des parents séparés et débordés, une Loulette rebelle et son papi un peu à la dérive, le roman de Claire Clément, auteur français, reprend des thèmes de notre temps pour éclairer la magie des rapports entre les plus petits et les plus âgés.

Loulette, de Claire Clément, Bayard Jeunesse éditions, collection Estampille.

Adresses utiles

Pro Senectute Bienn
Quai du Bas 92, c.p. 1263
2501 Bienn
e-mail: biel-bienn@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

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

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: info@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

Les phobies du bruit sont longues à traiter; l'aide du vétérinaire est souvent nécessaire.



Les accidents

Notre environnement d'humain recèle de nombreux pièges pour nos petits compagnons.

– Les fenêtres à impostes provoquent des dégâts aux organes internes ou à la moelle épinière. Prenez des précautions (couverture, gants) lorsque vous allez rechercher votre animal. Même si les chats sont gentils, ils se débattent. Amenez-le chez le vétérinaire d'urgence.

Le truc: penser au filet sur les rebords de fenêtre.

– Les noyades en piscine: chat, chien, hérisson ou tout autre animal, une fois tombé dans une piscine, même si elle n'est remplie qu'à moitié, ne pourra pas remonter l'échelle. Ces animaux se font de très graves lésions aux pattes en essayant de ressortir. Le problème est le même en hiver, quand les piscines sont vides!

Le truc: une planche en escalier (de poule) ou une rampe que vous placez correctement aussitôt que vous quittez votre piscine.

– Les escaliers roulants provoquent des lésions par déchirures ou écrasement. **Le truc:** les porter ou... prendre les escaliers normaux!

– Les laissees à enrouleur: exemple tragique, dans un ascenseur, un chien prend peur, sort, la porte se referme et l'ascenseur monte...

Le truc: ne jamais utiliser ces sortes de laisse. Pensez cependant toujours à prendre votre chien en laisse (pas à enrouleur!) avant de sortir de votre maison ou de votre voiture. Vous ne pouvez pas prévoir sa réaction.

Mon chien a peur du tonnerre

Une déflagration, un bruit violent, naturel ou non, peuvent provoquer une peur panique chez l'animal. Comment venir à bout de ces craintes?

La première règle est de ne jamais caresser un animal qui a peur: vous le renforcez dans sa peur. C'est comme si vous lui disiez: «Mais oui, tu es brave, tu as raison d'avoir peur.» On peut prévenir la peur du coup de feu en faisant jouer le chiot avec des ballons que l'on fait éclater dans le jeu et en exposant le chiot à toutes sortes de bruits!

Il faut savoir que les phobies des bruits sont les plus longues et les plus délicates à soigner. Donc si vous décidez de vous investir dans ce travail afin que votre chien n'ait plus peur ou ait moins peur, consultez un vétérinaire spécialisé et voyez

avec lui quelle est la meilleure thérapie pour votre chien. Sachez surtout faire preuve de patience et de persévérance! Des médicaments d'accompagnement aideront le chien à avoir moins peur, à être plus à l'aise pendant ces phases de réapprentissage.

Bruitages sur CD

Vous travaillerez, sur les conseils de votre vétérinaire, ce que l'on nomme le «contre-conditionnement» ou la «désensibilisation»! Des CD d'habituation aux tonnerre, coups de feu, feux d'artifice, portes qui claquent, existent. On les fait entendre aux chiots dans

les classes de chiots. Si votre chien n'est plus un chiot, vous pouvez éventuellement l'habituer à cela au moyen d'un CD sur mesure, c'est-à-dire un CD de bruitages adaptés à votre chien; interrogez votre vétérinaire et ne les utilisez jamais à l'avantage car vous pourriez sensibiliser votre chien au lieu de le désensibiliser. Cela aurait pour effet d'augmenter ses peurs et de favoriser un comportement de panique.

(Tiré de: *Des vétérinaires répondent à vos questions*, paru aux Editions Favre, d'après l'émission de la Radio Suisse Romande.)

Traiter sans maltrai-ter!

Malgré des soins appropriés, il arrive que les plantes soient la proie de ravageurs. Propositions pour éliminer sans chimie les intrus les plus communs.

Températures élevées, faible hygrométrie, arrosages irréguliers et fertilisations en azote excessives favorisent la prolifération des ravageurs. Inutile pour autant d'utiliser la manière forte. Même s'ils ont beaucoup progressé, les insecticides agissent contre tous les insectes, nuisibles ou utiles.

Araignées rouges. De fines toiles entre les tiges, de petits points rougeâtres sous les feuilles et des mouchetures blanc-jaune signalent la présence d'acariens. Préférant les conditions sèches, ces minuscules araignées – généralement de couleur rouge – qui rendent le feuillage gris et poisseux sont délogées par une brumisation à l'eau tiède. Dès les premières attaques, pulvérisez abondamment avec une dilution de savon noir sans solvant: 30 g dans 1 l d'eau chaude. Pulvérisez à froid.

Aleurodes. S'envolant en nuée dès qu'on touche les plantes, les aleurodes ou mouches blanches apprécient l'atmosphère chaude et sèche. Installées au revers des feuilles, sur les nervures qu'elles piquent pour en sucer la sève, les larves sécrètent un abondant miellat collant. Capturer les adultes au moyen de pièges jaunes englués

(en jardinerie) installés près des végétaux sensibles. Pulvérisez les larves – plus difficiles à éliminer – avec une décoction d'orties. Laisser reposer de 12 à 24 h 500 g d'orties fraîches dans 5 l d'eau puis porter à ébullition (20 mn). Laisser infuser et utiliser à froid.

Cochenilles. Situées sur les tiges, sur et sous les feuilles, les cochenilles, minuscules boucliers beige, bruns ou blancs parfois cotonneux, s'abritent sous une carapace ci-reuse et hermétique qui les rend invulnérables aux insecticides classiques. Les décoller avec l'ongle ou un coton-tige imbibé d'alcool à 60° ou d'eau savonneuse. En cas d'attaque sévère, vaporisez un mélange faiblement dosé d'alcool à brûler et de savon noir ou de liquide vaisselle. Laissez agir une demi-heure puis rincez – abondamment. Hydropathe, la cuticule des cochenilles est ainsi rendue perméable.

Pucerons. Agglutinés en colonie sur les plantes, les pucerons affaiblissent les plantes et transmettent des maladies virales. Ils envahissent de préférence les pointes des pousses ou la face intérieure des feuilles les plus jeunes ou les plus âgées où ils trouvent la sève la plus riche. Absor-

bant plus de sève qu'ils ne peuvent en digérer, ils en rejettent l'excès sous forme d'un miellat sucré attirant d'autres ravageurs. Eliminez les parties atteintes; bassinez les plantes à l'eau tiède, placez des pièges jaunes collants, utilisez des solutions à base de savon mou, des décoctions de tabac. Attention: faire bouillir des feuilles de tabac et non pas des cigarettes bourrées d'agents nocifs!

A savoir

Le mot «BIO» que l'on trouve sur certains emballages n'est pas l'abréviation de «biologique» mais de «bicide», un produit chimique capable de tuer toute forme de vie biologique! Les produits qui font allusion à une origine végétale comme le «pyrèthre» contiennent bien du pyrèthre, plante herbacée vivace cultivée pour ses fleurs dont on tire une poudre insecticide qui provoque une paralysie par empoisonnement du système nerveux des insectes. Ils sont souvent associés à d'autres produits comme la perméthrine ou le PBO, agents potentiellement cancérogènes! Lisez bien les emballages.



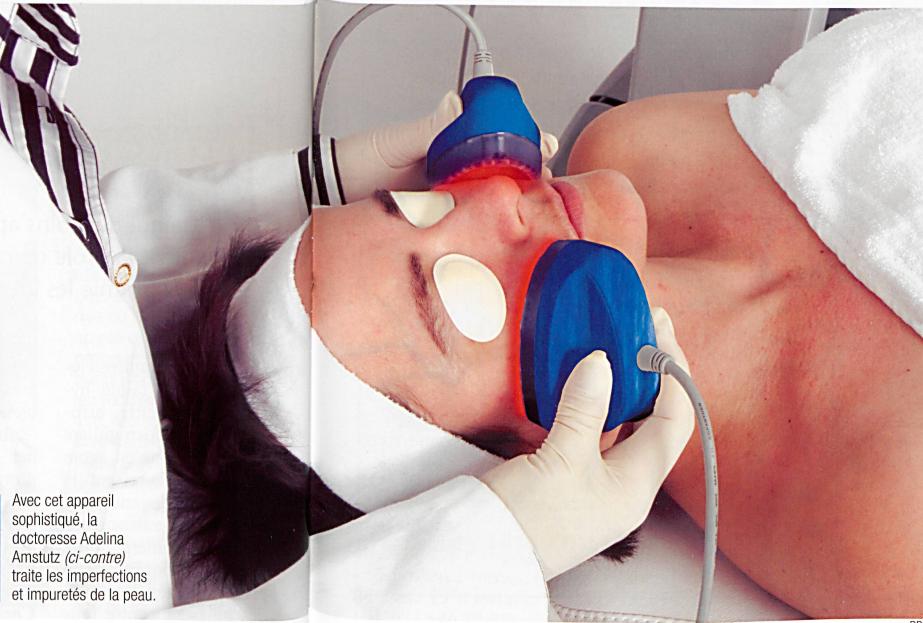
Les rosiers attirent de nombreux ravageurs.

Coup de lumière, coup de jeune!

Bien-être sans chimie

Aux soins esthétiques, certes excellents pour le moral et donc pour le bien-être général, l'acupuncture pratiquée par Adelina Amstutz-Petrova ajoute le traitement – sans la moindre chimie et donc sans effet secondaire – de multiples problèmes de santé physique. Cette discipline médicale peut guérir ou soulager quantité d'affections qui surviennent plus fréquemment après la cinquantaine. Et la doctoresse de citer, sans but d'exhaustivité, les divers problèmes touchant le système digestif, qu'ils soient gastriques, biliaires ou intestinaux, les affections généralement hivernales du système respiratoire, les dérèglements du système circulatoire induisant notamment des engourdissements, des membres froids, de l'hypotension ou de l'hypertension, les difficultés engendrées par la ménopause, les vertiges, douleurs et autres bourdonnements d'oreilles, tous les problèmes liés au système neurovégétatif, du stress à l'insomnie, les affections de la peau telles que psoriasis ou eczème, les dépendances et, *last but not least*, les maux de tête, migraines, sciatiques, lumbagos, douleurs provoquées par l'arthrite.

Et une fois surmontée la peur des aiguilles, les séances d'acupuncture se vivent comme une pause bienvenue, un moment de calme et de repos, dans une ambiance naturellement feutrée. Une véritable cure de bien-être !



Avec cet appareil sophistiqué, la doctoresse Adelina Amstutz (*ci-contre*) traite les imperfections et impuretés de la peau.

Un coup de jeune sans chimie, sans bistouri, sans douleur, sans effets secondaires ni risques d'aucune sorte? C'est possible, grâce à une technologie nouvelle que propose, en exclusivité à Porrentruy, la doctoresse Adelina Amstutz-Petrova.

Adelina Amstutz a gardé de sa Bulgarie natale un charmant petit accent, qui habille élégamment son sourire lumineux. Son doctorat de médecine en poche, elle a quitté Sofia en 1998, pour un stage de quelques mois à l'hôpital de Delémont. Enrichissant professionnellement, le séjour fut encore bien plus marquant au niveau privé, en lui faisant rencontrer son époux. C'est donc dans le Jura qu'Adelina Amstutz a finalement plongé ses racines, fondé une famille et ouvert en septembre 2005, à Porrentruy, le Centre d'acupuncture Vitalitas. Elle y pratique un art étudié à Genève et Pékin et y propose, rare en Suisse et évidemment unique dans le Jura, l'acupuncture esthétique du visage. Au contraire des autres méthodes de lifting, l'acupuncture ne laisse

aucune trace et ne fige aucun muscle du visage, même si elle rend sa peau plus lisse et plus ferme. Le Dr Amstutz souligne: «Selon la qualité et l'élasticité de la peau traitée, le résultat est très bon et rapide, sur les rides ou le double menton par exemple. Et honnêtement, le traitement est indolore. Après un massage du visage, on utilise de toutes petites aiguilles, très fines, dont une sur dix, pas davantage, provoque un bref picotement à l'entrée dans la peau. Ensuite on ne les sent plus du tout.» Par l'acupuncture, en activant la régénération des cellules et en stimulant la circulation aussi bien sanguine que lymphatique, la doctoresse soigne également d'autres problèmes esthétiques, tels que le surpoids localisé (en entraînant une combustion locale des cellules graisseuses, les vidant ainsi de

leur contenu) ou l'effet «peau d'orange» qu'elle atténue en augmentant l'élasticité de la peau. Ventre et cuisses sont donc des endroits où l'acupuncture donne d'excellents résultats aussi.

Peur des aiguilles?

Nombre de gens craignent les aiguilles plus encore que les rides. Or pour un soin esthétique, on en plante jusqu'à cent sur le visage, l'endroit même où l'on se laisse le moins volontiers piquer... D'où l'intérêt considérable suscité par le Soli-Tone, un appareil sophistiqué, qui permet un traitement de la peau par la lumière.

On ne trouvera pas plus doux, et pourtant cela marche! «Après une séance de Soli-Tone, je me sens comme si j'avais passé trois heures à me promener en montagne», témoigne une patiente d'Adelina Amstutz.

L'appareil diffuse de manière très ciblée une lumière pure, complètement exempte de rayons ultraviolets. «Les traitements au Soli-Tone sont parfaitement indolores. Ils ne laissent pas la moindre trace, ni rougeur, ni tension, ni toxines dans

l'organisme. Leur effet naturel sollicite le système du patient, en stimulant le métabolisme de ses cellules», souligne la doctoresse.

L'appareil permet deux applications. Le «LumiFacial» d'abord, soit l'application choisie et ciblée de longueurs d'ondes spécifiques, révélées par leur couleur: 470 nanomètres pour la lumière bleue, 525 pour la verte, 590 pour la jaune et 640 pour la rouge. Exerçant un effet bénéfique sur les cellules, en pénétrant plus ou moins profondément dans le derme et l'épiderme, cette lumière traite, dans le désordre, les problèmes de pigmentation inégale (taches brunes, y compris sur les mains), de rougeurs (couperose), de photo-vieillissement et d'acné. «Après quelques séances, les résultats sont saisissants», affirme le Dr Amstutz.

Intitulée «LumiLift», la deuxième application stimule les fonctions et mécanismes réparateurs des cellules fibroblastes. Résultat: le galbe du visage est restauré, le vieillissement ralenti, les rides estompées. «Le même résultat qu'un lifting chimique ou chirurgical, obtenu certes plus lentement, mais sans le moindre effet secondaire!» ■

En forme

Soins bonne mine

La beauté vient de l'intérieur, nous le savons. Si nos pensées se reflètent sur notre visage, qu'en est-il de ce que nous mangeons? Notre peau a besoin de soins pour nous donner bonne mine. Bonne mine, grâce au litre et demi d'eau de qualité que nous buvons par jour. Bonne mine aussi grâce aux vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, anti-oxydants que nous apportent les fruits et légumes de saison. Cela tombe bien, l'été donne envie de fraîcheur et les salades sont des sources inépuisables d'associations salées et/ou sucrées.

Huiles de noix, de tournesol, de courge pressées en-dessous de 40°C, vinaigre de pommes ou de framboise, sel marin, moutarde et herbes seront une base à la fois savoureuse et – en ce qui concerne l'huile – constituante des membranes cellulaires. L'huile d'olive, extravierge, constitue un plus lorsqu'elle est versée en filet sur les légumes, pommes de terre, poisson ou dans les salades.

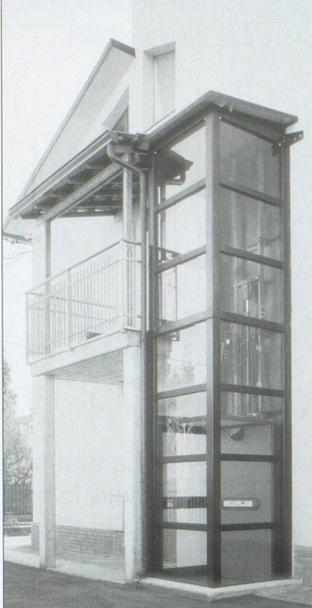
Pour qu'une salade constitue un repas, il faut qu'elle comporte des protéines de sources animales: viande ou poisson, œuf, fromage; ou végétales: noix, céréale, légumineuse, algues.

Les fromages gras à pâte cuite ou double crème et le beurre méritent d'être limités, voire supprimés en cas d'yeux secs, démangeaisons, eczéma, intestins fragiles. Sérac, fromage blanc maigre, séré et fromage de chèvre frais auront alors la part belle s'ils sont bien tolérés.

Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



Lifts d'escalier



Lifts verticaux



MEDITEC SA

Jacquy Dubuis



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

VERMEIREN

SHOPRIDER®

Vous vous sentez toujours en forme et en bonne santé, mais **il vous arrive parfois d'avoir des difficultés à marcher?** Le SHOPRIDER est exactement ce qu'il vous faut: il vous permet de rester indépendant et mobile.

Pour obtenir plus d'informations et les adresses des revendeurs:

Téléphone 031 812 17 00
www.vermeiren.ch



VERMEIREN (SCHWEIZ) AG

Hühnerhubelstrasse 59 ■ Case postale ■ CH-3123 Belp

Marchez sans douleur

avec un support plantaire sur mesure !

fin - souple - lavable



• 10% aux abonnés
GénérationS

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



Battus, violés et abusés pendant leur fuite, ils ont besoin de notre aide. Maintenant!

80 % des réfugiés et déplacés sont des femmes et des enfants. Ils sont particulièrement vulnérables aux violences sexuelles et aux mauvais traitements. Il est de notre devoir de les aider.

Médecins Sans Frontières porte assistance aux victimes de violences dans le monde entier.

MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN
Case postale 116, 1211 Genève 21
www.msf.ch, CCP 12-100-2



Nous pouvons tous laisser une trace durable.

Avec un legs, Caritas peut par exemple placer des bénévoles chez des paysans suisses de montagne. Pour les familles de paysans cette aide précieuse est appréciée autant qu'une histoire de Johanna Spyri pour les fans de Heidi à travers la planète.

CARITAS Schweiz Suisse Svizzera Sviza

041 419 22 22



LE CHATEAU DE CONSTANTINE

Maison de vacances et de convalescence – courts séjours.

Une ambiance sympathique et chaleureuse!
Animaux de compagnie bienvenus.
Chambre pension complète de Fr. 66.– à Fr. 86.–
(animaux non compris dans le prix)
Chambres confortables, cuisine savoureuse, grand parc ombragé et nombreuses possibilités de promenades aux alentours.

Château de Constantine

Madame Alice Décoster – Directrice
1587 Constantine – Tél. 026 677 13 18
chateaudeconstantine@bluewin.ch
www.chateaudeconstantine.com

Annexe gratuite

Les rendez-vous du mois de juillet et août

VAUD

PRO SENECTUTE – Thé dansant, mardis 3 juillet et 7 août de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens. Finale du tournoi de jass, mercredi 3 octobre au restaurant du Pré-aux-Moines à Cossy. Séjours sport d'été, Crêtes du Jura, du 20 au 23 août; tour du Lubéron à vélo, du 24 au 29 septembre (tél. 021 646 17 21). Sorties hebdomadaires: marche, bains thermaux et nordic walking. Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21; www.vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Bains à Lavey, jeudi 5 et 19 juillet, 2 et 16 août. Excursion d'une demi-journée, Gîte d'Avaud, jeudi 12 juillet; train Blonay-Chamby, jeudi 26 juillet; Corbeyrier, jeudi 9 août; petit train touristique de Gruyère, jeudi 23 août. Ensemble Camerata, mercredi 29 août, à 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) – P'tit Déj' du MDA, mardi 10 juillet à 9 h. Excursion en minibus: Champ-Pittet et visite du Centre nature à Yverdon, 6 juillet; Lac Noir et

Gurnigel, 18 juillet; Vallorbe et le Fort Pré-Giroud, 27 juillet; Val de Bagnes, 31 juillet; Saint-Ursanne, 9 août; Vallée de Joux-Mont d'Orzeires, 17 août; Gsteig et chutes du Sennetsch, 21 août; Gruyères, 31 août. Baptême de l'air, vol de 45 minutes au départ de la Blécherette (trajet proposé: Lausanne-Le Bouveret-Les Dents-du-Midi-Les Diablerets-Les Rochers-de-Naye-Lausanne, Fr. 110.-, membre MDA; Fr. 130.-, non membre). Initiation au golf au Signal de Bougy (cours de 2 h 10 et matériel compris: Fr. 50.- membre/Fr. 60.-, non membre). Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Amis du rail, Gemmi-Kandersteg, jeudi 19 juillet; Trummelbach, jeudi 16 août. Minibus, Bains d'Ovronnaz et visite d'une cave à Chamoson, mardi 24 juillet; Saint-Léonard, visite du lac souterrain et des caves de Venthône, mardi 14 août. Evasion montagne (inscriptions obligatoires), Pic des Mémisses, jeudi 5 juillet; Cabane Albert 1^{er}, jeudi 19 juillet; La Tournette, jeudi 2 août; Mont-Ouzon, jeudi 9 août; la Jonction, jeudi 16 août; Cabane de La Neuve, jeudi 23 août; Mont Lachat, jeudi 30 août. Cyclo 3, mercredis 4, 18, 25 juillet et 8, 22, 29 août. Pédales douces (sorties faciles de 20-30

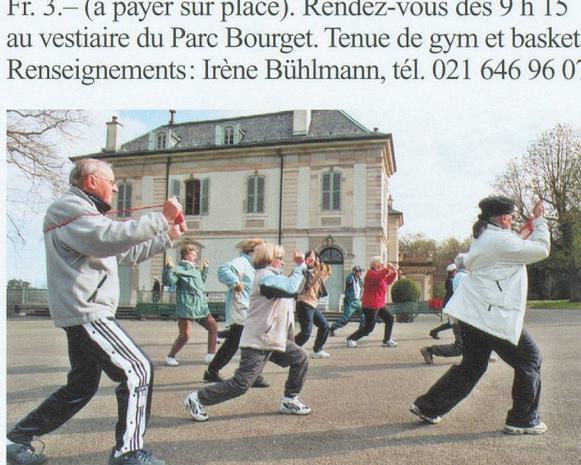
km), 12 et 26 juillet; 9 et 23 août.

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

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions, Trois-Lacs, 12 juillet; chemin de fer Mont-Blanc Express, 24 juillet; promenade dans le Jura, 23 août. Voyages, Davos, du 14 au 21 juillet; Charmey, du 31 juillet au 2 août; Pesaro, du 13 au 23 septembre; Bretagne, du 3 au 11 septembre. Autres activités selon programme Programme 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).

CITÉ SENIORS – Ouverte en juillet et août du mardi au vendredi de 9 h à 17 h. Reprise des activités: mardi 28 août. Cité Seniors, Service social de la ville de Genève, rue Amat 28, 1202 Genève, tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit); www.seniors-geneve.ch

GYM SENIORS – Cours d'été du 11 juin au 10 août. En salle, Club des aînés des Minoberies, rue des Minoberies 3, 1205 Genève, mardi de 9 h 15 à 10 h 15. En plein air, par n'importe quel temps (tenue de sport, aucun vestiaire), Bois Carrien, →



Xavier Lecoutre/la

→ mardi 9 h 15 à 10 h 15; Parc Mon-Repos, mercredi 9 h 15 à 10 h 15; Parc des Eaux-Vives, jeudi 9 h 15 à 10 h 15; CAD, route de la Chappelle, Grand-Lancy, mercredi 10 h 15 à 11 h 15. Prix de la leçon: Fr. 5.–, sans inscription préalable. Rens. Gymnastique seniors, avenue Ernest-Pictet 24, 1203 Genève, tél. 022 345 06 77 (le matin de 8 h à 11 h 30).

Fribourg

PRO SENECTUTE – Walking et nordic walking dans tout le canton. Natation à Morat, Charmey et Fribourg. Randonnées dans les Préalpes et balades conviviales. Nouveau: vélo à Marly et alentours. Qi Gong, Pilates. Semaine polysports à Montana du 15 au 22 septembre. Cours, photo numérique, Samaritains Seniors. Voyage accompagné au Cinque-Terre (I), du 15 au 21 septembre. Championnat Jass fribourgeois; sorties bains thermaux Charmey et Schönbühl. Nouveau: cours de prévention avec moniteur auto-école. Recherchons personnes bénévoles pour organiser des petites balades conviviales avec des aînés. Le programme de juillet à décembre 2007 à demander gratuitement au secrétariat. Programme détaillé et renseignements: Secrétariat Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Activités sportives, randonnées au départ de Neuchâtel et environs: 3 juillet, Champion-Le Landeron; 17 juillet, La Sauge-Sugiez; 14 août, Chasseral-Villiers par la métairie (jour entier). Randonnée au départ des Montagnes neuchâteloises: 9 août, Les Brenets-Villers-Le Lac; 23 août, Le Creux-du-Van (réservé aux bons marcheurs). Pour les deux groupes: 26 juillet, tour du Grantrisch, journée cantonale, voyage en car. Séjour marche, Saas Fee, du 3 au 9 septembre. Cours, ateliers équilibre dès septembre; nordic walking. Cours de danses. Prospectus et renseignements: Pro Senectute Sport-Arc jurassien, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02 (matin).

AVIVO – Permanence hebdomadaire, les mardis de 9 h à 11 h. Sortie en bateau, vendredi 24 août (inscriptions au 032 725 47 12). Avivo, rue du Seyon 2 à Neuchâtel (immeuble Payot), tél. + fax 032 725 78 60; avivo-neju@bluewin.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Stage d'été du 9 au 13 juillet, calligraphie et peinture chinoise (programme détaillé au secrétariat du MDA). Pétanque, mardi à 15 h au terrain «Sous-la-Battue», ancien stand, Petit-Cortaillod (inscription tél. 032 842 37 22). Minigolf, sur le site des Jeunes Rives à Neuchâ-

tel, tous les jeudis à 14 h (inscriptions: Mme Jacqueline Borcard, tél. 032 753 31 27). Voyages, dans les Grisons avec M. Henri Besson, du 13 au 17 août; Toscane, avec M. Jean-Claude Gressot, du 5 au 11 septembre. Mouvement des aînés (MDA), secrétariat, rue de l'Hôpital 19, Case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

VALAIS

PRO SENECTUTE – Programme et renseignements: Pro Senectute Valais, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

JURA BERNOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Sorties du Club de la découverte, mercredis 25 juillet et 29 août, Châtillon/Viques-Grottes de Réclère (rens. J.-P. Kessi, tél. 032 493 23 27.) Minigolf, tous les 15 jours, lundi à 14 h au bocciodrome de Corgémont (rens. Mme Marta Helfer, tél. 032 489 10 20 ou Mme Madelyne Grosclaude, tél. 032 489 15 47).

JURA

PRO SENECTUTE – Cours hebdomadaires toute l'année: gymnastique, danses traditionnelles, aquafitness, natation, tai-chi, atelier équilibre. Programme détaillé, renseignements et inscriptions auprès du secrétariat de: Pro Senectute, Arc jurassien, site de Delémont, tél. 032 421 96 10.

VOYAGES MDA

Randonnée pédestre en Corrèze

Voyage en car au départ de Suisse; logement en pavillons durant 5 nuits; guide local pour les randonnées et les visites; pension complète. (Acc. MDA dès 15 personnes).

Dates: 18 au 23 sept. 07

Prix: Fr. 1270.– (Fr. 1370.–, non membre MDA) Suppl. ch. ind.: Fr. 110.– Délai d'inscription: 15 août 2007

L'Emilie Romagne et sa culture



Découvrez Parme et sa région. Voyage en car au départ de Suisse; 5 nuits avec petit déjeuner en hôtel *** à Modène; 5 dîners typiques et 2 déjeuners; visites guidées et entrées dans les sites.

Dates: 24 au 29 sept. 07

Prix: Fr. 1582.– (Fr. 1682.–, non membre MDA) Suppl. ch. ind.: Fr. 165.– Délai d'inscription: 15 août 2007

MDA

VOYAGES-VACANCES
Place de la Riponne 5
1005 Lausanne
Tél. 021 321 77 60/62/63