Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 9

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: 09.12.2025

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

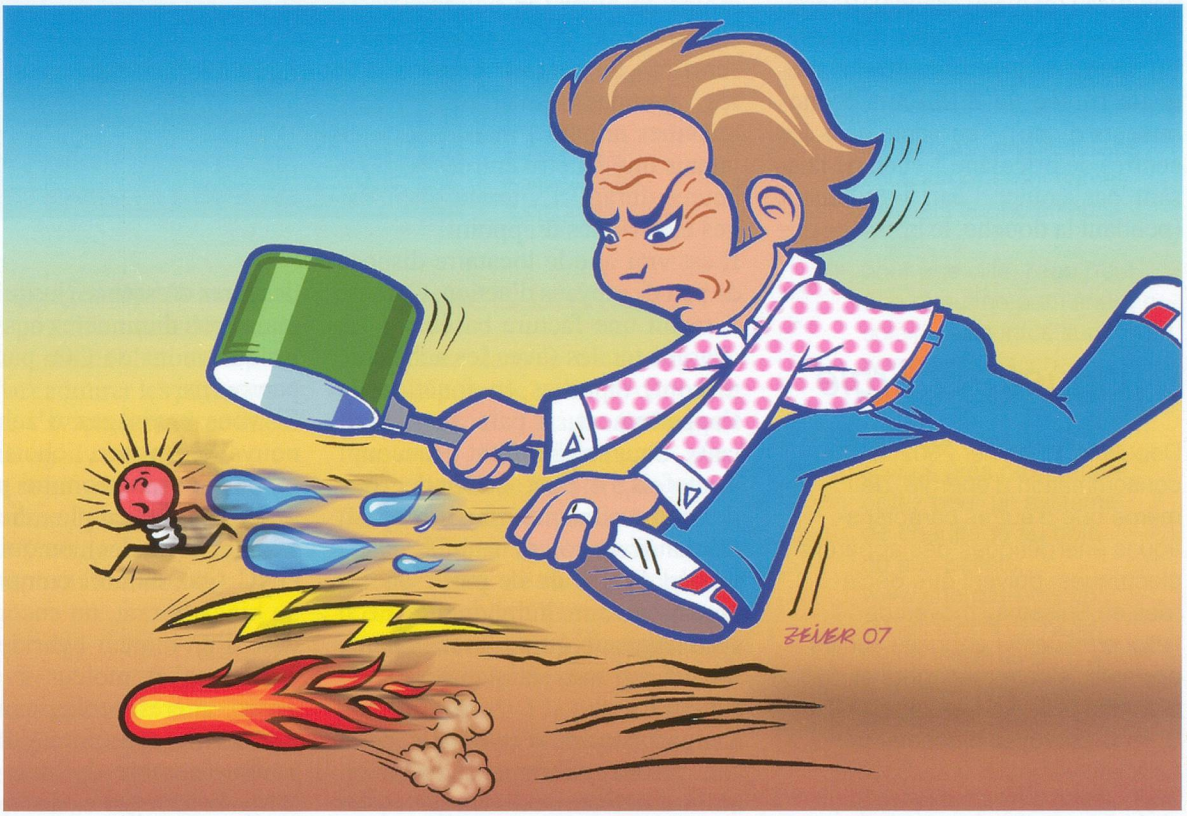
Enquête

Par Jean-Louis Emmenegger

Chasse au gaspi

Economies d'énergie et d'argent

Les problèmes énergétiques nous concernent tous. Dans ce domaine, chacun peut et doit faire des économies. Au passage, on peut y gagner quelques sous.



Dessin Urs Zeier

Etes-vous prêts à participer à la lutte contre le gaspillage et à préserver notre environnement, tout en allégeant votre budget? Alors voici quelques mesures simples et efficaces qui sont à votre portée!

1. Electricité cachée

La règle d'or est simple: «Eteignez tout appareil qui n'est pas utilisé!» Elle s'applique à tout: lampe ou luminaire, appareil ménager, électronique de loisirs (TV, hi-fi, home cinéma, etc.), équipement informatique (ordinateur, imprimante, scanner, etc.). Important: il faut éteindre tous les appareils qui sont en *stand by* (comme la TV), car ce mode «veille» consomme de l'électricité inutilement. Pour un ordinateur éteint mais qui reste sous tension toute la nuit, l'économie annuelle est d'environ 22 francs. Cela correspond à une économie de 87 kWh par année. En soi, c'est peu, mais si chacun le faisait, le résultat serait important!

Pour tout éteindre, vous pouvez retirer les prises électriques du mur ou utiliser des prises multiples (barrettes multiprises) munies d'un interrupteur. Elles sont en vente dans les grands magasins. En éteignant la prise multiple (le voyant lumineux orange s'éteint), le courant alimentant les appareils est →

coupé. Le courant est remis en enclenchant l'interrupteur.
Parlons maintenant des ampoules: l'idéal serait de remplacer vos anciennes ampoules ordinaires à incandescence par les nouvelles ampoules économiques. Elles consomment cinq fois moins d'énergie! Certes, elles sont plus chères à l'achat, mais elles durent beaucoup plus longtemps. Grâce à ces ampoules économiques, votre facture d'électricité sera aussi fortement réduite.

2. Economiser l'eau

Vous pouvez aussi réduire une autre facture, celle de la consommation d'eau (et d'eau chaude). Rappelons-nous quelques règles simples.
En mettant une robinetterie adéquate (dotée de diffuseurs-économiseurs d'eau) – en vente dans les centres de bricolage – et en ne laissant pas couler l'eau inutilement (pendant la douche, le brossage des dents, le rasage), vous pouvez diminuer votre consommation d'eau chaude de près de 20%! C'est une diminution des émissions de CO_2 de 250 kg par ménage/an.
Autres conseils: préférez la douche courte au bain. Et rincez votre vaisselle très rapidement sous le robinet avant de la mettre dans le lave-vaisselle, que vous n'enclencherez qu'une fois plein!

3. Se chauffer «éco»

Le chauffage, surtout s'il est au mazout, peut être un important facteur d'économie. Le principal conseil consister à se chauffer moins en hiver (en baissant votre chauffage de 1° C, vous économiserez 6% d'énergie). Aérez, fenêtres grandes ouvertes pendant quelques minutes, mais ne laissez jamais une fenêtre entrouverte des heures durant! Evitez les chauffages électriques d'appoint.
Il est vrai que le locataire dispose de peu de moyens d'action. Comme il reçoit une facture basée sur les charges totales (avec les achats de mazout) réparties en fonction de l'appartement, il paie aussi pour ceux... qui se chauffent beaucoup! Toutefois, il peut demander que des compteurs individuels d'eau et de chauffage soient installés. C'est le seul moyen de ne payer que sa consommation individuelle. Et si on imaginait qu'un jour, chaque locatif ait son «étiquette énergétique» ?
Le propriétaire d'une villa peut, lui, prendre librement des décisions d'économie d'énergie: isoler les murs et le toit, installer des panneaux solaires sur le toit et une pompe à chaleur (ou un chauffage à bois ou pellets) à la place de sa chaudière à mazout. Malgré l'investissement consenti, ses économies à long terme seront à la fois énergétiques et financières.

4. Chère voiture!

Mettez-vous à la conduite appelée *Eco-Drive,* économe en carburant. Non seulement vous économiserez des litres d'essence (jusqu'à 10%!), mais vous diminuerez aussi de 2 kg les émissions de CO_2 par 100 km parcourus.
Si vous envisagez d'acheter une nouvelle voiture, choisissez un modèle qui consomme peu d'essence (par exemple, diesel avec filtre à particules), ou qui roule au GNC (gaz naturel compressé) ou au biocarburant, ou encore qui est doté d'un moteur hybride (moteur électrique et moteur à essence). Trois critères écologiques sont à évaluer: la consommation de carburant (nombre de litres aux 100 km), la catégorie de rendement énergétique («A» est la meilleure) et l'émission de CO_2 (en g/100 km). En plus, les véhicules «verts» bénéficient de taxes réduites!
Doit-on encore le rappeler ? Il faut absolument privilégier les transports publics (bus, train) et laisser sa voiture chez soi ou dans un parking périphérique. Ne prenez votre véhicule qu'en cas de stricte nécessité (accessibilité, urgence, etc.). Utilisez une bicyclette ou marchez: c'est excellent pour la santé!

D.R.

Les panneaux solaires sur le toit offrent une source énergétique d'appoint intéressante et avantageuse sur le long terme.

Pour des voyages plus lointains, si cela est possible, privilégiez le train – c'est moins cher, et en plus, vous pouvez admirer les paysages – plutôt que l'avion (grand pollueur par le CO_2 qu'il rejette).
Une autre solution consiste à adopter le système du covoiturage *Mobility Car Sharing.* Un véhicule est à votre disposition 24h/24.

5. Nouveaux appareils

Si d'anciens appareils sont à remplacer (frigo, congélateur, cuisinière, électronique de loisirs, etc.), prenez le temps de réfléchir. Ne choisissez qu'un appareil de la classe «A» ou «A+», «A++» ou «A+++»: bien qu'un peu plus cher à l'achat, vous ferez finalement des économies sur la durée.

6. Priorité au local

Privilégiez les aliments de saison de nos régions. En renonçant aux produits exotiques transportés par avion de l'autre bout du monde, vous contribuerez à diminuer les émissions de CO_2.

7. Déchets bien triés

Persévérez dans le tri de vos déchets: séparez le verre, le carton, le papier, le fer blanc (boîtes de conserve), l'aluminium, le plastique, etc. Cette manière de procéder permet de rationaliser le recyclage ultérieur de ces matières. On dit que 20% de moins d'ordures, c'est 30 kg de CO_2 en moins par personne et par an. Le combat dure depuis des lustres, sans jamais cesser. Contribuez à la lutte contre les déchets inutiles en évitant le «trop emballé». Le récent retrait des «super-nouveaux emballages» du chocolat Cailler de Nestlé est la preuve du pouvoir et du bon sens des consommateurs. Si chacun faisait l'effort d'éviter le «trop emballé» et aussi de recycler ses déchets verts, de bons résultats pourraient rapidement être atteints. ■

Collaborations:
SuisseEnergie (Berne),
Service cantonal
Info-Energie (VD) et les Services industriels de Lutry.

L'*étiquetteEnergie*

Depuis le 1er janvier 2002, la consommation d'énergie, de même que d'autres caractéristiques énergétiques des appareils électriques, doivent être déclarées en Suisse au moyen de l'*étiquetteEnergie* apposée sur les appareils électroménagers et d'éclairage.
Si vous prévoyez d'acheter un nouveau véhicule, vous obtiendrez, grâce à l'*étiquetteEnergie,* des informations sur la consommation de carburant, les émissions de CO_2 et le rendement énergétique des véhicules neufs. Ces données vous permettront de comparer les qualités énergétiques des voitures et de faire le bon choix.
L'échelle va de la classe «A» (la plus économe) à la classe «G» (la moins économe). Dans la classe «A», on trouve encore la A+, A++, A+++.

Adresses utiles

Voici une sélection d'adresses qui vous donneront des informations détaillées dans les domaines suivants:

Electricité
- les services industriels de votre ville ou région répondront volontiers à toutes vos questions. Vous pouvez même avoir du «courant vert»; www.courant-vert.ch
- présentation de tous les appareils économes en énergie: www.topten.ch
- *Guide Lumière* pour trouver les meilleurs luminaires et les lampes les plus efficaces: www.wwf.ch

Eau
- les magasins spécialisés vous informeront sur les robinets économiseurs d'eau;
- pour une villa, l'eau peut être chauffée par l'énergie solaire. Des infos sur www.swissolar.ch ou Infoline 0848 00 01 04.

Chauffage
- si vous êtes propriétaire, optez pour un système de chauffage au bois ou aux pellets: www.energie-bois.ch ou tél. 021 310 30 39; ou un système de pompe à chaleur: www.pac.ch ou tél. 021 310 30 10.

Voiture
- modèles de véhicules avec critères écologiques: www.topten.ch
- types de voitures hybrides et à gaz naturel: www.e-mobile.ch
- cours de conduite «Eco-Drive», «Conduire aujourd'hui» (pour les seniors) et «guide des voitures économiques»: www.tcs.ch

Transports
- Mobilité: www.mobility.ch et les PostShop de La Poste.

Nouvelles

PAR JEAN-ROBERT PROBST

Une image positive de la retraite

Dès ce numéro, nous inaugurons une nouvelle rubrique qui mentionnera, au fil des mois, les nouveautés sociales réalisées à travers la Suisse romande.

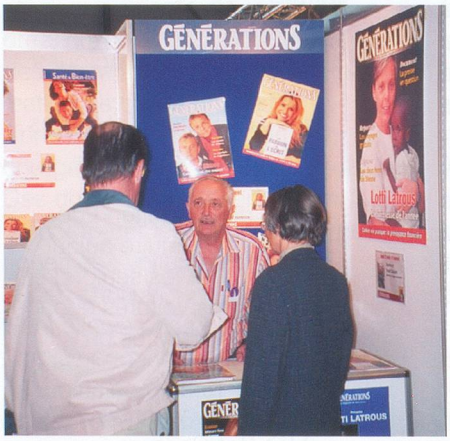
Quelle est la véritable place des aînés dans notre société? C'est à cette question que le Conseil des Anciens de Genève a tenté de répondre, en éditant un superbe DVD destiné en priorité aux personnes âgées de plus de 55 ans. Mais il n'est pas interdit d'en prendre connaissance avant.

Né il y a douze ans, le Conseil des Anciens de Genève a pour objectifs de promouvoir la place des seniors dans la société, de favoriser leur participation à la vie communautaire et de proposer des actions d'intérêt général. A ce jour, l'association a réalisé une Bourse du bénévolat (sur internet) et créé le forum des anciens. Parmi ses projets figurent également l'assurance pour un financement des soins de longue durée et l'étude d'un abonnement général et de cartes journalières sur les TPG.

Afin de promouvoir les actions futures, le Conseil des Anciens vient donc de produire un DVD qui propose une autre image des aînés dans la société. Ce film comprend plusieurs portraits de retraités actifs. Parmi eux, Louis Falquet, né en 1921, qui parcourt chaque année 1600 km à vélo (sans produits dopants!). «Face à l'âge, je ne panique pas, dit-il. Il suffit d'adapter ses efforts!» Charlotte Floris, quant à elle, a choisi d'apprendre le français à des femmes albanaises par le biais de la couture. Jean Ladame a ouvert une permanence où il fonctionne comme juriste bénévole. Gilbert Kissling oublie ses soucis d'ancien commerçant en travaillant le bois. Ghislaine Picker s'évade en créant de magnifiques tableaux. Enfin, Jo Johnny

Rendez-vous à la Foire de Fribourg...

Cette année, la Foire de Fribourg a invité le magazine *Générations* pour animer la Journée des aînés, qui se déroulera mardi 2 octobre, de 13 h 30 à 22 heures. Sur un stand spécialement aménagé, nous vous proposerons un grand concours et plusieurs animations. Nadine Allemann vous invitera à partager sa passion pour les bricolages et le dessinateur Pécub «croquera» les visiteurs avec humour. Deux conférences seront également destinées aux pré-retraités et aux seniors fribourgeois: «La retraite, c'est magique!» et «La cuisine diététique».



D.R.

Venez vous divertir sur le stand de *Générations*.

Foire de Fribourg, du 28 septembre au 7 octobre. Journée des aînés le 2 octobre dès 13 h 30.

... et au Comptoir suisse

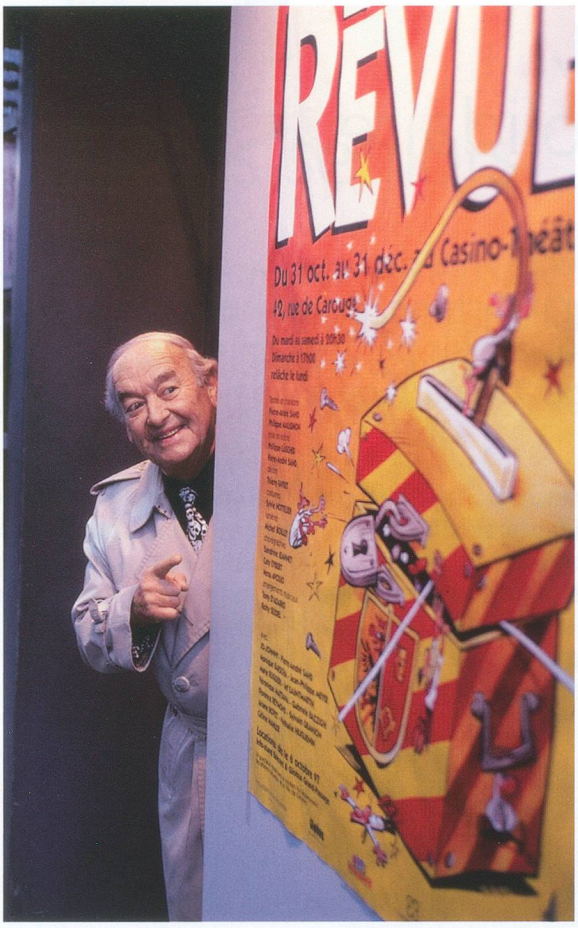
La traditionnelle Journée des aînés aura lieu le jeudi 20 septembre dès 9 heures au Comptoir suisse à Lausanne. Organisée par Pro Senectute Vaud, cette journée débutera par un petit-déjeuner offert dans le Grand Restaurant. Ensuite, Pierre Corajoud, le célèbre flâneur vous emmènera dans les ruelles de nos grandes villes et sur les sentiers de Suisse romande. Après le repas de midi, la partie récréative sera assurée par un homme-orchestre.

Le prix forfaitaire pour la journée a été fixé à Fr. 30.– par personne (repas et entrée compris).

Renseignements: Pro Senectute Vaud, Maupas 51, 1004 Lausanne. Tél. 021 646 17 21.

rappelle que, à près de 90 ans, le music-hall demeure une passion. «Les bobos de mon âge, ils n'ont qu'à suivre...»
Avec ces exemples, le Conseil des Anciens a voulu rappeler que la retraite peut être très active et que la passion n'a pas d'âge. Si vous en êtes convaincu, alors, n'hésitez pas à rejoindre cette association dynamique.

Renseignements et commandes de DVD: Conseil des Anciens, rue de Montchoisy 48, case postale 6212, 1211 Genève 6. Tél. 022 735 79 35. Site: www.conseils-anciens-ge.ch



Yves Debraine/a

A l'image de Jo Johnny, la passion ne connaît pas de limite d'âge.

La maltraitance, une réalité

En Suisse, près de 60 000 personnes seraient concernées par la maltraitance. L'Association Alter Ego leur vient en aide.

Si l'on en croit les statistiques de l'OMS, environ 5% de la population âgée de plus de 65 ans serait victime de violences physiques et morales. «La maltraitance englobe tout acte commis ou omis envers une personne au détriment de son intégrité physique ou sexuelle, morale ou psychique, matérielle ou financière.» Fondée en 2002, l'Association Alter Ego regroupe diverses associations cantonales et régionales d'aide et de soins à domicile, des associations d'établissements médico-sociaux, le Centre interfacultaire de gérontologie de l'Université de Genève, mais aussi l'AVIVO, la FRC, Pro Senectute et la Fondation Leenards.
Cette association a pour buts principaux de prévenir la maltraitance envers les personnes âgées, promouvoir la dignité et le respect des aînés, soutenir les victimes et leur entourage, informer le grand public et favoriser la coordination des professionnels.

Renseignements: Alter Ego, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne. Tél. 0848 00 13 13. Site: www.alter-ego.ch

CD de l'espoir

Chaque année, la Croisière de l'Espoir emmène des personnes atteintes de diverses maladies et des enfants handicapés durant quatre jours sur les eaux du Léman. De nombreux retraités bénévoles mettent leur temps et leur expérience à disposition pour assurer la réussite de l'opération. Pour fêter ses 10 ans, la manifestation sort un CD où l'on retrouve des chansons comme *Je m'voyais déjà, Mademoiselle chante le blues* ou *Il jouait du piano debout*. Son coût: Fr. 25.–. C'est pour la bonne cause!

Commandes: Christian Riggenbach, tél. 079 225 09 53.

Prix littéraire

La Société genevoise des écrivains, en collaboration avec la Ville de Genève, organise un prix littéraire, d'une valeur de Fr. 10 000.–, qui récompensera un roman ou un recueil de nouvelles. Le concours est ouvert à tout auteur originaire de Genève ou habitant le canton et la date de clôture a été fixée au 30 septembre 2007.

Renseignements: Société genevoise des Ecrivains, case postale 31, 1211 Genève 17. Tél. 022 786 23 26.

Par Anne Zirilli

Le splitting, un calcul solidaire

Pour relever la rente AVS de l'époux qui n'a pas gagné grand-chose, on divise par moitié les revenus acquis par les conjoints durant le mariage. Un partage solidaire.

On sait que, à années de cotisations égales, la rente AVS varie du simple au double en fonction de la hauteur des revenus acquis durant la vie active. Or il arrive souvent que la femme (parfois le mari) ne totalise qu'un faible revenu parce qu'elle a réduit son activité professionnelle pour s'occuper des enfants. Afin d'éviter que sa rente ne soit trop limitée, on a introduit le «splitting»: «partage» en français.

Partage par moitié

Pas bien difficile à comprendre! On additionne les revenus acquis par les époux durant les années complètes de mariage et on les partage par moitié. Ces montants, identiques pour chacun, viennent s'ajouter aux revenus acquis par chacun avant le mariage. On fait donc comme si les époux avaient gagné strictement la même chose durant la vie commune.

Si le mariage a duré longtemps, le splitting entraîne une diminution notable de la rente du conjoint le mieux rémunéré au profit de celui qui ne gagnait pas grand-chose.

Le splitting déploie ses effets lorsque vient l'âge de la retraite. Une personne divorcée ou veuve y est soumise dès qu'elle touche sa première rente. En revanche, un retraité marié ne bénéficie du splitting que lorsque son conjoint touche à son tour une rente AVS/AI. En attendant, sa rente sera calculée en fonction de ses revenus personnels, tout comme s'il était célibataire.

Exemple. L'épouse travaille à temps partiel, le mari, grand travailleur, justifie des revenus suffisants pour avoir droit à la rente maximale de 2210 francs. Il percevra cette somme rondelette jusqu'à ce que sa femme ait atteint à son tour l'âge de l'AVS. Dès lors, sa rente sera recalculée à la baisse, avec splitting, dans le but d'améliorer celle de son épouse. Question de solidarité conjugale!

Malheureusement le splitting s'accompagne la plupart du temps d'une réduction des deux rentes due au «plafonnement». Prises ensemble, les rentes des époux ne doivent pas excéder, une rente maximale et demie, soit 3315 francs par mois. En cas de dépassement, chacune d'elles est réduite proportionnellement.

L'AVS justifie cette pratique par le fait que la vie commune permet de faire des économies, essentiellement de loyer. Pour la même raison, le plafonnement est supprimé en cas de veuvage, divorce ou séparation judiciaire. En revanche et contre toute logique, il est maintenu lorsqu'un des conjoints entre en EMS, laissant l'autre seul à la maison, avec de lourdes charges. ■

> Le splitting (partage) entraîne une diminution notable de la rente du conjoint le mieux rémunéré au profit de celui qui ne gagnait pas grand-chose.

Splitting à demander

Lors du divorce, il est judicieux de demander le splitting. Cela permettra à l'AVS de mettre à jour votre compte individuel sans trop tarder. Sinon, ces calculs se feront au moment de la retraite, ce qui risque de retarder le versement de la rente.

Démarches:

- Remplir avec votre ex-conjoint, ou seul(e) en cas de refus, le formulaire «Demande de partage des revenus en cas de divorce» distribué par les agences ou caisses AVS.
- L'envoyer à la dernière caisse de compensation AVS qui a encaissé vos cotisations (ou celles de votre ex-conjoint si vous faites une demande conjointe). L'employeur vous indiquera de quelle caisse il s'agit.
- Joindre au formulaire votre carte AVS originale et des copies du jugement de divorce, de votre carte d'identité, du permis de séjour si vous êtes étranger, du livret de famille si vous en avez un.

Les couples qui touchaient déjà leur rente AVS en 1997, année d'introduction du splitting, ne sont pas concernés par ce mode de calcul. Une procédure spéciale leur a été appliquée d'office à l'époque.

PAR PRO SENECTUTE

Un service répond aux questions des seniors

Chaque mois, dans *Générations*, vous trouvez une rubrique d'informations sociales et, chaque jour, une ligne téléphonique vous est ouverte pour être écouté, conseillé et orienté. Ce service de Pro Senectute s'appelle Info Seniors.

Il n'existe aucune mauvaise question: seules les réponses peuvent être inadéquates. C'est selon ce principe qu'Info Seniors s'efforce d'apporter des réponses utiles et pertinentes à toutes les questions que se posent les seniors et leurs proches. Que ce soit en délivrant une information immédiate, en prenant le temps d'effectuer une recherche ou en orientant auprès d'un organisme spécialisé, Info Seniors se donne pour règle de ne jamais laisser une question sans réponse adéquate. C'est pourquoi Info Seniors tient à jour ses répertoires d'adresses et sa documentation sur tous les thèmes qui touchent les seniors: assurances sociales, appuis financiers et juridiques, aide à domicile, formation, bénévolat, activités associatives et culturelles, transports adaptés au handicap, excursions et séjours accompagnés, moyens auxiliaires, etc.

Le monde social et administratif demeure un labyrinthe complexe, surtout pour les personnes qui n'y ont pas souvent recours. Pourtant, un jour ou l'autre, chacun peut avoir besoin d'un conseil ou d'une aide, pour lui-même ou au profit d'une personne proche. C'est pourquoi Info Seniors entend poursuivre son but d'informer les personnes concernées par l'avance en âge et développer ses moyens de réponse.

Florilège de questions

Voici quelques exemples de questions posées et qui intéressent un grand nombre de seniors. Chaque question est pertinente, tout simplement parce que la retraite représente une découverte permanente de nouvelles situations de vie.

- Je prendrai ma retraite dans une année. Comment m'y préparer et bien connaître mes droits? Sur quel revenu pourrai-je compter?
- J'ai reçu des papiers administratifs que je ne comprends pas!
- J'aide mon épouse à vivre le mieux possible à domicile malgré sa maladie. Mais je sens que je m'épuise. Qui pourrait nous aider?
- Où puis-je obtenir des renseignements sur les testaments et les successions?
- Quelle est l'adresse de l'association Alzheimer dans ma région?
- On m'empêche de voir mes petits-enfants. Que puis-je faire?
- Quels sont les clubs de sport pour les jeunes retraités dans ma région?
- Est-il judicieux de changer de caisse maladie? Comment m'y prendre?
- Qui peut me livrer des repas à domicile?
- Que puis-je faire lorsque mes médicaments ne sont plus remboursés par mon assurance maladie?
- Quels sont les hôtels accessibles en fauteuil roulant?
- Mon conjoint exige que je l'informe de toutes mes dépenses: en a-t-il le droit?
- On m'a volé tout mon argent du mois dans la rue. Comment obtenir un dépannage pour tenir le coup jusqu'au mois prochain?
- Quels organismes proposent des séjours accompagnés à la montagne ou à la mer?
- Combien coûte une journée en EMS? Comment payer son séjour quand on ne reçoit qu'une petite retraite?
- Quel montant de donation puis-je remettre à mes enfants sans devoir payer d'impôts?
- Je vis seule chez moi. Personne ne vient me voir...
- Je vais prochainement déménager dans un autre canton. Qu'adviendra-t-il de ma prestation complémentaire à l'AVS et de mon assurance maladie?
- Y a-t-il des risques à aider une personne âgée pour ses affaires administratives et comptables sans disposer d'un mandat officiel?

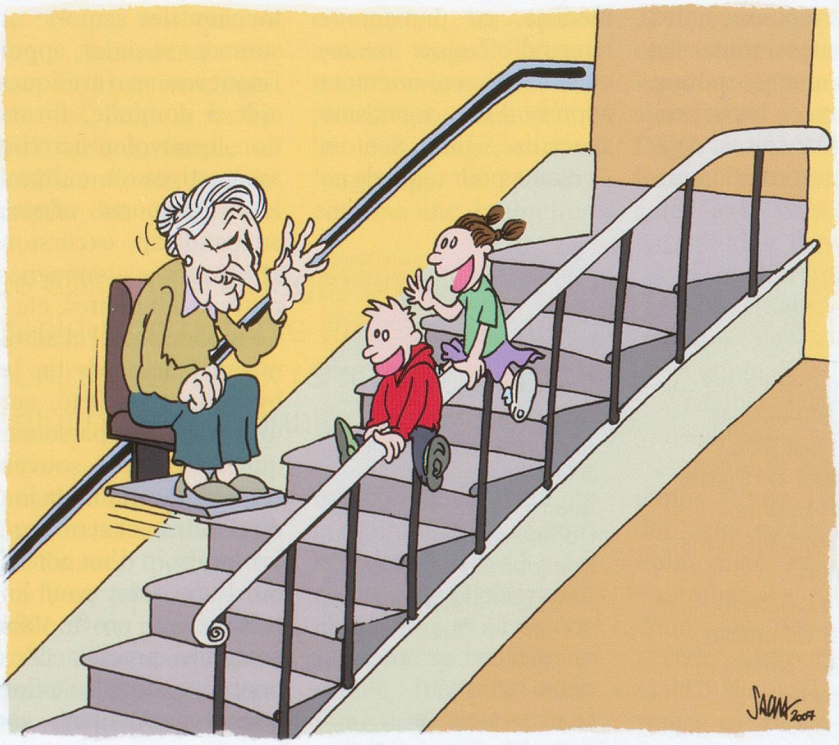
Info seniors

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. 35.
Egalement *Générations*, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

Par Bernadette Pidoux

Réinventer l'habitat des seniors

A Genève, un groupe de projet a établi une liste de recommandations à propos de l'habitat des aînés. Echange d'appartements, logements modulables: une palette d'idées novatrices y est présentée.



Dessin: Sacha Pfister

Une pétition lancée par le Conseil des Aînés, il y a deux ans, a été remise au Grand Conseil et aux Conseils municipaux de la Ville et des communes de Genève. Pour les signataires, il est urgent que les autorités se penchent sur la question de l'habitat des seniors et sur la réalisation d'appartements adaptés. Dans la foulée de cette pétition, un groupe de travail est mis sur pied, issu de la Plate-forme des Associations d'Aînés de Genève.

Genève compte actuellement 65 000 personnes de plus de 65 ans, et ce chiffre passera à 85 000 en 2020. Aujourd'hui, dix-sept immeubles accueillent 1128 personnes, tandis que cinquante EMS hébergent 3285 résidants. L'architecte Cyrus Mechkat, membre du groupe de travail, souligne que – pour la première fois dans l'histoire de l'humanité – quatre, voire cinq générations coexistent dans nos cités.

Jacqueline Cramer, de Pro Senectute, membre elle aussi du groupe explique: «Le dispositif de prise en charge d'urgence des personnes âgées qui ne peuvent plus rester chez elles fonctionne à Genève, mais ce qui fait défaut ce sont les structures intermédiaires, les lieux de vie entre le logement individuel inadapté et l'EMS.» Ces structures intermédiaires peuvent prendre des formes variées: du logement communautaire aux petits appartements protégés, liés à un centre médico-social, par exemple.

Surélever les frigos

Les huit recommandations proposées par le groupe de travail insistent sur l'intégration des aînés dans la ville. Elles s'adressent tout autant aux seniors qu'aux autorités, promoteurs immobiliers, régies, propriétaires, architectes et entreprises de construction.

Tout d'abord, il faudrait mieux faire connaître les possibilités existantes d'habitat adapté, en créant un lieu de conseil. Ensuite, améliorer ces logements, en installant des équipements comme des interphones, des téléalarmes, en sécurisant les équipements électriques, en adaptant le mobilier à des situations de handicap, en rehaussant par exemple les frigos, en signalant les obstacles par un bon éclairage, en supprimant les obstacles tels que les seuils. En réaménageant petit à petit les logements anciens, les propriétaires pourraient ainsi disposer de plus d'appartements polyvalents pour leurs locataires âgés comme pour les handicapés. «Ces améliorations simples et pas forcément coûteuses, tout le monde en bénéficie, ajoute Cyrus Mechkat. Lorsqu'on a créé des bus au plancher abaissé pour permettre un meilleur accès aux handicapés, c'est toute la population qui en a profité, les ma-

mans avec des poussettes comme ceux qui se déplacent momentanément avec des béquilles. Aujourd'hui, plus personne ne voudrait d'un bus avec des marches!»

Bourse d'échanges

Parmi les recommandations émises, l'idée d'une bourse d'échanges d'appartements est particulièrement originale. Souvent, dans un immeuble, des personnes âgées vivent dans un grand appartement qu'elles paient bon marché, parce qu'elles y logent depuis longtemps. Des jeunes couples avec enfants ne disposent que d'un deux-pièces et souhaiteraient déménager. Pourquoi ne pas instaurer un système de rocades au sein d'un même immeuble ou d'un même quartier? Les seniors apprécieraient de pouvoir rester dans un cadre de vie familier, sans la charge d'un logement devenu trop grand. Souvent les gérances rechignent encore à ce genre d'échange, qui leur permettrait pourtant de fidéliser les locataires.

L'architecte Cyrus Mechkat a à cœur un concept novateur qui pourrait être appliqué aux immeubles anciens comme aux nouvelles constructions. Il s'agit de l'appartement accordéon. Selon les périodes de vie, les besoins en espace évoluent. En empruntant une pièce au voisin, on peut ainsi créer une chambre d'enfants que l'on rendra lorsque ceux-ci auront quitté le foyer familial. Des cloisons rendraient modulables nos lieux de vie, sans coût excessif.

Pas de ghetto

Les recommandations sur l'habitat des seniors incluent tout un chapitre sur les constructions à venir qu'il faut concevoir dès maintenant. Sans barrières architecturales, ces lieux devraient permettre aux personnes âgées d'entretenir des contacts avec leur voisinage. «Nous pensons aux relations intergénérationnelles qui peuvent se créer dans une maison abritant des familles et des seniors, mais aussi à la proximité de commerce et de transports publics», résume Hans Peter Graf, consultant et membre du groupe de travail. En septembre, les autorités genevoises rendront réponse aux pétitionnaires. Aux seniors ensuite de se faire entendre, en organisant un lobbying auprès des décideurs et en insistant auprès de leurs caisses de pension, notamment, pour qu'elles réalisent ces logements que tous attendent. ■

Le document présentant les recommandations peut être obtenu auprès de: Groupe de projet Habitats Seniors, c/o Cité Seniors, 28 rue Amat, 1202 Genève, tél: 022 418 53 50, plate-formeaine@bluewin.ch ou à graf-junod@bluewin.ch

Atelier respiration

Nous vous avons présenté, il y a quelques mois, les ateliers respiration donnés par Denise Krummenacher au centre Les Alizés d'Yverdon-les-Bains. Ces séances, qui rencontrent un vif succès, se poursuivent tous les mardis à 11 h à partir du 4 septembre. La spécialiste de l'hygiène respiratoire va également donner des cours à l'Espace Riponne de Lausanne les jeudis à 10 h 15, dès le 13 septembre. En habit de ville, les participants travaillent, assis, à améliorer la coordination de leurs mouvements, à stimuler leur système cardio-pulmonaire et à tonifier leur voix, leur pharynx et leur larynx.

Sur inscription à Lausanne, Espace Riponne, tél. 021 323 04 23.
Prix: Fr. 10.– pour 45 minutes, boisson comprise.

Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**
Quai du Bas 92, c.p. 1263
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@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.delemont@ne.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

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

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

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: 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

Mon argent

PAR JEAN-LOUIS EMMENEGGER

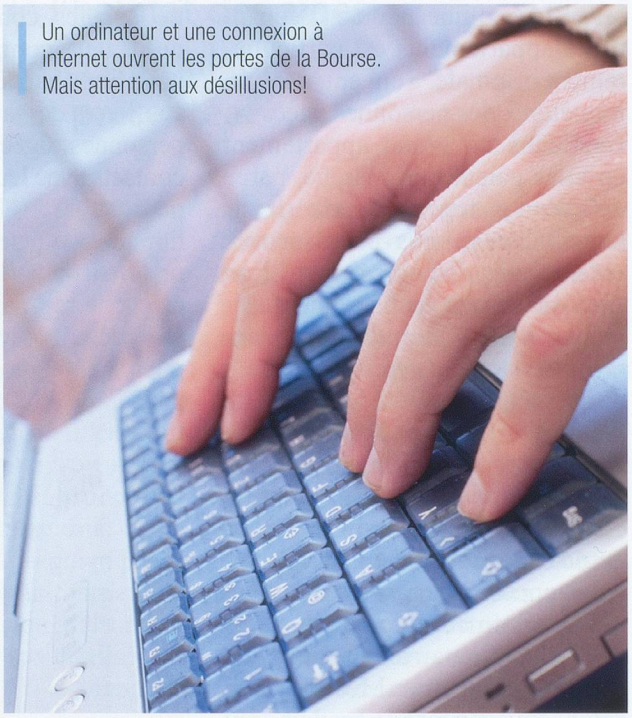
La Bourse en ligne, oui, mais...

«J'ai lu que je pouvais acheter et vendre des actions en Bourse chez moi, avec mon PC. Est-ce vrai?» s'interroge *André K., à L.*

En effet, depuis une dizaine d'années, chacun peut donner lui-même des ordres à la Bourse, suite à l'informatisation des Bourses et à l'arrivée d'internet chez les privés. Jusqu'à l'ouverture de la première Bourse en ligne en Suisse en 1996, c'était le conseiller de la banque qui transmettait à la Bourse les ordres d'achat ou de vente de ses clients. Et c'est là que l'offre rencontrait la demande et que le prix de la transaction (le cours) se fixait.

Avec votre PC

Depuis 1996, vous pouvez créer, grâce à votre PC et internet, votre portefeuille personnel de titres (actions, obligations, etc.) et le gérer comme bon vous semble. La publicité des sites de Bourse en ligne met toujours en avant la rapidité, la simplicité et les faibles frais. Mais elle dit de manière beaucoup plus discrète que boursicoter est risqué. Pour se convaincre qu'un risque est lié à la Bourse, les exemples ne manquent pas. Pensons aux anciens actionnaires de Swissair. A cause de l'incompétence du management, Swissair a fait faillite et le cours de l'action s'est écroulé: les actionnaires ont tout perdu. Il faut donc voir la réalité en face: même si la Bourse est, sur le long terme (on parle de 10 ans), un type de placement qui peut se révéler très rentable, il n'en reste pas moins que les déboires sont aussi nombreux que les superbénéfices. «Ne placez en Bourse que le montant dont vous n'avez pas besoin», disent les investisseurs avertis.



Un ordinateur et une connexion à internet ouvrent les portes de la Bourse. Mais attention aux désillusions!

DR

Faire des opérations de Bourse en ligne est simple. Vous vous inscrivez à l'une des banques en ligne *(lire ci-contre)* et signez un contrat. Vous versez un montant à la banque dépositaire. Avec ce montant, vous pouvez acheter des actions, obligations, etc. Pour savoir quoi acheter, les sites des banques en ligne vous donnent des conseils, informations financières, méthodes d'analyse, etc. Des conseillers sont à votre disposition pour vous éclairer. Vous pouvez même gérer un compte fictif.

Tout est donc parfait? Oui, mais... cette belle mécanique a un coût, et c'est bien sûr vous qui allez passer à la caisse, car vous le savez, la banque qui fait des cadeaux n'existera jamais. Chaque banque en ligne a ses propres tarifs, qui sont impossibles à détailler ici. Des frais de courtage sont à payer pour chaque transaction.

Nos conseils: assurez-vous que vous n'avez pas besoin de l'argent que vous placerez en Bourse; comparez l'offre de chacune des banques en ligne; analysez les frais à payer; voyez quelle aide vous est offerte; appelez les conseillers et testez-les; et n'oubliez pas que boursicoter, c'est jouer, et que quand on joue, on peut aussi bien gagner que perdre! ■

Bourses en ligne

Swissquote (1996). www.swissquote.ch, dépositaire: Swissquote Bank; toutes les Bourses sont accessibles; 70 000 clients.

e-SIDER (1999). www.e-sider.com, dépositaire: Banque Cantonale Vaudoise; 6 Bourses accessibles; 6200 clients.

Yellowtrade/ e-trading (2001). www.postfinance.ch, dépositaire: Banque Cantonale Vaudoise; 5 Bourses accessibles; 20 000 clients.

Synthesis (2004). www.synthesisbank.com. Dépositaire: Synthesis Bank; 22 Bourses accessibles; 6000 clients.

Les clients de l'UBS et de Credit Suisse peuvent passer leurs ordres de Bourse directement via leur e-banking.

Par Sylviane Wehrli

Pour bien préparer sa succession

«Je suis marié. J'ai une entreprise qui sera reprise par mon fils, une maison qui reviendra à mes deux filles, avec usufruit pour mon épouse. Mes héritiers sont d'accord de respecter mes volontés. Un testament est-il suffisant?»

Lorsqu'on fait un testament, il est important de distinguer entre la position juridique des héritiers, par exemple, parts égales pour les enfants, et les règles de partage, qui indiquent précisément que certains biens sont attribués à tel ou tel héritier. Or, les biens peuvent ne pas avoir la même valeur ou alors changer de valeur entre le moment du testament et le moment de l'ouverture de la succession. S'il n'y a que des règles de partage, le juge, en cas de conflit, peut avoir des difficultés à savoir si tous les héritiers étaient placés sur un pied d'égalité ou si certains d'entre eux ne devaient recevoir que leur réserve.

Il est également nécessaire de comprendre les règles de la succession légale, à savoir ce qui se passerait en l'absence de testament. Dans ce cas, votre succession serait partagée par moitié pour votre épouse et par moitié pour vos enfants, soit Fr. 400.– pour votre épouse et Fr. 400.– pour vos enfants si l'héritage était de Fr. 800.–. Le conjoint et les enfants sont héritiers réservataires, c'est-à-dire qu'ils ont la protection de la loi pour recevoir une part d'héritage, appelée la réserve, qui est de la moitié de la part légale pour l'épouse, donc Fr. 200.– dans l'exemple pris et de trois quarts pour les enfants, soit Fr. 300.–. Le défunt peut disposer comme il veut par testament de la quotité disponible.

A votre décès, chaque enfant peut demander la réserve, ce qui poserait un problème notamment pour votre fils. Quelle est la valeur de l'entreprise? Quelle est la valeur de la maison? Les réserves légales sont-elles respectées?

Chaque héritier peut demander en tout temps le partage. Et, en droit suisse, sauf pour le droit paysan, un partage peut entraîner la vente des biens pour payer les parts. Votre fils aura-t-il la possibilité d'éviter la vente de l'entreprise s'il ne peut pas payer les parts de ses sœurs? Certes, aujourd'hui, tous les héritiers sont d'accord. Mais qu'en sera-t-il au moment du décès?

Une solution existe en établissant un pacte successoral devant notaire et en faisant signer tous les intéressés. Le pacte peut prévoir, en effet, que les héritiers renoncent à une demande de partage et acceptent un paiement échelonné pour obtenir leur part d'héritage. ■

«Jeudis Juridiques»

D.R.

Programme de la rentrée

A l'enseigne des «Jeudis Juridiques», **Sylviane Wehrli,** ancienne avocate et juge de paix, anime des rencontres destinées à éclaircir des questions de droit.

13 septembre. Séance d'information: (entrée gratuite, consommation aux frais des participants).

20 septembre. Pourquoi faire un testament?

4 octobre. Testament ou pacte successoral?

25 octobre. Avantager son conjoint ou son concubin.

8 novembre. Donation ou succession?

22 novembre. Faciliter les démarches de succession.

6 décembre. Rester en hoirie ou partager la succession?

Les «Jeudis Juridiques» se déroulent au Restaurant Albatros-Navigation à Lausanne-Ouchy, de 19 h à 22 h Le prix est de Fr. 39.– par personne ou Fr. 69.– par couple (exposé, questions-réponse, pause-collation et documentation).

Pour tous renseignement ou inscription, www.jeudisjuridiques.ch. ou par téléphone au 021 866 18 03.

Sylviane Wehrli donne également des conseils juridiques au Mouvement des Aînés, Riponne 5, Lausanne, tél. 021 321 77 66.

Mouvement Des Aînés du canton de Genève

ACTIVITÉS ET COURS – SAISON 07-08

activités pour les 50 ans et plus

Découvrez nos diverses activités et bénéficiez des avantages et tarifs MDA

SORTIES - EXCURSIONS

plus de 130 sorties par an

Amis du Rail *La Suisse en train à prix réduit*

Cyclo 3 *Excursions à vélo en Suisse et en France*

Évasion-Montagne *Marches, ski de fond et raquettes*

Genève-Culture *Visites entreprises, expositions, musées...*

Marchons-Ensemble *Marches en plaine*

Minibus-Évasion *Pays romand et France voisine en minibus*

Restaurant-Découverte *Découverte des restaurants*

Toutes Voiles Dehors *Sorties en voilier sur le lac*

CONTEURS DE GENEVE

Contes sur demande
Conférences
Spectacles
Formation de conteur

SPORTS + JEUX

Billard Américain	*Club*
Bridge	*Club + Cours*
Curling	*Club + Cours*
Jass	*Club*
Pétanque	*Club*
Rummy	*Club*
Scrabble	*Club*
Tir à l'Arc	*Club + Cours*

COURS + FORMATIONS

Anglais – Espagnol
Ordinateur – Internet
Aquagym – Aquarelax
Gym du dos – Yoga
Sophrologie
Taï-Chi
Mieux gérer son énergie
Visualisation
Ecoute active
Couture
Dessin-Peinture
Ecriture
Graphologie
Mémoire

SERVICES

Lecture en Visite *Lecture à domicile pour malvoyants*

Parmi les Roses *Soin de la Roseraie du parc la Grange*

Troc-Temps *Réseau d'échanges de services gratuits*

Permanence juridique *gratuite*

Permanence fiscale

CULTURE

Spectacles, concerts, théâtres et conférences à prix réduits

Concerts d'orgue
Concerts de l'OSR
Grand-Casino – Théâtres
Connaissance du monde

VOYAGES-VACANCES

35-40 destinations tous azimuts!

DECOUVREZ LE CURLING ! *Tarifs attractifs !*

Juste milieu entre physique et mental, il se pratique à n'importe quel âge et s'adresse aux femmes comme aux hommes. Le curling demande concentration, adresse et un bon esprit d'équipe.

Présentation gratuite mardi 9 octobre à 9h30
Vidéo – Démonstration – Initiation – Verrée après séance

Cours d'initiation 10 x 2h, mardi matin Tarif : 160.- CHF

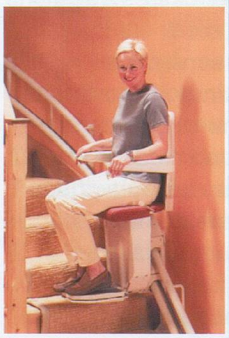
Club de Curling MDA Mardi et vendredi matin (octobre-mars)
Tarif saison 07-08(45 x 2h45): 350.- CHF

Informations + Inscriptions : MDA - 2, bd. Carl-Vogt - 022 329 83 84 - mdage@aines.ch

Montez... Descendez les escaliers à volonté!

HERAG

- *un lift d'escaliers est la solution sûre*
- *pratique pour des décennies*
- *s'adapte facilement à tous les escaliers*
- *monté en un jour seulement*



www.herag.ch

Veuillez m'envoyer la documentation
Je désire un devis estimatif des coûts

Nom/Prénom _____

Rue _____

NPA/Localité _____

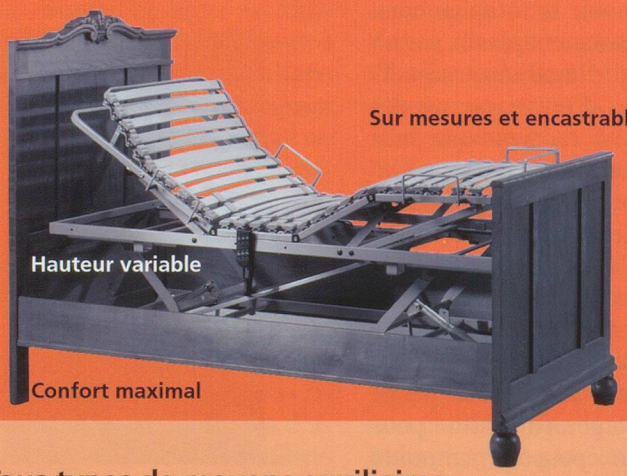
Téléphone _____ F/09-07

HERAG AG
MONTE-ESCALIERS
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
044 920 05 04

Représentant pour la Suisse Romande
Bovy Charles
078 670 55 04

Pas de limites à votre AUTONOMIE...

Conservez votre entourage de lit avec un lit éléctrique



Tous types de moyens auxiliaires
Vente ou locations
Service dans les 24H.

SODIMED
021 311 06 86

Veuillez svp m'envoyer le prospectus sur les lits SODIMED ❑
sur les moyens auxiliaires ❑

Nom _____ Prénom _____ Localité _____

Rue _____ code postal _____ tel. _____

Coupon à remplir et envoyer à Sodimed, Chemin de Praz-Devant 12, 1032 Romanel

Par Christine Magro

Que faire si un chien m'attaque ?

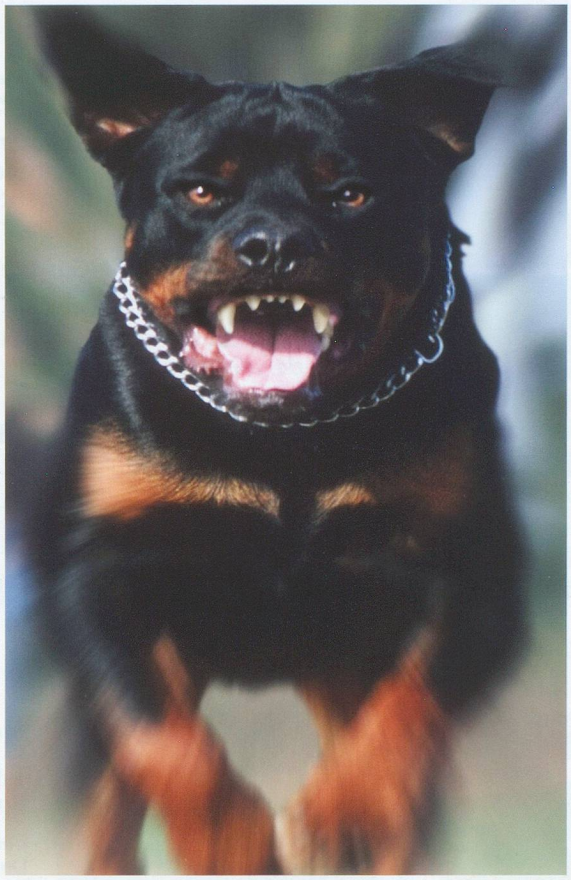
En présence d'un chien, qui manifeste un comportement agressif, il faut adopter les bonnes attitudes. Quelques conseils.

Eviter la confrontation et rester le plus neutre possible: voilà les deux éléments de base. Essayez d'ignorer le chien. Ne courez jamais, ne riez pas, ne sifflez pas, ne faites pas de gestes brusques, ne gesticulez pas, ne regardez pas le chien dans les yeux. Regarder un chien dans les yeux signifie, en langage canin: «Tu veux te comparer à moi? Viens, on va se battre.» Apprenez aux enfants à ne pas se laisser tomber par terre devant un chien, même pour jouer.

Ne passez jamais à côté du chien. Faites un détour. Si l'animal est avec son propriétaire, passez du côté du propriétaire. Essayez également de vous protéger la gorge.

Soyons clairs: on ne peut pas maîtriser physiquement un chien de plus de 20 kg qui nous agresse. Sa puissance (masse + vitesse) est trop forte. Par exemple, un chien de 10 kg, en pèsera déjà 100 après deux bonds!

Mieux vaut donc prévenir que guérir.



bab.ch/Blickwinkel

Face à un chien prêt à attaquer, il ne faut pas bouger et essayer de garder son sang-froid!

Comportement agressif

Les signes avant-coureurs d'une attaque sont:
- un grognement;
- montrer les dents (dans un très petit pourcentage, c'est pour jouer: «Ils sourient.»);
- hérisser les poils (le chien essaye de se faire le plus grand possible);
- se mettre de côté (également pour se faire plus grand et impressionner);
- raidissement (souvent pas perçu par le propriétaire);
- dilatation des pupilles (regard bizarre et fixe).

Ne pas bouger

Essayez de faire une fois l'expérience de la feuille de plastique. Vous prenez une feuille style chemise transparente pour dossiers et vous regardez à travers: c'est à peu près la vision des chiens. L'animal ne voit que les formes et les ombres de ce qui ne bouge pas. Tant que vous ne bougez pas, le chien va simplement vous renifler et passer. Par contre, aussitôt que vous bougez, vous devenez une proie.

Si vous souhaitez caresser un chien, même celui qui a l'air tellement gentil et tellement doux, demandez toujours au maître la permission. Si elle vous est accordée, présentez-vous devant le chien, paume tendue: c'est avec l'odorat que l'animal fera votre connaissance. Restez debout.

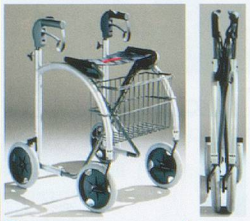
Le comportement de menace fait déjà partie du comportement d'agression. Ce comportement de menace annonce le passage à l'acte, la morsure imminente. Apprenez à reconnaître ces signes avant-coureurs. Il ne faut jamais oublier que, si vous connaissez bien votre chien, certaines personnes peuvent en avoir peur. Ce n'est pas écrit sur lui: «Chien Gentil!» Certaines personnes ont peur. Point à la ligne! En promenade, rappelez votre chien aussitôt que vous croisez quelqu'un. Respectez la crainte des autres. Ne laissez jamais errer les chiens sans surveillance. N'oublions pas non plus que 60% des agressions ont lieu sur des enfants et que la majorité d'entre elles se produisent dans le cadre de la famille. ■

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

PromediTec Votre mobilité nous tient à coeur.

1032 Romanel-sur-Lausanne
Tél. 021 731 54 72 - Fax 021 731 54 18
E-mail: info@promeditec.ch

Les déplacements, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, deviennent-ils plus difficiles?
Vous trouvez chez nous un large choix de rollators **etac** ou scooters ***RASCAL*** .
Demandez notre documentation et la liste des revendeurs.



Tango – sait se faire tout petit, avec système de freinage patenté.

Salsa – petit, maniable et très léger (5.50 kg).

600T – grand confort, excellente maniabilité, dimensions compactes.

AutoGo – un système de pliage révolutionnaire, le scooter urbain qui se faufile partout.

329LE – Puissance, confort grande autonomie.

NOUVELLE ROSERAIE
Saint-Légier (480 m)

CHALET FLORIMONT
Gryon (1 200 m)

VACANCES... en toute liberté!

Ces maisons – proche du lac Léman ou à la montagne – vous offrent: confort en chambres doubles ou individuelle, personnel compétent 24/24 h, suivi de soins, animations et excursions, évasion, nature, repos...

Transport assuré en car de Genève
Pension complète, de Fr. 95.– à Fr. 110.– par jour,

Renseignements, dates séjours et inscriptions: Secrétariat maisons de vacances,

Le CAD, Genève
Tél. 022 420 42 90 (8 h-12 h)
Fax 022 420 42 89

Hospice général
Institution genevoise d'action sociale

VILLE DE GENÈVE SERVICE SOCIAL

Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées

Scooters électriques

MEDITEC SA
Jacquy Dubuis

Système Qualité Certifié TÜV EN ISO 9002 / EN 46001

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

Ewyanna et Viviane

Corsetières diplômées

Tailles du 36 au 60
Bonnets de A à H

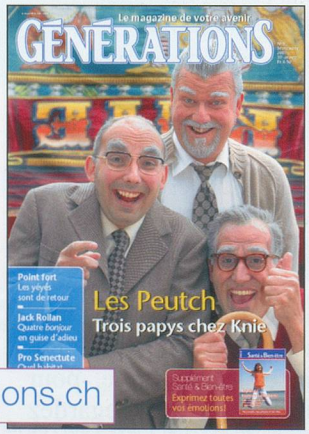
Pour mieux vous servir
Du lundi au vendredi
Ouvert de 8 h 30 à 18 h (non-stop)
Samedi de 9 h à 12 h 30

Av. de la Gare 2, Lausanne,
Tél. 021/323 04 86-91
Fax: 021/323 62 31
info@ewyanna.ch

Visitez notre site!

- Dernières nouvelles
- Archives
- Services
- Abonnements
- Adresses utiles
- Publicité

www.magazinegenerations.ch



Les rendez-vous en septembre

VAUD

PRO SENECTUTE – Tour du Lubéron à vélo, du 24 au 29 septembre (Aînés + Sports). Grande finale du tournoi de Jass des seniors: mercredi 3 octobre au restaurant du Pré-aux-Moines à Cossonnay. Sorties hebdomadaires dans tout le canton: marche, bains thermaux, walking et nordic walking. Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21; www.vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Excursions, escal... balade: journée à Morat, mardi 11 septembre; les Hauts-de-Caux, jeudi 13 septembre, 14 h 15; Saillon et visite de la «Vigne à Farinet», jeudi 27 septembre (demi-journée). «Vivre son souffle», 6 rencontres sur le thème de la respiration avec N. Wenger, les mercredis de 10 h à 11 h, du 12 septembre au 17 octobre. Loto, mercredi 26 septembre, 14 h. 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, mercredi 12 septembre à 9 h 30. Les hommes aux fourneaux: cuisine nationale, 3, 10, 24 septembre et 1er octobre de 16 h à 18 h 30, puis dégustation du repas. Conférence: «L'arthrose, qué-saco?» par Mme Cathy Kuhni, jeudi 27 septembre de 10 h à 11 h 30. Conseils juridiques individuels par Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, mercredi 5, 19 et 26 septembre, 3, 17 et 24 octobre, de 14 h à 16 h 30 (séance de 30 min). «Succession et héritage: êtes-vous au clair?», mercredi 19 septembre et 17 octobre, de 10 h à 11 h 30. Cours d'espagnol (débutants). Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

THÉS DANSANTS – Après-midi musicaux et dansants à l'intention des aînés, mardi 11 septembre, de 14 h à 17 h. Epalinges, salle des spectacles.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Amis du rail, course surprise, jeudi 20 septembre. Minibus, barrage d'Emosson – mardi 4 septembre; Morat-Neuchâtel-canal de la Broye en bateau, mardi 11 septembre. Evasion montagne, Montenvers-Plan, jeudi 6 septembre; tour de la Montagne des Auges, jeudi 13 septembre; la Croix des Salles, jeudi 27 septembre. Marches, mercredi 5, 12, mardi 18, 25. Cyclo 3, mercredi 12 et 26 septembre. Pédales douces (sorties faciles de 20-30 km), 6 et 20 septembre. MDA, 2, Boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Voyages, Provence du 29 septembre au 3 octobre; Paris, du 29 novembre au 3 décembre; Menton, Nouvel An, du 27 décembre au 6 janvier 2008. 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, 1er étage).

CITÉ SENIORS – Animations, rencontres conférences, etc. 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

CINÉMA DES AÎNÉS – *Mon frère se marie,* de Jean-Stéphane Bron (2006), avec J.-L. Bideau et Aurore Clément, lundi 3 septembre. *L'Armée des Ombres,* de J.-P. Melville (1969), avec Lino Ventura, Simone Signoret et J.-P. Cassel, lundi 17 septembre. *Molière,* de Laurent Tirard (2006) avec Romain Duris, Fabrice Luchini, Laura Morante, lundi 24 septembre. Auditorium Fondation Arditi, Place du Cirque; séances à 14 h 30. Tarif: Fr. 5.–.

D.R.

Mon frère se marie, film de Jean-Stéphane Bron.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Nouveau: prévention, cours samaritains. Spécial seniors: donner correctement l'alarme, reconnaître et agir en cas de malaise cardiaque, blessures sportives, etc. (3x2 h 30). Grands-parents et enfants ou bébés: comment agir en cas d'empoisonnement, noyade, traumatisme crânien, hémorragie, obstruction des voies respiratoires, etc. (4x2 h). «Conduire à tout âge»: théorie en groupe (2 h 30) + 1 h de conduite individuelle avec moniteur auto-école. Pour les sportifs: journée romande de marche en Gruyère, le 20 septembre. Reprise des cours de gym dans tout le canton, liste complète et autres activités dans la brochure *Formation, Loisirs & Sports.* 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 de Neuchâtel et environs: 11 septembre, le long de l'Areuse; 25 septembre, Boudevilliers-Pierre-à-Bot. Randonnées des Montagnes neuchâteloises: 6 septembre, sentier des Cent-Statues; 4 octobre, véritable torrée. Pour les deux groupes: 20 septembre, journée romande de marche à Bulle. Séjour de marche à Saas Fee, du 3 au 9 septembre. Cours, autodéfense et atelier-équilibre, dès septembre. 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. Visite de la fabrique de chocolat Camille Bloch, lundi 3 septembre (inscriptions au 032 725 47 12). Loto organisé par l'Avivo et le club de Jass, vendredi 21 septembre à 20 h, salle de spectacles de Boudry. Avivo, rue du Seyon 2 à Neuchâtel (immeuble Payot), tél. + fax 032 725 78 60; avivo-neju@bluewin.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Cours d'informatique (Word, Internet, Excel), sur trois semaines, à raison de deux cours de 2 h 30 par semaine, les lundis et mercredis ou les jeudis de 14 h à 16 h 30 dès mi-octobre. Photo numérique, atelier de Marie-Laure Mores à Corcelles, les mardis et mercredis matins de 9 h à 11 h. Autres cours: anglais, cuisine, sophrologie, gymnastique douce, gymnastique du dos, taï-chi, calligraphie chinoise, aqua gym, réactualisation des connaissances de conduite automobile. Minigolf, sur le site des Jeunes Rives à Neuchâtel, tous les jeudis à 14 h. Pétanque, tous les mardis à 15 h, au terrain de «Sous-la-battue», Petit-Cortaillod. Scrabble et jeux de société, chaque mercredi de 14 h à 17 h au centre de rencontres du MDA, rue du Seyon 2 à Neuchâtel. Stage à Neuchâtel du 10 au 14 septembre, sur le thème «Soins et assouplissement des articulations par le Tai Ji et Qi Gong», renseignements auprès du secrétariat. Inscriptions auprès du Mouvement des aînés (MDA), secrétariat, rue de l'Hôpital 19, Case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

JURA BERNOIS

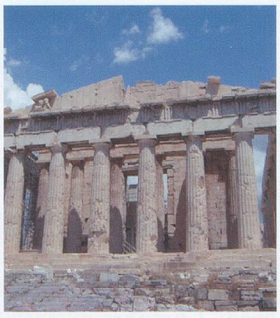
MOUVEMENT DES AÎNÉS – Midi-rencontre, mercredi 12 septembre, restaurant FIG à Moutier, dès 11 h 45 (inscriptions: Mme Gertrude Glardon, tél 032 481 14 07). Club de la découverte, mercredi 26 septembre: Mines d'asphalte à Travers (inscriptions obligatoires: Gilbert Beiner, tél. 032 325 18 14/078 625 18 14 ou J.-Ph. Kessi, tél. 032 493 23 27/078 629 22 61). Minigolf ou Boccia, tous les 15 jours, lundi à 14 h au bocciodrome de Corgémont ou au minigolf de Reconvilier (rens. Mme Marta Helfer, tél. 032 489 10 20 ou Mme Madelyne Grosclaude, tél. 032 489 15 47). Stamm MDA, rencontre une fois par mois, le vendredi à 14 h au restaurant de l'Union, rue Bubenberg 9 à Bienne (inscriptions et renseignements: G. Beiner, tél. 032 325 18 14/078 605 18 14).

MDA-Fribourg

La section fribourgeoise du Mouvement des Aînés propose aux seniors du canton une vingtaine d'activités. Au programme de cet automne: chorale, orchestre de chambre, Théâtre des 4 heures, conteuses et conteurs, tennis de table, Jass, gymnastique, marche, randonnées pédestres, bowling, billard, généalogie, cours de peinture, repas de l'amitié (2e mardi du mois) et concert-spectacle le 12 décembre pour le 20e anniversaire du MDA, sorties champignons et excursion d'automne en car. Nouveau bulletin interne à disposition. Rens. auprès de Gérard Bourquenoud, président, tél. 026 424 45 02 ou 079 509 91 79 ou Jacqueline Bovey, secrétaire, tél. 026 402 80 64.

VOYAGES MDA

Grèce méconnue Thessalie et Macédoine



Circuit hors des sentiers battus, pour découvrir des sites archéologiques et artistiques. Prestations: vol au départ de Genève, 8 nuits en chambre double et petits-déjeuners, 7 déjeuners, transports en bus privé, guide parlant français durant tout le séjour, entrées dans les sites.
Dates: 19 au 27 oct. 07
Prix: Fr. 2640.–
(Prix spécial membre MDA: Fr. 2540.–)

Nouveau!

Avec «Senior Aventure», le Mouvement des aînés lance un nouveau concept destiné à tous ceux qui désirent «voyager autrement», avec le souci de favoriser les prestataires locaux et de participer au développement d'un tourisme plus équitable. En préparation: voyage au Népal (début décembre). Au programme: découverte du pays; rencontres et échanges.

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