

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 10

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>

Enquête

PAR JEAN-ROBERT PROBST

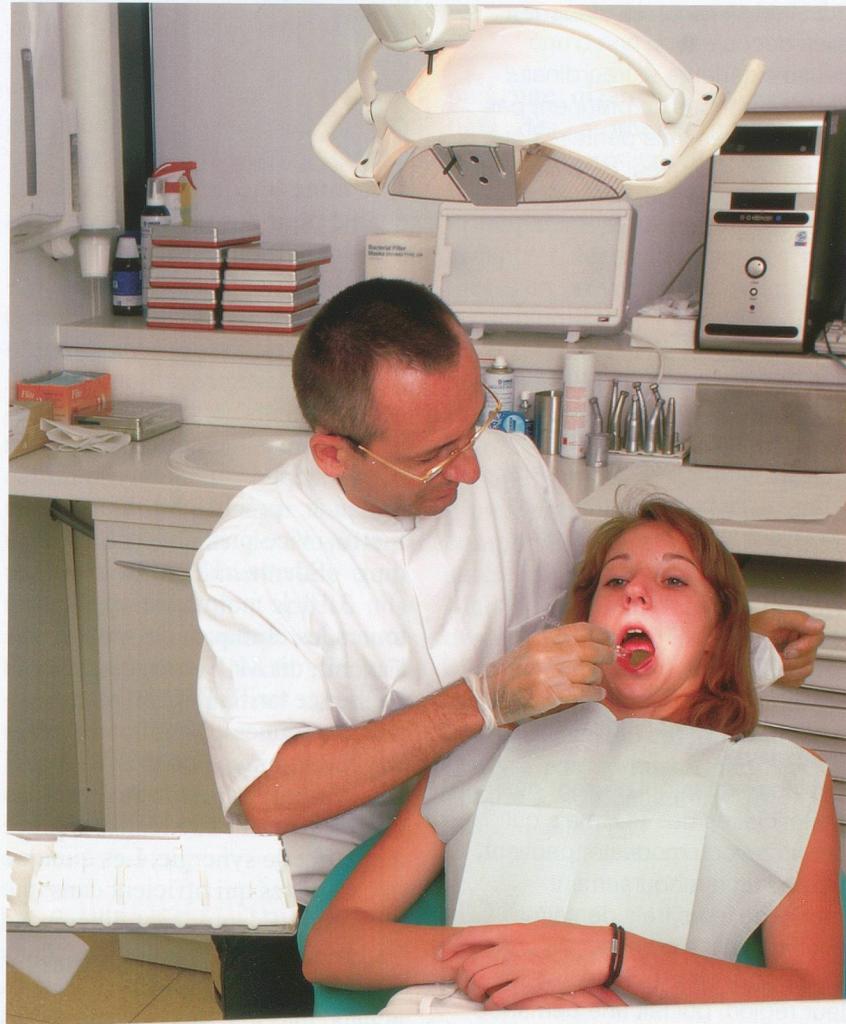
Comment alléger la facture du dentiste ?

En Suisse, où l'on applique les tarifs les plus élevés d'Europe, plus de 3 milliards de francs sont dépensés chaque année pour les soins dentaires. L'ouverture de cliniques et de laboratoires «chinois» devrait faire chuter les prix.

Passés maîtres dans l'art du protectionnisme, les dentistes suisses jouissent d'une situation de quasi-monopole. Le prix de leurs prestations varie sensiblement d'un canton à l'autre, voire d'un quartier à l'autre. La facturation des actes dentaires dépend de la situation du cabinet, du standing du praticien, de sa réputation, parfois du niveau de vie de sa clientèle. Si les actes sont aujourd'hui clairement précisés par un nombre de points donnés (il existe tout de même plus de 500 actes différents), le prix de chaque point varie sensiblement.

«La Société suisse d'odontostomatologie (SSO) constate un tarif moyen à Fr. 3.60 le point, dit Olivier Marmy, président de la SVMD (dentistes vaudois). Elle recommande également à ses membres d'afficher les tarifs dans la salle d'attente.» Pourtant, le coût du maximum du point a été fixé à... Fr. 5.40. Quant au tarif des assurances sociales, il n'excède pas Fr. 3.10. Dans cette jungle des prix, une chatte n'y retrouverait pas ses petits.

A Genève par exemple, on paiera le point Fr. 3.40 dans l'une des deux cliniques dentaires de l'Avenue de France ou de la Terrassière,



Philippe Dutoit



L'assurance maladie

L'assurance maladie ne rembourse les frais de soins dentaires que s'ils sont occasionnés par une maladie grave et non évitable du système de la mastication ou une autre maladie grave ou ses séquelles. Dans ce cas, l'assurance maladie prend en charge la totalité des frais d'un traitement qui doit être efficace, approprié et sans mesure superflue. Avant de commencer les soins, le dentiste doit soumettre un plan de traitement à l'assurance maladie pour approbation. Lorsque les lésions sont le résultat d'un accident, la question se pose de savoir si elles découlent ou non d'une cause extérieure extraordinaire. Les assurances ne prennent pas en charge les frais dentaires que les patients auraient pu éviter grâce à une bonne hygiène bucco-dentaire.

Les aides sociales

Les bénéficiaires des prestations complémentaires (PC) peuvent se faire rembourser la totalité des soins dentaires. Pour cela, il faut qu'ils présentent un devis soumis pour approbation au dentiste-conseil du canton concerné. Le traitement doit répondre à trois critères: simple, économique et adéquat. Le devis doit également être adressé à la Caisse cantonale de compensation AVS.

Les personnes qui ne sont pas bénéficiaires des PC, mais qui ont un revenu modeste, peuvent obtenir un remboursement partiel de leurs frais dentaires. Elles doivent s'adresser au service social de Pro Senectute de leur région, qui fait une demande d'octroi d'aide financière (non remboursable). L'aide est accordée en fonction des demandes et du budget disponible dans le fonds.



alors que son coût passera à près de Fr. 5.– chez un praticien installé dans les beaux quartiers. Dès lors, on comprend pourquoi de nombreux Suisses choisissent de se faire soigner en France voisine, quand ce n'est pas en Hongrie ou en Tunisie. Non par goût de l'exotisme, mais tout simplement parce qu'ils n'ont pas les moyens de payer une petite fortune pour une couronne qui n'a rien de royale ou un simple pont «lancé» entre deux molaires.

Soins à prix cassés

Face à ce constat, des professionnels de la dentisterie et des hommes d'affaires ont décidé d'agir en proposant des soins et des appareils à prix cassés. Plusieurs dentistes se sont groupés pour ouvrir des cliniques, de manière à réduire les frais généraux. C'est le cas des cliniques dentaires vaudoises «Adent», qui proposent sur leur site «une médecine dentaire de qualité pour des patients exigeants à des conditions attrayantes».

Sous la dénomination de «Sdent» et chapeautées par une holding, d'autres cliniques ont vu le jour à Sierre, Martigny, Sion, Nyon, Montreux et Versoix. «L'an prochain, nous envisageons d'en ouvrir sept nouvelles en Suisse romande, précise M^e Dominique Sierro, vice-président de la holding «Sdent». Un tarif identique (Fr. 3.10 le point) est appliqué à toutes les cliniques du groupe. «A l'avenir, dit M^e Sierro, on aimerait baisser ce tarif à Fr. 2.80 pour favoriser les jeunes et appliquer un forfait économique pour les seniors.» Ces économies, dont profitent les clients, peuvent être réalisées grâce à un effet de synergie. Les quelque dix dentistes qui officient dans une clinique «Sdent» sont libérés de l'administration, centralisée dans un bureau unique. «En outre, les achats massifs tant de machines utilisées dans nos cliniques que de prothèses nous permettent d'obtenir des rabais de 20% à 50%.» Autre avantage, les clients peuvent choisir un dentiste attitré qui suit

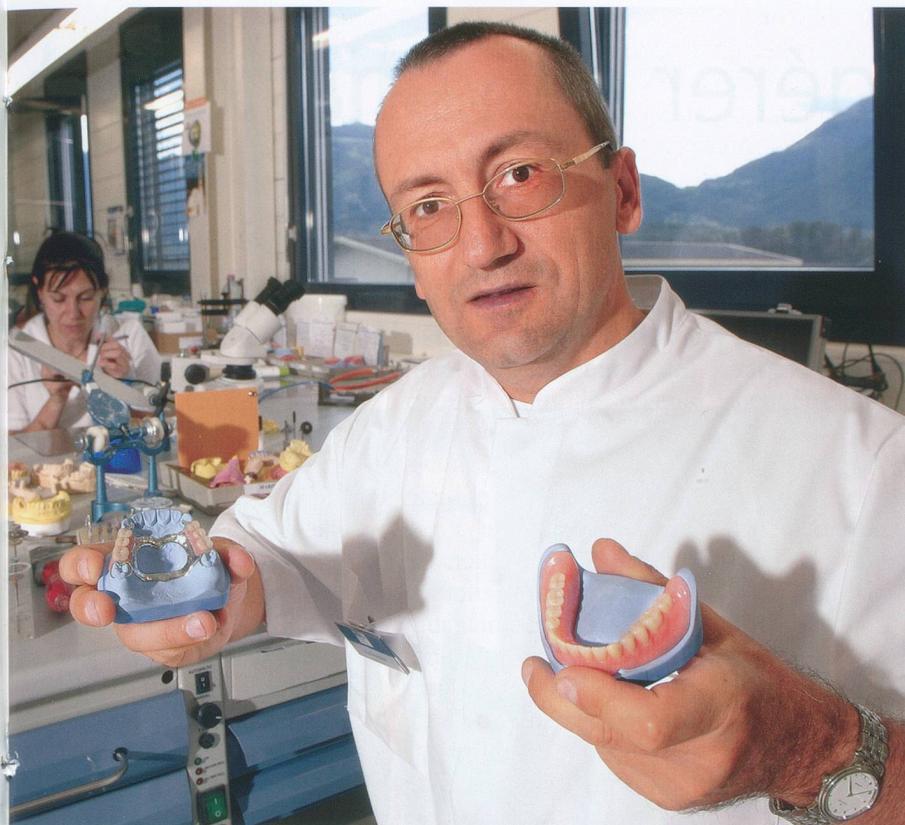
leur traitement, sauf naturellement en cas d'urgence.

«Il s'agit de rester prudent face à ces grosses structures, tempère le D^r Marmy. Ne perdons pas de vue que ces cliniques sont avant tout gérées par des sociétés vouées à générer des profits.» Il n'empêche qu'elles présentent un double avantage. En plus de pratiquer des prix relativement bas elles assurent un service 24 heures sur 24, 365 jours par an. Les membres de l'équipe médicale se relaient pour répondre aux urgences.

Quant à la qualité des soins, elle ne soulève pas de critique. «J'étais en vacances dans le val d'Illiez, lorsque je me suis cassé une prémolaire, témoigne Marie-Antoinette Guyot, de Bôle. Je suis descendu en urgence à la clinique du Chablais à Collombey, où l'on a procédé aux premiers soins avant de prendre une empreinte. En l'espace de huit jours, tout était rentré dans l'ordre. Je suis absolument ravie du travail effectué. Quant à la facture totale (Fr. 1300.–), elle me paraît très correcte.»

Prothèses chinoises

S'il est possible d'effectuer des économies sur les actes médicaux, c'est surtout dans le domaine des appareils dentaires que les gains les plus importants peuvent être réalisés. Les Allemands l'ont bien compris, qui envahissent la Suisse alémanique avec un concept baptisé MacZahn (appréciez la similitude avec la chaîne de fast-food!). Il s'agit de proposer aux praticiens du pays des prothèses dentaires à très bas prix, en provenance d'Asie. Plus près de nous, le D^r Michel Sergent, qui a ouvert la Clinique dentaire du Chablais en 2005, vient de créer Easylab, une société qui propose des prothèses façonnées à Hongkong. Après avoir testé une centaine de laboratoires, le D^r Sergent en a sélectionné deux, qui présentent des gages de qualités identiques à ceux que l'on trouve en Europe. «Nos laboratoires installés en Chine travaillent



Le Dr Michel Sergent, d'Easylab, avec une prothèse fabriquée à Hongkong.

Philippe Dutoit

des matériaux provenant d'Allemagne, certifiés ISO 9001-2000. Nous garantissons les prothèses durant trois ans.»

Quant aux prix, ils défient toute concurrence. Cela s'explique notamment par le coût de la main-d'œuvre, nettement inférieur en Chine. D'autre part, l'or, souvent utilisé pour les prothèses suisses est remplacé par un alliage chrome-cobalt, dont le coût de revient est vingt fois inférieur. L'économie peut atteindre jusqu'à 70% par rapport à une prothèse fabriquée dans notre pays.

dimensions, envoyée via internet réduira encore ce délai...

Le concept mis en place par Easylab fonctionne parfaitement à la Clinique dentaire du Chablais. Il est même adopté aujourd'hui par d'autres cliniques et par des dentistes indépendants de Suisse romande. «Actuellement, une trentaine de dentistes font appel à nos services et ce nombre augmente chaque semaine. Ils ont compris que notre offre permet de diminuer les coûts. Nous n'avons rien inventé, les Allemands et les Français importent leurs prothèses de

Bons conseils

1. Utilisez trois fois par jour la brosse à dents, le fil dentaire et les brossettes.
2. Faites un contrôle chez votre dentiste au moins une fois par année.
3. Songez à effectuer un ou deux détartrages par an chez une hygiéniste.
4. Si le coût du point n'est pas affiché, demandez-le à votre dentiste.
5. En cas de gros travaux, n'hésitez pas à demander un second devis.
6. Pour les prothèses, étudiez l'alternative des appareils créés en Asie.

puis une dizaine d'années et le tiers des prothèses posées aux Etats-Unis provient d'Asie.»

Ultime précision: la Suva et les principales assurances accident acceptent de rembourser les prothèses en provenance d'Asie. Seules les prestations complémentaires (PC) refusent de les payer, pour des questions administratives.

Lors du prochain rendez-vous chez votre dentiste, demandez quel tarif est appliqué. Si vous avez besoin d'une prothèse, exigez un devis comparatif entre un laboratoire suisse et un laboratoire asiatique. Mais le meilleur moyen de faire des économies sur le long terme, c'est évidemment de jouer la carte de la prévention. La séance chez le dentiste est souvent douloureuse. Il n'y a pas de raison pour que la facture le soit également. ■

Jouez la prévention

«L'empreinte réalisée en Suisse est envoyée par avion à notre laboratoire chinois qui fabrique la prothèse et la retourne immédiatement, précise le Dr Sergent. Il ne s'écoule pas plus de deux semaines entre la prise d'empreinte et la pose de l'appareil.» A l'avenir, la prise d'empreinte virtuelle en trois

Comparaison Easylab

Prothèse simple (stellite)

Dentiste: Fr. 1100.- Labos suisses: Fr. 1300.- Easylab: Fr. 499.-

Prothèse complète en résine

Dentiste: Fr. 1200.- Labos suisses: Fr. 800.- Easylab: Fr. 239.-

Couronne céramo-métallique

Dentiste: Fr. 579.- Labos suisses: Fr. 400.- Easylab: Fr 149.-

Comment gérer ses finances à la retraite

A la retraite, la situation financière change complètement. Quelle solution choisir? Quand et comment placer son argent? Voici quelques conseils pour vous aider dans vos décisions.



RPVie/Daniel Balmat

Pour gérer ses biens à la retraite, il est important d'avoir l'avis d'un spécialiste de la finance.

Tant qu'on est en pleine activité professionnelle, la retraite paraît bien lointaine. Mais les années passent vite, et un jour, cela devient un sujet d'actualité. Un premier conseil: «Préoccupez-vous de votre retraite le plus tôt possible. L'idéal serait vers l'âge de 50 ans.»

Tout simplement parce que c'est à cet âge-là que les décisions se prennent. C'est à ce moment-là que la «planification finan-

cière», proposée tant par les banques que les assurances, prend tout son sens. Elle permet de se poser les bonnes questions: quels revenus aurai-je une fois à la retraite? Quels projets ai-je? Quel revenu me faut-il pour les réaliser? Vos réponses à ces questions détermineront la solution que vous choisirez. En plus, il faut tenir compte des délais légaux (pour le 2^e pilier) ou de l'âge (pour une assurance vie). Prenons un exemple. Ce

retraité de 65 ans a cessé son activité professionnelle. Il perçoit la rente AVS légale et une rente de 2^e pilier (LPP, prévoyance professionnelle). Il arrive ainsi à couvrir ses dépenses courantes. En ajoutant son capital du 2^e pilier (il a choisi 50% en capital et 50% en rente) à un capital de 3^e pilier privé perçu, il dispose d'un montant de Fr. 300 000. Dès lors, les questions fusent: comment placer cet argent? A qui confier sa

gestion? Quels produits financiers choisir? Pour identifier les solutions possibles, nous avons contacté les banques UBS et Raiffeisen, et La Vaudoise Assurances. Toutes trois sont d'accord sur ce point: une analyse globale du patrimoine est indispensable.

Une vision globale

En effet, il ne s'agit pas, dans notre exemple, de «simplement» placer le

la retraite ?

montant disponible sur un banal compte bancaire. Il faut voir quel est le placement le plus approprié. Comme l'espérance de vie à 65 ans est encore de 20 ans, ce capital doit être préservé pour qu'il puisse « servir » pendant cette durée. L'analyse de la situation globale du retraité est incontournable. En particulier, sa situation familiale sera déterminante: vit-il en couple, l'épouse travaille-t-elle encore ou est-elle déjà à la retraite et touche-t-elle une rente de son 2^e pilier, est-il locataire ou propriétaire (logement ou villa)? S'il a des enfants, une planification successorale et fiscale sera intégrée dans l'analyse globale.

Cerner l'avenir est primordial: quels sont les futurs besoins financiers? Des voyages sont-ils prévus? L'achat d'un bien immobilier (appartement ou chalet) est-il envisagé? Dans ce cas, le capital disponible sera utilisé pour les fonds propres ou sera placé en titres pour obtenir un crédit sur nantissement.

Produits combinés

Cette analyse globale terminée, votre banquier ou assureur vous proposera diverses solutions ou stratégies de placement. Pour les banques, le «profil de risque» (votre volonté et votre capacité à prendre

des risques) est essentiel: acceptez-vous des risques élevés, mesurés ou aucun risque? Plus votre placement comportera des risques, plus le revenu estimé sera, en principe, élevé. Dans notre exemple, un profil de risque élevé est déconseillé, car le capital doit donner des revenus réguliers pendant plusieurs années.

Une combinaison de différents produits bancaires réunis dans un portefeuille (panier) créé «sur mesure» (fonds de placement, actions, obligations, produits à capital garanti, etc.) générera un revenu annuel. Le banquier vous expliquera ses produits et vous fera une proposition personnelle, incluant les frais de gestion et les éléments fiscaux (montant des impôts).

Il y a aussi les produits d'assurance. L'assurance vie mixte est à éviter (une fois le montant versé, on

ne le récupère que des années plus tard); en plus, elle doit être conclue avant 66 ans révolus. L'assurance de rente viagère peut être intéressante, car elle génère un revenu mensuel jusqu'au décès de la personne assurée (la police peut se faire sur deux têtes). Les rentes viagères du 3^e pilier b sont imposables à hauteur de 40% du montant perçu. Des «solutions mixtes» qui combinent des produits bancaires et d'assurance sont souvent très intéressantes.

Notre conseil: préoccupez-vous des finances de votre retraite dès 50 ans. Définissez vos besoins et projets. Ayez un entretien avec les banques et assurances de votre domicile. Faites votre analyse patrimoniale personnelle. Demandez des propositions de placement et comparez-les. ■

Adresses utiles

Agences et succursales de toutes les banques (UBS, Credit Suisse, banques cantonales, Raiffeisen, etc.), pour un entretien personnel (conseils en placement, en prévoyance ou en matière de succession).

Sites internet: www.ubs.com, www.raiffeisen.ch, sites des banques cantonales (avec documents à télécharger).

Le Credit Suisse organise des séminaires gratuits sur la retraite dans plusieurs villes romandes, dès le 30 octobre; renseignements au 0848 880 842 ou www.credit-suisse.com/phasedelavie

Agences des compagnies d'assurances: La Vaudoise, tél. 0800 811 911, www.vaudoise.ch; Retraites Populaires, tél. 021 348 23 29, www.lesrp.ch; Rentes Genevoises, tél. 022 817 17 17, www.rentsgenevoises.ch

2^e pilier: capital ou rente?

La question du choix entre le versement du capital LPP en espèces ou en rente est devenue très actuelle. Chacune des deux solutions a des avantages et des inconvénients, qu'il faut étudier.

Le versement du capital peut être intéressant si le retraité a des enfants: son épargne du 2^e pilier entrant dans son patrimoine, il fera l'objet d'une succession. Si le retraité préfère recevoir un montant régulier, sans soucis de gestion, il choisira plutôt la rente (le fisc la

taxe en tant que revenu). Beaucoup de retraités choisissent la solution «moitié 2^e pilier en capital et moitié en rente».

Selon la loi LPP, le retraité peut prendre au minimum le quart de son capital (LPP part obligatoire) en espèces. Les autres cas sont définis dans les règlements des caisses de pension. Certaines autorisent un versement en espèces jusqu'à 100% du capital épargné mais demandent un préavis de trois ans.

La Boutique du Dos

VOTRE PARTENAIRE DE TOUS LES JOURS!



Mal assis?

Venez essayer notre large choix de fauteuils de relaxation manuels, électriques ou lève-facile, qui allient confort anatomique et esthétique, et aussi découvrir multitudes de petits articles qui vous apporteront un bien-être inespéré.

La «Space Cabin» de Tempur

Tempur a mis au point une mousse spéciale visco-élastique, élaborée par la NASA, qui réagit au poids et à la chaleur de votre corps. S'adaptant parfaitement à votre anatomie, ni trop dure ni trop molle, modulable, apaisant ou prévenant les douleurs de la nuque, du dos et des articulations.

Tempur c'est: des sommiers manuels et électriques et des matelas (disponibles en plusieurs dimensions), mais aussi toutes sortes d'oreillers, soutien-dos, soutien-nuque, coussins pour l'assise, coussin multi-position.

La «Space Cabin» spécialement étudiée pour tester ces produits, vous permettra d'apprécier les avantages du confort Tempur dans une ambiance calme et discrète.



Venez donc essayer à Lausanne,
le lit antipression du XXI^e siècle

ANATOMIA – LA BOUTIQUE DU DOS

Lausanne, rue du Petit-Chêne 38
(50 m de la Gare) – tél. 021 320 22 00

Genève, rue de Lausanne 37
(50 m de la Gare) – tél. 022 738 90 11

Sion, rue des Cèdres 7
Tél. 027 323 10 70



ESPACE
PROTÉGÉ

LES BALCONS DU BRISTOL

CHAMBRES INDIVIDUELLES AVEC ENCADREMENT INFIRMIER

- Secteur sécurisé / psychogériatrie
- Soins 24h/24 / reconnus par les caisses maladies
- Présence d'infirmières et d'aides soignantes au quotidien
- Longs séjours / courts séjours

Le prix comprend:

- L'hébergement et son entretien
- La pension complète avec literie et linge éponge
- L'animation variée

Libéré de tout souci domestique, votre proche pourra profiter des priviléges de l'âge dans un magnifique cadre avec vue exceptionnelle sur le Léman.


Bristol
RÉSIDENCE
MONTREUX

Renseignements: M. Fortin 021 962 60 60
bristol@bristol-montreux.ch

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





Droits

PAR SYLVIANE WEHRLI

Précautions à prendre avant une expertise

J'ai l'intention de faire appel à un expert pour un défaut de construction dans ma maison. Certaines personnes me disent qu'il est préférable de faire nommer cet expert par le juge. Qu'en est-il? P. C. à R.

Il y a effectivement une différence entre les effets d'une expertise ordonnée par un juge ou une expertise décidée par la seule volonté des parties. Cette différence se réalise concrètement en cas de refus ultérieur du paiement d'une indemnité déterminée par l'expert.

En effet, dans ce cas, le créancier s'adressera à l'office de poursuites pour obtenir son dû. Le débiteur fera opposition totale au commandement de payer; le créancier ouvrira un procès en reconnaissance de dette, au cours duquel il devra apporter des preuves; s'il s'agit d'un défaut tech-

nique, une expertise sera nécessaire. Et si le créancier conteste la première expertise, que ce soit pour le choix de l'expert ou le contenu de son rapport, une seconde expertise sera confiée à un autre expert, ce qui implique que la première expertise aura entraîné des frais inutiles.

La possibilité juridique existe de demander la nomination d'un expert par un juge, notamment pour fixer qui est responsable, ainsi que le montant du dommage; dans le cadre de cette procédure particulière, le juge

nomme un expert et précise le questionnaire auquel il devra répondre. En cas de difficultés ultérieures, notamment pour l'encaissement d'indemnités, le juge de l'action en reconnaissance de dette pourra tenir compte de l'expertise déjà faite.

Il est ainsi prudent, selon les enjeux financiers et les personnes en présence, de faire une expertise sous autorité de justice, ne serait-ce que pour éviter des difficultés ultérieures qui peuvent entraîner bien des tracas et des frais inutiles. ■

Sécurité

PAR JEAN-ROBERT PROBST

Les voleurs sont astucieux !

Les vols à l'astuce augmentent en Suisse romande. Gare aux faux plombiers et aux faux neveux.

Dans le seul canton de Genève, les vols à l'astuce ont quadruplé en dix ans. On en dénombrait près de 1600 l'an passé, auxquels il faut ajouter près de 4000 vols à la tire. Dans le canton de Vaud, les chiffres sont également alarmants. La police met une fois de plus en garde contre les escrocs qui se font passer pour des connaissances ou des membres de la famille dans le but de solli-

citer des «prêts» souvent importants. Inutile de préciser que les victimes ne revoient jamais la couleur de leur argent. Ces escroqueries se font généralement au préjudice des personnes âgées. Le scénario, toujours le même, est digne d'un mauvais film policier. Mais cela marche souvent. «Les auteurs prennent contact par téléphone avec leurs victimes, qui portent des prénoms à consonance germanique.

Ils se font passer pour des connaissances ou des membres de la famille résidant en Allemagne.»

Sous prétexte d'acquérir une voiture ou un bien immobilier, les escrocs sollicitent un prêt de plusieurs milliers de francs, remis de main à main. Parmi les récentes victimes, une dame de 78 ans habitant le Pays-d'Enhaut a remis la somme de Fr. 30 000.– à un inconnu, croyant que cette somme était destinée à un ami dans le besoin. Dans le même temps, à Genève, deux dames âgées de 76 et 80 ans se sont fait délester respectivement de

Fr. 350 000.– et Fr. 80 000.– par de faux neveux venus d'Allemagne. A Fribourg, une personne également sollicitée a heureusement refusé de virer une somme de Fr. 70 000.– sur le compte bancaire d'un inconnu. Et les exemples se multiplient.

Les polices cantonales recommandent d'être vigilant et de se méfier de ce genre de demande. Quant aux personnes âgées, elles doivent impérativement demander conseil à leurs proches lorsqu'elles sont sollicitées, afin de vérifier l'authenticité de ces demandes de prêts. ■

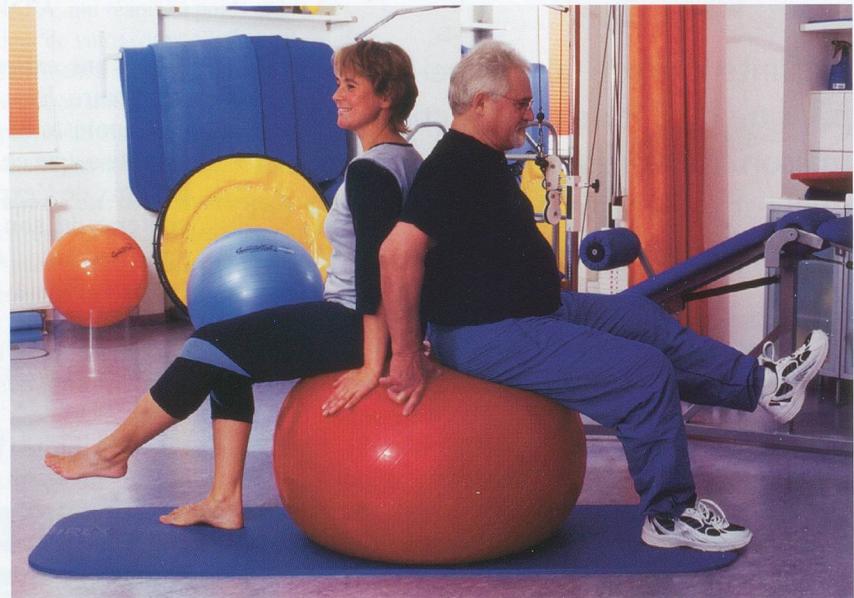
Dès 50 ans, retrouvez les joies du sport !

Le Pass'Sport50+ veut promouvoir l'exercice sportif auprès des Vaudois de plus de 50 ans qui ont délaissé ce type d'activité. Une carte et des rabais à la clé.

Le principe est simple: en payant une cotisation annuelle de 30 francs, chaque habitant du canton de Vaud de plus de 50 ans reçoit le Pass'Sport 50+ qui lui offre un certain nombre d'avantages, des rabais auprès de fitness ou de piscines, ainsi que des listes d'adresses d'associations et de clubs sportifs. Des réductions lors de l'inscription à des manifestations sportives et courses populaires du canton sont également octroyées.

Ce programme, né en 2005, est l'œuvre commune de plusieurs organismes: les Ligues de la Santé, Pro Senectute Vaud et le Service de l'éducation physique et du sport du canton de Vaud, tous préoccupés par l'état de santé d'une partie de la population, trop sédentaire. L'action est également soutenue par les Retraites Populaires Vie.

Aujourd'hui, Pass'Sport50+ renouvelle ses propositions autour de sports populaires comme la marche, la natation ou le cyclisme. «Ce document se veut un peu la bible du sportif vaudois qui cherche par exemple un lieu pour louer un vélo, une randonnée à faire à raquettes ou une adresse pour participer à une marche en groupe. Notre offre est axée sur la convivialité, parce que le sport permet aussi de rencontrer des gens et d'entretenir des liens sociaux»,



D.R.

explique Franco Genovese, chargé de communication de ce programme. Les personnes intéressées par des sports plus pointus

comme l'escrime ou le badminton disposent également de tous les renseignements pour frapper à la bonne porte.

Le plaisir partagé du cinéma

A Echallens, Aubonne et à la Cinémathèque suisse de Lausanne, Pro Senectute organise des séances en après-midi pour tous les cinéphiles, amateurs de grand écran.

Ciné Seniors a débuté en 2003 à Echallens et en 2005 au cinéma Rex d'Aubonne. Cinq films sont au programme en après-midi durant l'hiver, à prix modéré. Après la séance, une collation est offerte aux participants qui ont envie de prolonger ce moment de convivialité. Maurice Desmeules,

un retraité de 78 ans, marcheur invétéré, a entraîné ses amis randonneurs au cinéma d'Echallens: «C'est tout à fait différent des films qu'on regarde à la télévision, ici on a le plaisir de se retrouver», résume-t-il.

Françoise Piguet aime le 7^e art et se rend souvent au cinéma. Ce qu'elle apprécie au Ciné Seniors d'Aubonne, c'est d'y croiser des personnes qui avaient perdu l'habitude des salles obscures. «Grâce au bouche à oreille, la salle s'est remplie et il y a une très bonne ambiance. Les gens qui ont déjà vu un film le revoient volontiers et cela contribue à maintenir en vie une petite salle que nous aimons beaucoup», raconte-t-elle. «La programmation fait la part belle aux classiques, aux belles

Les adhérents au Pass'Sport bénéficient également dans la brochure qui leur est remise de conseils sur leur santé et d'une réduction pour un Bilan Conseil et Santé, un dépistage des maladies cardio-vasculaires qui leur permet d'avoir un suivi préventif régulier.

Balades à gogo

Envie d'une belle promenade hors des sentiers battus? Consultez le site des Ligues de la Santé. Durant la belle saison, les Ligues vous proposent de participer à des balades de groupe animées par Pierre Corajoud, le géographe lausannois spécialiste des itinéraires originaux. Ces randonnées d'un peu plus d'une heure en terrain facile sont répertoriées et décrites sur le site internet des Ligues. C'est par exemple une boucle bucolique autour de Vufflens-le-Château ou une flânerie de Jouxtens à Crissier, en suivant le vallon de la Mèbre qui attendent les promeneurs. Les marches décrites en détail partent et reviennent à des stations de

transport en commun, bus ou train. A vos baskets et bonne promenade! Pratiquer un sport peut paraître impossible à certains. En réalité pour entretenir sa santé, une activité physique de moyenne intensité est à la portée de tous. L'essentiel étant de s'y adonner au moins trente minutes par jour. Nager, marcher d'un bon pas, passer l'aspirateur, déblayer de la neige, jardiner, se déplacer à vélo, utiliser l'escalier au lieu de l'ascenseur sont des gestes simples qui permettent de se maintenir en bonne forme au quotidien, rappellent les Ligues de la Santé. Des cours, des conférences concernant l'alimentation et la santé donnés dans le cadre des Ligues contribuent à mieux comprendre que notre santé, c'est notre développement durable à nous. ■

Pass'Sport50+: inscriptions auprès de Pro Senectute Vaud, Maupas 51, à Lausanne, tél. 021 647 17 21. Voir également les programmes des Ligues de la Santé www.liguesdelasante.ch

histoires et évite les films violents, selon les voeux des spectateurs», explique Muriel Burgat, animatrice à Pro Senectute.

Petits et grands

A la Cinémathèque de Lausanne, Ciném'âge a une ambition un peu différente, celle de réunir grands-parents et petits-enfants autour d'un long métrage dix mercredis après-midi par an. Les films doivent être accessibles aux petits comme aux grands, mais rien n'empêche les seniors de venir sans leur descendance. Au programme prochainement, à la Cinémathèque: *Le Roi et l'Oiseau*, le 17 octobre; *Peau d'Ane*, le 14 novembre et *Charlie et la Chocolaterie*, le 12 décembre.

Le Ciné Seniors d'Echallens propose en début de saison: *Mon Meilleur Ami*, de Patrice Leconte, le 26 octobre et *L'Envolée sauvage*, de Caroll Ballard, le 30 novembre (séances à 14 h 30).

Le Ciné Seniors d'Aubonne présente: *Le Peuple migrateur*, de Jacques Perrin, le 6 novembre; *Le Château de ma Mère*, d'Yves Robert, le 4 décembre, *Pane e Tulipani*, de Silvio Soldini, le 8 janvier, *Jour de Marché*, de Jacqueline Veuve, le 8 février, et *Monsieur Batignole*, le 4 mars (séances à 14 h 30). **B.P.**

Programmes publiés dans la presse locale; disponibles auprès de Muriel Burgat, tél. 021 808 68 49 ou de Natascha Sciuscio Montagna, tél. 021 632 77 29.

Adresses utiles

Pro Senectute Biel
Quai du Bas 92, c.p. 1263
2501 Biel
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.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



Pour le traitement des constipations passagères.

Laxatif à base de plantes.

Disponible sans ordonnance en pharmacie et en droguerie.



Midro AG, 4057 Basel

Veuillez lire attentivement la notice d'emballage.



CENTRE DE PROTHÈSE DENTAIRE

AVEC OU SANS IMPLANTS

Tél. 021 311 28 22 – Tél. 021 907 28 41 – Lausanne

- devis gratuit
- prestations 7/7 jours
- réparations, cassures, fissures

Le Château de Féchy vous offre une convalescence ou des vacances ou du repos, en toute simplicité dans un endroit chaleureux et sécurisant et dans une ambiance familiale.

**Pension complète
à 1 lit ou 2 lits:**
de Fr. 94.– à Fr. 105.–



Personnel soignant à disposition

1173 Féchy – tél. 021 808 58 60 – fax 021 808 69 98



ANZÈRE

EVOLÈNE RÉGION

NAX/MAYA-MT-NOBLE

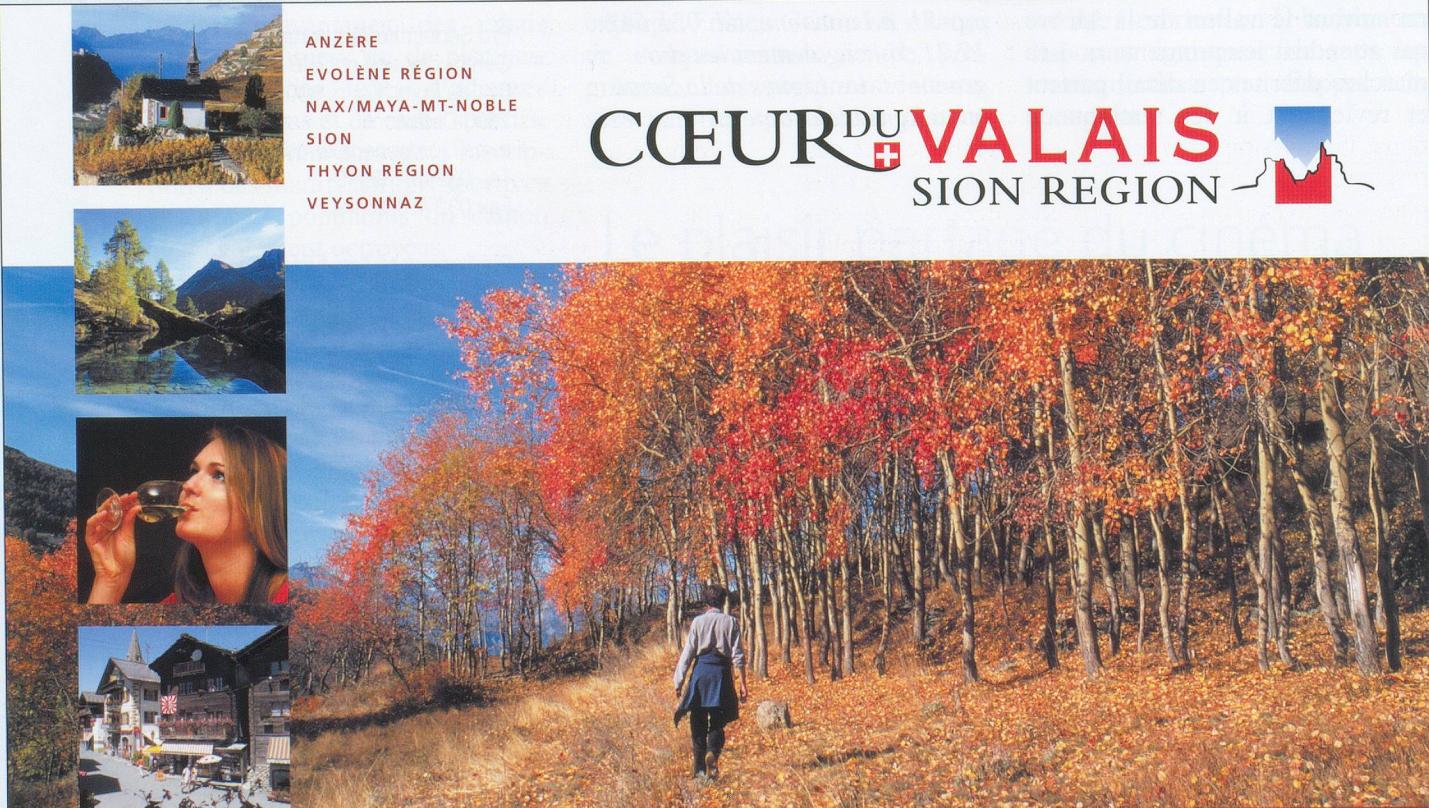
SION

THYON RÉGION

VEYSONNAZ



CŒUR DU VALAIS  **SION REGION** 



Information et Réservation
+41 (0)848 848 027
www.sion-region.ch

Votre automne à prix promotionnel:
3 nuits au prix de 2 en septembre et octobre
3 nuits en hôtel ***, en chambre double
CHF 130.- par pers.

PAR ANNE ZIRILLI

Hospitalisation en privé

Changer de caisse maladie, cela se justifie à tout âge... pour l'assurance de base, mais en aucun cas pour les complémentaires. Mise en garde.



La complémentaire d'hospitalisation en privé, ajoutée à l'assurance de base, ça fait cher, d'autant que bon nombre de caisses maladie ont augmenté les primes au fil du temps, dans le but manifeste de pousser les assurés âgés à quitter le navire. Mais c'est un luxe auquel il est difficile de renoncer au moment où elle devient vraiment utile. Ses avantages: elle permet de choisir son chirurgien et offre le confort d'une chambre à un ou deux lits en clinique ou dans la division privée d'un hôpital. Ci-dessous, quelques conseils à l'intention de ceux qui tiennent à garder cette coûteuse assurance. Ils sont dictés par Steve Groux, professionnel de l'assurance maladie à la tête de Gest'Union*.

Plus de 55 ans. Ne résiliez pas votre complémentaire dans l'espoir de

trouver mieux ailleurs car, à votre âge, vous serez refusé par tous les assureurs ou presque. Les rares caisses maladie qui acceptent les seniors leur imposent des contraintes draconiennes. Donc, si vous changez de caisse pour l'assurance de base, précisez bien dans votre lettre de résiliation que vous gardez votre complémentaire.

De 40 à 55 ans. Changer de caisse, pour la complémentaire, c'est risqué et relativement compliqué, compte tenu des délais de résiliation et des démarches à faire. Si vous désirez malgré tout tenter votre chance, remplissez scrupuleusement le questionnaire de santé et ne résiliez pas votre complémentaire avant d'être sûr d'être accepté par votre nouvel assureur: vous devez avoir en main une confirmation écrite de sa part. Et ce n'est pas facile à obtenir. Un assu-

reur a le droit de vous refuser, sans même indiquer de motif, et il le fera à coup sûr si vous êtes malade. Aujourd'hui, même un rhume des foins peut entraîner un refus... Si par chance vous êtes accepté, vérifiez les quatre points ci-dessous:

1. Assurez-vous que l'assureur ne vous impose pas de réserves, autrement dit qu'il ne refuse pas de vous couvrir en privé pour telle ou telle maladie présente ou passée. La seule façon d'éviter cette contrainte est de produire un certificat médical établissant que vous êtes guéri.
2. Vérifiez si vous êtes couvert dès la conclusion du contrat et non pas au bout d'une année durant laquelle vous devrez payer des primes sans contrepartie.
3. Assurez-vous que le contrat contient une clause par laquelle l'assureur s'interdit de le résilier «en cas de sinistre», c'est-à-dire après avoir dû prendre en charge le coût d'une hospitalisation en privé.
4. Renseignez-vous pour savoir si la prime qu'on vous fait au départ ne va pas prendre l'ascenseur avec les années. Certains assureurs augmentent leurs

primes de manière astronomique jusqu'à 90 ans...

Dernière précaution: ne signez pas avant d'avoir reçu une lettre de votre caisse actuelle confirmant votre résiliation pour la date désirée.

Compliqué? Certes... Mieux vaut rester fidèle à son assureur en matière de complémentaire. ■

**Gest'Union est une société de courtage indépendante qui travaille avec toutes les caisses maladie dans le domaine des contrats collectifs.*

Délais de résiliation

Avec un contrat qui débute en janvier, vous pouvez résilier votre complémentaire d'hospitalisation en privé pour fin novembre, mais seulement en cas d'augmentation générale des primes. Si votre prime est restée stable ou si l'augmentation se justifie uniquement par le passage dans une catégorie d'âge supérieure, vous ne pouvez résilier que pour l'échéance du contrat avec trois mois de préavis. Il est donc trop tard.

Le questionnaire de santé

Ce document doit être rempli minutieusement. Il est très risqué de dissimuler une maladie présente ou passée, un accident, un handicap ou une hospitalisation. Si l'omission est découverte, le jour où vous devrez vous faire hospitaliser pour ce problème, on vous demandera de rembourser les frais d'hospitalisation en privé, vous perdrez votre complémentaire, mais vous ne serez pas dispensé pour autant de verser les primes jusqu'à échéance du contrat.

Manpower et le travail des seniors

Le départ à la retraite des «papy boomers» aura une répercussion énorme sur le monde du travail dans les années à venir.

Manpower a réalisé sur cette question une étude au niveau planétaire.



Les seniors seront invités à jouer les prolongations...

Près de 30 000 employeurs sélectionnés dans 25 pays ont fait l'objet d'une étude lancée, il y a un an. L'objectif de ce sondage réalisé à l'échelle planétaire étant de connaître le niveau d'engagement des entreprises dans le recrutement et la rétention des employés de plus de 50 ans. Deux questions principales étaient évoquées dans le cadre de cette étude.

La première: «Un grand nombre d'employés approchent l'âge de la re-

traite, ce qui va créer une pénurie de cadres dans les dix prochaines années. Face à ce défi, votre entreprise a-t-elle mis en place une stratégie spécifique afin de recruter des employés seniors?»

La seconde: «Votre entreprise a-t-elle développé une stratégie afin de retenir les employés seniors qui ont dépassé l'âge légal de la retraite?»

Les résultats sont révélateurs d'une certaine insouciance de la part des dirigeants d'entreprises. Dans la moyenne mon-

diale, seuls 14% ont mis en place une stratégie de recrutement incluant les seniors alors que 21% affirment qu'ils tentent de retenir leurs travailleurs âgés.

Asiatiques en tête

Parmi les pays les plus actifs dans le domaine du recrutement des seniors, on trouve Singapour (48%) et Hongkong (24%). D'autres retiennent leurs cadres âgés à tout prix. C'est le cas du Japon

(83% des entreprises), de Singapour (53%), de l'Afrique du Sud (34%) et de la Nouvelle-Zélande (33%).

La Suisse se situe loin derrière, avec une politique de recrutement des seniors avoisinant 17% et une rétention estimée à 14%. Cela place pourtant notre pays en bonne position dans la moyenne européenne. Un peu au-dessous de l'Autriche mais nettement devant l'Espagne, l'Italie ou la France. Il faut constater que dans la majorité des pays sondés, les stratégies de rétention sont préférées aux campagnes de recrutement.

Charles Bélaz, directeur de Manpower Suisse conclut: «Un changement de mentalité est nécessaire. Nous devons passer d'une culture de la préretraite à une culture d'intégration et d'utilisation du potentiel des seniors.» ■

A consulter: *Les seniors: nouvelles perspectives sur le marché du travail. Livre blanc disponible sur www.manpower.ch*

L'avenir est à vous!

Vous avez des projets, vous désirez participer à une activité bénévole en Afrique ou vous avez une idée géniale à faire partager? N'hésitez pas, prenez contact avec Marie-Claire et Joseph Triponez, deux Jurassiens qui ont décidé de mettre de la couleur dans votre retraite. Leur credo: «L'avenir se construit à tout âge, le monde que vous souhaitez est possible, participez à sa réalisation!» *Globe-Contact Senior, 9, rue des Vosges, 2926 Boncourt; tél. 032 475 54 78. Internet: www.90dayschallenge.com*

Uni pour tous

L'Université populaire de Genève vient de fêter son 25^e anniversaire. D'octobre à mi-juin, on y dispense une trentaine de cours en soirée. La plupart concernent les langues (allemand, anglais, espagnol, italien, mais aussi arabe, chinois, russe ou japonais). On peut également se familiariser avec l'histoire, la philosophie, le yoga, la photo et l'informatique. *Université populaire, 23, rue du Vuache, 1201 Genève; tél. 022 339 05 00. Internet: www.upcge.ch*

Connaissance 3

L'Université du 3^e âge du canton de Vaud a publié son guide pratique pour le semestre d'hiver 07-08. Une centaine de conférences seront données dans les principales villes et régions du canton, d'Aigle à Yverdon. Le programme comprend également des cours de langue et des séminaires médicaux. *Connaissance 3, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne; tél. 021 311 46 87. Internet: www.unil.ch/connaissance3*

L'Apaf a besoin de vous!

L'Association pour la défense des personnes âgées (Apaf) à Genève vient de fêter le quinzième anniversaire de sa création. La présidente Heidi Huissoud, qui fut à l'origine de cette association et qui a œuvré sans relâche pour son développement, vient de prendre une retraite méritée. Mais son œuvre continue avec une équipe de bénévoles enthousiastes. Le rôle premier de l'Apaf est de fonction-

ner comme médiatrice dans les conflits qui concernent les résidants en EMS. Les familles à la recherche de renseignements font également appel à cette association, par ailleurs membre de la commission cantonale des EMS. Actuellement, l'Apaf compte plus de 500 membres individuels et collectifs. C'est bien, mais insuffisant. Pour remplir sa mission, elle lance un appel à de nouvelles personnes et

à des institutions concernées par les problèmes touchant les résidants en EMS. Unique condition pour devenir membre de l'Apaf: avoir un intérêt pour la question et verser une modeste cotisation annuelle de Fr. 30.- (Fr. 100.-, pour les collectifs).

Apaf, rue des Gares 12, case postale 2087, 1211 Genève 2; tél. 022 310 82 82. Internet: www.apaf.ch

La Gazette de l'EMS

Plusieurs EMS éditent de petits journaux qui racontent la vie communautaire. Nous avons aimé celui de la Fondation Pré Pariset à Pully.

Il ne paie pas de mine, ce petit mensuel de 20 pages imprimé en noir et blanc. Pourtant, il fourmille d'informations utiles, d'anecdotes et de sujets qui racontent la vie des trois établissements de la Fondation au jour le jour. On y souhaite la bienvenue aux nouveaux résidants; on fête les anniversaires; on évoque le souvenir de ceux qui s'en sont allés vers un monde meilleur. Les employés s'y présentent à tour de rôle, histoire de renforcer les liens. Et les rési-

dants qui ont la fibre poétique trouvent un espace pour s'exprimer. Le directeur se fend d'un éditorial et le pasteur d'un billet spirituel. Mais ce qui frappe, à la lecture de ce journal, c'est la place laissée à la créativité. Ateliers de peinture, ateliers d'écriture, ateliers de décoration, ateliers culinaires, balades didactiques, animations diverses, tout est prévu pour rendre la vie agréable aux résidants de Pré Pariset, du Pré de la Tour et de Haute Combe.



Fondation Pré Pariset, Place Neuve 3, 1009 Pully. Tél. 021 721 18 11. Internet: www.pre-pariset.ch

Visitez notre site !

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

GÉNÉRATIONS

www.magazinegenerations.ch

Une nouvelle vie au cœur de Montreux !



La première résidence bilingue (fr./ all.) pour seniors offre une nouvelle forme de vie sous le signe de l'indépendance et de la sécurité. Nous proposons également des séjours de convalescence et de vacances.

Appelez-nous ! Nous vous soumettrons une offre personnalisée.

NOVAVITA

Nova Vita Residenz Montreux • Place de la Paix • CP 256 • CH-1820 Montreux
Tél. 021/965 90 90 • Fax 021/965 99 99

www.novavita.com

**Vital
Energie**

Les meilleures piles d'audiophones
à prix avantageux depuis 10 ans !

Livrables dans toutes les
dimensions pour tous les
types d'audiophones !

30 piles Fr. 59.-
60 piles Fr. 90.-^{*)}
120 piles Fr. 169.50

*) correspond au forfait annuel AI, formulaire de remboursement livrable sur demande

Prix comprenant : Taxe TEA, TVA 7,6% et frais de port. Expédition **avec facture** par l'atelier d'handicapés St. Jakob.

- Piles zinc-air sans mercure
- Conseil par téléphone
- Garantie de reprise à tout moment
- En accord avec l'AI, l'AVS, la FSS, la SUVA et «pro audito schweiz»

Testez notre qualité :
6 piles à grande puissance pour les implants Cochlea gratuites pour de nouveaux clients !

Je commande :

Nom

Prénom

Rue/no

NPA/Localité

Téléphone

Signature

Club Vital Energie

Je désire m'affilier (sans frais), voici ma date de naissance : _____



Code de couleur

<input type="checkbox"/> V 675	Bleu	<input type="checkbox"/> 30 piles Fr. 59.-
<input type="checkbox"/> V 312	Brun	<input type="checkbox"/> 60 piles Fr. 90.-
<input type="checkbox"/> V 13	Orange	<input type="checkbox"/> 120 piles Fr. 169.50
<input type="checkbox"/> V 10	Jaune	<input type="checkbox"/> formulaire AI

Piles à grande puissance pour des implants Cochlea, type CI 675 PR 44:

<input type="checkbox"/> 6 piles CI gratuites pour de nouveaux clients	Fr. 140.-
<input type="checkbox"/> 90 piles	Fr. 260.-
<input type="checkbox"/> 180 piles	Fr. 485.-
<input type="checkbox"/> 360 piles	

¹⁾ correspond au forfait annuel AI

Produits supplémentaires (uniquement disponibles avec des piles)

<input type="checkbox"/> 12 tablettes de nettoyage (app. CdO)	Fr. 10.-
<input type="checkbox"/> 6 pastilles déshydratantes (app. TdO)	Fr. 10.-
<input type="checkbox"/> 1 testeur de piles numérique (avec compartiment de réserve et affichage horloge)	Fr. 10.-

Les rendez-vous d'octobre

VAUD

PRO SENECTUTE –

Thé dansant, mardi 2 octobre dès 14 h, salle de spectacles de Re-nens; mardi 9 octobre dès 14 h, salle communale de Paudex, route de la Bordinette 5. Ciné-m'âge, le cinéma des 7 à 77 ans, *Le Roi et l'Oiseau*, mercredi 17 octobre, à 14 h 30, Cinémathèque, Lausanne. Finale du tournoi de Jass des seniors: mercredi 3 octobre au restaurant du Pré-aux-Moines à Cossonnay. Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21; www.vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Excursions, Chamoson, jeudi 11 octobre; Lac de Gruyère, jeudi 25 octobre. Loto, mercredi 24 octobre, à 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 10 octobre à 9 h 30.

Jeux de mémoire, dès le 24 octobre, dès 9 h 30. Conterie au MDA, mardi 16 octobre, de 10 h à 11 h. Groupe d'écriture autobiographique, vendredi 26 octobre. Conseils juridiques par Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, mercredi 3, 17 et 24 octobre, dès

14 h (séance de 30 min). «Succession et héritage», conférence mercredi 17 octobre, à 10 h.

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

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café, «Savoir dire non», Ken Fukami, maître-praticien PNL, jeudi 4 octobre, 19 h 15. «La correction auditive», Pierre-E. Duvoisin, audioprothésiste, mercredi 17 octobre, 14 h 30. Maison de la Femme, Fondation Madeleine Moret, avenue Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22; [www.maisondelafemme.ch](http://maisondelafemme.ch)

CONNAISSANCE 3 – Ouverture de la saison, lundi 1^{er} octobre avec Claude Nicollier, astronaute: «Quelques pas dans l'espace» (entrée libre). «Femmes et politique: enfin les ennuis commencent», par Mme Ruth Dreifuss, ancienne conseillère fédérale, lundi 15 octobre. Casino de Montbenon, Lausanne, 14 h 30. Secrétariat de Connaisance 3, place de la Riponne 5, Lausanne, tél. 021 311 46 87 (ouvert de 8 h 30 à 11 h 30). Internet: www.unil.ch/connaissance3

THÉ DANSANT – Après-midi musicaux et dansants à l'intention des aînés, mardi 9 octo-

bre, de 14 h à 17 h. Epalings, salle des spectacles. Founex, salle communale, mardi 16 octobre, de 14 h à 17 h.

GENÈVE

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60.

Excursions, Cerdon et le lac Genin, jeudi 11 octobre; Le Peupeqignot (JU), jeudi 18 octobre; mardi 16 octobre, exposition Chagall, Fondation Gianadda à Martigny. Rens. 25, route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (tous les après-midi de 14 h à 17 h, 1^{er} étage).

CINÉMA DES AÎNÉS

– *Traquenard*, de Nicolas Ray (1958), lundi 1^{er} octobre. *Michou d'Auber* (2007), de Thomas Gilou, lundi 15 octobre.

Auditorium Fondation Ardit, Place du Cirque, Genève, 14 h 30.

ATELIERS – Le Centre d'animation pour retraités (CAD) organise des cours de création. Fleurs et rubanneries, lundis 1^{er}, 8, 15, 29 octobre, 14 h. Confection de cartes pour Noël et autres occasions, jeudis 4, 11, 18 octobre, 14 h. Tiffany, initiation mercredi 31 octobre, 9 h. Rens. Marianne Hansen, Secrétariat CAD, 22 route de la Chapelle, 1212 Grand-Lancy; tél. 022 420 42 80.

FRIBOURG

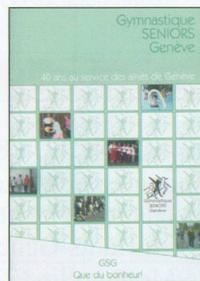
PRO SENECTUTE –

2^e championnat fribourgeois de jass seniors: match aux cartes éliminatoires dans chaque district dès le 4 octobre →

Gym Seniors

La Gymnastique Seniors de Genève (GSG) fête ses 40 ans et «c'est que du bonheur!», comme le clame la plaquette sortie à l'occasion de cet anniversaire. Créé en 1967 par «quelques dames désireuses d'améliorer leur santé», le groupement compte aujourd'hui 1750 participants qui suivent chaque semaine un des 144 cours proposés. Parmi ceux-ci, des activités comme la gym du dos, les ateliers équilibre, le walking et aquagym ou encore le tchoukball, un sport d'équipe.

Rens. et inscription: Gymnastique Seniors Genève, avenue Ernest-Pictet 24, 1203 Genève, tél. 022 345 06 77; www.gymseniorsge.ch



(rens.+inscriptions: M. Bernard Pillonel, tél. 026 402 97 54). Autres activités selon programme.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Séance d'information et d'échange de la généalogie le 10 octobre aux archives de l'Etat de Fribourg. Sortie au Lac Bleu, 11 octobre. Deux fois par mois le mardi, cours de peinture au Foyer Beauséjour. Rens. auprès de Gérard Bourquenoud, président, tél. 026 424 45 02.

VALAIS

PRO SENECTUTE – Info goûter, «Prestations complémentaires: calcul, droits, idées pré-conçues, vos questions», mercredi 17 octobre, salle centrale Monthey, à 14 h. Rens.

Pro Senectute Valais, Séverine Corthay, tél. 027 322 07 41.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnées de Neuchâtel et environs: 9 octobre, Les Hauts-Geneveys-Montmollin; 23 octobre, Chaumont-Combès d'Enge. Randonnées des Montagnes neuchâteloises: 4 octobre, torrée; 18 octobre, étang de Gruère. Autres activités selon programme. 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. Conférence «Du grain au pain», par M. D. Masoni, jeudi 11 octobre, 14 h 30, 1^{er} étage du Buffet de la gare de Neuchâtel, (rens. 076 316 57 09). Avivo, rue du Seyon 2 à Neuchâtel (immeuble Payot), tél. + fax: 032 725 78 60; avivo-neju@bluewin.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Midi-rencontre, vendredi 26 octobre dès 11 h 45 au Château de Colombier. Balade, jeudi 18 octobre. Initiation à l'aquarelle, dès le 19 octobre; groupe d'écriture, lundis 8 et 22 octobre. Tai Ji, dès le 1^{er} octobre. Cours de rythmique pour seniors, dès le 19 octobre. Curling, dès 9 octobre. Autres activités selon programme. Mouvement des aînés (MDA), secrétariat, rue de l'Hôpital 19, Case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

JURA BENOIS

PRO SENECTUTE – Randonnées, 4 octobre; 11 octobre; 18 octobre; 25 octobre. Portes ouvertes au fitness à Saint-Imier, 23 octobre, dès 14 h. Préparation à la saison d'hiver à Saint-Imier, dès mardi 30 octobre de 10 h à 11 h. Thés dansants, 6 et 20 octobre, de 14 h à 17 h, restaurant du Midi à Reconvilier. Sport et culture: Musée des transports de Lucerne, 9 octobre.

Pro Senectute Arc Jurassien, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032 482 67 00.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Midi-rencontre, mercredi 10 octobre, dès 11 h 30 restaurant CIP à Tramelan (inscriptions: M^{me} Gertrude Glardon, tél 032 481 14 07). Club de la découverte, mercredi 3 octobre, visite de l'entreprise Camille Bloch à Courteulary (inscriptions au 032 489 18 82). Stamm MDA, vendredi 26 octobre à 14 h (ou 12 h pour repas) au restaurant de l'Union, rue Bubenberg 9 à Biel (inscriptions: G. Beiner, tél. 032 325 18 14). Formation des conteuses et conteurs, vendredi 19 octobre, de 10 h à 12 h, maison Farel, à Biel, «Balade à travers les légendes gruyériennes», par D. Pasquier (rens. 031 371 57 04).

JURA

PRO SENECTUTE – Randonnées, mardis 2, 9, 16 et 23 octobre. Sortie surprise dans les Franches-Montagnes, mardi 30 octobre. Vélo, mercredi 10, 24 et 30 octobre. Autres cours selon programme. Pro Senectute, Arc jurassien, site de Delémont, tél. 032 421 96 10.

AVIVO – Loto d'automne, jeudi 11 octobre, 14 h, salle Saint-Georges, Delémont. Tournoi de cartes, jeudi 25 octobre, 14 h, restaurant de la Charrue, Delémont.

VOYAGES MDA

Escapade gourmande en Lombardie

Repas gastronomique chez Gualtiero Maltesi (deux étoiles Michelin). Inclus dans le prix: voyage en car au départ de Suisse romande; logement dans un hôtel*** au centre de Bergame; 1 repas du soir; 1 repas de midi au retour; repas gastronomique; visites guidées.

Dates:

1^{er} au 3 novembre

Prix: Fr. 999.–

(Prix spécial membre MDA: Fr. 949.–)

Ch. ind.: Fr. 122.–

Inde du Sud



Bienvenue au pays de la douceur de vivre. Inclus dans le prix: vols internationaux au départ de Genève (y compris taxes d'aéroports de Fr. 320.–); frais de visas; nuits en hôtels****; demi-pension; visites; guide parlant français.

Dates: 28 novembre au 10 décembre

Prix: Fr. 4060.–

(Prix spécial MDA: Fr. 3960.–)

Ch. ind.: Fr. 420.–

MDA

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