

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 11

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

L'équitation à tout âge En selle, les seniors!

Certaines activités sportives peuvent se pratiquer jusqu'à un âge avancé. A condition de bien gérer les problèmes dorsaux. C'est le cas de l'équitation, dont les adeptes ont entre 5 et 85 ans...

Markus Fuchs
est à plus de
50 ans le meilleur
cavalier suisse.



G. de Sépibus

William de Rham a découvert très jeune les joies de l'équitation. Sa passion l'a conduit très loin, jusqu'aux Jeux olympiques de Stockholm, en 1956, où il a terminé au treizième rang. Et premier des cavaliers suisses. «La passion ne m'a pas quitté avec l'âge et mon dernier concours de saut, je l'ai fait à 65 ans...»

Aujourd'hui âgé de 85 ans, William de Rham monte encore, pour le plaisir, son cheval *Caracol*, acquis il y a une vingtaine d'années. Deux à trois fois par semaine, on peut le croiser sur le terrain qu'il aménagé le long de la Venoge, à quelques minutes de son domicile de Saint-Sulpice. «Je m'astreins à une discipline très stricte et je pense que cela me permet de

conserver une bonne santé. Un jour, une voisine m'a dit que si j'avais passé tout le temps consacré à l'équitation à dévorer des livres, je serais devenu savant. Sans doute, mais à l'heure actuelle je serais sans doute déjà mort...»

Dans la foulée de sa passion, ce cavalier émérite a fondé à Ecublens une école d'art équestre, où l'on apprend toutes les disciplines, ➔



Bernard Sandoz



du dressage au concours en passant par le cirque.

Propriétaire d'un manège au Mont-sur-Lausanne, André Berger révèle que les cavaliers âgés sont fréquemment victimes de courbatures. «De plus, dit-il, les seniors deviennent craintifs, ils ont peur des chutes. Alors, pour eux, on dispose de chevaux plus sages, mieux adaptés à leurs performances.» Aux concours, qui nécessitent des efforts physiques importants, les seniors passionnés d'hippisme préfèrent les balades, le dressage ou la présentation d'attelages.

Lors du dernier concours organisé en Suisse romande, ils étaient pour-

tant treize cavaliers (et cavalières) âgés de 60 à 72 ans, à s'élancer sur un parcours de saut. Parmi eux, Luc Tecon, qui pratique l'équitation depuis 35 ans. «Jeune, j'avais peur des chevaux, avoue ce dernier. Mais quand mon copain Bernard Gaumann a ouvert son manège, j'ai franchi le pas. A 60 ans, je reste très motivé par les concours et je monte mon cheval tous les jours. C'est une passion qui a un prix, mais qui m'apporte de grandes satisfactions.»

Expérience utile

Pierre Badoux dirige un manège à Apples. Cavalier émérite, il a participé à de nombreux concours jusqu'à l'âge de 58 ans. Aujourd'hui sexagénaire, il a été forcé de renoncer à la compétition. «Je suis pas mal cassé, j'ai le dos en compote! Autrefois, les chevaux tombaient plus fréquemment. Etant jeunes on s'est beaucoup blessés. Je pense que les futurs cavaliers vont durer plus longtemps...»

Il y a un proverbe qui dit: «A jeune cavalier, vieux cheval, à vieux cavalier, jeune cheval!» Pierre Badoux s'insurge: «Rien n'est plus faux! Avec un jeune cheval fougueux, un senior connaîtra des problèmes; il n'aura plus la pa-

William de Rham pratique régulièrement l'équitation à 85 ans.

tience de le faire travailler.» Comme il est difficile d'arrêter la compétition, Pierre Badoux a choisi de transmettre son expérience à un jeune cavalier prometteur. «C'est à travers lui que je vis ma passion.» Certains cavaliers connaissent une vocation tardive et se mettent à l'équitation à l'âge de la retraite. «C'est tout à fait possible, explique Pierre Badoux. Mais on leur conseille de prendre une dizaine de leçons pour obtenir un brevet, avant de partir dans la nature. C'est une question de sécurité.»

Championne à 60 ans

Dans le domaine de l'hippisme, l'expérience joue un rôle primordial. Ainsi, Silvia Iklé, une Suisse championne de dressage sera, du haut de ses 60 ans, la doyenne de la délégation helvétique (et sans doute doyenne mondiale) aux Jeux olympiques de 2008 à Pékin. Et à Hongkong pour l'équitation. «Actuellement, elle figure parmi les quatre meilleurs dresseurs du monde et ses chances de décrocher une médaille en Chine l'an prochain sont bien réelles», précise Alban Poudret, responsable du magazine *Le Cavalier romand* et grand connaisseur du sport hippique.

Dans ce domaine, on rencontre parfois de curieux phénomènes. «J'ai vu des cavaliers de plus de 70 ans participer à des épreuves de cross, qui demandent une parfaite condition physique, dit Alban Poudret. A l'âge de 76 ans, mon père montait encore fréquemment. Il a décidé de s'arrêter à la mort de son cheval. Ce fut une décision très dure à prendre. Certains cavaliers âgés qui renoncent à monter le vivent très mal. J'ai l'impression qu'ils vieillissent de cinq ans d'un coup!» ■

Un sport très cher?

Pour les personnes qui prennent des leçons ou effectuent des balades accompagnées, la location d'un cheval revient à Fr. 30.- l'heure (chez Marinette Bonin à Cheseaux-sur-Lausanne). Il est également possible d'acquérir un cheval (entre Fr. 8000.- et Fr. 15 000.-) et de le confier en demi-pension (Fr. 430.- par mois). Dans ce cas, l'heure de location du cheval revient à Fr. 15.-.

Jeunes et seniors à armes égales

L'équitation est l'un des rares sports où les concurrents jeunes et vieux luttent à armes égales. Michel Robert, qui est à cinquante-sept ans le doyen des cavaliers français, a bien l'intention de participer aux Jeux olympiques en 2008.

Pourquoi les seniors sont-ils aussi bons, voire meilleurs que des cavaliers plus jeunes? «Vieillir, c'est accumuler des expériences, disent-ils. S'il est un sport où l'expérience est irremplaçable, c'est bien celui de l'équitation.»

A cinquante ans, Markus Fuchs est indiscutablement le meilleur cavalier de Suisse. Il estime que s'il avait eu dans sa jeunesse l'expérience dont il dispose actuellement, il aurait mieux su gérer ses montures. Aujourd'hui, il s'économise en ne montant plus que trois chevaux par jour! Pas de vices, pas de fumée, pas d'alcool. Il a une femme et deux fils de 25 et 20 ans. Il entretient sa forme: tennis, golf, et natation. Il nage un kilomètre deux à trois fois par semaine. Quand il se rend à un concours, il se renseigne toujours pour savoir s'il y a une piscine à proximité. En revanche, il connaît un problème de poids: «Je mange trop», affirme-t-il.

Il en va tout autrement de Michel Robert. Ce dernier est un ascète. Il entretient avec ses chevaux une relation privilégiée, fondée sur l'instinct et l'intelligence. En revanche, ses rapports avec les instances offi-

cielles ne sont pas toujours excellents. On l'a souvent injustement écarté de certains championnats. Dans les fédérations, on n'aime pas trop les libres penseurs...

Quête d'harmonie

Son savoir, il le transmet par son enseignement, ses livres et ses vidéos. Mais pour être crédible, ses résultats en compétition doivent étayer la justesse de ses assertions. Adeptes de la médecine douce, il affirme: «Le seul truc que je garderai jusqu'à la fin de mes jours, c'est mon corps, alors j'en prends soin.» Il commence toutes ses journées par quarante minutes de yoga. Côté alimentation, il est devenu végétarien et il s'inspire beaucoup des modes de vie et de pensée orientaux avec lesquels il se sent en harmonie.

L'harmonie est ce qu'il recherche, à cheval et dans la vie. Grâce à elle, il gère le stress que connaissent tous les sportifs avant une épreuve. Actuellement, dans les équipes de compétition, les entraîneurs accordent une grande importance au moral. On fait appel à toutes sortes de psychologues. Michel Robert n'en a pas besoin. «Pas de maître à penser, par de gourou. Chaque rencontre me permet d'avancer; je suis plus ouvert sur les autres qu'autrefois, j'ai besoin de rencontrer des gens sains, clairs dans leur tête avec le désir de vivre mieux, quelles que soient leur catégorie sociale ou leur confession».

L'envers de la médaille

L'équitation de compétition est malheureusement un sport très onéreux. Un bon cheval coûte au minimum un million de francs. De nombreux cavaliers font commerce de chevaux, ce qui n'est pas forcément compatible avec leurs

principes éthiques. Parfois les chevaux qu'ils montent appartiennent à de riches propriétaires, qui peuvent changer d'idée pour un oui ou pour un non et confier leur champion à un autre. Un cavalier expérimenté, qui se sera frotté à ce type de problème tout au long de sa carrière, saura mieux gérer la situation et inspirera plus de confiance qu'un jeune. Rapports avec les propriétaires, organisateurs, vétérinaires, médias, outre ses qualités équestres, le cavalier doit impérativement avoir le sens du contact. Comme tout, cela s'apprend. Parfois durement. Nombreux sont ceux qui un beau jour ont tout plaqué comme Jean d'Orgeix, grand cavalier des années cinquante, qui était devenu guide de chasse en Afrique. Avoir plus de cinquante ans et faire de la compétition à haut niveau exige un moral et une santé d'acier. Le temps n'est plus où, dans les milieux équestres, l'alcool coulait à flots. Natation, yoga, gymnastique, les athlètes travaillent leur condition physique comme celle de leurs chevaux. Ils gagnent parfois, ils apprennent aussi à perdre, à rester philosophes quand, au terme d'un magnifique parcours, leur cheval accroche le dernier obstacle!

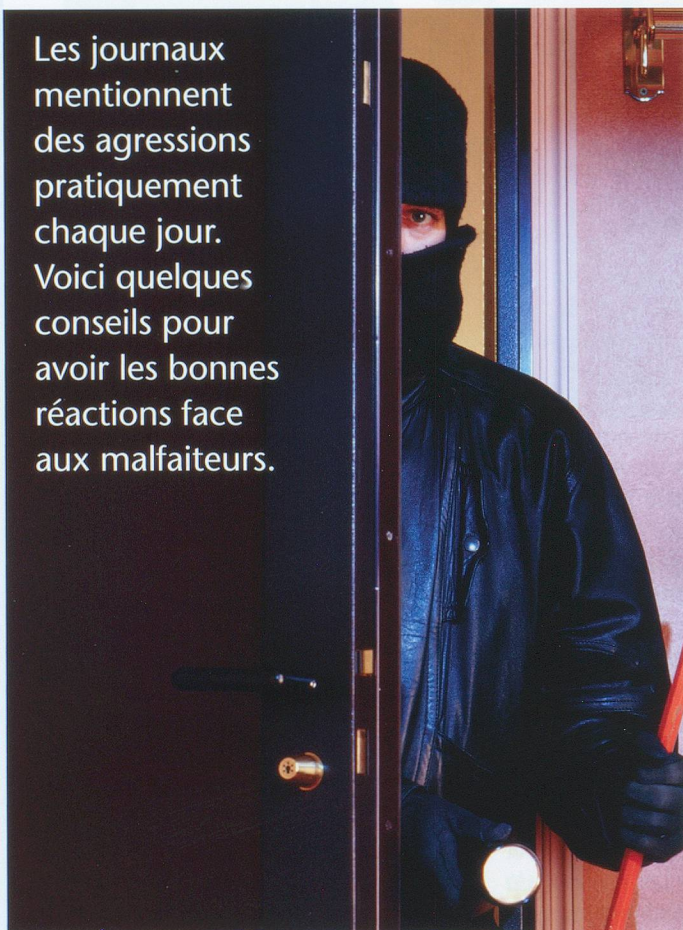
Anne Bonhôte

Des cracks à Genève

Du 6 au 9 décembre prochain, les meilleurs cavaliers du moment se mesureront dans le cadre du 47^e Concours Hippique International (CSI) de Genève, à Palexpo. Quatre épreuves compteront pour le classement mondial. Réservations: tél. 0900 552 333 (Fr. 1.- la min.) du lundi au vendredi, de 8 h à 19 h; internet: www.resaplus.ch et www.fnac.ch

Comment réagir en cas d'agression ?

Les journaux mentionnent des agressions pratiquement chaque jour. Voici quelques conseils pour avoir les bonnes réactions face aux malfaiteurs.



BAB/Photostop

Ouvrez l'œil

Après une agression, on vous demandera d'identifier le ou les malfaiteurs. Voici ce qu'il faut retenir:

Sexe: homme ou femme.

Age: estimation précise.

Type: blanc, noir, mulâtre, etc.

Taille: grandeur estimée en centimètres.

Corpulence: de très mince à très forte.

Cheveux: couleur, coiffure, détail (punk).

Visage: forme, teint, barbe, moustache, etc.

Détails: front, sourcils, bouche, lèvres, etc.

Yeux: couleur, particularité, lunettes.

Langue: accent, élocution, défauts.

Particularités: cicatrices, tatouages, tics.

Habillement: soigné, négligé, sportif.

Détails: veste, pull, manteau, chapeau, etc.

Armes: poignard, pistolet, autre.

Véhicule: marque, modèle, immatriculation.

Détails: limousine, cabriolet, couleur, etc.

Chacun d'entre nous peut être une fois ou l'autre confronté à une situation de vol, d'agression ou de brigandage. Il n'est pas question d'alimenter la paranoïa latente, mais de renseigner sur la manière d'agir si, par malheur, pareille mésaventure devait arriver.

Dans une petite brochure publiée par la Police cantonale vaudoise, les auteurs fustigent une attitude héroïque, qui pourrait avoir de fâcheuses répercussions. «Le courage et le sang-froid contribuent dans une large mesure à maîtriser une situation critique. Mais le bon sens et la prudence jouent aussi un rôle important.»

Du sang-froid

Tout d'abord, en face d'un malfaiteur, il est fortement déconseillé de paniquer. S'il détient une arme, il faut toujours partir du principe qu'elle est chargée. La police conseille d'adopter un comportement de relative soumission. «Votre vie est le bien le plus précieux. Respirez profondément, suivez les injonctions données, ne contrariez pas votre agresseur, n'entreprenez rien qui puisse nuire à votre sécurité ou à celle des personnes présentes, n'exécutez que les actions demandées et, dès que la situation le

permet, déclenchez discrètement l'alarme.»

Lorsque tout danger semble écarté, il est important d'aviser la police en composant le 117. Ne cédez pas à la panique, car votre témoignage sera précieux. Il faut pouvoir renseigner la police sur le déroulement exact des faits, le signalement des agresseurs, les moyens et voies de fuite. Un portrait-robot précis peut s'avérer d'une grande utilité (*lire encadré*).

Légitime défense

Si vous êtes victime d'une agression dans la rue, souvenez-vous que la légitime défense est autorisée. Lors d'une attaque illicite, la loi autorise à rétorquer par tous les moyens. Utilisez vos pieds, une canne ou un parapluie pour mettre en fuite l'agresseur. Et appelez au secours. Le simple fait de hurler met souvent en fuite les malfaiteurs. Si vous possédez quelques notions de self-défense, c'est le moment de les mettre en pratique.

Enfin, il existe tout un arsenal de sprays au poivre, qui peuvent s'avérer fort utiles en cas d'agression. On ne vous souhaite pas de vivre pareil traumatisme. Mais il vaut mieux s'y préparer psychologiquement par les temps qui courent. ■



Droits

PAR SYLVIANE WEHRLI

Régime matrimonial et succession

Mon mari est décédé, il y a une année, sans testament, laissant des biens bancaires acquis durant le mariage. Nous avons deux enfants. Nous n'avons pas de contrat de mariage et je n'ai aucune économie. Comment procéder au partage?

Lors du décès d'un conjoint, avant tout partage, il y a lieu de liquider le régime matrimonial. Il s'agit de séparer les biens appartenant au défunt de ceux du conjoint survivant. Puisque vous n'avez pas fait de contrat de mariage particulier, ce sont les règles du régime de la participation aux acquêts qui doivent être appliquées.

A la liquidation de ce régime, chaque époux reprend ses biens propres (les biens possédés avant le mariage et ceux reçus durant le mariage à titre de succession) et donne à son conjoint la moitié de ses bénéfices sur ses acquêts (salaires). Dans votre cas, il n'y a pas de biens propres, mais uniquement des acquêts, ce qui signifie qu'avant le

partage de succession, vous avez droit à la moitié des biens bancaires à titre de bénéfice de l'union conjugale. Le partage de la succession s'effectuera sur le solde des biens bancaires, à raison de la moitié pour vous et la moitié pour les enfants, puisqu'il n'y a pas de testament.

Très souvent, le bénéfice de l'union conjugale est

déterminé par l'administration fiscale. Pour obtenir la libération des comptes bancaires bloqués après le décès, vous présenterez le certificat d'héritier qui sera délivré par l'autorité qui a ouvert la succession et qui mentionnera uniquement les parts successorales.

Il appartient ensuite aux héritiers de procéder au partage, en prenant en considération la liquidation du régime matrimonial avant de faire le partage de la succession. En cas de difficultés, il y a lieu de consulter un homme de loi. ■

Mon argent

PAR JEAN-LOUIS EMMENEGGER

Les obligations de caisse

«Ma banque m'a proposé des obligations de caisse. Est-ce intéressant pour moi?» se demande *André K., à E.*

Actuellement, les taux d'intérêt sont (encore) bas. Ceux qui empruntent (pour acheter un bien immobilier) ne s'en plaignent évidemment pas. Par contre, les épargnants, eux, sont moins satisfaits, car le taux d'intérêt que les banques versent sur leur carnet d'épargne est au plus bas. Il varie de 0,375 à 2,25% (ou peut-être un peu plus selon le type de compte d'épargne et la banque choisie). Il n'en reste pas moins que l'épargne tra-

ditionnelle placée sur un compte d'épargne demeure la solution de placement la plus sûre et la plus pratique, car elle permet des retraits très facilement. Une carte bancaire est souvent combinée avec le compte.

Notre lecteur mentionne encore un autre type de placement d'épargne très sûr: les obligations de caisse. Chaque banque les offre, à des conditions quasi semblables. Le principe est simple: vous achetez un papier-

valeur (l'obligation de caisse) à votre banque. En échange du montant que vous lui confiez, la banque vous verse un intérêt annuel. Comme vous acceptez de lui prêter votre argent pendant plusieurs années (de 2 à 8 ans), sans possibilité de retrait, la banque vous sert un intérêt supérieur au compte d'épargne (ce sera de 2,625 à 3,00%). Avec ce 3% d'intérêt versé pendant huit ans, chacun s'y retrouve: l'épargnant (avec l'intérêt

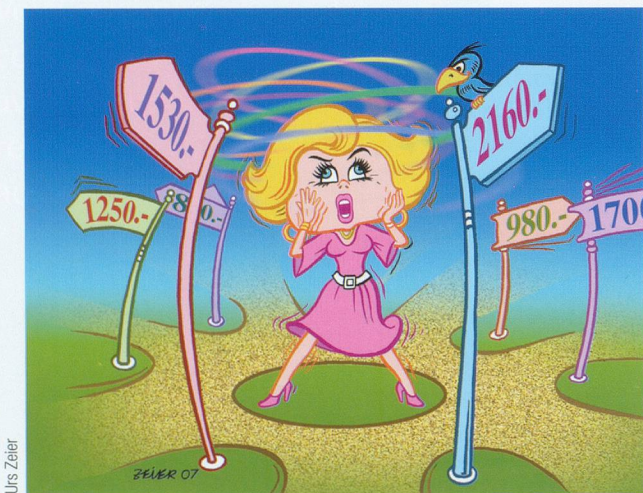
intéressant qu'il touche) et la banque (elle peut placer cet argent sur le marché des capitaux et en retirer un bénéfice). A la fin de la durée, le montant placé en obligations est intégralement remboursé.

Nos conseils: acheter des obligations de caisse est une bonne forme d'épargne pour quelqu'un qui a des économies à placer pendant quelques années. L'intérêt servi est intéressant et aucun risque n'est lié à ce type de placement. Comparez les offres des différentes banques de votre domicile. ■

Assurance maladie

Comment faire baisser les primes

Une fois n'est pas coutume, les primes vont diminuer en Suisse romande, sauf en Valais. Mais cette baisse est insignifiante, ce n'est qu'une moyenne, et certaines caisses restent très chères. Deux méthodes pour payer moins: changer de caisse ou choisir un modèle d'assurance alternatif.



La première solution est la meilleure. Elle peut générer des économies de 1000 à 1400 francs par année, selon le canton. Mais changer d'assureur n'est pas si facile...

Il faut prendre la peine de déchiffrer les tableaux comparatifs, se renseigner sur la caisse qu'on désire rallier et réussir à se faire accepter. En théorie, elle n'a pas le droit de vous refuser, mais certaines font

la sourde oreille, parce qu'elles n'arrivent pas à répondre à toutes les demandes ou tentent de dissuader des assurés âgés ou malades de rejoindre leurs rangs.

Inutile, donc, d'entreprendre des démarches pour économiser 10 ou 20 francs par mois. En revanche si la différence de prime est importante ou si l'on est financièrement très serré, il vaut la peine d'empoigner le dossier. Marche à suivre.

1. Choisir son nouvel assureur. Le document qui fait foi, c'est l'*Aperçu des primes 2008* établi par l'Office fédéral de la Santé publique (OFSP). Il permet de comparer les

tarifs des caisses en activité dans votre canton et leurs divers modèles d'assurance, standard ou alternatifs, avec franchise ordinaire et franchises à options. On peut le commander par téléphone (tél. 031 324 88 02) ou le consulter sur internet: www.primes.admin.ch.

Deux autres sites facilitent la tâche de l'assuré, avec leurs tableaux comparatifs et la possibilité de demander une offre par simple clic aux caisses qui offrent les primes les plus basses. Il s'agit de www.comparis.ch et www.bonus.ch.

Il est plus difficile de récolter des données sur la qualité du service fourni par les caisses maladie. Comparis attribue toutefois à chacune un «indice de satisfaction» plus ou moins élevé. Il signale, de même que Bonus.ch, celles qui sont les filiales d'un groupe important. L'OFSP dresse l'imposante liste des caisses avec leurs coordonnées. Il n'y a plus qu'à empoigner son téléphone pour leur demander des renseignements.

2. Se faire accepter. En principe, il suffit d'envoyer une lettre, de pré-

Caisses les meilleur marché

Assura figure parmi les trois caisses les plus avantageuses, et cela dans tous les cantons romands. Mais elle exige de ses assurés qu'ils paient les médicaments de leur poche, avant de se faire rembourser, et qu'ils gèrent eux-mêmes leur dossier: il faut mettre les factures de côté et ne pas oublier de les envoyer quand la franchise est dépassée. Mieux vaut donc éviter cette caisse si l'on souffre d'une étourderie malade... Les autres caisses les plus compétitives en Romandie sont trois filiales

d'Helsana (Aerosana, Avanex, Sansan) et deux filiales de CSS (Arcosana et Auxilia). Ce sont de petites caisses qui couvrent toute la Suisse romande, certaines étant plus avantageuses dans certains cantons. Un inconvénient toutefois: les trois filiales d'Helsana n'ont pas d'agence en Suisse romande: il faut envoyer ses factures à Kloten ou Zurich, et traiter par internet... En revanche les deux filiales de la CSS sont gérées par les agences de la maison mère, c'est nettement plus pratique.

férence recommandée, à votre nouvelle caisse en précisant que vous désirez vous assurer pour la base seulement sans prendre de complémentaires. Faites une copie, gardez le récépissé. Dès le départ, indiquez toutes les renseignements utiles: nom de votre ancien assureur et numéro d'assuré (éventuellement avec copie de votre police actuelle); compte bancaire; date de naissance; adresse et numéro de téléphone; type d'assurance que vous désirez souscrire: assurance de base ou modèle alternatif, avec franchise obligatoire de Fr. 300.— ou avec une franchise à option. Tel est le conseil de l'ombudsman de l'assurance maladie, Rudolf Luginbühl. Si vous ne transmettez pas ces données, la caisse vous enverra un formulaire à remplir, ce qui est une perte de temps. En revanche, il faut éviter de donner des indications sur votre état de santé. Si l'assureur vous envoie un questionnaire à ce sujet, retournez-le sans le remplir. Et si l'on vous demande au guichet comment vous vous portez, éludez poliment la question. Les caisses qui procèdent ainsi cherchent à savoir si vous êtes malade pour mieux vous écarter, bien qu'elles n'en aient pas le droit. Leur personnel est formé pour vous tirer les vers du nez...

Si tout se passe bien, vous recevrez un mois plus tard votre police d'assurance, mais l'adhésion ne sera effective que lorsque la nouvelle caisse aura averti l'an-

cienne que vous comptez parmi ses membres.

3. Résilier son ancienne assurance. Il suffit d'envoyer une lettre recommandée à votre assureur,

en mentionnant votre numéro d'assuré. Précisez que vous résiliez l'assurance de base et que vous gardez vos complémentaires chez lui, c'est essentiel (*lire la rubrique*

assurances du numéro d'octobre de Générations). La lettre de résiliation doit parvenir à la caisse le 30 novembre. Faites-en une copie et gardez le récépissé. ■

Les modèles d'assurance alternatifs

Il pullulent... dans une certaine anarchie. Une kyrielle de caisses accordent des rabais variables (entre 7 et 15 %, exceptionnellement 20%), aux assurés qui acceptent les contraintes du «modèle du médecin de famille» ou de la «télémédecine». Celui qui ne respecte pas les règles du jeu encourt des sanctions: certaines caisses lui demanderont de payer les frais médicaux.

Télémédecine. C'est le modèle le plus proposé, et aussi le moins contraignant. Il oblige l'assuré à appeler une centrale téléphonique médicale avant de consulter, sauf cas d'urgence. Mais nul n'est tenu de suivre les consignes données au bout du fil. L'assuré peut se rendre chez n'importe quel médecin, même si on lui a conseillé de se mettre au lit avec une tisane

et une bouillotte... On peut donc adhérer sans crainte à ce type d'assurance.

Modèle du médecin de famille. C'est beaucoup plus contraignant. L'assuré ne peut consulter un spécialiste ni se faire hospitaliser sans passer par son médecin de famille (un généraliste ou un interniste agréé par la caisse), sauf cas d'urgence ou pour certains contrôles gynécologiques et ophtalmologiques.

Ce modèle et ses variantes (réseaux de soins et HMO) est relativement intéressant dans les cantons où la prime est élevée. A Genève, par exemple, une dizaine de caisses le proposent à des tarifs concurrentiels. Par contre, dans les autres cantons romands, il vaut généralement mieux changer de caisse pour faire baisser sa prime.

Franchises à options

L'assurance de base impose une franchise minimale obligatoire de 300 francs. Les assurés qui prennent des franchises plus élevées (de Fr. 500.—, 1000.—, 1500.—, 2000.— ou 2500.—) bénéficient de rabais allant de 160 à 1760 francs par an. Combinée à un modèle alternatif, la franchise la plus élevée permet d'abaisser la prime de façon très importante, jusqu'à 50% au maximum. Mais si l'on tombe malade dans l'année, il faudra passer à la caisse... Il n'est donc pas judicieux de prendre une haute franchise si l'on est en traitement, si l'on a une santé fragile ou si l'on n'a pas de quoi déboursier la franchise en cas de pépin.

Délais de résiliation

La caisse doit avoir reçu la lettre avant le 30 novembre, en cas de:

- Changement de caisse maladie.
- Passage d'une haute franchise à une franchise plus basse.
- Résiliation d'une assurance avec rabais (médecin de famille, télémédecine, haute franchise, bonus, autres...) pour revenir à l'assurance standard de base avec franchise obligatoire de 300 francs.
- Passage d'une assurance avec rabais à une autre assurance avec rabais.

Manger bien et pas cher

Les Ligues de la Santé proposent un nouveau cours sur l'alimentation petit budget. Le plein de bonnes idées pour porte-monnaie modestes.

Mireille Péclard, diététicienne au Centre de Prévention des Ligues de la Santé de Nyon, commence son cours par quelques chiffres éloquentes: le budget alimentaire représente le deuxième poste de dépenses des ménages en Suisse. Le budget nourriture minimal d'une personne seule, qui veut maintenir une alimentation équilibrée, s'élève à 13 fr. 60 par jour, soit 414 fr. 80 par mois. Cette somme mensuelle pour un couple se monte à environ 700 fr. Mais il s'agit vraiment de montants minimaux, qui impliquent qu'on ne craque jamais sur un bon gâteau acheté chez le pâtissier ou sur une viande de choix...

Choisir ses produits

Les ligues ont mené une petite enquête sur une liste de produits de base. Le panier test contenait: 1 l d'eau, 1 l de jus d'orange, 1 kg de pommes, 1 kg de carottes, 500 g de haricots verts en conserve, 1 kg de riz, 1 kg de spaghetti, 6 œufs, 200 gr de fromage à pâte dure, 200 g de jambon, 6 yoghourts de 180 g, 2 l de lait, de l'huile et du chocolat au lait. Dans la gamme M-Budget, le panier revient à 23 fr. 10, tandis qu'avec des produits Migros standard, il coûte 46 fr. 30, soit le double. Cette comparaison met en lumière des économies que l'on ne soupçonnerait pas forcément en faisant ses courses.

La question se pose immédiatement, lorsqu'on prend conscience

de ces différences de prix: peut-on vraiment avoir une alimentation équilibrée avec une gamme de produits à petits prix? «La qualité des produits est identique, à quelques exceptions près, répond Mireille Péclard. Les légumes sont moins beaux d'aspect, mais sans différence qualitative. Il y a moins de fruits dans les confitures, plus d'eau dans certaines sauces.»

Savoir ruser

Acheter des produits en action est un moyen sûr de payer moins cher, mais pour une personne seule ou un couple, les articles en promotion sont souvent vendus en trop grosse quantité. L'astuce, c'est de bien utiliser le congélateur, en préparant légumes ou viandes en portions prêtes à l'emploi.

Pour faire ses courses aussi, il faut savoir ruser: se rendre dans un supermarché l'estomac plein est une bonne stratégie, qui évite les achats inutiles. Mireille Péclard préconise d'établir une liste de courses en constituant des menus pour la semaine. Comparer systématiquement les prix au kilo permet aussi de démasquer les grandes différences de prix. Pour dépenser moins, il vaut mieux éviter les plats précuisinés. Des carottes en salade toute prête reviennent à 8 fr. le kilo (16 fr. quand il s'agit de carottes bio), tandis que des carottes achetées au kilo en vrac coûtent entre 1 fr. 70 et 2 fr. 50 le kilo! Tous les plats cuisinés sont généralement onéreux quand on détaille les ingrédients, la palme revenant peut-être aux pâtes cuisinées ou aux riz style cantonais. Oui, mais alors si l'on veut manger pour peu d'argent, il faut avoir beaucoup de temps pour cuisiner et aussi envie de le faire! Eh oui, il n'y a guère d'alternative... En panne d'idées? A force de cuisiner

chaque jour, c'est bien compréhensible! Mireille Péclard rappelle quelques recettes simples: les crêpes, par exemple, permettent de recycler toutes sortes de préparations, une ratatouille, un reste d'épinards, du fromage, etc. Les tartes salées ne reviennent pas cher, à condition d'utiliser des légumes.

Les légumineuses sont un peu oubliées, alors qu'elles sont extrêmement saines et battent tous les records de prix bas au kilo: lentilles, pois chiches, haricots secs, à apprêter en salades, soupes, etc. Il y a un domaine où la diététicienne des Ligues de la Santé ne recommande pas de choisir les prix les plus bas: c'est celui des huiles et matières grasses. «Je conseille de privilégier l'huile de colza pour les préparations qui ne cuisent pas, et l'huile d'olive dans les autres cas. Colza et olive se marient parfaitement sur le plan nutritionnel pour la sauce à salade. Les huiles bon marché sont souvent des assemblages de produits à proscrire.»

Finalement, le bon sens l'emporte. Pour manger bien et à moindre coût, il faut suivre les saisons, renoncer aux produits excentriques,

aux fraises en décembre ou au raisin qui a traversé le globe pour échouer chez nous. Acheter des produits locaux, éviter de gaspiller, opter pour des denrées brutes, ne pas céder aux modes engendrées par la publicité, bref avoir une attitude écologique! Les cours donnés par les diététiciennes des Ligues de la Santé sont ouverts à chacun. Etudiants, personnes seules plus ou moins âgées, familles à faible revenu peuvent y trouver quelques bons tuyaux pour éviter les fins de mois difficiles.

A noter que les groupes ou associations intéressés peuvent contacter les ligues (tél. 021 623 37 22), pour qu'une diététicienne vienne leur donner ce cours. ■

Prochains cours «Alimentation et budget»: 5 novembre à Vevey, tél. 0844 555 500; 7 et 21 novembre à Lausanne, tél. 021 644 04 24; 22 janvier à Morges, 6 mars à Nyon, tél. 0844 04 66 44; 3 avril dans le Nord vaudois, tél. 0844 811 721. A consulter: www.liguesdelasante.ch



D.R.



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

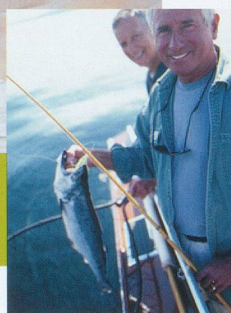
Pro Senectute Vaud
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

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

Des conférences à dévorer

Connaissance 3 propose des conférences passionnantes sur des sujets variés dans le canton de Vaud. Sur le thème de l'alimentation, l'Université du 3^e âge n'est pas en reste: le 22 novembre, le professeur Eric Jequier, spécialiste en physiologie à l'Université de Lausanne, parlera des «Besoins nutritionnels des personnes âgées», à Moudon, Salle du Poyet, 14 h 30 (autres dates: 13 novembre, à la Vallée de Joux, 14 nov. à Echallens). Le Prof Jequier donne également une conférence sur «L'obésité est-elle une fatalité?» dans le cadre de Connaissance 3 Riviera. Isabelle Raboud, directrice du Musée gruérien de Bulle, s'intéressera à nos traditions et présentera «Du patrimoine culturel dans nos assiettes», le 26 novembre, à Lausanne, Casino de Montbenon, 14 h 30. Rens. Connaissance 3, Pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87.

percevoir
écouter
comprendre



Le confort
d'une audition
claire et précise



Votre centrale près de chez vous

0840 000 777 tarif local

www.centrales-srls.ch

Centrale d'appareillage acoustique

Fournisseur agréé AI-AVS-AMF-SUVA + toutes assurances • Audioprothésistes diplômés

Bilan auditif gratuit

Bulle

Rue de Vevey 10

La Chaux-de-Fonds

Pl. du Marché 8a

Hôpital, Rue de Chasseral 20

Fribourg

Bd de Pérolles 7a

Genève*

Rue de Rive 8

Lausanne

Passerelle du Grand-Pont 5

Martigny*

Av. de la Gare 11

Morges

Rue des Fossés 55

Neuchâtel

Rue St-Honoré 2

Nyon

1, rue Juste-Olivier

Orbe

Rue Sainte-Claire 9

Payerne

Rue des Granges 24

Sierre

Av. de la Gare 1

Sion

Rue des Vergers 2

Yverdon-les-Bains

Rue de Neuchâtel 40a

*agréé spécialiste de l'appareillage enfants

01484

ESPACE
PROTÉGÉ

LES BALCONS DU BRISTOL

**CHAMBRES
INDIVIDUELLES**
AVEC ENCADREMENT INFIRMIER

- Secteur sécurisé / psychogériatrie
- Soins 24h/24 / reconnus par les caisses maladie
- 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 linges éponges
- L'animation variée

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



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



LPP et accords bilatéraux: du neuf!

Cinq ans après l'entrée en vigueur de l'accord sur la libre circulation des personnes avec l'Union européenne (UE), de nouvelles dispositions déploient leurs effets. Elles concernent le versement de la prestation de libre passage LPP en cas de départ définitif de Suisse.

La prévoyance professionnelle en Suisse est constituée d'une part «obligatoire» régie par le droit fédéral et qui touche l'ensemble des salariés soumis obligatoirement à ce régime et d'une part «surobligatoire» ou «extraobligatoire» qui est un régime fa-

bilatéral concerne la prestation de sortie et non pas la prestation de retraite. **La prestation de sortie** est le montant qui «suit» le salarié quand, par exemple, il change d'employeur. La prestation de retraite est celle qui peut être touchée au moment de la prise de retraite et qui peut être versée sous

tion, que l'assuré quitte définitivement la Suisse et, deuxième condition, qu'il ne soit pas soumis à l'assurance obligatoire «prévoyance-retraite ou pension» d'un Etat membre de l'UE ou de l'AELE. En ce qui concerne le départ définitif de Suisse, il faut, pour un résident étranger, attester du retrait de ses papiers déposés en Suisse et de sa prise de domicile effective dans un des pays concernés, et, pour le ressortissant suisse, faire la preuve de démarches entreprises dans un de ces pays en vue de s'y établir. C'est l'institution de prévoyance suisse qui est compétente pour déterminer quels documents doivent être produits afin d'apporter la preuve du départ définitif de Suisse.

En ce qui concerne le non-assujettissement à l'assu-

rance-pension d'un des Etats concernés, c'est à l'assuré d'en apporter la preuve. En règle générale, la caisse demandera que celui-ci produise une attestation de non-assujettissement émise par l'autorité compétente du pays où il s'est établi.

Enfin, les autres motifs de retrait anticipé du capital LPP ainsi que les conditions qui y sont associées ne changent pas. Pour l'encouragement à la propriété du logement, le retrait reste possible selon les mêmes conditions qu'auparavant: logement familial en résidence principale pour le propre usage de l'assuré en Suisse comme à l'étranger jusqu'à concurrence du montant de la prestation de sortie à 50 ans. Pour la prise d'une activité indépendante, en Suisse et à l'étranger, le versement en capital demeure, pour autant qu'il n'y ait pas d'affiliation obligatoire pour ce type d'activité à l'étranger (UE/AELE). ■

«Le versement en espèces de la prestation de sortie LPP peut être effectué sous deux conditions.»

cultatif dépendant du secteur d'activités et des règlements propres aux caisses LPP elles-mêmes. C'est donc la part obligatoire qui est visée ici. **La part surobligatoire** n'est donc pas touchée et peut être encaissée sans conditions particulières au moment du départ de Suisse. Deuxièmement, l'accord

forme de rente ou de capital, que l'on reste en Suisse ou pas.

Départ définitif

Le versement en espèces de la part obligatoire de la prestation de sortie LPP peut être effectué sous deux conditions. A savoir: première condi-

Pour en savoir plus

La consultation sociale de Pro Senectute est à votre disposition pour tout complément d'information. Vous trouverez également sur internet de nombreuses informations notamment sur le site du syndicat Unia (www.unia.ch)

qui répond aux questions les plus fréquentes et sur le site de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS/BSV) qui a consacré son bulletin d'information N° 96 à ce sujet (www.bsv.admin.ch).

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

Entre le home et la crèche



Confectionnée ensemble, la tarte du goûter n'en sera que meilleure!

Dominique Eggleer Zalagh

Une crèche installée au cœur d'un home pour personnes âgées? C'est peut-être bien le chemin vers une société un peu plus humaine. A Saint-Imier, dans le canton de Berne, en tous les cas, on célèbre la mort d'un ghetto.

Lorsqu'on a nommé un jeune directeur, issu du monde technique, à la tête du home La Roseraie, plus d'une personne a été surprise. Mais, même guetté au contour, François Nyfeler n'a pas dévié d'une trajectoire résolue: c'est à grands pas qu'il a accéléré le processus d'ouverture du home pour personnes âgées du district de Courtelary, à Saint-Imier. Avec pour étape marquante l'installation, sous son toit, de la crèche Barbapapa. Les aînés au home, les bambins à la crèche. Le

monde du travail est enclin à créer des ghettos, pour tous ceux qui ne lui appartiennent plus ou pas encore. Et chacune dans sa prison dorée, la jeune génération perd ses racines, l'ancienne oublie de vivre. Certes, on ne reviendra (heureusement!) pas à la cohabitation de trois ou quatre générations sous le même toit! Pour offrir aux générations une chance de s'enrichir mutuellement, il faut inventer de nouveaux schémas, de nouveaux aménagements. La Roseraie a trouvé les siens: depuis la mi-avril, la crèche

Barbapapa vit sous son toit. Une vingtaine d'enfants, de quatre mois à quatre ans, fréquentent l'institution où ils ont la chance de côtoyer les pensionnaires du home, lors des repas et des activités communes. Têtes blondes et têtes blanches font d'ailleurs bien plus que se côtoyer. «Une petite fille, par exemple, a d'emblée choisi sa grand-maman, une vieille dame en fauteuil qui l'attend dans le hall et qu'elle salue tendrement chaque matin.» Nathalie Tultak, infirmière cheffe du home, se féli-

cite de ces relations, souvent non verbales, mais affectueuses et riches de complicité. Des relations qui illuminent le regard de personnes qu'on croyait ensommeillées. «Cette lumière, dans les yeux d'un résidant cloué sur son fauteuil, vaut à elle seule tous les efforts entrepris pour ce projet», affirme François Nyfeler, dont la force de persuasion a parfois été mise à rude épreuve, face au monde politique en particulier. Anne Tobler, responsable de la crèche observe pour sa part le bonheur des enfants à découvrir la tendresse, la sagesse et la patience du troisième âge.

Activités communes

La présence des enfants a immédiatement coloré l'ambiance du home, dont les 75 résidents présentent une moyenne d'âge de 88 ans. «Ils apportent de la vie, de la joie.» A 96 ans, Jeanne est enchantée par ces rires juvéniles, elle qui voit peu ses arrière-petits-enfants, nés à l'autre bout du pays, et qui comprend si bien les jeunes générations. «Les crèches sont indispensables. Toutes ces mamans qui ont heureusement appris un métier doivent pouvoir le pratiquer!» Autre résidente, autre manière d'exprimer le même

enthousiasme. «Observer ces petits bouts de chou, c'est un bonheur!» Nelly, 81 ans, apprécie la gaieté des bambins et ne se lasse pas de leur compagnie, elle qui ne manque pourtant jamais de visiteurs.

En meilleure forme physique que ces dames, Ernest, 90 ans, pratique aussi bien le chant que la gymnastique, deux des activités communes avec les enfants de la crèche. Et si certains crient parfois un peu fort pour lui, les petits bisous qu'ils distribuent effacent ces désagréments. Mais il écoute la conversation: c'est l'heure de l'atelier culinaire, où il va confectionner des tartes, avec quelques bambins et quelques résidentes... Bon appétit! ■

Agora pour les seniors

Plateforme d'échanges et d'informations au service des retraités, Agora réunit une quinzaine d'associations vaudoises.

De l'Avivo au MDA et de Pro Senectute à Générations.

Préserver Agora, c'est tout d'abord établir la liste disparate de ses membres. On y trouve pêle-mêle la Fédération des clubs d'ainés, la Fédération vaudoise de gym seniors, mais aussi Résid'Ems, la Bibliothèque sonore ou l'Ecole des grands-parents, autant d'organismes qui ont pour intérêt commun la défense des seniors du canton.

Chacun dans son domaine, tous les membres d'Agora œuvrent pour le bien des retraités. D'ailleurs, la charte mise en place le précise: «Les organisations signataires s'engagent à respecter, aider et ser-

vir les personnes âgées.» Pour autant, chaque membre demeure libre de ses opinions, de ses prises de position et de sa politique générale.

Les objectifs d'Agora sont clairement définis. Ils doivent inciter au dialogue intergénérationnel, promouvoir l'information et les échanges sur les prestations des membres et informer le public des réflexions et des réalisations prises en commun ou séparément.

Au chapitre des actions d'Agora, mentionnons l'organisation de conférences et de débats publics ainsi que l'accueil des nouveaux retraités, en collaboration avec les municipalités de Lausanne, Nyon, Renens et Yverdon.

J.-R. P.

Renseignements: Agora, Françoise Champoud, Avenue Ruchonnet 41, 1003 Lausanne.

Le répertoire des EMS

La nouvelle édition du Répertoire des EMS vaudois vient de sortir de presse. Destiné en priorité aux futurs résidents ou à leur entourage, il décrit par le détail les prestations offertes par les 101 EMS membres de l'Association vaudoise d'établissements médico-sociaux. Ce guide peut être commandé gratuitement ou consulté en ligne.

Secrétariat de l'AVDEMS, tél. 021 721 01 60. Internet: www.avdems.ch

Parkinson ligne directe

Une ligne directe vient d'être mise en service pour les personnes souffrant de Parkinson. En Suisse, environ 15 000 personnes sont atteintes par cette terrible maladie. Des neurologues répondent chaque troisième mercredi du mois, de 17 heures à 19 heures au numéro gratuit 0800 80 30 20. Une Parkinfoncard, comprenant tous les renseignements et les dates, peut être commandée gratuitement.

Information: Parkinson Suisse, case postale 123, 8132 Egg. Tél. 043 277 20 77 ou 021 729 99 20. E-mail: info.romandie@parkinson.ch

2^e pilier taux relevé

Le Conseil fédéral a décidé de relever le taux d'intérêt minimal de la prévoyance professionnelle à 2,75% à partir du 1^{er} janvier prochain. L'adaptation a été décidée en tenant compte de l'évolution globalement favorable des marchés financiers.

Un futur EMS aux idées novatrices!

Il est plutôt rare de voir de nouveaux EMS sortir de terre. La faute aux complications politiques et administratives, qui sont un véritable frein à la construction. Ce sont donc des privés qui ont décidé d'ériger un EMS à Etoy (VD) à proximité des centres commerciaux et du lac. *Le Pacific* ouvrira ses portes

à l'automne 2008. Il comprendra 80 lits et proposera un concept novateur, puisque les familles qui le désirent pourront s'investir en assurant le nettoyage, les repas ou la lessive des résidents. Grâce à des coûts de construction limités, les prix de la pension n'excéderont pas Fr. 150.- par jour.

Renseignements: Groupe BOAS, M. Bernard Russi, tél. 0800 00 26 27.



Les rendez-vous

VAUD

PRO SENECTUTE –

Thé dansant, dimanche 11 novembre de 14 h à 17 h, restaurant Le Bol d'Or, Renens; mardi 13 novembre, de 14 h à 17 h, salle communale de Paudex; jeudi 29 novembre de 14 h à 17 h, salle du «Grenier bernois», Morges. Cinéma, le cinéma des 7 à 77 ans, *Peau d'Ane*, mercredi 14 novembre, à 14 h 30, Cinéma-thèque, Lausanne. Ciné-seniors, mardi 6 novembre à 14 h 30, *Le Peuple migrateur*, Cinéma Rex à Aubonne; vendredi 30 novembre à 14 h 30, *L'Envolée sauvage*, cinéma d'Echallens. Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21; www.vd.pro-senectute.ch

ECOLE DES GRANDS-PARENTS

– Lundi 12 novembre, de 20 à 22 h: «Eduquer aujourd'hui. La place des grands-parents». Invité: Maurice Nanchen, psychologue et psychothérapeute. Salle paroissiale Saint Jacques, Av. du Léman 26, Lausanne.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – P'tit Déj'

du MDA, mercredi 7 novembre à 9 h 30. Conférence sur la maladie d'Alzheimer, par Aline Roggen, jeudi 15 novembre, de 10 h à 11 h 30. Cours de maquillage donnés par une esthéticienne diplômée

(dates à déterminer).

Démonstrations des nouveaux distributeurs des TL (sur inscription), mardi 13 novembre, mercredi 14 novembre. Conseils juridiques individuels par Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, mercredis 14, 21 et 28 novembre de 14 h à 16 h 30 (séance de 30 min). Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

AVIVO – Permanence de la section de Vevey pour tous problèmes administratifs, mercredi 7 et 21 novembre de 9 h à 11 h 30. Hôtel de Ville de Vevey (salle 101).

MAISON DE LA FEMME

– Eglantine Café, «Découvrir les énergies au quotidien», avec Isabelle Marquart, présidente de l'ADER, jeudi 1^{er} novembre, de 19 h 15 à 21 h. Lunch-conférence, «L'homéopathie, comment ça marche?», par Stéphane Buzenet, lunch-conférence, jeudi 29 novembre, de 12 h à 14 h. Maison de la Femme, Fondation Madeleine Moret, avenue Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22; www.maison-dela-femme.ch

CONNAISSANCE 3 –

Nombreuses conférences dans le canton. A signaler, «Comment sont nés les noms de famille», par Alain Pichard, jour-

Balade automnale sur le Doubs près des Brenets, dans le Jura neuchâtelois.

de novembre

naliste, jeudi 8 novembre, 14 h 30, à Moudon. «Personnes âgées et violence des jeunes», par le prof. Martin Killias, criminologue, UNIL, mardi 13 novembre, 14 h 30, à Echallens. Secrétariat de Connaissance 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 – Thé dansant, mardi 13 novembre de 14 h à 17 h, Founex, salle communale. Dimanche 18 novembre, dès 15 h, salle des Trois-Sapins, à Bière, bal animé par des accordéonistes.

MARCHÉ DE NOËL – La paroisse allemande de Villamont à Lausanne organise ce traditionnel rendez-vous les 30 novembre et 1^{er} décembre (de 14 h à 24 h le vendredi, spectacle à 20 h; et de 10 h à 15 h, samedi, repas à midi).

CONFÉRENCE – «Le souci de l'autre», conférence exceptionnelle du neuropsychiatre et écrivain Boris Cyrulnik, proposée dans le cadre des rendez-vous d'Eben-Hézer. Casino de Montbenon Lausanne, vendredi 9 novembre, 20 h.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Amis du rail, jeudi 15 novembre. Minibus, fondation Gia-

nadda et Bains de Lavey, mardi 13 novembre. Evasion montagne, la Tête du Danay, jeudi 8 novembre; tour du Petit-Salève et présentation du programme 2008, jeudi 22 novembre. Marches, mercredi 7, mardis 13, 20 et 27 (inscriptions obligatoires auprès du secrétariat). Cyclo 3, pédales douces, 1^{er}, 15 et 29 novembre à 13 h 30. Conteurs, «Entre silence et bruit», par Muriel Bloc, mardi 13 novembre à 10 h. Centre Culturel Saint-Boniface, 14 avenue du Mail. Rens. 2, Boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Activités et programme à demander au secrétariat 25, route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (tous les après-midi de 14 h à 17 h, 1^{er} étage).

CITÉ SENIORS – Café Seniors, de 18 h à 20 h, «Créativité et communication», avec Roger Pfund, graphiste et peintre, mercredi 14 novembre; «Le dessin de presse», avec Barrigüe, dessinateur au *Matin*, mercredi 28 novembre. Débats animés par Jean-Robert Probst, directeur de *Générations*. Autres cours, activités et conférences selon programme. Cité Seniors, Service social de la ville de Genève, rue Amat 28, 1202 Genève, tél. 0800 18 19

Nuit du conte le 9 novembre

Les Conteurs de Genève convient petits et grands à cinq spectacles de contes (gratuits): *Grandes gueules et petites histoires*, Restaurant Le Cheval Blanc, Carouge, de 15 h 30 à 24 h. *Abracadabra... Transforme-toi!* Maison Onésienne, Onex, de 15 h 30 à 23 h. *C'est la fête à la ferme*, Ferme Sarasin, Grand-Saconnex, de 16 h 45 à 22 h 50. *Cata-catastrophes*, Muséum d'Histoire naturelle, de 17 h à 22 h. C'est la fête, Cité Seniors, Pâquis, de 16 h 30 à 22 h 30. Rens. Mouvement des Aînés, tél. 022 329 83 84 ou [www.conteursdegeneve.ch](http://www conteursdegeneve.ch)

20 (appel gratuit); www.seniors-geneve.ch

UNI 3 – Visites, conférences, débats. A signaler: «Le sentiment d'insécurité chez les aînés: comment réagir?», conférence-débat avec plusieurs intervenants, vendredi 9 novembre, 15 h 15. «Pourquoi écrire?», par Metin Arditi, président de l'OSR et écrivain, 13 novembre, à 15 h 15; «Menace de pandémie de grippe: mythe ou réalité?», par Isabelle Nutall, médecin à l'OMS, vendredi 16 novembre, 15 h 15. Uni-Dufour, salle Piaget. Secrétariat, rue Candolle 2, tél. 022 379 70 42, de 9 h 30 à 11 h 30.

CINÉMA DES AÎNÉS – *Prête-moi ta main* (2006), de Eric Lartigau, avec Alain Chabat et Charlotte Gainsbourg, lundi 5 novembre. *Un Flic* (1972), de Jean-Pierre Melville, avec Alain Delon et Catherine Deneuve, lundi 19 novembre. *Dialogue avec mon Jardinier* (2007), de Jean Becker, avec Daniel Auteuil et

Jean-Pierre Darroussin, lundi 26 novembre. Auditorium Fondation Arditi, Place du Cirque, Genève; séances à 14 h 30. Tarif: Fr. 5.—.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Cours et activités selon programme et notamment: «Conduire à tout âge»; ateliers informatiques; cours Samaritains spécial seniors; service de nettoyage pour seniors (60+) dans tout le canton. 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 – Activités et rencontres selon programme. En préparation: concert-spectacle pour le 20^e anniversaire de la section fribourgeoise du MDA, le 12 décembre. A disposition: nouveau bulletin de la section. Rens. auprès de Gérard Bourquenoud, président, tél. 026 424 45 02.



VALAIS

PRO SENECTUTE – Formation, initiation à l'informatique, Entremont dès 7 novembre et à Bovernier, dès 6 novembre, de 14 h à 15 h. Internet, à Bovernier, dès 8 novembre, 14 h. Utilisation du Natel, à Sion, 5 et 12 novembre, de 9 h à 11 h. Sécurité routière, Saint-Maurice, lundi 5 novembre. Aromathérapie de base, Martigny, 19, 26 novembre et 3 décembre, 17 h. Loisirs, projection d'un film et discussion intergénération, Martigny, 21 novembre, 14 h. Rendez-vous du conte à Sion, 19 novembre, 15 h. Sport, gymnastique-taï-chi, dès 13 novembre, à Martigny, de 9 h à 10 h 30; chi-gong à Sierre, dès 8 novembre, 9 h 30; aquagym à Grône, dès le 1^{er} novembre, 15 h 30; vélo en salle, tous les vendredis à Sion. Rens. Pro Senectute Valais, Séverine Corthay, tél. 027 322 07 41.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Fondue à la Tourne pour le groupe de Neuchâtel, 6 novembre; fondue au Peu Péquignot pour le groupe de La Chaux-de-Fonds, 8 novembre. Nouveau: cours autodéfense. Prospectus et renseignements: Pro Senectute Sport-Arc jurassien, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02 (matin).

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Midi-rencontre, vendredi 16 novembre à Neuchâtel,

restaurant La Gondola. Groupe d'écriture, réunions lundi 5 et 12 novembre, 3 et 17 décembre de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de rencontre et d'accueil, Seyon 2, Neuchâtel. Formation des conteurs, «contes entre silence et bruit», par Muriel Bloch, Cité universitaire de Neuchâtel, mercredi 14 novembre, 10 h. Jeux de société, tous les mercredis de 14 h à 17 h, Centre de rencontre et d'accueil du MDA. Inscriptions et renseignements auprès du Mouvement des Aînés (MDA), secrétariat, rue de l'Hôpital 19, Case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, les mardis de 9 h à 11 h. Avivo, rue du Seyon 2 à Neuchâtel (immeuble Payot), tél. + fax 032 725 78 60; avivo-neju@bluewin.ch

UNIVERSITÉ DU 3^e ÂGE (U3a) – Conférences à signaler: «Il y a 150 ans, on découvrait la Tène...», par Michel Egloff, prof. honoraire, mardi 6 novembre, 14 h 15, Université de Neuchâtel, aula des Jeunes-Rives. «Heurs et malheurs d'une ville à la montagne», par Raoul Cop, Aula du CIFOM, La Chaux-de-Fonds, mardi 13 novembre, 14 h 15. «Schumann, le musicien poète», par Didier Patel, professeur de culture musicale, mercredi 7 novembre, 14 h, Collège Stockmar, Porrentruy. U3a, avenue du 1^{er}-Mars 26, Neuchâtel, tél. 032 718 11 60.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Programme des activités et informations, auprès du secrétariat, rue de l'Hôpital 19, Case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

JURA BERNOIS

PRO SENECTUTE – Santé, mouvement, bien-être, cycle de conférences au restaurant Le Central à Tavannes, de 14 h à 16 h, «Le souffle c'est la vie», 8 novembre; Présentation de Pro Senectute Arc Jurassien suivi d'un après-midi de contes, 15 novembre; «Je ne retrouve plus mes lunettes...», ou comment stimuler la mémoire, 22 novembre; «Où sont les WC, svp?», ou comment ménager ses articulations et sa vessie, 29 novembre. Thés dantsants, 10 et 17 novembre, restaurant du Midi à Reconvilier. Pro Senectute Arc Jurassien, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032 482 67 00.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Club de la découverte, sortie surprise, mercredi 7 novembre. Midi-rencontre, restaurant de l'Union à Bienne, dès 11 h 30, bowling et danse l'après-midi (rens. Gertrude Glardon, Tavannes, 032 481 14 07). Stamm, vendredi 30 novembre, projection du film *Croisière de rêve: Sauvages Amériques*, restaurant de l'Union à Bienne à 14 h (ou 12 h pour repas en commun), rends. Gilbert Beiner, tél. 032 325 18 14.

VOYAGES MDA

Nouvel An à Marseille

Saveurs du Sud et opéra. Inclus dans le prix: voyage en car; logement dans un hôtel*** au centre ville; 1 repas du soir; repas de midi durant les trajets; repas du 1^{er} janvier; visites guidées selon programme; billets pour *Le Barbier de Séville*.

Dates: 30 décembre 07 au 2 janvier 08

Prix: Fr. 1455.–

(Prix spécial membre MDA: Fr. 1355.–)

Chambre individuelle: + Fr. 141.–

Nouvel An à Prague



Réveillon à l'opéra pour *La Chauve-souris*. Inclus dans le prix: vols au départ de Genève; logement dans un hôtel****; 4 repas; visites; déplacements en bus; soirée de gala.

Dates: 30 décembre 07 au 2 janvier 08

Prix: Fr. 1884.–

(Prix spécial MDA: Fr. 1784.–)

Chambre individuelle: + Fr. 441.–

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