

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 38 (2008)  
**Heft:** 4

**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:** 30.01.2026

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

# Cahier Vie pratique

## Enquête

PAR JEAN-ROBERT PROBST



## Comment vivre avec 2000 francs par mois?

Paradoxalement, dans l'un des pays les plus riches du monde, de nombreux retraités peinent à nouer les deux bouts. Enquête au pays de la pauvreté discrète.

**A**lors que les médias véhiculent l'image de seniors actifs, fortunés et dynamiques, il faut se rappeler que quatre retraités sur dix ne touchent pas de deuxième pilier et doivent se contenter de leur rente AVS. «Quand je lis des articles consacrés aux retraités aisés, ça me fait bondir», explique Andréa Eggli, responsable du service social de l'AVIVO, l'associa-

tion de défense et de loisirs pour retraités, à Lausanne. «Il y a une importante frange de la population dont on ne parle jamais. Ces personnes ont de la peine à nouer les deux bouts et doivent souvent se priver pour survivre.»

Les bureaux de l'AVIVO sont notamment ouverts aux retraités pour les aider à remplir leur déclaration d'impôt. «Nous constatons que leurs revenus ne suffisent pas pour vivre

décentement. Souvent ils s'en contentent et refusent même de demander une aide quelconque.»

Pascaline\*, une charmante septuagénaire aux yeux très bleus, présente sa feuille de revenus. «Nous avons une toute petite rente et mon mari a des problèmes de santé, alors c'est moi qui ai hérité du fardeau de la déclaration d'impôts. Nous vivons très modestement. On s'en sort tout juste, mais je ne →

m'habille pas chez Dior. Je n'ai pas demandé d'aide complémentaire aux services sociaux, je ne sais même pas si on y aurait droit...»

## Appliquer la Constitution

Pour une personne seule, la rente AVS maximale se monte aujourd'hui à Fr. 2210.– (Fr. 3115.– pour un couple). Cette somme est évidemment insuffisante pour assurer une existence décente dans une société où les prix ne cessent de grimper. «Il suffirait d'appliquer la Constitution fédérale à la lettre, remarque Christiane Jaquet-Berger, présidente du Conseil suisse des aînés. L'article 111 prévoit que

la Confédération doit prendre les mesures nécessaires afin d'assurer une prévoyance vieillesse suffisante.»

Depuis l'obligation de cotiser à un deuxième pilier, qui date de 1985, la majorité des «jeunes» retraités bénéficient d'un revenu appréciable. Pour les plus âgés, qui n'ont jamais cotisé, les démunis (souvent des femmes) et les indépendants, qui n'avaient pas l'obligation de s'y affilier, il existe les prestations complémentaires (*lire pages 30 et 31*). Le problème, c'est qu'il faut effectuer des démarches souvent compliquées pour les obtenir. «Il y a un énorme travail d'information à faire pour expliquer aux retraités qu'ils peuvent bénéficier d'aides

financières, même en touchant une rente AVS maximale», explique Christiane Jaquet-Berger.

En Suisse, la pauvreté est considérée comme une maladie honteuse. On entend encore trop souvent dire: «S'il y a des pauvres, c'est de leur faute!» Les bénéficiaires de ces coups de pouce y renoncent souvent, par fierté plus que par méconnaissance. Issus d'une génération où il fallait se battre franc après franc pour faire face aux dépenses mensuelles, ils continuent à se serrer la ceinture. «Je me suis toujours débrouillée toute seule, même si cela n'a pas toujours été facile», m'a déclaré une petite dame qui avait élevé cinq enfants. «C'est déjà formidable de recevoir ce cadeau de l'AVS une fois par mois.»

## Témoignages

### «Les assurances grèvent notre budget!»

Charlotte\* vient de dénoncer tous ses abonnements aux journaux. «Mon mari est très malade et on vient encore de nous supprimer une prestation. Nous touchons l'AVS et une petite rente. On a de la peine à joindre les deux bouts car les assurances maladie grèvent sérieusement notre budget. Nous avons renoncé au superflu, nous n'allons jamais au restaurant, on ne voyage pas. A la maison, on s'offre juste un bon morceau de viande de temps en temps. Les vacances? C'est notre caisse maladie!» \* Prénom d'emprunt

### «Je me lave à l'eau froide!»

Comme elle en avait assez de se faire rabrouer pour un oui ou pour un non, Raymonde\* a quitté son mari après 45 ans de vie commune. Avec toutes les répercussions que cela entraîne. «Ma seule retraite est trop mince, alors j'ai appris à économiser sur l'énergie. J'utilise un minimum de gaz et d'électricité, je me lave à l'eau froide et je ne téléphone à personne. Heureusement, je ne fume pas et je ne mange pas de viande. J'ai pris l'habitude de me débrouiller toute seule et je ne suis pas malheureuse.» \* Prénom d'emprunt

### «Des prestations indispensables!»

A plus de 80 ans, Jeanne\* est l'une des nombreuses bénéficiaires des prestations complémentaires genevoises. «Je ne connaissais pas l'existence des PC, c'est un médecin qui m'a conseillé d'effectuer les démarches nécessaires. Pour moi, c'était affreux de devoir quémander de l'aide, cela ne fait pas partie de mon éducation. Mais comme ma petite rente AVS ne couvrait même pas le montant de mon loyer, je suis finalement très heureuse de recevoir ces prestations indispensables. Sans ce complément financier, je ne pourrais tout simplement pas vivre!» \* Prénom d'emprunt

## Solidarités familiales

La solidarité n'est pas un vain mot dans notre société. On sait aujourd'hui que des retraités aisés donnent un coup de pouce financier à leurs enfants ou à leurs petits-enfants. A l'inverse, de nombreux actifs versent à leurs parents démunis les quelques centaines de francs qui manquent pour boucler leur budget mensuel. Ils se substituent en quelque sorte aux pouvoirs publics. Surtout dans les petites communautés, où la discréption est préférable à ce que d'aucuns considèrent à tort comme de la mendicité.

Dans les grandes villes, où l'anonymat est assuré, les retraités démunis demandent plus facilement une aide financière. «Parfois, il faut alerter des institutions comme Pro Senectute ou le Centre social protestant pour trouver des solutions et établir un plan de désendettement», relève Christiane Jaquet-Berger. Ces institutions sont également mises à contribution lorsque des retraités défavorisés doivent faire face à des dépenses imprévues comme des soins dentaires.

Le filet social mis en place permet à chaque retraité de vivre dignement. Il faut parfois faire des sacrifices. Certains se privent de leur



Eddy Matiaz

Certains retraités mangent plus souvent des pâtes sauce tomate que des entrecôtes.

voiture, d'autres renoncent à des vacances ou à des sorties. Pour économiser sur la nourriture, des retraités font leurs courses dans les grandes surfaces avec à la main la liste des produits en action. Mieux, ils attendent quelques minutes avant la fermeture pour bénéficier de rabais supplémentaires sur les produits périssables.

Parfois, les plus démunis se mêlent aux chômeurs, toxicomanes et autres cabossés de la vie, le temps d'un repas. A Lausanne, place de La Riponne, on propose des repas gratuits chaque soir à 18 heures. A Genève, entre 100 et 200 repas chauds sont distribués tous les jours dans un ancien cabaret de la Place Montbrillant. Les restos du cœur créés par Coluche ont été adaptés à nos régions.

Enfin, l'association des Cartons du cœur distribue de la nourriture à de nombreux retraités démunis. «Nous savons qu'il y a beaucoup de dames âgées qui n'ont que de toutes petites rentes, dit une responsable de l'association. Mais elles n'osent pas demander de l'aide et renoncent à se faire connaître.»

## Trop discrètes

Elles s'habillent de gris et se faufilent dans la société comme des ombres furtives. Pourtant, elles existent bel et bien, ces petites da-

mes très dignes, qui vivent en cachette, sans rien demander à personne. On estime que le tiers des bénéficiaires potentiels renonce à des compensations financières. Si elles étaient automatiques (par exemple sur la base de la déclaration fiscale), les cantons et la Confédération devraient faire face à des dépenses considérables... Marianne Piticchio, responsable de l'Office social de l'AVIVO à Genève, relève un autre problème: «Les seniors sont de plus en plus perdus face à la complexité des démarches à entreprendre. Il n'est pas facile de comprendre une décision de l'Office cantonal des personnes âgées.» On voudrait décourager les bénéficiaires des PC qu'on ne s'y prendrait pas autrement!

## Témoignage

### «Je ne paie plus mes impôts!»

Entre les primes de la caisse maladie, le loyer, la nourriture et les impôts, Christian\* a dû faire un choix. «Avec ma rente AVS et un tout petit morceau de 2<sup>e</sup> pilier, je n'arrivais plus à tourner. J'ai sensiblement limité mes dépenses, je ne m'habille plus que dans les boutiques de seconde main, mais je dois faire face à des dépenses imprévues. J'ai demandé des prestations complémentaires qui ne m'ont pas été accordées. Alors, j'ai décidé depuis l'an passé de ne plus payer mes impôts. J'ai pris ce risque, on verra bien ce qu'il adviendra...»

\* *Prénom d'emprunt*

«Dans le canton de Vaud, nous avons obtenu que les bénéficiaires soient au moins informés de leurs droits, déclare Christiane Jaquet-Berger. Il faut enlever de la tête des retraités qu'ils représentent un coût pour la société. Ils ont contribué à asseoir la richesse du pays et ils participent à la vie sociale. Et puis une partie de l'argent qu'ils reçoivent est réinjecté dans l'économie.» ■

## Adresses utiles

Les renseignements sur le droit aux prestations s'obtiennent auprès des agences AVS dans chaque localité. D'autres institutions peuvent vous renseigner. Il ne faut pas hésiter à demander des prestations complémentaires. Au besoin, se faire aider par une association ou par un membre de la famille.

**Pro Senectute:** liste des sections romandes en page 35.

**AVIVO Vaud:** place Chauderon 3, Lausanne, tél. 021 312 06 54.

**AVIVO Genève:** route du Vieux-Billard 25, tél. 022 329 13 60.

**AVIVO Neuchâtel:** rue du Seyon 2, tél. 032 725 78 60.

**OPCA Genève:** route de Chêne 54, tél. 022 849 77 77.

**Cartons du cœur:** NE, tél. 032 731 48 38; VD, tél. 021 616 02 18.

## Aides financières

## Des coups de pouce existent

**Vous n'arrivez pas à nouer les deux bouts?**

Faites appel aux subsides légaux. Tous les bénéficiaires AVS peuvent en bénéficier, même en cas de retraite anticipée.

**L**a première démarche, si vous êtes dans le besoin, consiste à demander les prestations complémentaires (PC), et ceci pour deux raisons. Primo, il y a des chances que la rente vous soit accordée quand bien même vous êtes persuadé du contraire. (*Nous reviendrons sur les conditions d'octroi des prestations complémentaires dans un prochain numéro, ndlr.*)

Secundo, il arrive souvent que l'AVS refuse la rente, tout en accordant d'autres aides: prise en charge de la prime d'assurance maladie, en partie ou en totalité, ou encore remboursement de la franchise et de la quote-part de 10% imposée à l'assuré.

### 1. Réduction de la prime d'assurance maladie

Nul n'ignore que les cantons, aidés par la Confédération, prennent en charge une partie de la prime d'assurance maladie de base des assurés de condition modeste. Retraitée ou non, toute personne dont le revenu se situe au-dessous du seuil légal a droit à ce subside. Chaque canton fixe à sa manière ce revenu limite et établit son barème de réductions: progressives, elles s'élèvent au fur et à mesure que le revenu diminue. Ces barèmes sont généralement affichés sur le site informatique du canton, mais pour s'y retrouver, il faut se munir de sa déclaration d'impôts.

**Démarches:** dans les cantons de Neuchâtel, du Jura, du Valais et de Genève, les subsides sont accordés plus ou moins automatique-

ment, sur la base de la déclaration fiscale. On peut toutefois présenter une demande si les revenus ont baissé, ce qui est fréquemment le cas quand on prend sa retraite. Dans les cantons de Fribourg et Vaud, il faut remplir un formulaire, accompagné de documents (*adresses en encadré*). Autre possibilité, réservée aux bénéficiaires de l'assurance vieillesse: présenter une demande de prestations complémentaires, puisque le droit aux subsides, voire au versement intégral de la prime d'assurance, existe même si la rente PC est refusée.

### 2. Frais de guérison

L'AVS vous a refusé la rente de prestations complémentaires? Lisez attentivement les petites lettres au bas de cette décision négative: il se peut qu'elles vous réservent une heureuse surprise en vous octroyant le remboursement des «frais de guérison». Dans ce cas, l'assurance vieillesse prend en charge la franchise obligatoire de 300 francs et la quote-part de 10% que l'assuré doit payer sur les frais médicaux. Elle honore aussi la facture du dentiste, pour peu que ce dernier pratique des tarifs économiques, et peut contribuer à divers frais: aide à domicile sur évaluation du centre médico-social, déplacements chez le médecin, courts séjours en EMS, etc.

**Démarches:** remplir le formulaire de demande des prestations complémentaires délivré par les agences ou caisses de compensa-

tion cantonales AVS ou, à Genève, par l'OCPA (route du Chêne 54), et y joindre les documents demandés.

### 3. Allocation AVS pour impotent

Peu importe votre situation économique! Tous les retraités qui touchent leur assurance vieillesse, qu'ils soient fortunés ou non, y ont droit, s'ils ont besoin de l'aide d'une tierce personne pour effectuer certains gestes de la vie quotidienne: s'habiller, changer de position, manger, se laver, aller aux toilettes, se déplacer et entretenir des contacts. Une incapacité partielle dans quatre de ces secteurs donne droit à une allocation pour impotence moyenne (553 francs par mois). Si les six secteurs sont touchés, le retraité perçoit une allocation plus généreuse (884 francs par mois).

**Démarches:** remplir un long questionnaire délivré par l'AVS. Pour plus de détails, lire *Générations* de janvier 2007.

### 4. Moyens auxiliaires AVS

Là encore, le revenu n'entre pas en ligne de compte. L'assurance vieillesse prend en charge, à raison de 75% au maximum, la facture des appareils nécessaires aux retraités handicapés par l'âge ou la maladie. La liste n'est toutefois pas bien longue: fauteuil roulant non motorisé, chaussures orthopédiques, appareil acoustique (pour une oreille seulement), appareil orthophonique après opération du

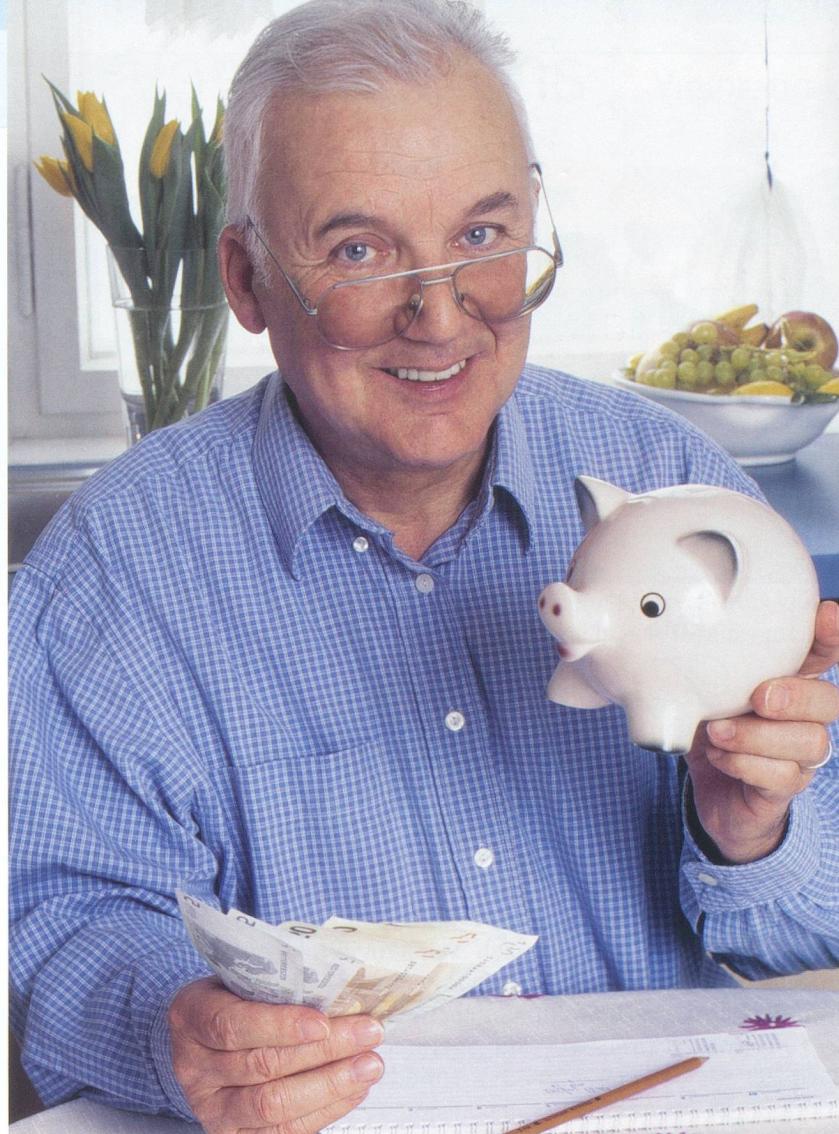
Les subsides légaux sont des droits, pas des aumônes.

larynx, perruque, prothèses faciales, lunettes loupes. Les bénéficiaires des prestations complémentaires ont droit à une prise en charge plus importante. Et les retraités qui ont besoin d'appareils ne figurant pas sur cette liste ou qui n'ont pas les moyens de payer le solde de la facture peuvent demander l'«aide individuelle» de Pro Senectute (*lire ci-dessous*).

**Démarches:** envoyer la facture, accompagnée de la prescription médicale, à la caisse de compensation AVS qui verse la rente de vieillesse, dans un délai de 15 mois. Pour un appareil acoustique, remplir un formulaire délivré par l'AVS.

## 5. Aide individuelle de Pro Senectute

Vous ne vous en tirez pas malgré les aides légales ou vous n'avez pas réussi à obtenir une telle aide? Il vous reste une possibilité: Pro Senectute. Cette institution dispose d'un fonds fédéral de 16,5 millions de francs par an. But: secourir les retraités AVS qui, du fait de leur condition matérielle modeste, n'ont pas les moyens de satisfaire un besoin d'ordre vital ou qui leur permettrait de préserver une qualité de vie acceptable. Le champ d'intervention de Pro Senectute est donc large. Si nécessaire, l'institution offre de quoi payer les frais de déménagement ou le supplément de chauffage, les lunettes (que l'assurance maladie rembourse au compte-gouttes), des aliments, le fauteuil électrique ou le tintebin (qui ne figurent malheureusement pas sur la liste des moyens auxiliaires pris en charge par l'assurance vieillesse), le solde de la facture de l'appareil acoustique (que l'AVS ne rembourse qu'à 75%), etc. Cette aide non remboursable est attribuée après entretien avec un assistant social chargé d'évaluer la situation. Si vous avez déjà demandé les prestations complémentaires, ce travail en sera faci-



Bab.ch

lité, car Pro Senectute se prononce sur la base du plan de calcul des PC ou, à défaut, des données fiscales.

**Démarches:** téléphoner au bu-

reau Pro Senectute de votre région pour prendre rendez-vous (*adresses des antennes cantonales*, page 35). Secrétariat romand, rue du Simplon 23, 1800 Vevey, tél. 021 925 70 10.

## Plus d'infos sur les subsides à l'assurance maladie

- **Fribourg:** <http://www.caisseavsf.ch>; tél. 026 305 52 52. Formulaires au bureau communal de votre localité ou, pour la ville de Fribourg, au bureau des PC, rue de l'Hôpital 2.
- **Vaud:** [www.vd.ch/occ](http://www.vd.ch/occ). OCC, ch de Mornex 40, 1014 Lausanne; tél. 021 557 47 47.
- **Genève:** [www.geneve.ch/sam](http://www.geneve.ch/sam). Service de l'assurance maladie, route de Frontenex 62; tél. 022 546 19 00.
- **Jura:** [www.caisseavsjura.ch](http://www.caisseavsjura.ch); tél. 032 952 11 11. Formulaires dans les agences AVS.
- **Berne/Jura bernois:** Office des assurances sociales et de la surveillance des fondations, service de la réduction des primes, Forstrasse 1, 3072 Ostermundigen, tél. 0844 800 884; [www.be.ch/oassf](http://www.be.ch/oassf)
- **Neuchâtel:** [www.ne.ch](http://www.ne.ch) (cliquer sur Social et Santé puis sur Assurance maladie). Service cantonal de l'assurance maladie, Faubourg de l'Hôpital 3, Neuchâtel, tél. 032 889 66 30.
- **Valais:** [www.avsvs.ch](http://www.avsvs.ch); Caisse de compensation AVS, Pratifori 22, Sion; tél. 027 324 91 11.



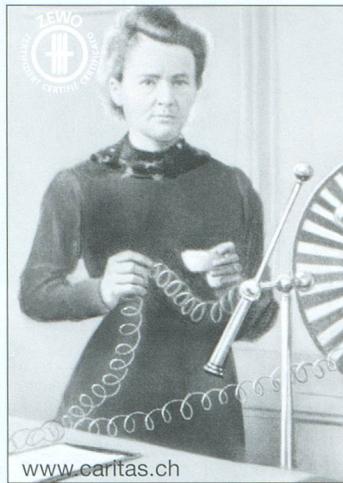
EMS  
**La Fontanelle**  
 Résidence pour personnes âgées

Boulevard Saint-Martin 12 – 1800 VEVEY

**Tél. 021 922 66 72**

Fax 021 921 02 72

E-mail: [lafontanelle@bluewin.ch](mailto:lafontanelle@bluewin.ch)



**Nous pouvons tous laisser une trace durable.**

Avec un legs, Caritas peut par exemple construire un dispensaire. Pour les sidéens du Cambodge, cela change le monde autant que la mise au point, en 1918, de postes mobiles de radiographie par Marie Curie, deux fois lauréate du prix Nobel.

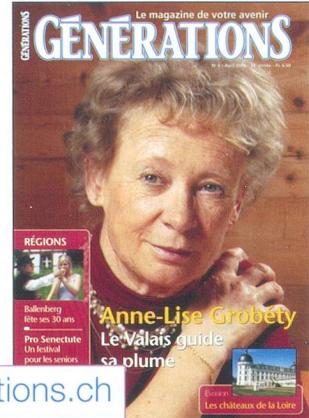
**CARITAS**  
 Schweiz  
 Suisse  
 Svizzera  
 Svizra

041 419 22 22

Tous les mois dans Générations

- Des personnalités
- Un point fort
- Des voyages
- Des régions
- Des infos pratiques

[www.magazinegenerations.ch](http://www.magazinegenerations.ch)



**AUDIO CONSEIL NOVASON**  
 Pour mieux entendre

**Aux Eaux-Vives**

42, rue de la Terrassière - 1207 Genève - **Tél. 022 840 27 40**  
 Tram 12 et 16, arrêt Villereuse  
 Parkings: Villereuse - Eaux-Vives 2000 - Migros

**A Champel**

4, av. A. Bertrand - 1206 Genève - **Tél. 022 347 47 66**

[www.novason.ch](http://www.novason.ch)

Test gratuit sur présentation de cette annonce

Audioprothésistes diplômés Fournisseur agréé AI/AVS/SUVA

**Mieux entendre, c'est mieux vivre**

- Adaptation toutes marques d'appareils acoustiques, numériques.
- Réparation et fabrication d'appareils et d'embouts en l'heure dans notre laboratoire.
- Casque infrarouge pour TV, piles et accessoires.
- Avertisseurs lumineux sans fil pour le téléphone et la porte d'entrée.
- Essai gratuit d'appareil chez vous.



**SRS SA**

Services Réhabilitation  
 Moyens Auxiliaires  
 E-mail: [info@srssa.ch](mailto:info@srssa.ch)

**Sièges et plates-formes monte-escaliers**  
 Equipements et accessoires pour la salle de bains et les toilettes. Soulève-personnes et accessoires. Assistance à la marche. Fauteuils roulants. Scooters électriques.

**Location et vente de lits médicalisés.**  
 Mobilier et installations pour soins à domicile avec le meilleur rapport qualité/prix

Succursale à Boudevilliers (NE) – 079 331 36 04



Tél. 021 801 46 61 – Fax 021 801 46 50  
 Z.I. Le Trési 6C – CP 64 – CH-1028 Préverenges

**Handilift S.à.r.l.**

Sièges et plates-formes d'escaliers  
 Elévateurs verticaux  
 E-mail: [info@handilift.ch](mailto:info@handilift.ch)

Pour recevoir une documentation gratuite, veuillez nous retourner cette annonce

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_

### Droits

PAR SYLVIANE WEHRLI

## Contrat de mariage et pacte successoral

«Nous aimerions que le conjoint survivant hérite de la succession et que nos enfants ne reçoivent leur héritage qu'après le décès du conjoint survivant. Comment procéder?», M. et M<sup>me</sup> St., à B.

Il est possible (art. 216 du Code civil), par contrat de mariage passé devant notaire, de modifier la répartition du bénéfice de l'union conjugale et de décider que l'entier de ce bénéfice est attribué au conjoint survivant. Si le défunt n'a pas de biens propres (biens acquis avant le mariage ou reçus par succession), cette modi-

fication du contrat équivaut à vider la succession de sa substance matérielle, tous les biens étant transmis par la liquidation du régime matrimonial.

Néanmoins, en l'absence de testament ou de pacte successoral, les héritiers sont le conjoint survivant, pour une moitié et les enfants pour l'autre moitié (art. 462 C. C.). Pour en-

trer en possession des biens, notamment des biens bancaires ou immobiliers, un certificat d'héritier est indispensable et celui-ci est établi en fonction du droit successoral, ce qui implique que c'est à ce moment-là que les descendants accepteront ou refuseront les modalités du contrat de mariage. En effet, ils sont héritiers réservataires et pourraient,

selon les circonstances, contester le contrat de mariage, les privant de leur réserve (trois quarts de la part légale – art. 471 C. C.).

En revanche, un pacte successoral peut modifier la position des héritiers. Celui-ci peut prévoir que la succession reviendra entièrement au conjoint survivant, puis, à son décès, aux descendants. Pour que les enfants ne puissent pas réclamer juridiquement leur réserve, ils doivent également signer le pacte successoral. ■

### Mon argent

PAR JEAN-LOUIS EMMENEGGER

## Attention à l'endettement!

«J'ai une petite dette, mais j'aimerais bien acheter ma nouvelle voiture en leasing. Que faut-il faire?» M. J-P. G. à C.

**V**ous avez une «petite dette», ce qui implique que vous devez payer régulièrement un certain montant (y compris l'intérêt). Aujourd'hui, le taux d'intérêt pour les crédits est élevé (entre 8 et 15%). En conséquence, si vous avez l'épargne nécessaire, remboursez votre dette au plus vite.

Si vous n'avez pas les moyens de payer votre dette, la meilleure solution est de demander un prêt sans intérêt à quelqu'un de votre famille.

Vous lui rendrez le montant selon les modalités convenues. Cela vous évitera de payer les intérêts. Si cette solution est impossible, ne vous adressez surtout pas à une de ces sociétés spécialisées qui disent vouloir vous aider. Car ce sera le début de la fin pour vous... elles iront jusqu'à prendre tous vos biens! La seule solution est d'appliquer un budget strict: identifiez vos recettes et limitez vos dépenses.

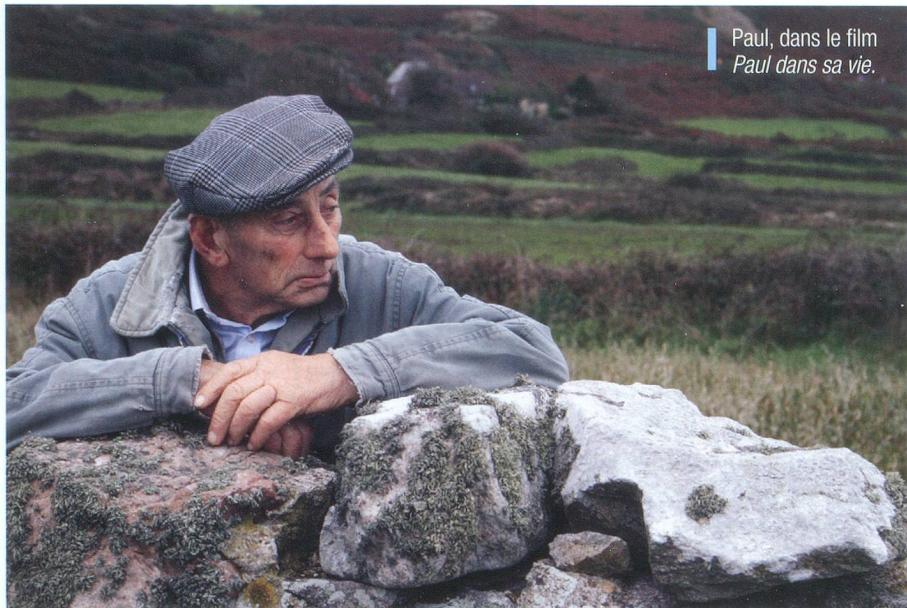
Si votre situation d'endettement est très sérieuse,

prenez contact avec les services sociaux de votre commune. On vous proposera des solutions telles que prise en charge des primes d'assurance maladie ou prêt sans intérêt. Ou contactez la Fédération romande des consommateurs, Caritas, le Centre social protestant, etc. Mais ne laissez pas la situation s'aggraver.

Dans votre projet d'achat d'une voiture, il faut savoir que le leasing est une forme d'achat à crédit et que l'octroi d'un crédit est interdit s'il oc-

casionne le surendettement du consommateur». En principe, que vous soyez rentier AVS ou non ne joue aucun rôle. Par contre, la seule rente AVS ne suffira probablement pas, et on vous demandera vos autres revenus (rente de 2<sup>e</sup> pilier, 3<sup>e</sup> pilier, etc.) ou des garanties.

**Nos conseils:** en priorité, essayez de supprimer votre dette. Etablissez un budget très strict, et respectez-le. En leasing ou d'occasion, rappelez-vous qu'un véhicule, même bon marché, reste cher (essence, assurances, services...) ■



tres possibles.» Dans *La Volière*, un neveu recueille les dernières volontés de son oncle. Celui-ci souhaite être enterré dans un lieu précis que le jeune homme peine à trouver. Il découvre que cet endroit abritait il y a longtemps une maison close et que son oncle avait éperdument aimé l'une des pensionnaires...

La programmation de cette édition 2008 met l'accent sur le court métrage. Les jeudi et vendredi après-midi et soirs seront consacrés aux formats courts. Ces fictions poétiques et tendres, interrogeant notre rapport au monde, viennent de France, d'Allemagne, du Sénégal ou de Belgique. L'association sierroise *Arkaos* va diffuser également à cette occasion ses «minicourts». Cette association de jeunes amateurs de vidéo, née en 2003, est un espace de rencontres et d'échanges d'idées et de projets de films. Chaque mois, un thème est lancé aux vidéastes qui doivent fournir une petite œuvre n'excédant pas 1 minute 30, d'où leur nom de minicourt. Le sujet portant sur «les vieux» semble avoir inspiré plusieurs jeunes cinéastes amateurs.

## Portraits sensibles

Trois grands documentaires-portraits sont à l'affiche du festival visAges cette année. Le film *Paul dans sa Vie* suit le quotidien de Paul, 75 ans, paysan près de Cherbourg dans le nord-ouest de la France. Paul est resté depuis son enfance à la ferme avec ses deux sœurs et tous trois vivent exactement comme il y a cinquante ans. Ils ont gardé les mêmes outils, le même mode de vie, le même horaire immuable, parce qu'un jour, il y a fort longtemps, Paul avait fait la promesse à son père de toujours conserver ses terres.

Un autre documentaire, intitulé *Touch the Sound*, permet d'entrer dans l'univers musical d'une femme étonnante, Evelyn Glennie, percussionniste, atteinte de surdité. Dès l'enfance, cette musicienne écossaise a dû mettre au point sa

## Le festival visAges, des regards sur la vie

Pour sa troisième édition, le Festival de films visAges présente à Martigny des courts et longs métrages sur des parcours de vie attachants et originaux.

**L**e rendez-vous à la Médiathèque de Martigny commence à être bien connu. Le Festival visAges, animé par Olivier Taramarcaz, engagé à Pro Senectute Suisse comme formateur d'adultes et passionné par les histoires de vie, prend à nouveau ses quartiers début mai dans les locaux de la Médiathèque. Ouverte à tous les publics de tous âges, cette manifestation se veut le miroir de tout ce qui se crée en matière de films sur les personnes âgées, mais aussi plus largement sur la vie et les relations entre les générations. Et les artistes fourmillent d'idées passionnantes, dès qu'il s'agit de parler d'un père et d'un fils, d'une fille et de sa mère.

Des exemples? Une mère rend visite à sa fille, dans un bel appartement. Elles ne se sont pas vues depuis longtemps. La mère interroge la jeune femme sur les aspects matériels de son existence, alors que la fille souhaiterait un dialogue plus vrai. Le courant ne passe pas et la mère s'en va. La jeune femme quitte l'appartement, qui n'était pas le sien, mais celui d'une amie, et retourne à la rue où elle vit, seule et chômeuse. En quelques brèves séquences, le ton est donné.

### Illusion de la proximité

«C'est curieux de constater que plusieurs cinéastes ont créé à peu près au même moment des œuvres sur le thème de l'incommunicabilité», constate Olivier Taramarcaz, qui a procédé à la sélection des films. «La proximité des êtres est souvent une illusion. Connaît-on vraiment ses proches? On attend quelque chose qui n'arrive pas, et quelque chose arrive que l'on n'attend pas. Nos histoires de vie sont ainsi toujours à la frontière d'au-

propre approche de la musique et des vibrations pour pouvoir concilier art et handicap.

A noter que durant le festival, chaque fin d'après-midi, dès 18 h, sont diffusés des «*films d'ici*», suivis d'une rencontre avec leurs auteurs. Mercredi 7 mai, la cinéaste valaisanne Anne Zen Ruffinen sera présente pour parler de son film, coréalisé avec Carole Roussopoulos, *Vieillir en liberté*, tourné au Home pour personnes âgées du Glarier à Sion. Le réalisateur Jean-François Amiguet accompagnera jeudi 8 mai son documentaire *L'eau qui fait tourner la roue*, sur une scierie à eau qu'un vieux monsieur continue d'exploiter. L'actrice et réalisatrice française Pascale Rocard, vivant en Suisse, présentera vendredi sa deuxième fiction intitulée *La Petite Fille et la Mort*. Samedi 10 mai, à 18 h, la réalisatrice Jacqueline Veuve est l'invitée de la soirée pour son œuvre *La Petite Dame du Capitole*, et elle sera accompagnée de la vedette de son film, Lucienne Schnegg, qui fait vivre le cinéma du Capitole à Lausanne contre vents et marées.

## Richesse en stock

Le Festival visAges trouve ses fondements dans l'engagement de Pro Senectute Suisse sur le thème des relations entre générations. «Mais, ajoute Olivier Taramarcaz, aujourd'hui, dans un monde d'i-

mages, nous pouvons jouer un rôle central sur la mise en valeur d'autres images de la vieillesse que celles, creuses, qui sont souvent véhiculées dans les médias, soit de séduction des «seniors», soit de réduction de la vieillesse à des facteurs économiques, soulignant le poids trop lourd des vieux.» Au fil des éditions, Olivier Taramarcaz a pu constituer une documentation importante autour des films consacrés aux seniors et aux relations entre générations. Un public plus large commence à s'y intéresser, notamment celui des jeunes. Les matinées du festival sont ainsi réservées aux écoles. D'autres formules voient le jour, comme des minifestivals organisés avec des associations. Un projet d'organiser en partenariat un festival visAges se dessine avec le Québec... Avis aux amateurs de Suisse romande, et bon festival 2008! ■

Festival visAges du lundi 5 au samedi 10 mai, à la Médiathèque de Martigny, films programmés entre 14 h et 20 h (*programme joint, dans ce magazine*), ou [www.mediatheque.ch](http://www.mediatheque.ch) / [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)  
Entrée: Fr. 5.– la séance / abonnement journalier: Fr. 25.– / abonnement festival: Fr. 50.–. Réservation abonnement: [secre-tariat-romand@pro-senectute.ch](mailto:secre-tariat-romand@pro-senectute.ch) ou par tél. 021 925 70 10.

## Un festivalier raconte

«En tant qu'infirmier ayant travaillé plus de 25 ans auprès des personnes âgées en institution, mais en les côtoyant aussi dans la vie quotidienne et à leur domicile, je pensais plus ou moins avoir fait le tour de la question gériatrique! Quelle orgueilleuse méprise... En effet, je n'avais pas imaginé combien il pouvait être enrichissant d'approcher cette réalité, ou plutôt ces réalités personnelles, subjectives, par le regard de cinéastes ou vidéastes plus ou moins expérimentés, mais toujours très originaux, authentiques et sensibles. J'ai participé aux deux précédents festivals visAges. Aucune œuvre ne m'a paru superficielle. Toutes m'ont apporté un regard neuf sur la complexité de vieillir dans notre civilisation jeuniste, individualiste et où la technologie semble accélérer le temps qui passe.»



## Adresses utiles

**Pro Senectute Biel**  
Quai du Bas 92, c.p. 1263  
2501 Biel  
e-mail: [biel-biel@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-biel@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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@vs.pro-senectute.ch)  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

# Mieux entendre... pour mieux vivre



## LA CORRECTION AUDITIVE

**YVERDON**

Rue du Midi 13 Tél.: 024 425 32 30

**RENENS**

Rue de la Mèbre 8 Tél.: 021 635 45 00

[www.correction-auditive.ch](http://www.correction-auditive.ch)

Pierre-E. Duvoisin • Audioprothésiste • Brevet fédéral

**BON** Pour une consultation gratuite  
sur rendez-vous



## Ewyanna et Viviane

Corsetières diplômées

Tailles du 36 au 60  
Bonnets de A à H

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

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

## Offrez-vous

un week-end à la rencontre de la nature!

dès CHF 750.- pour 2



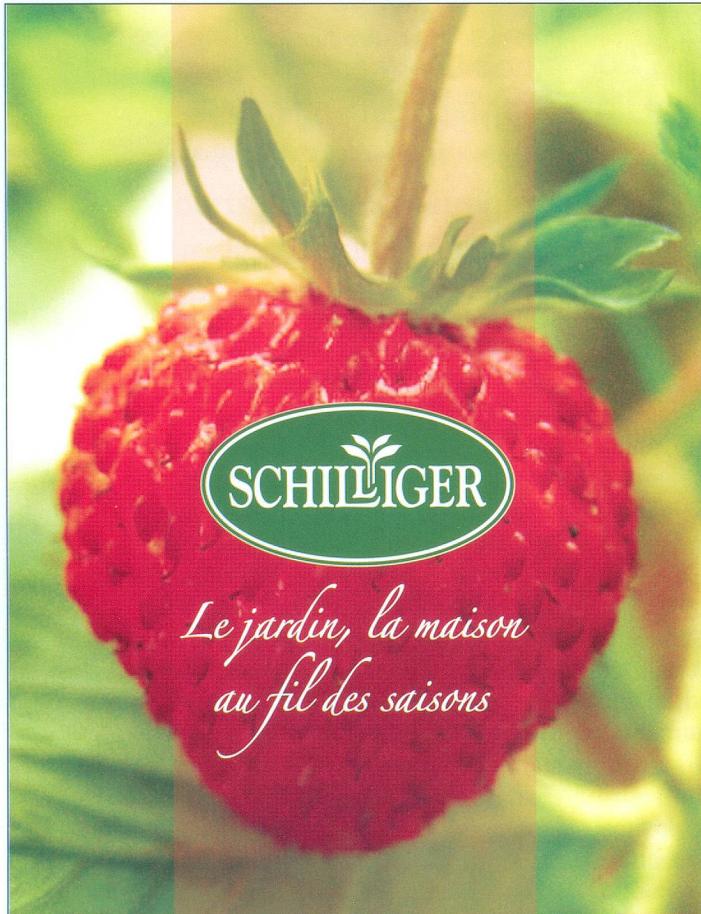
Partez visiter la région d'Asti, on s'occupe de tout!

Pour plus de détails:

Daniel Distretti - +41 79 4162568 - [dcouvertes@bluewin.ch](mailto:dcouvertes@bluewin.ch) - [www.3dconseils.ch](http://www.3dconseils.ch)

## D Couvertes

Organisation de séjours gastronomiques au Piémont



Gland - Genève - Lausanne - Matran  
[www.schilliger.com](http://www.schilliger.com) - [info@schilliger.com](mailto:info@schilliger.com)

Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



Scooters électriques



**MEDITEC SA**

case postale 9 – 1038 Bercher (VD)  
Tél. 021 887 80 67 – Fax 021 887 81 34  
E-mail: [info@meditec.ch](mailto:info@meditec.ch) – Site internet: [www.meditec.ch](http://www.meditec.ch)  
Points de vente à Marin (NE) et à Sion (VS)





## Anticipation de la rente AVS

**L**a loi fédérale sur l'AVS (LAVS) permet une anticipation (ou un ajournement) du versement de la rente AVS pour une ou deux années au maximum. Avantages et désavantages de recevoir une rente AVS anticipée.

Tout assuré peut demander l'anticipation de la rente AVS. Mais les personnes en fin de droit de chômage, au bénéfice de l'aide sociale ou sans ressources peuvent être plus particulièrement concernées par la prise d'une rente AVS anticipée. L'anticipation pour ces personnes vise une amélioration de leur situation financière avant d'avoir atteint l'âge légal de la retraite. Attendre la retraite en se trouvant à l'aide sociale n'est pas facile à vivre

cipales conditions d'obtention des prestations complémentaires. Le niveau de ces prestations étant supérieur aux barèmes de l'aide sociale (par ex. à Genève qui offre aussi des prestations complémentaires cantonales), la situation financière de cette personne pourrait être sans doute améliorée déjà deux ans avant la retraite. Naturellement, il s'agit ici de grandes lignes et chaque situation doit faire l'objet d'une analyse précise et détaillée. Pour cela, les

«Dans certains cas, l'anticipation vise une amélioration de la situation financière.»

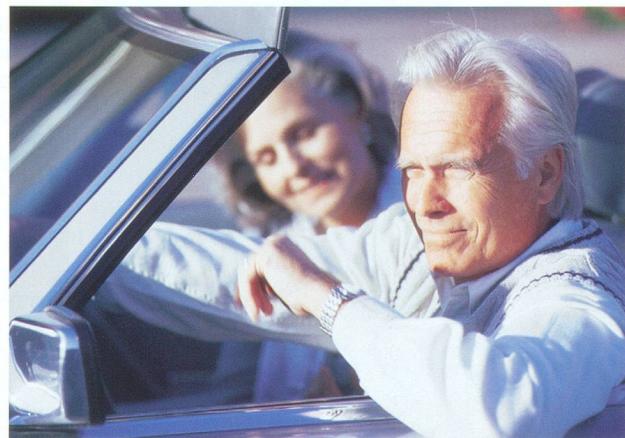
aussi bien d'un point de vue financier que d'un point de vue psychologique. Demander une rente AVS anticipée peut apporter dans ce cas un soulagement.

La situation «type» serait celle d'une personne vivant seule (veuve, célibataire ou divorcée) et sans enfants à charge qui aurait comme perspective de revenus à la retraite: une petite rente AVS, une petite rente du deuxième pilier ou pas de rente du tout, peu ou pas d'économies. Elle remplirait alors les prin-

caisses AVS et LPP donnent, sur demande, des estimations de rentes.

### Deux ans avant l'âge légal

L'anticipation de la rente AVS peut se faire 2 ans avant l'âge légal de la retraite, soit, pour les hommes dès 63 ans au plus tôt (la réduction de la rente sera de 6,8% par année d'anticipation); pour les femmes dès 62 ans au plus tôt (la réduction de la rente sera de 3,4% par année d'anticipation jusqu'en 2010 où la réduc-



D.R.

tion de la rente future sera identique à celle des hommes).

Comment procéder? Si le bilan de situation s'avère positif, il faut entreprendre les démarches d'anticipation auprès de sa dernière caisse de compensation AVS quelques mois avant sa date anniversaire de 63 ans pour les hommes ou de 62 ans pour les femmes. Un formulaire de demande est fourni par les caisses sur simple demande. Il est également disponible sur internet. La demande d'anticipation doit impérativement arriver à la caisse au plus tard le dernier jour du mois au cours duquel l'assuré/e atteint l'âge correspondant. Dans la même période, il faut également entreprendre des démarches envers la caisse du deuxième pilier pour obtenir une rente de la prévoyance professionnelle. Enfin, il reste à

Il est possible de profiter de la retraite deux ans avant l'âge légal.

s'adresser à l'organe cantonal qui verse les prestations complémentaires. La consultation sociale de Pro Senectute se tient à disposition pour tout complément d'information et accompagne volontiers toute personne dans ces démarches. ■

## 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

# Bien dormir et se réveiller en pleine forme !

Grâce à l'oreiller orthopédique Incosan®

Cet oreiller orthopédique vous fera oublier ce que sont les tensions dans la nuque, les épaules et le dos. Les céphalées de tension peuvent elles aussi provenir d'une mauvaise position durant le sommeil.



L'oreiller orthopédique est livré avec 3 housses en tissus éponge

Il est recommandé par les médecins et les physiothérapeutes depuis plus de 20 ans.

Qu'est-ce qui rend l'oreiller Incosan différent d'un oreiller conventionnel ?

C'est la nature et la qualité des matériaux utilisés pour sa fabrication et sa conception très élaborée. Il est constitué d'un raversin intégré, de 2 parties latérales surélevées et d'un élément central élastique.

Des études médicales menées par des cliniques renommées ont mis en évidence les effets positifs de l'oreiller orthopédique Incosan® en cas de :

- Douleurs cervicales
- Tensions dans les épaules
- Douleurs dorsales
- Maux de tête/migraine etc.

Pour retrouver un sommeil réparateur, essayez sans plus attendre le coussin orthopédique Incosan®.

**IncōSan**  
Articles de bien être

IncōSan sàrl

Case postale Tel. 0848 748 649  
CH-9029 St. Gall Fax 071 274 68 47  
www.incosan.ch info@incosan.ch

## BON POUR UN SOMMEIL REPARATEUR

A retourner à Incosan-Case Postale-9029 St Gall • Tel 0848 748 649 – Fax 071 273 68 47

OUI, je souhaite mieux dormir.

Code 2048

Veuillez m'envoyer contre facture et avec garantie de satisfaction valable 14 jours :

Qté

Oreiller « SOFT » (jusqu'à 65 kg)

Qté

Oreiller « Normal » (plus de 65 kg)

Le prix de Fr. 139.90 (+ 6,95 de port et emballage)  
Inclus 3 housses en tissus éponge d'une valeur de Fr. 39.90.

Nom / Prénom

Adresse

PA/Localité



café - restaurant

Pour vos séjours en Valais!  
Le rendez-vous idéal!

Venez apprécier nos plats valaisans avec nos meilleurs crus du Valais dans une ambiance familiale.

A Conthey (VS) (au cœur du vignoble valaisan), à 5 minutes de Sion, 10 minutes des Bains de Saillon, 20 minutes d'Orvonnaz, de Nendaz, de Veysonnaz, atteignable aussi par les transports publics. Nils Jacoby et son équipe vous proposent

**1 semaine comprenant: chambres tout confort (douche, WC, TV), petit déjeuner (buffet) et repas du soir. Pension soignée (4 plats).**  
Fr. 525.– par personne en chambre double. Fr. 595.– par personne en chambre simple. Fr. 120.– chambre pour 2 personnes, 1 nuit, petit déj. inclus (buffet). Fr. 85.– chambre pour 1 personne, 1 nuit, petit déj. inclus (buffet)

Le Valais central: la région idéale pour s'accorder le repos tant mérité!

- \* Pour tous vos loisirs, en été: randonnées en plaine ou en montagne, à pied ou à vélo, en hiver: sorties à skis (un local est mis à votre disposition pour toutes vos affaires de sport).
- \* Pour vos sorties d'entreprises, clubs sportifs ou autres rendez-vous.
- \* Une salle de conférence (jusqu'à 20 personnes) est mise gratuitement à votre disposition pour séminaires.

La prévoyance funéraire est un acte d'amour envers ses proches...

**Mes obsèques, c'est mon affaire.**



Alea Prévoyance Funéraire vous offre la possibilité de conclure un contrat de prévoyance vous garantissant que le moment venu, toutes vos volontés seront respectées et vos proches bien accompagnés.

Aléa Prévoyance Funéraire SA - Tél. 021 342 20 00  
alea@planet.ch  
www.dignite.ch

**Dignite**  
La garantie de vos volontés

A envoyer à: Alea Prévoyance Funéraire SA, Maupas 6, 1004 Lausanne

Je désire recevoir sous pli discret votre documentation gratuite sans aucun engagement de ma part

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA: \_\_\_\_\_ Ville: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

PAR MARYLOU REY

# Simples, rigolos et efficaces

Les recueils d'astuces ont toujours autant de succès en librairie. Nous nous en sommes inspirés pour tester la meilleure façon de faire durer un bouquet de fleurs, de combattre les rides ou d'éviter l'odeur d'ail sur les doigts.

## La chasse aux rides

Pour éviter l'empâtement du visage et du cou, restez bouche fermée et remplissez vos joues d'air comme si vous alliez souffler dans un ballon. Gardez les joues bien gonflées pendant 5 secondes et recommencez l'exercice 5 fois.

## Tartes impeccables

Pour éviter que les fruits juteux détrempe une pâte à tarte pendant la cuisson, badigeonnez la pâte crue, au pinceau, avec un peu de blanc d'oeuf et laissez sécher. Ce film invisible l'imperméabilisera.

## L'ail dans le plat, pas sur les doigts



Une gousse d'ail finement haché est savoureuse dans les plats d'ici et d'ailleurs. Mais quelle galère quand les doigts restent imbibés de leur odeur pendant des heures... Pour éliminer ce

parfum détestable, passez le plat d'une lame de couteau propre sur vos doigts. Miracle, l'odeur s'en va en une fraction de seconde. Et pour l'haleine? Croquez du persil cru ou un grain de café.

## L'olive et le citron

On connaît les vertus multiples de ces deux ingrédients en cuisine. Ils sont aussi parfaits pour adoucir les coudes ou les talons. Frottez-les avec une moitié de citron puis appliquez une compresse d'huile d'olive. Pour ren-

forcer les ongles, enfoncez-les dans un demi-citron puis frottez bien. Ou massez-les chaque soir avec de l'huile d'olive et du citron. Pour un résultat optimal, enfilez des gants en tissu fin et laissez agir toute la nuit.



## Oh ! le beau bouquet

Pour redonner un sursaut de vie aux fleurs coupées, mettre un demi sachet d'aspirine effervescente dans le vase. Autre astuce efficace: ajouter 5 gouttes d'eau de Javel et un morceau de sucre. Pour les tulipes, mettre un sou rouge (européen) et percer le sommet de la tige avec une aiguille à coudre.

## Et vous ?

Avez-vous des trucs infaillibles pour résoudre les petits désagréments de la vie quotidienne ? Pour nettoyer des pinceaux, éloigner les pucerons, éviter les cors aux pieds ? Ecrivez-nous pour nous expliquer votre astuce et nous les partagerons avec les lecteurs de *Générations*.

## Cours & ateliers pour les 60+

- |          |  |  |
|----------|--|--|
| <b>1</b> | <b>Je développe et maintiens ma santé à mon âge</b>                      | <b>Croix-Rouge suisse</b>                          |
|          | <i>Demi-journée (2x3 h)</i>  | <b>Section vaudoise</b>                            |
|          |  | <b>mercredis 7 et 14 mai 2008, 14 h 00-17 h 00</b> |
| <b>2</b> | <b>Je communique en restant en relation / en lien avec mon entourage</b> |  |
|          | <i>Demi-journée (2x3 h)</i>  |  |
|          |  | <b>lundis 19 et 26 mai 2008, 14 h 00-17 h 00</b>   |
| <b>3</b> | <b>Mon corps vertical et mobile, une ressource «santé et force»</b>      |  |
|          | <i>Demi-journée (2x3 h)</i>  |  |
|          |  | <b>mardis 3 et 10 juin 2008, 9 h 00-12 h 00</b>    |
| <b>4</b> | <b>Je suis actif / active et je reste en équilibre</b>                   |  |
|          | <i>Demi-journée (2x3 h)</i>  |  |
|          |  | <b>mardis 17 et 24 juin 2008, 9 h 00-12 h 00</b>   |

## Cours & ateliers pour les aidants naturels

- |          |   |   |
|----------|---|---|
| <b>1</b> | <b>Je ne suis plus débordé (e), je vis pleinement le moment présent</b>                                   | <b>Croix-Rouge suisse</b>                                     |
|          | <i>Demi-journée (2x3 h)</i>   | <b>Section vaudoise</b>                                       |
|          |   | <b>mardis 1<sup>er</sup> et 8 avril 2008, 18 h 30-21 h 30</b> |
| <b>2</b> | <b>Je ne suis plus seul (e), je sais demander de l'aide</b>   |   |
|          | <i>Demi-journée (2x3 h)</i>   |   |
|          |   | <b>mardis 15 et 22 avril 2008, 18 h 30-21 h 30</b>            |
| <b>3</b> | <b>Je retrouve ma force physique</b>  |   |
|          | <i>Demi-journée (2x3 h)</i>   |   |
|          |   | <b>samedis 17 et 24 mai 2008, 9 h 00-12 h 00</b>              |
| <b>4</b> | <b>J'accompagne avec savoir, cœur et sagesse une personne en fin de vie ou souffrant de maladie grave</b> |   |
|          | <i>Demi-journée (2x3 h)</i>   |   |
|          |   | <b>samedis 31 mai et 7 juin 2008, 9 h 00-12 h 00</b>          |
| <b>5</b> | <b>Je me redresse et j'affirme ma vie</b>   |   |
|          | <i>Journée entière, 6 h.</i>  |   |
|          |   | <b>samedi 14 juin 2008, 9 h 00-12 h 00 et 13 h 00-16 h 00</b> |

### Renseignements et inscriptions

Croix-Rouge vaudoise, centre de formation, Beau-Séjour 9-13, CP 5682, 1003 Lausanne

Tél. 021 329 00 29, fax 021 329 00 28, internet: [www.croixrougevaudoise.ch](http://www.croixrougevaudoise.ch)

Prix par cours/participant(e): CHF 90.– non AVS / CHF 80.– AVS

## Ecoute parfaite avec Energizer

- **Les seules piles auditives au zinc-air sans mercure**
- **Le distributeur de piles EZChange permet de changer vos piles facilement** (lire ci-contre)
- **Disponibles dans les formats 10, 13, 312 et 675**



**Energizer**  
**EZChange**™

### Comment fonctionne le distributeur Energizer EZChange ?

#### 1) Tourner

L'activateur est reculé au maximum pour permettre la sélection d'une pile fraîche par la rotation du petit disque transparent qui abrite les piles.



#### 2) Pousser

L'activateur est ensuite repoussé vers l'avant et la languette de la pile est automatiquement retirée : la pile est activée !



#### 3) Insérer

La pile est maintenue par un aimant qui permet d'insérer facilement la pile dans l'appareil acoustique.



Les piles usagées doivent être rapportées au point de vente.



### VAUD

**PRO SENECTUTE** – Thé dansant: dimanche 13, de 14 h à 17 h, au restaurant Le Bol d'Or à Renens; jeudi 3 de 14 h à 17 h, à la salle communale de Paudex. Bus du Jass, lundi 28. Ciné-m'âge: *La Marche de l'Empereur*, mercredi 16 à 14 h 30, Cinémathèque, Lausanne. Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21; [www.vd.pro-senectute.ch](http://www.vd.pro-senectute.ch)

**L'ESCALE** – Animations: tous les mercredis à 14 h 15. Excursions: visite de la Cathédrale de Lausanne, jeudi 10, 14 h; Fête de la Tulipe à Morges, jeudi 24, 14 h 15. Centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Cours: initiation à la réflexologie plantaire, mardi 8 de 10 h à 11 h 30; initiation aux fleurs de Bach, jeudi 24, de 14 h à 17 h. Visite de la TSR, mardi 22, de 14 h 30 à 16 h. Conférences: «Prévoyance funéraire», 10 et 17 avril, de 10 h à 12 h; «Mémoire et petits oubliés», jeudi 24, à 10 h. Conseils juridiques individuels, 23 et 30, de 14 h à 16 h 30 (séance de 30 min.) Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place de la Rionne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 320 12 61 (**nouveau numéro**) ou [www.mda-vaud.ch](http://www.mda-vaud.ch)

**PASSEPORT 3** – Courses d'un jour, Riviera/Chablais, mardi 15 (rens. 021 964 50 74): Delémont, qu'est-ce qu'un taxidermiste? Nord vaudois, mardi 15 (rens. 079 378 58 89): Roches, Musée de l'orgue; Bex, mines de sel.

**AVIVO** – Permanences de la section de Vevey, mercredis 2, 16 et 30 avril, de 9 h à 11 h 30, Hôtel-de-Ville de Vevey, 1<sup>er</sup> étage, bureau 101. Rens. Avivo, case postale, 1800 Vevey 1, tél. 021 923 60 90.

**THÉ DANSANT** – Avivo-Lausanne en collaboration avec le MDA, tous les vendredis de 14 h 30 à 16 h 30, à la Maison du Peuple, place Chauderon 5, Lausanne (rens. 021 312 06 54). Founex, salle communale, mardi 15 de 14 h à 17 h (rens. 022 776 21 86 ou 776 09 91).

**MAISON DE LA FEMME** – Eglantine Café, «Les minéraux compagnons de vie», par Yvana Râ, thérapeute et auteur de *L'Odyssée des Minéraux*, jeudi 3 avril, 19 h 15. Maison de la Femme, Avenue Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22; [www.maisondelafemme.ch](http://www.maisondelafemme.ch)

**TROC** – Vêtements printemps/été pour dames à la salle de spectacles de Founex. Réception: mardi 8, de 9 h-11 h et de 17 h-19 h; vente, mercredi 9, de 9 h à 18 h; restitution: jeudi 10 de 9 h-11 h et de 17 h-19 h. Rens. 022 776 07 76.

**CONFÉRENCE** – Ligue vaudoise contre le cancer: «Comment transformer le pire en meilleur?» par M<sup>me</sup> Lydia Müller, psychologue et psychothérapeute FSP, mardi 8 avril, 18 h. Astra Hôtel, place de la Gare 4, Vevey

**PRÉPARATION À LA RETRAITE** – Cours à la carte: «Cultiver sa mémoire», jeudi 3, à 20 h, centre de loisirs L'Escalade, rue du Léman 7, La Tour-de-Peilz. Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite, case postale 24, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 924 55 65.

**FÉDÉRATION DES RETRAITÉS** – Assemblée générale, jeudi 3 à 14 h 30 suivie d'un exposé de M<sup>e</sup> Pascal Nicollier, avocat, sur le thème: «Tutelles et curatelles». Hôtel des familles, Vevey. Rens. Fédération vaudoise des retraités,

Section Riviera, av. Prairie 23, 1800 Vevey, tél. 078 754 78 44.

### GENÈVE

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Marches en montagne: Bois de Versoix, jeudi 3; Hirmentaz-Miribel, jeudi 17. Minibus: mardi 15, La Chaux-de-Fonds; mardi 29, La Dombes. Genève-culture: mardi 22, exposition «Verre à boire, verre à voir». Conteurs (conférence publique): mardi 1<sup>er</sup> à 10 h, «Les arbres dans les contes», exposé d'Inge von der Crone, Centre culturel de Saint-Boniface, 14, avenue du Mail. Rens. et inscriptions: 2, Boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

**AVIVO** – Service social: tél. 022 329 13 60. Loisirs: tél. 022 329 14 28. Excursions: Musée Car-

### Sur grand écran



Ciné-m'âge propose à la Cinémathèque de Lausanne: *La Marche de l'Empereur*, un film de Luc Jacquet, avec les voix de Romane Bohringer, Charles Berling et Jules Sitruk. Mercredi 16 avril, 14 h 30. Un divertissement pour grands et petits.

→  
dinal à Fribourg, 15 avril; Turin et son marché, 26 avril. Avivo, 25 rue du Vieux-Billard, case postale 155, 1211 Genève 8.

#### CITÉ SENIORS –

Concert de Lucy Acevedo, dimanche 6 avril, 14 h. Musique classique, dimanche 20 avril, 14 h. Thé dansant, tango argentin, dimanche 27 avril, 14 h. Café-Seniors: Corinne Jaquet raconte la Genève judiciaire, mercredi 16 avril, 18 h; Massimo Lorenzi, passionné de foot, mercredi 30 avril, 18 h. Cité Seniors, 28, rue Amat, 1202 Genève, tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit); [www.seniors-geneve.ch](http://www.seniors-geneve.ch)

#### CINÉMA – Lundi

14 avril, 14 h 30: *Enfin Veuve!* (2007), film d'Isabelle Mergault, avec Michèle Laroque et Jacques Gamblin. Lundi 28 avril, 14 h 30: *La Grande Illusion* (1937), de Jean Renoir, avec Jean Gabin et Pierre Fresnay. Auditorium Fondation Ardit, Genève.

#### Fribourg

**PRO SENECTUTE –** Droits & Consommation (en collaboration avec la FRC): séances d'information sur l'équilibre alimentaire, jeudi 3, et les économies d'énergies quotidiennes, jeudi 10 avril, 17 h au Foyer Saint-Joseph à Matran. Escapades printanières: mardi 29, découverte de l'île Saint-Pierre. Autres activités, programme sur demande. Rens. Secrétariat Pro

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

#### VALAIS

#### PRO SENECTUTE –

Formations: Sécurité routière et réactualisation des règles de la route, lundi 28 avril, à Saint-Maurice. Sport, santé: sorties en VTT, dès jeudi 10 à 13 h 30 puis tous les 15 jours. Nordic walking: à Martigny, dès jeudi 3 avril, 16 h 30; à Sion, dès lundi 28, 16 h; à Sierre, dès mercredi 2, 14 h; à Crans-Montana, dès samedi 5, 13 h 30. Séjour: trois jours de randonnée en haute montagne, du Jungfraujoch au Lötchental, du 14 au 16 avril. Rens. et inscriptions: Pro Senectute Valais, Séverine Corthay, tél. 027 322 07 41.

#### NEUCHÂTEL

#### PRO SENECTUTE –

Reprise des randonnées Neuchâtel et environs, deux mardis après-midi par mois; Montagnes neuchâteloises, deux jeudis après-midi par mois. Nordic walking et ateliers-équilibre Séjour de vacances à Lugano, du 4 au 10 mai. Autres activités, rens. Pro Senectute Sport-Arc jurassien, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02 (matin). Cours d'informatique, cours Natel, rens. lundi et mardi, au 032 421 96 10. Espace Animation, lieu de rencontres pour les aînés, à Neuchâtel, rens. 032 729 30 54.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS –** Midi-rencontre: vendredi 25, à

11 h 45, restaurant de l'Aparté à Colombier. Balade: vendredi 18, Vangin-Fontaines, départ du bus à 13 h 10 de Neuchâtel. Découverte: Payerne, vendredi 25, départ à 13 h. Cours: informatique et internet (7, 9, 14, 16, 21 et 23). Autres activités renseignements au Secrétariat du MDA, 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, rue du Seyon 2 à Neuchâtel, tél. + fax 032 725 78 60.

#### BIENNE

#### PRO SENECTUTE –

Thé dansant, 2 avril à 14 h, au Restaurant Union. Cinéma des aînés, 1<sup>er</sup> avril, cinéma Apollo. Cybercafé, rue du Marché-Neuf 23, 14 et 28 avril, de 14 h à 16 h. La Promenade du dimanche, 20 avril à 14 h. Vacances accompagnées: du 10 au 17 mai, à Interlaken. Programme détaillé et renseignements: Pro Senectute, Quai du Bas 92, Case postale 1263, 2501 Bienne, tél. 032 328 31 11; [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

#### JURA BERNOIS

#### PRO SENECTUTE –

Nordic Walking à Moutier, dès le 1<sup>er</sup> avril; à La Neuveville et à Courte-lary, dès le 15 avril. Randonnée: les crêtes

bâloises de Bâle aux Rangiers, du 28 au 30 avril. Gymnastique du périnée, quatre mardis en avril à Tavannes.

Pro Senectute Arc Jurassien, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032 482 67 00; [www.ju.pro-senectute.ch](http://www.ju.pro-senectute.ch)

#### MOUVEMENT DES AÎNÉS –

Midi-rencontre: jeudi 10 dès 11 h 45, restaurant du CIP à Tramelan (inscriptions: 032 481 14 07 ou 032 489 16 71). Club de la découverte: jeudi 24, visite de Saint-Imier, rendez-vous à 13 h 45 à la gare de Saint-Imier (inscriptions: 032 493 23 27). Conférence publique (formation des conteurs): «Les ruses des femmes dans les fabliaux du Moyen Age», vendredi 11 avril, à 10 h, quai du Haut 12, Bienne (rens. 032 371 57 04).

#### JURA

**PRO SENECTUTE –** Randonnées (après-midi), 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22, 29 avril, horaires et lieux de rendez-vous tél. 032 421 96 10. Vélo, mercredi 9 avril, 14 h parking de la patinoire de Delémont; 23 avril, 14 h à Bellelay. Pro Senectute Arc Jurassien, site de Delémont, tél. 032 421 96 10.

**AVIVO –** Tournoi de cartes, jeudi 3, 14 h, Restaurant de la Charrière, Delémont. Loto du printemps, mercredi 16, 14 h, salle Saint-Georges à Delémont. Rens. Avivo Jura, André Milani, président, tél. 032 422 28 57.