

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 38 (2008)  
**Heft:** 6: i

**Anhang:** Vie pratique

### **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>**

### Prestations complémentaires

# Avez-vous droit aux PC?

Qu'on se le dise: les prestations complémentaires peuvent être accordées à des retraités qui touchent la rente AVS maximale, qui ont mis de côté un pécule, ou qui habitent leur maison, à condition qu'elle soit hypothéquée ou d'une valeur modeste.

Il n'est donc pas nécessaire d'être complètement démuné pour toucher ce complément à la rente AVS (ou, à défaut, à la rente d'invalidité ou de survivant). Il suffit que les «dépenses reconnues» dans la loi sur les prestations complémentaires soient supérieures aux revenus.

Certes ces dépenses (énumérées dans l'exemple donné en page 29) ne couvrent de loin pas tous les frais d'un ménage. Quant aux revenus, ils sont gonflés, car la loi prévoit d'y ajouter 10% de fortune, afin d'exclure de ses largesses les retraités nantis. Mais il faut savoir que ces 10% ne sont pas calculés sur l'intégralité de la fortune, mais après déduction d'une franchise de Fr. 25 000.- (pour une personne seule sans charge de famille) ou Fr. 40 000.- (pour un couple). Quant à celui qui vit dans sa maison ou son appartement, il peut déduire une seconde franchise, laquelle a été augmentée cette année à Fr. 112 500.-, dans tous les cantons, ce qui accroît nettement les chances de recevoir une prestation complémentaire.

Le calcul des PC est relativement simple. On compare la somme des dépenses reconnues avec les revenus. Si les premières sont supérieures, l'assuré a droit à une prestation complémentaire (PC) dont le montant représente la différence

D.R.







entre les deux chiffres (*lire exemple ci-après*).

Même si cette PC est très faible (le montant minimal représente Fr. 10.– par mois), il ne faut pas hésiter à la demander. Car cet apport, aussi minime soit-il, donne droit à d'autres aides substantielles: prise en charge par les cantons de la prime d'assurance maladie de base et remboursement des «frais de maladie», qui englobent la franchise de l'assurance maladie, la note du dentiste, les soins à domicile, etc. Nous reviendrons sur ce point dans un prochain article. De plus, le bénéficiaire d'une PC est exempté de la redevance radio/tv, pour peu qu'il envoie la décision rendue par l'AVS à Billag (case postale 1701 Fribourg). Enfin, les PC échappent au fisc...

## Octroi et démarches

Pour toucher les prestations complémentaires, il faut être domicilié en Suisse et y résider effectivement. Ces conditions sont valables pour les Suisses et les ressortissants des pays de l'UE ou de l'AELE. Les étrangers issus d'autres pays doivent, sauf cas exceptionnels, justifier dix ans de domicile en Suisse (cinq ans pour les réfugiés et les apatrides).

Pour obtenir les PC, il faut remplir le formulaire officiel délivré par les caisses de compensation ou les agences AVS, et le retourner accompagné des pièces justificatives demandées (attestations de salaire et de rentes, extraits de comptes bancaires, bail à loyer, déclaration fiscale et justificatifs des intérêts hypothécaires pour les propriétaires, acte de donation, etc.).

Mais auparavant, il est conseillé de demander une évaluation approximative à l'agence AVS ou, sur rendez-vous, à la consultation sociale de Pro Senectute. C'est gratuit et Pro Senectute se rend au domicile des retraités qui ont des difficultés à se déplacer. On peut aussi faire un calcul sommaire en se connectant aux sites [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) ou [www.avs-ai.ch](http://www.avs-ai.ch). ■

## Exemple de calcul

### Couple de retraités sans charge de famille et sans bien immobiliers

Bien qu'ils touchent les rentes AVS maximales pour un couple et qu'ils possèdent un compte en banque décent, ces deux retraités ont droit à une petite prestation complémentaire mensuelle, qui grossira au fur et à mesure que leurs économies diminueront. Ils bénéficient en outre d'une prise en charge de leurs primes d'assurance maladie et peuvent se faire rembourser leurs «frais de maladie».

Leur situation financière:

Rentes mensuelles AVS: Fr. 3315.– (les deux rentes)

Rente annuelle individuelle privée de Monsieur: Fr. 510.–

Fortune: Fr. 47 000.– rapportant un intérêt de Fr. 300.– par an

Loyer: Fr. 1350.– par mois, charges comprises

### Evaluation de la fortune

10% de cette fortune viendront s'ajouter aux revenus

Comptes bancaires	47 000.–
Déduction de la franchise accordée au couple	– 40 000.–
La franchise pour personne seule est de Fr. 25 000.–	
Déduction des dettes privées	000.–
<b>Fortune déterminante</b>	<b>7000.–</b>
<b>10% à ajouter aux revenus</b>	<b>700.–</b>

## Genève, cas particulier

Le canton de Genève cumule les PC fédérales avec des PC cantonales (jusqu'à concurrence de Fr. 66 300.–). Ces dernières sont calculées selon le même principe, avec quelques différences tout de même:

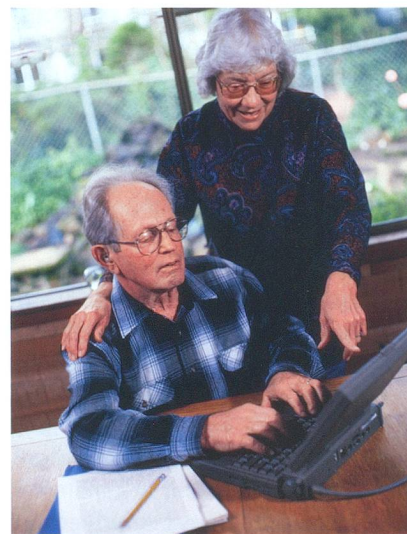
**Fortune.** Elle est calculée comme pour les PC fédérales, mais on prend 20% de la fortune (au lieu de 10%) pour l'ajouter aux revenus.

**Revenus.** On y ajoute la PC annuelle fédérale, si l'assuré y a droit.

**Dépenses.** Les besoins vitaux sont estimés plus généreusement:

Fr. 24 134.– pour une personne seule, Fr. 36 201.– pour un couple.

**Conditions d'octroi.** Retraités suisses et ressortissants de l'UE/AELE: il faut avoir séjourné cinq ans (durant les sept dernières années) en Suisse ou dans un pays de l'UE/AELE. Autres étrangers: avoir



D.R.

séjourné sans interruption en Suisse pendant dix ans. Voir exemples de calcul sur le site du SPC (Service des prestations complémentaires), anciennement OCPA.



## Revenus

Part de fortune ajoutée aux revenus (voir calcul ci-contre)	700.–
Rendement de la fortune Intérêts rapportés par les comptes bancaires	300.–
Rentes annuelles AVS du couple	39 780.–
Autres rentes Toutes les rentes sauf l'allocation pour impotent et l'aide sociale	510.–
Revenus professionnels Pris en compte à raison des deux-tiers, après déduction des frais professionnels et d'une franchise de Fr. 1500.– pour un couple, Fr. 1000.– pour une personne seule.	000.–
<b>Total des revenus</b>	<b>41 290.–</b>

## Dépenses reconnues par l'AVS

Besoins vitaux pour couple Pour une personne seule: Fr. 18 140.–	27 210.–
Loyer annuel réel: Fr. 16 200.– Le montant maximal pris en compte ne peut pas dépasser Fr. 15 000.–, charges comprises pour un couple, Fr. 13 200.– pour une personne seule. S'il faut emménager dans un appartement adapté à la chaise roulante, on peut ajouter jusqu'à Fr. 3600.–).	15 000.–
<b>Total des dépenses</b>	<b>42 210.–</b>

Dans cet exemple, les dépenses sont supérieures aux revenus. Le couple a donc droit à une prestation complémentaire, représentant la différence entre les deux montants.

## Calcul final

Dépenses	42 210.–
Revenus	– 41 290.–
<b>Rente PC annuelle</b>	<b>920.–</b>
<b>Rente mensuelle</b>	<b>77.–</b>

+ les deux primes d'assurance maladie (jusqu'à concurrence de la prime moyenne cantonale).

+ remboursement des «frais de maladie»

+ exemption de la redevance radio/TV sur demande.

## Adresses utiles

- **Pro Senectute**: pour connaître l'adresse du bureau le plus proche: Secrétariat romand, rue du Simplon 23, 1800 Vevey; tél. 021 925 70 10. ou [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)
- **Vaud**: agence communale d'assurance sociale pour les Lausannois, caisse cantonale de compensation AVS de Clarens pour les autres. [www.vd.ch](http://www.vd.ch). Tél. 021 964 12 11.
- **Genève**: SPC (anc. OCPA), route du Chêne 54, case postale 6375, 1211 Genève 6, ou Centre d'action sociale et de santé (CASS), tél. 022 546 16 00 ou 022 546 17 12
- **Valais**: agences AVS ou caisse de compensation AVS, Pratifori 22, Sion, tél. 027 324 91 11. [www.av.s.v.s.ch](http://www.av.s.v.s.ch)
- **Neuchâtel**: agences av. Caisse cantonale AVS, tél. 032 889 50 28. [www.caisseavsne.ch](http://www.caisseavsne.ch).
- **Jura**: agences AVS. [www.caisseavsjura.ch](http://www.caisseavsjura.ch). Tél 032 952 11 11.
- **Fribourg**: bureau communal (et non pas agences AVS) ou, pour la ville de Fribourg, Bureau des PC, rue de l'Hôpital 2; tél. 026 305 52 52 <http://www.caisseavsfr.ch>
- **Berne**: agences AVS. Caisse de compensation, tél. 031 379 79 79. [www.akbern.ch](http://www.akbern.ch) (cliquer sur informations, puis sur prestations).

(Prochain article: comment calculer la PC du propriétaire qui vit dans ses murs.)

## Faut-il inclure la prime d'assurance maladie dans les dépenses?

C'est ce qu'indiquent les exemples de calcul donnés par l'Office fédéral des assurances sociales et par Pro Senectute.

Cependant, ce n'est pas la règle en Suisse romande. Seul le canton de Fribourg inclut la prime maladie dans les calculs, laissant à l'assuré le soin de la payer en prélevant sur sa prestation complémentaire. Il en est de même à Berne.

En revanche, dans les autres cantons romands, on calcule la PC sans inclure la prime d'assurance maladie dans les dépenses reconnues par l'AVS.

Celle-ci est donc payée en plus, par le canton, comme dans l'exemple donné ci-dessus, dès l'instant où la PC est accordée.



PAR JEAN-LOUIS EMMENEGGER

## Propriétaire sans le sou

«Ma mère, 80 ans, vit avec peine de sa seule rente AVS, mais elle est propriétaire de son logement (avec une petite hypothèque). Peut-elle demander un crédit bancaire qui lui permettrait de couvrir ses dépenses courantes?» M<sup>me</sup> A. B. à C.



D.R.

De nombreux propriétaires se trouvent en situation difficile. Que faire?

**L**a situation décrite est assez complexe et des informations manquent. Il est évident que seule une analyse ri-

goureuse de tous les aspects financiers et successoraux permettra de trouver la meilleure solution pour votre mère.

Un rappel en préambule. Toutes les banques appliquent la même règle: un crédit (personnel) ne peut être accordé que si le demandeur (votre mère) peut durablement assumer le coût dudit crédit (intérêt + amortissement) ainsi que ses dépenses courantes, grâce à des revenus réguliers. L'engagement du crédit ne devrait pas dépasser le tiers du revenu. Or, avec la seule rente AVS comme revenu, il est probable

qu'aucun crédit bancaire ne puisse être accordé à votre mère. En plus, aucune banque ne fait de prêt sur gage. Il faut donc chercher d'autres solutions. En voici trois:

1. Si la fille dispose de revenus suffisants, elle peut souscrire un crédit avec sa mère (elles seraient «codébitrices solidaires»), crédit qui pourrait être garanti par l'appartement de la mère.
2. Comme cette dame a au moins un héritier (mais en a-t-elle plusieurs?), on peut envisager l'option de donation et d'usufruit/nu-propriétaire. Cette approche aurait l'avantage de régler la partie successorale du vivant de la mère,



Ruf Lanz

**Vous pouvez planifier votre stratégie de placement en toute commodité à la maison: nous venons simplement chez vous.**



Si vous le souhaitez, nous vous conseillerons avec plaisir chez vous. Nous aimons déployer à cette occasion toute notre gamme de prestations de services. Informations supplémentaires sur [www.banquecoop.ch](http://www.banquecoop.ch) ou au numéro 0800 88 99 66.

fair banking  
**banque coop**





## Papiers, factures, quittances Que faut-il conserver et combien de temps ?

de privilégier son maintien dans l'appartement qu'elle occupe, et surtout de ne pas devoir le vendre dans l'urgence.

3. Une rente viagère pourrait également être une solution qui assurerait un revenu régulier à votre mère. Mais il s'agira de calculer la rente et voir si elle sera suffisante pour couvrir les charges. Cela va dépendre de la forme de la rente viagère, de l'âge de votre mère à la signature et du montant libéré par l'hypothèque.

En conclusion, dans la situation décrite, l'âge de la mère (80 ans) est un élément essentiel, car il implique des questions vitales: jusqu'à quand pourra-t-elle rester seule dans son appartement? Quand devra-t-elle emménager dans un EMS? Les héritiers veulent-ils garder l'appartement? Ou le vendre? Ou l'un d'eux veut-il y habiter? On le voit, le problème posé par M<sup>me</sup> A. B. concerne aussi étroitement les aspects de succession et d'héritage.

**Nos conseils:** allez à la banque qui a octroyé le prêt hypothécaire et demandez-lui de vous présenter toutes les options qu'elle peut vous offrir. De votre côté, clarifiez les questions de succession et d'héritage (qu'allez-vous faire de l'appartement: reprise de l'engagement hypothécaire par les héritiers? vente ou location?) et demandez à un notaire de vous expliquer les solutions envisageables. ■

Personne n'y échappe: une fois par mois, nous devons tous faire nos «paiements». Lorsque cette tâche est terminée, que faire des «papiers» qui restent sur le bureau, la table de la cuisine ou ailleurs?

On peut classer les «papiers» à conserver en trois grandes catégories en fonction de leur durée de conservation: ceux que nous devons garder jusqu'à 5 ans; ceux que nous devons conserver

gations (CO) qui régit «la prescription», au chapitre de «l'extinction des obligations». Pour la deuxième catégorie, la règle est assez simple à retenir: c'est tout le reste! En effet, l'article 127 CO stipule que «tou-

etc.), assurances vie, actes notariés, donations, dossiers médicaux.

Chacun peut adopter le système de classement ou de rangement qui lui convient (classificateurs, dossiers, enveloppes, ou autres). Pourvu qu'il s'y retrouve et qu'il retrouve les documents en cas de besoin! En général, il n'est pas nécessaire d'y consacrer beaucoup de temps. Mais il faudrait le faire régulièrement – une fois par mois, par exemple – pour ne pas être découragé par une montagne de papiers en attente d'un courageux alpiniste... ■

«On classe les papiers en trois catégories en fonction de leur durée de conservation.»

jusqu'à 10 ans, et enfin ceux qui nous suivront toute notre vie.

La première catégorie est composée de nos quittances concernant les paiements courants: loyer, assurance maladie, impôts, pensions alimentaires, prestations périodiques (redevances), travaux d'artisans, honoraires d'avocats, de notaires, de médecins et d'autres prestataires de soins, restaurants, hôtels, fiches de salaires, amendes (3 ans). Il en va de même pour toutes les marchandises achetées dans les commerces de détail. La base légale repose sur l'article 128 du Code des Obli-

tes les actions se prescrivent par 10 ans, lorsque le droit fédéral n'en dispose pas autrement». Par exemple, pour les indépendants, les documents comptables et la correspondance de l'entreprise; ou alors les contrats de leasing ou de prêts.

Quant à la troisième catégorie, elle est constituée des «papiers officiels», soit: les pièces d'identité, carte AVS, certificats de travail, permis d'établissement, permis de conduire, livret de famille, diplômes, contrat de mariage, jugement de divorce, titres de propriété et de pensions (AVS, LPP,

### 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



# L'opération Quartiers solidaires a fait des petits

La démarche, qui vise à créer un lien social entre les habitants d'un quartier, a démarré en 2003 à Bellevaux, à Lausanne. Désormais, c'est à Yverdon, Vallorbe, Prilly ou Nyon que la belle aventure va se poursuivre, à l'écoute des besoins de chacun.

**A**lain Plattet est coordinateur du projet à Pro Senectute. Dès 2004, il a participé pleinement à l'expérience à Bellevaux, pratiquement dès ses débuts.

Le mandat de base, lancé par Pro Senectute Vaud et soutenu financièrement par la Fondation Leonard, était le suivant: «Quartiers solidaires» consiste à promouvoir l'émergence de solidarités de proximité, susceptibles de contribuer au bien-être des personnes âgées. Il s'agissait donc de faire en sorte que les seniors du quartier se rencontrent et renouent des liens entre eux, pour ensuite développer des projets qui correspondent à leurs envies. L'originalité de «Quartiers

solidaires» veut que l'animateur ne propose pas des activités pré-établies aux habitants, mais attend que ces derniers fassent part de leurs souhaits, afin de les aider à réaliser leurs propres projets. Le principe à la base de cette démarche est d'affirmer qu'une activité développée par les habitants eux-mêmes a plus de chance de perdurer et de devenir, à terme, complètement autonome.

«Nous sommes heureux de constater cinq ans plus tard que d'autres personnes s'investissent dans les activités, lorsque les premiers partent, résume Alain Plattet. Nous sommes sur la voie de l'autonomie et c'est ce que nous voulions. Maintenant c'est à notre tour d'ac-

cepter que le processus vive sans nous!» constate l'animateur.

Dans un premier temps, Pro Senectute Vaud a mandaté une animatrice et un chercheur, qui ont effectué un vrai travail d'exploration dans le quartier de Bellevaux. Les contacts ont été établis de manière informelle avec les habitants de Bellevaux – retraités ou non – ainsi que les commerçants, le CMS (centre médicosocial), l'EMS, etc. Puis les deux professionnels se sont lancés dans une récolte de données dépassant les simples discussions de paliers, en s'appuyant sur un questionnaire élaboré pour l'occasion. Cette enquête a révélé qu'il y avait bel et bien un désir dans la population de disposer d'un lieu d'animation au sein du quartier de Bellevaux. Les habitants et professionnels interrogés ont alors été invités à participer à un forum communautaire. L'objectif de cette rencontre était de présenter les premières analyses et de donner la possibilité aux participants de construire des projets communs.

## Yverdon en ébullition

Dans le quartier de Pierre-de-Savoie à Yverdon-Les-Bains, les habitants commencent à s'organiser. Eliane Miserez est une participante assidue du projet «Quartiers solidaires». Elle vit depuis treize ans dans l'un de ces grands immeubles de cinquante appartements où chacun se croise sans vraiment se connaître. «Avec la concierge, nous nous sommes chargées de sonder les habitants de la maison sur leurs besoins et leurs problèmes. Nous avons été

bien accueillies», constate M<sup>me</sup> Miserez. Un local, un ancien kiosque, a été mis à disposition du projet par la Municipalité, très impliquée dans le mouvement. A 78 ans, Eliane Miserez ne manque pas d'occupations, mais elle envisage de proposer des goûters aux enfants dont les parents travaillent. «Et si on participait à la Fête des voisins, mais à une plus grande échelle?» se dit-elle.

## Ateliers créatifs

De nombreux habitants ont évoqué la possibilité d'organiser une rencontre hebdomadaire ouverte à tous. C'est ainsi qu'a démarré le café «Entr'Amis», accueillant chaque matin des habitants de tous âges. Au fil du temps, des projets n'ont cessé de voir le jour et de se diversifier. Aujourd'hui, les habitants de Bellevaux s'investissent dans les ateliers créatifs, des cours de français et un réseau d'échange de compétences. Des soupers et des conférences sur le thème de la santé ont lieu régulièrement. Un





## 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



D.R.

■ A Yverdon, le quartier de Pierre-de-Savoie organise son premier forum.

groupe de coordination a été créé pour accompagner ces projets, ainsi qu'un journal de quartier baptisé *Vivre à Bellevaux*, paraissant tous les quatre mois et qui présente les différentes activités. Des séances au cinéma de Bellevaux sont aussi organisées, suivies de discussion. Une sortie annuelle des seniors du quartier en bus est en préparation. Cette belle effervescence connaît son apogée lors de la fête annuelle, organisée pour tout le quartier au mois de septembre. L'an dernier, plus de 3000 personnes s'y sont retrouvées autour de spectacles et de buvettes.

### Exporter le modèle

«Quartiers solidaires» a donc pleinement atteint son but. Le quartier de Bellevaux connaît actuellement une nouvelle jeunesse, les aînés participent à des activités, montent des projets et entretiennent des relations sociales. Les témoignages recueillis auprès des personnes âgées sont tout aussi enthousiastes à propos de l'ouverture apportée par «Quartiers Solidaires»: «On apprend à se connaître, on parle des petits bobos»; «Quand on vit seul, ça requinque un peu!» Ces premiers résultats donnent envie aux personnes impliquées de voir encore plus grand.

Porté par ce succès, le programme «Quartiers solidaires» s'est déve-

loppé dans d'autres lieux, comme dans les quartiers des Faverges ou du Mont-d'Or, à Lausanne, et ailleurs dans le canton comme dans le village de Vallorbe ou dans le quartier de Pierre-de-Savoie, à Yverdon-les-Bains. Riche de ces expériences, Pro Senectute Vaud a pu définir, en collaboration avec la Fondation Leenaards et avec le soutien de la Loterie Romande et de la Société suisse d'utilité publique (SSUP), des outils propres au programme «Quartiers solidaires».

«Il est intéressant de constater que dans chaque lieu, il y a une dynamique, une énergie différente», remarque Alain Plattet. Si dans chaque forum, il est question de qualité de vie, de lutter contre l'isolement des personnes seules et d'entraide, les solutions apportées varient. Une des premières tâches auxquelles les habitants sont confrontés consiste à définir les limites de leur quartier. Une question qui n'est pas si anodine...

Chaque quartier ou lieu participant a ses spécificités: à Bellevaux, il y a par exemple plus de 50% d'étrangers recensés. Une donne qui n'est pas la même à Nyon. «Les villes intéressées sont de plus en plus nombreuses, ce qui est encourageant», conclut Alain Plattet. ■

**Rens.** *Alain Plattet, Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne.*



## Protéger les biens des personnes âgées

Mon frère s'occupe de mes parents. Il leur fait signer des procurations, veut la maison en donation et leur emprunte parfois de l'argent.

Que puis-je faire pour préserver leurs intérêts et les miens? Catherine S.

Il est évident que les personnes âgées peuvent disposer de leurs biens comme elles le souhaitent tant qu'elles ont la capacité de discernement et qu'elles décident en toute connaissance de cause de la gestion de leurs biens. La donation d'un immeuble peut avoir des conséquences ultérieures, notamment en cas de refus de prestations complémentaires pour des frais d'EMS.

Seule une décision de l'autorité tutélaire peut limiter ou supprimer l'exercice des droits civils d'une personne, en instituant une mesure de curatelle ou de tutelle. Ainsi, un enfant qui voit ses parents prendre des décisions paraissant contraires à leurs intérêts et qui doute de leur réelle capacité de discernement, peut s'adresser à l'autorité tutélaire pour signaler ce cas. Une enquête sera ou-

verte qui peut aboutir à la constatation qu'aucune mesure tutélaire n'est nécessaire ou, au contraire, qu'une telle mesure doit être instituée pour défendre leurs intérêts; dans ce dernier cas, il appartiendra à l'autorité tutélaire de donner son accord pour une éventuelle donation de l'immeuble. Une telle mesure pourrait d'ailleurs être spontanément demandée par le notaire appelé à instrumentaliser la

donation s'il a des doutes quant à la capacité de discernement des propriétaires de l'immeuble.

Si aucune mesure n'est prise, le problème risque de se reporter après le décès des parents, notamment si la donation à un cohéritier lèse la réserve des héritiers réservataires, ce qui est le cas d'un enfant, de même que si l'argent emprunté par un cohéritier n'a pas été remboursé. ■

# Ça fait du bien.

## Burgerstein Vitamines





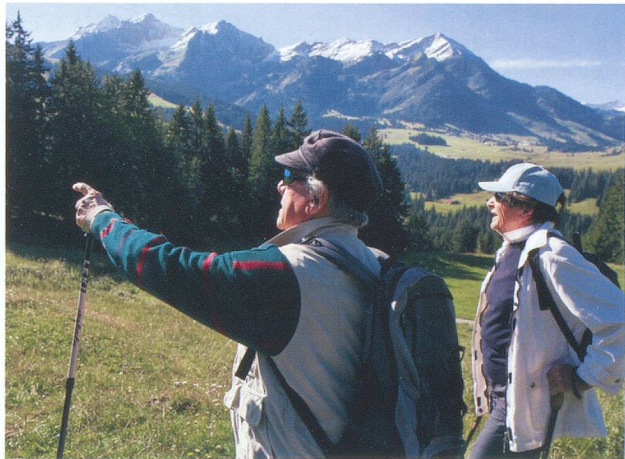
## Pars et découvre ton pays!

Envie d'une semaine de randonnées en Suisse? C'est désormais facile grâce à des itinéraires balisés et des étapes planifiées.

Les randonneurs suivent les sentiers balisés et admirent le paysage. Tout le reste est géré par le tour-opérateur Swisstrails qui transfère les bagages d'une étape à l'autre et réserve les chambres d'hôtel à l'avance. Cette formule de randonnée popularisée grâce aux associations Carnets de route ou Via Verde est disponible en Suisse sur six itinéraires nationaux. Les marcheurs choisissent le tronçon qu'ils souhaitent découvrir, la date de départ, le nombre de jours de marche et l'option d'hébergement (hôtel ou dortoir). Le tour-opérateur fournit le guide pratique de l'itinéraire. Y figurent entre autres les graphiques

de dénivellation, la documentation culturelle et les endroits où le promeneur fatigué peut rejoindre un transport public pour abrégier la fin du parcours. Comptez entre 600 et 900 francs pour une semaine.

1. La Via Alpina traverse la Suisse de Buchs à Montreux.
2. La Trans Swiss Trail rejoint Porrentruy à Mendrisio par le Lac des Quatre-Cantons et le Gothard.
3. Le Panorama alpin relie Rorschach à Genève par Lucerne et Berne.
4. La Via Jacobi (sur le chemin de Compostelle) traverse aussi la Suisse du lac de Constance à Genève mais en passant par Einsiedeln et Interlaken ou Burgdorf.



Swiss-Image

Des randonnées préparées sur mesure par et pour vous. Tous les soirs, vos bagages vous attendent à l'hôtel de l'étape.

5. Le Chemin des Crêtes du Jura va de Nyon à Dielsdorf par Tête-de-Ran et Chasseral
  6. Le Chemin des cols alpins joint Coire à Saint-Gingolph en traversant le Valais.
- Cette vaste opération touristique a déjà fait des milliers d'adeptes. Elle a été rendue possible grâce à la coopération, sous l'égide de SuisseMobile, de dizaines d'entreprises

et associations locales et nationales. ■

- **Pour commander la brochure générale:** Swisstrails, tél. 044 450 24 34. Il existe aussi des itinéraires à vélo, VTT, rollers ou canoë.
- **Pour chaque itinéraire,** remarquables guides pratiques édités par Rossolis, à Bussigny; également en vente en librairie.

### 3, 2, 1, retirez!

Sophie Bernard, journaliste, licenciée en psychologie et formatrice, et Laurence Treille, fondatrice d'un cabinet de conseil pour les transitions professionnelles à Genève, ont uni leurs expériences et écrit ce petit livre pour apprendre à trouver de nouveaux repères, gérer son temps, recréer un nouvel environnement. Nombreux exemples à la clé.

*Enfin la retraite!*, de Sophie Bernard et Laurence Treille, Editons Jouvence, 96 pages.



## Des milliards en jeu

Retenez ce chiffre: 7,3 milliards! Il paraît énorme, mais il représente tous les coûts des soins de longue durée pour les personnes de 65 ans et plus en Suisse en 2005. La vaste étude de l'Observatoire suisse de la santé explique que cette somme représente 1,6% du produit intérieur brut et près de 14% des dépenses totales de santé. Contrairement à l'idée reçue selon laquelle les per-

sonnes âgées coûtent de plus en plus cher à la société, précisons que ces deux proportions sont restées stables depuis l'an 2000. L'Observatoire tire toutefois un signal d'alarme pour les deux prochaines décennies. Selon ses projections, les coûts pourraient atteindre 18 milliards en 2030. Remède préconisé? Développer le maintien à domicile et les programmes de prévention.





PHARMACIE  
SUN STORE

# Pas de taxe

Sur tous les médicaments délivrés sur ordonnance

- Validation médicaments 0.- (au lieu de 4.30)
- Validation traitements 0.- (au lieu de 3.25)
- Pas de forfait de substitution générique

Le PLUS,  
les Pharmacies  
● SUN STORE  
vous l'offrent  
en facturant  
MOINS!

## Les génériques plus avantageux chez SUN STORE

Pour encourager l'utilisation des génériques, SUN STORE renonce à facturer la marge supplémentaire de 40% sur la différence de prix entre le médicament original et son générique, aussi bien aux assurés qu'aux caisses-maladie. Il n'y aura ainsi aucune taxe facturée pour la substitution d'un générique, soit une économie de 40% pour la 1<sup>re</sup> fois, taxe plafonnée à 21.60.

SUN STORE accorde aux affiliés du Groupe Mutuel, un rabais de 15% et aux affiliés d'ASSURA, un rabais de 10% sur l'ensemble des médicaments génériques prescrits sur ordonnances médicales.

Avec votre autorisation signée, votre dossier patient vous suit partout!

1. Votre dossier est accessible dans toutes les Pharmacies SUN STORE.
2. Possibilité facilitée de renouvellement d'un médicament.
3. Meilleur suivi de votre dossier et de la délivrance (compliance).
4. Un seul dossier dans toute la Suisse, où que vous soyez.

## Encore d'autres avantages

Les Pharmacies SUN STORE ne facturent pas les taxes «Validation médicaments (4.30)», «Validation traitements (3.25)» et «Forfait d'urgence (17.30)», soit 24.85 pour 1 seule ordonnance avec 1 médicament prescrit, retirée en dehors des heures d'ouverture normale de pharmacie. D'où le succès des 3 Pharmacies SUN STORE ouvertes le soir, dimanches et jours fériés (7 sur 7) à:

- Gare CFF, Quai 1 à Lausanne de 7h à 23h.
- Malley Lumières (Prilly-Lausanne) de 8h à 22h, dimanches et jours fériés 9h30-19h
- Gare CFF de l'aéroport de Genève de 8h à 21h.

En 2007, c'est plus de 10 millions de taxes que SUN STORE n'a pas facturées, ni aux assurés, ni aux caisses-maladie. Une preuve que beaucoup d'assurés jouent le jeu, montrant le bon exemple!

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

# Toujours gagnant avec SUN STORE



1. Le 10 de chaque mois c'est **10% de rabais\*** pour tous.



2. Avec la SUNCARD AVANTAGES VIP,



c'est **10% de rabais permanent\*** avec, en plus, 10% supplémentaires le 10 de chaque mois, le jour de votre anniversaire et les journées 10%,

soit **19% de rabais\***. (Maximum 2 avantages cumulables.)

\* Valable sur tout notre assortiment, soit: parfumerie, maison et jardin, parapharmacie, y compris sur les médicaments des listes C-D-E non remboursables par les caisses-maladie ainsi que sur les pilules contraceptives. Paiement comptant.



Notre cadeau pour passer un bel été

**BON 20%**  
de rabais net-net

Valable jusqu'au 19.07.08 dans toutes les succursales SUN STORE et sur tout notre assortiment, soit: parfumerie, maison et jardin, parapharmacie, y compris sur les médicaments des listes C-D-E non-remboursables par les caisses-maladie ainsi que sur les pilules contraceptives. NET-NET. Non-cumulable avec d'autres avantages. Paiement comptant. 1 bon par personne.

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

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

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

Avez-vous la SUNCARD? OUI  NON

En promotion!

BULLETIN DE COMMANDE ou sur [www.sunstore.ch](http://www.sunstore.ch)  
Je souhaite profiter au plus vite des privilèges de la SUNCARD AVANTAGES VIP

- 12 mois 25.- **+ 2 mois offerts**
- 24 mois 40.- **+ 6 mois offerts**

M<sup>me</sup>  M.

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

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

NP/Lieu: \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ Caisse-maladie: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Date de naissance: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

A déposer dans votre Pharmacie-Parfumerie SUN STORE,  
ou à retourner à: SUN STORE Direction – Rue des Jordils 38 – 1025 Saint-Sulpice  
Tél. 021 694 21 00 – Fax 021 694 21 01 – E-Mail: [infos@sunstore.ch](mailto:infos@sunstore.ch) – [www.sunstore.ch](http://www.sunstore.ch)



Vos données personnelles ne sont ni revendues, ni transmises à des tiers.  
[www.sunstore.ch](http://www.sunstore.ch)

Génération 06.08

Génération 06.08



## Vraiment riches, les retraités ?

Selon une récente étude, la situation financière des actifs est moins enviable que celle des retraités. Les aînés vont-ils devoir passer à la caisse? Les explications d'Yves Rossier, directeur de l'Office fédéral des assurances sociales.

– **Quel est l'enseignement principal de cette étude?**

– **Yves Rossier:** Nous savons désormais que le fait d'avancer en âge ne signifie plus un accroissement du risque de pauvreté. Autrement dit, la pauvreté dans le grand âge a été éradiquée et c'est une bonne nouvelle. Elle confirme que notre système de prévoyance vieillesse avec ses trois piliers remplit parfaitement son rôle. Aujourd'hui, en Suisse, on ne tombe plus dans la misère quand on arrête de travailler.

– **L'enquête montre que, en moyenne, les retraités seraient plus riches que les actifs...**

– Nous avons analysé les données fiscales de 1,5 million de contribuables à partir de 25 ans et nous avons constaté que les 50-65 ans étaient les mieux lotis. Cette tranche d'âge est aussi celle où le risque de pauvreté est le plus faible. Les jeunes générations sont moins aisées et plus souvent menacées par la précarité, surtout les familles monoparentales.

– **Les retraités devront-ils donc passer à la caisse?**

– Ne mélangez pas tout! Il ne s'agit pas des retraités actuels, mais



Yves Rossier, directeur de l'Office fédéral des assurances sociales.

des retraités futurs, c'est-à-dire des personnes qui partiront à la retraite dans une dizaine d'années. Or, ces personnes sont précisément celles qui sont le mieux loties aujourd'hui. Ce serait un contre-sens que les plus jeunes, moins à l'aise matériellement, doivent leur verser des contributions plus généreuses.

– **Et que vont devenir les personnes pauvres qui appartiennent**

– **malheureusement pour elles – à la tranche d'âge la plus aisée?**

– Ce n'est pas le problème de l'AVS, mais des prestations complémentaires. Quand vous avez une seule plante trop sèche dans votre jardin, vous n'allez pas inonder tous les arbustes sains pour sauver le planton qui a besoin d'être arrosé. Vous gaspilleriez votre eau et vous abîmeriez votre jardin. Vous allez donc donner de l'eau à la plante assoiffée de façon ciblée. De la même façon, il serait désastreux de donner une rente plus élevée à tous, même aux multimillionnaires, alors que seules quelques personnes ont besoin d'une aide plus soutenue.

– **Quel autre enseignement tirez-vous de cette étude?**

– Nous avons été surpris de constater que 32% des 65-70 ans continuent d'exercer une activité professionnelle partielle. A l'inverse, de nombreuses personnes arrêtent de travailler avant de toucher la rente AVS. La flexibilisation individuelle de l'âge de la retraite est en passe de devenir une réalité dans notre pays. ■

*La situation économique des rentiers et des actifs, Philippe Wanner, Alexis Gabadinho, rapport de recherche N°1/2008 édité par l'OFAS.*

### Le foot en plein cœur

Il tire et... goal! Pendant l'Euro de football, les émotions sont grandes. Et les urgences cardiovasculaires augmentent d'autant. La Fondation suisse de cardiologie donne plusieurs conseils de base. Faire quelques pas à la mi-temps. Boire de l'eau ou du thé non sucré. Garder ses

médicaments pour le cœur à proximité de la télé. Regarder les matchs en compagnie d'amis ou de proches. Et en cas de douleurs dans la poitrine qui durent plus de 15 minutes, de pouls irrégulier ou de difficultés à respirer, alertez aussitôt le numéro d'appel d'urgence: 144.





## Secrets du temps, magie du lieu



Heures d'ouverture: mai à octobre de 10h à 17h • novembre à avril de 14h à 17h • fermé le lundi (sauf lundis fériés)

## La meilleure thérapie contre les médicaments chers



Les génériques Mepha – médicaments ayant le même effet thérapeutique mais qui sont sensiblement moins chers. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien des génériques Mepha.

Les médicaments à l'arc-en-ciel



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



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: \_\_\_\_\_

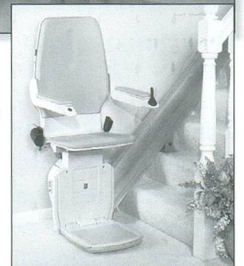
gen\_0804

## Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



Lifts verticaux

Lifts à siège



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





## VAUD

**PRO SENECTUTE** – Thé dansant: jeudi 12 juin, de 14 h à 17 h, salle communale de Paudex, route de la Bordinette 5; dimanche 15 juin de 14 h à 17 h, restaurant Le Bol d'Or à Renens (repas sur réservation, tél. 021 635 45 45). Bus du Jass, lundi 30 juin. Ciném'âge: *Jonathan Livingstone le Goéland*, mercredi 11 juin à 14 h 30, Cinémathèque, Lausanne. Séjour Jass à Villars: Eurotel\*\*\*\*, du 9 au 13 juin. 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** – Fête d'été, samedi 28 juin. Marche, tous les mardis. Excursions: Centre Général-Guisan, à Pully, jeudi 12 juin; Buvette d'alpage, «Le Défénant», jeudi 26 juin. Séjours, Davos du 14 au 21 juin; Beatenberg, du 30 juin au 4 juillet. Centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)** – Visite de Skyguide, vendredi 6 juin, à 14 h. Randonnée: roche et vins de Lavaux en compagnie de M. Thierry Basset, géologue-volcanologue, jeudi 12 juin de 9 h à 17 h. Cours: informatique, du 3 au 20 juin, 6 leçons de 13 h 45 à 16 h 45; internet, 6, 13, 20 juin, de 10 h à 12 h; photo numérique, 3, 10, 17 juin

de 10 h à 12 h. Conseils juridiques individuels, 11, 18 et 25 juin, de 14 h à 16 h 30 (séance de 30 min.), par M<sup>me</sup> Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix. Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 320 12 61 ou [www.mda-vaud.ch](http://www.mda-vaud.ch)

**PASSEPORT 3** – Courses d'un jour: Riviera/Chablais, mardi 8 juillet, Le Pilate (rens. 021 964 50 74). Nord vaudois, mardi 1<sup>er</sup> juillet, Croisière Bienne-Soleure (rens. 079 378 58 89).

**AVIVO** – Permanences de la section de Vevey, mercredis 11 et 25 juin, de 9 h à 11 h 30, Hôtel-de-Ville de Vevey, 1<sup>er</sup> étage, salle 101 (lift). Rens. Avivo, case postale, 1800 Vevey 1, tél. 021 923 60 90.

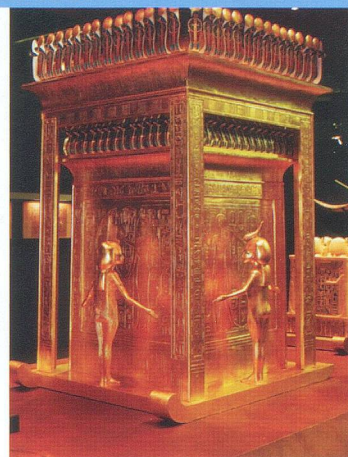
**MAISON DE LA FEMME** – Eglantine Café: Ken Fukami, maître praticien en PNL, jeudi 5 juin, de 19 h 15 à 21 h. Rencontre, Asa Lanova, écrivaine, mercredi 18 juin, 14 h 30. Lunch-conférence, Jean-Luc Rossier, spécialiste de la sophrologie, jeudi 26 juin de 12 h à 14 h. Maison de la Femme, avenue Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22; [www.maisondelafemme.ch](http://www.maisondelafemme.ch)

**EXPOSITION** – Roland Pasquier, du 2 au 27 juin. Centre Pro Senectute, Place de la Riponne 5, Lausanne.

## Voir Toutankhamon

Visite guidée de l'exposition Toutankhamon, jeudi 26 juin à la Toni-Areal de Zurich, organisée par le MDA-Vaud. Prix: Fr. 40.– (transport en sus).

**Renseignements et inscriptions:** 021 320 12 61.



Semmel Concerts

## NEUCHÂTEL

**PRO SENECTUTE** – Randonnées de Neuchâtel et environs, 10 juin, Pré-Louiset/Chaumont; 24 juin, Jolimont, Cressier, Le Landeron. Montagnes neuchâtelaises, 5 juin, balade dans la région du Lac des Taillères; 19 juin, Bois du Petit-Château-Les Brenets. Autres activités, nordic walking, danses traditionnelles, yoga et gymnastique 3<sup>e</sup> âge dans tout le canton sauf en juillet et août. Rens. Pro Senectute Sport-Arc jurassien, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02 (matin).

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)** – Balade tous les 18 du mois: du côté de Bienne, au fil de l'Aar et de la Thielle, mercredi 18 juin. Visite: Musée de l'Art brut à Lausanne, mercredi 4 juin. Spectacle public, *L'Anagalis, une fleur magique*, par la troupe du Straponin, samedi 21 juin, de 15 h à 16 h et de 19 h 30 à 20 h 30, dimanche

22 juin, de 15 h à 16 h, au Jardin Botanique de Neuchâtel. Secrétariat du MDA, rue de l'Hôpital 19, Case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

**AVIVO** – Sortie d'un jour en car, Lac des Quatre-Cantons, jeudi 19 juin (inscription: tél. 032 725 47 12). Permanence hebdomadaire, les mardis de 9 h à 11 h, rue du Seyon 2 à Neuchâtel (immeuble Payot), tél. + fax 032 725 78 60; [avivo-neju@bluewin.ch](mailto:avivo-neju@bluewin.ch)

## GENÈVE

**AVIVO** – Service social: tél. 022 329 13 60. Loisirs: tél. 022 329 14 28. Voyages: merveilleuse Bretagne, du 31 mai au 9 juin. Avivo, 25 rue du Vieux-Billard, case postale 155, 1211 Genève 8.

**CITÉ SENIORS** – Salsa avec Nelson Rojas, dimanche 1<sup>er</sup> juin dès 14 h. Doumé chante Brel, Gainsbourg, Trenet, dimanche 8 juin, 14 h. Thé dansant, →





Bienvenue chez les Ch'tis, avec Kad Merad et Dany Boon.

→ dimanche 15 juin.  
Cité Seniors, 28,  
rue Amat, 1202 Genève,  
tél. 0800 18 19 20  
(appel gratuit);  
www.seniors-geneve.ch

**CINÉMA** – Lundi  
2 juin, *Les Yeux noirs*  
(Italie, 1986), de Nikita  
Mikhalkov. Lundi 16  
juin, *Bienvenue chez les  
Ch'tis* (France, 2007), de  
Dany Boon. Auditorium  
Fondation Ardit, Ge-  
nève. Séance à 14 h 30.

### FRIBOURG

**PRO SENECTUTE** –  
Escapades printanières,  
mardi 24 juin, décou-  
vrez le Lac Saint-Léo-

nard. Excursion au Gros-  
Cousimbert, jeudi 5 et  
12 juin en véhicule 4x4  
pour personnes à mobi-  
lité réduite (possibilité  
de trajet à pied depuis  
Crau Rappo). Randon-  
nées dans la Broye et,  
nouveau, le long des Sa-  
rine et Singine, Préalpes  
romandes, fribourgeoi-  
ses et bernoises. Vélo,  
nouveau, à Morat et  
Villars-sur-Glâne.  
Rens. Secrétariat Pro  
Senectute Fribourg,  
chemin de la Redoute 9,  
case postale 44, 1752  
Villars-sur-Glâne 1,  
tél. 026 347 12 40.

### JURA BERNOIS

**PRO SENECTUTE** –  
Cours réguliers de gym-  
nastique, aquafitness,  
nordic walking, danses

### Concours littéraire

La Société genevoise des écrivains organise un concours littéraire. Un prix de 10 000 francs, offert par la Ville de Genève, récompensera cette année un recueil de poèmes inédit. Le concours est ouvert à tout auteur genevois ou habitant le canton. Délai d'envoi: 30 septembre 2008. Adresse pour l'envoi des tapuscrits (en 5 exemplaires): Secrétariat de la Société genevoise des écrivains, 21, chemin de Roches, case postale 31, 1211 Genève 17.  
Rens. tél. 022 786 23 26.

traditionnelles. Journée nordic walking à Macolin, 17 juin. Le lever du soleil sur le Weissenstein, 25 juin. Randonnées pédestres: 5 juin sur les côtes du Doubs; 12 juin grillade à La Verte-Joux; 19 juin l'Oberdörferberg; 26 juin La Chaux-des-Breuleux. Traversée des crêtes en plusieurs étapes: demandez notre programme! Séjour de marche à Wengen (fin août 2008): dernières inscriptions possibles! Pro Senectute Arc Jurassien, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032 482 67 00; www.ju.pro-senectute.ch

### JURA

**PRO SENECTUTE** –  
Mardi-Rando, 3 juin, rendez-vous à 14 h, à la gare de la Combe; 10 juin, rendez-vous au parc du Gros-Pré à Delémont à 13 h 45; 24 juin, rendez-vous au restaurant Chez Cachot à Goumois, à 14 h. Promenade, 17 juin, rendez-vous à la halle de gymnastique à Chenevez. Mercredi-vélo, 11 juin, rendez-vous à 14 h, parking de la patinoire à Delémont. Cours hebdomadaires de gymnastique, danses traditionnelles, aquafitness, natation, tai-chi, atelier équilibre.  
Pro Senectute Arc Jurassien, site de Delémont, tél. 032 421 96 10.

**AVIVO** – Course annuelle, jeudi 12 juin. Rens. M. André Milani, président Avivo-Jura, tél. 032 422 28 57.

### VALAIS

**PRO SENECTUTE** –  
Séjour randonnée: grande traversée des Alpes, du 9 au 17 juin. Sorties nature: les moulins de Saint-Luc, lundi 16 juin, à 13 h 30; L'Arpille, une région à découvrir, mardi 3 juin, de 10 h à 16 h. Sortie avec l'association des jeunes pour la permaculture, dimanche 22 juin, Sion, de 10 h à 16 h. Visite d'un jardin éco-biologique à Saint-Léonard, mercredi 25 juin, 14 h. Prévention et développement personnel: atelier mémoire, atelier équilibre, prévention arthrite, apprendre à lire sur les lèvres, ces différents cours sont organisés dès qu'un nombre suffisant d'inscriptions est atteint. Rens. et inscriptions: Pro Senectute Valais, Séverine Corthay, tél. 027 322 07 41.

### Jass à Monthey Responsable recherché

Le Club de Jass de Monthey est à la recherche d'un nouveau responsable. Le groupe se rencontre tous les lundis après-midi de 14 h à 17 h. Vous aimez jouer aux cartes et êtes prêts à donner un peu de votre temps, alors prenez contact avec Séverine Corthay, Pro Senectute Valais, tél. 027 322 07 41.