

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 7-8

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: 31.01.2026

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

Reportage

PAR JEAN-ROBERT PROBST



Cyclotour du Léman

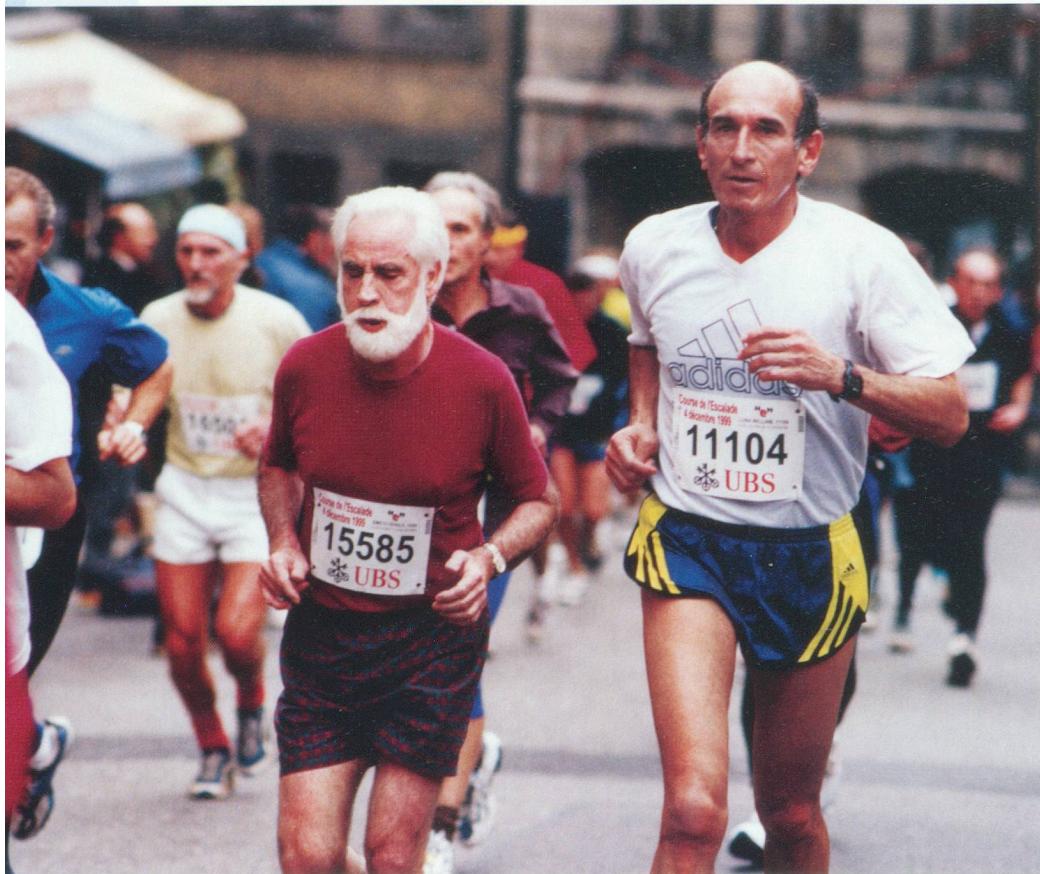
Qu'est-ce qui fait pédaler les seniors?

Ils ont 60, 70 ou 80 ans mais en paraissent dix de moins. Baskets aux pieds ou à vélo, ces seniors retrouvent leur second souffle. Plus qu'une mode, le sport est pour eux une manière de vivre mieux.

Willy Roth a 98 ans. Il est certainement le plus vieux sportif du pays encore en activité, même s'il ne pratique plus que le vélo d'appartement. A 90 ans, il a participé à la première édition de la Seniors Classic, une course cycliste réservée aux sportifs de 50 à... 100 ans. «J'ai pratiqué le sport depuis l'âge de 6 ans. Du vélo, de la gym, de la varappe et du ski de fond.» A 92 ans, Willy

Roth entamait son 27^e marathon de l'Engadine. Véritable idole des «jeunes» de 60 ans, il demeure un exemple pour cette génération de seniors actifs qui sillonne les routes à longueur d'année. «Grâce à la pratique du sport, je n'ai jamais connu de gros problèmes de santé!» Justement, c'est pour éviter les petits bobos liés à l'âge que Pro Senectute a lancé, il y a une dizaine d'années, un programme destiné aux personnes âgées de 50 ans et plus.

«Osez bouger et être en forme!» Tel est le leitmotiv de la fondation nationale qui offre une vaste palette de sports destinés aux seniors. Dès le retour des beaux jours, Pro Senectute propose des cours de marche, de nordic walking et de vélo, tous encadrés par des moniteurs dûment formés. C'est d'ailleurs à l'initiative de la fondation que la première course Seniors Classic destinée aux cyclistes dès 50 ans a pu être organisée il y a huit ans. →



Alain Gavillet

«Pour marquer le passage à l'an 2000, nous avons imaginé une course cycliste pour seniors, dit Antoine Briachetti. L'événement a connu un tel succès que nous avons récidivé chaque année.» Le 6 septembre prochain à Bassins, près de Nyon, une centaine de coureurs (et quelques dames) s'élanceront sur l'un des trois circuits de cette épreuve unique en Europe.

Cours de préparation

De plus en plus de seniors prennent également le départ des courses et des marathons organisés tout au long de l'année. Lors des 20 kilomètres de Lausanne, en mai dernier, Narcisse Frossard, 72 ans, figurait parmi les nombreux seniors inscrits au départ. «J'ai toujours pratiqué plusieurs sports: l'athlétisme au Stade Lausanne, le football avec Lausanne-Sport et l'alpinisme jusqu'à passé 50 ans.» Sa condition physique, il l'entretenait en effectuant trois entraînements par semaine, alternant l'endurance et la vitesse. «J'ai participé dix fois à la course Sierre-Zinal et régulièrement à Morat-Fribourg. Cette année, je me suis inscrit au Trophy national, où il faut se classer dans sept courses sur douze.» La pratique du sport permet à Narcisse Frossard de jouir d'une santé exceptionnelle. «Mais il faut observer une certaine hygiène de vie et se nourrir correctement.»

Des structures se mettent en place pour faciliter le retour au sport des seniors et surtout leur éviter de mauvaises surprises. Ainsi, Philippe Rochat, retraité actif, sportif accompli et accessoirement organisateur des 20 Kilomètres de Lausanne a mis sur pied des cours de préparation physique pour les coureurs aux tempes grises. «Dix semaines avant une compétition importante, je propose aux futurs participants de se préparer sérieusement.» Au programme: culture physique, stretching et alternance de marche et de course durant une heure. Secondé par des moniteurs,

Courir en couple

Gilberte et André Ravessoud se retrouvent régulièrement au départ des courses populaires. Ils ont choisi de courir en couple et de s'encourager mutuellement. «Et puis, dit André, ma femme n'a pas une très bonne vue, alors je l'aide dans les passages difficiles.»

Avant l'âge de 50 ans, ce couple d'artistes yverdonnois ne pratiquait aucun sport. «J'avais dépassé 90 kg et je souffrais d'arthrose aux genoux. Mon médecin m'a conseillé de maigrir. J'ai commencé par trottiner au bord du lac et mes copains se moquaient de moi. Alors, par défi, je me suis inscrit au club d'athlétisme... et j'ai participé à la course Morat-Fribourg l'automne suivant.»

Depuis 25 ans, André Ravessoud a pris le départ de plus



J.-R.P.

de 250 courses, parmi lesquelles le marathon de Paris, celui de Rome, celui de Vienne et Sierre-Zinal (trois fois). En octobre prochain, il tiendra la main de sa femme pour courir Morat-Fribourg. «On ne regarde pas trop le chrono, mais nous avons une fierté: on n'a jamais abandonné!»

Les conseils du médecin

Le Dr Pierre-Yves Jaquet a travaillé dans le domaine cardio-vasculaire, à la clinique de Genolier. Il pratique régulièrement le vélo.

– Que conseillez-vous aux seniors qui veulent se mettre au sport ?

– Souvent, ils reprennent une activité physique après vingt ans d'arrêt. Ils doivent alors s'entraîner progressivement, observer un temps de récupération. Le vélo est conseillé, car il évite les à-coups et permet d'évoluer à son rythme.

– Quels sont les risques principaux après l'âge de cinquante ans ?

– Sans entraînement, ils se situent surtout au niveau cardiaque. Avant de se lancer, les seniors devraient absolument effectuer un test d'effort cardiaque, pour évaluer leurs capacités.

– Est-il possible de contrôler son rythme cardiaque lors d'une randonnée ?

– Oui, il existe des appareils simples, comme le «cardio fréquence mètre», une ceinture thoracique qui mesure les pulsations. La règle est la suivante: 220 pulsations/minute moins son âge. A 60 ans, il ne faudrait pas dépasser la limite de 160 pulsations.



J.-P.P.

– Y a-t-il des sports plus dangereux pour la santé ?

– Toutes les activités sportives sont conseillées. Mais la course à pied peut avoir des effets néfastes sur les articulations, si l'on est mal équipé.

il entraîne ainsi des dizaines de seniors soucieux de leur bonne condition physique. «Ces séances ont une grande importance. Outre la condition physique, on y aborde également des sujets comme la diététique et on aide à choisir les bons équipements.» Ces cours de préparation ont un tel succès qu'ils se multiplient à travers le canton de Vaud et la Suisse romande, sous l'égide de l'association Spiridon.

Courir à tout âge

Les coureurs de l'âge d'or sont aujourd'hui parfaitement entourés. Le mouvement Allez Hop, en collaboration avec les Ligues de la santé, a décidé de faire courir les Suisses de tous âges. Cette association qui a son siège à Macolin propose un accompagnement professionnel aux amateurs de course à pied, de marche et de nordic walking entre autres. «Ces cours hebdomadaires sont animés par des moniteurs spécialement formés, explique Fabio Peduzzi, collaborateur aux Ligues de la santé. Leur but est d'accroître le bien-être et la condition physique pour que les participants conservent une bonne santé.» ■

L'Office fédéral du sport a publié une brochure vantant les bienfaits de l'activité physique. «Vous avez plus d'énergie durant la journée, vous dormez mieux, vous récupérez plus rapidement après de gros efforts, vous contrôlez mieux votre poids, vous restez plus longtemps autonome dans votre vie quotidienne.» Mieux, la pratique d'un sport, à l'âge de la retraite, entraîne des effets positifs importants. «Le risque de maladies cardio-vasculaires diminue, celui du diabète est réduit, le bon cholestérol augmente, le cerveau est mieux irrigué et le risque d'ostéoporose diminue, tout comme celui du cancer de l'intestin et du sein. Enfin, l'exercice physique en pleine nature améliore la bonne humeur et réduit les troubles dépressifs.»

Les spécialistes conseillent une activité physique minimale de 2 h 30 par semaine, incluant la marche, le vélo et la natation. «Veillez à la diversité des activités, afin d'éviter l'ennui et la routine, l'essentiel est de bouger.» Enfin, ultime conseil: «Soyez indulgent avec vous-même. Si vos attentes ne sont pas trop grandes, vos progrès seront plus rapides.» ■

Informations pratiques

– Seniors Classic. 9^e édition le 6 septembre prochain. Départ de Bassins. Renseignements: Thierry Briachetti, 1269 Bassins, tél. 022 366 30 34 ou www.seniors-classic.ch

– Slow-up. 6 juillet, vallée de Joux. 13 juillet, Gruyère. 3 août: Genève. www.slowUp.ch

– Course à pied. Course Charlie Chaplin, 30 août, Corsier-sur-Vevey. Programme complet des courses. www.spiridon.ch

– Allez Hop. Programme complet à la maison du sport, 2532 Macolin, tél. 032 327 61 90. Site: www.allezhop.ch

– Pass'Sport 50 plus. Pro Senectute, Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21.

– Bouger davantage. Guide des activités physiques à Genève dès 55 ans. Université du 3^e âge, case postale, 1211 Genève 4, tél. 022 379 70 41, www.unige.ch/uta

Prestations complémentaires

Vivre dans ses murs et toucher

Le retraité qui habite son bien immobilier peut toucher, lui aussi, des prestations complémentaires. A certaines conditions.

Certes, ses chances sont moins grandes que celles d'un locataire. Mais si son bien immobilier est hypothéqué ou si l'estimation fiscale est basse, elles sont loin d'être nulles. Car la loi autorise le propriétaire qui vit dans ses murs à déduire de sa fortune non seulement la franchise ordinaire (Fr. 25 000.– pour une personne seule, Fr. 40 000.– pour un couple), mais aussi une seconde franchise qui vient d'être portée à Fr. 112 500.–, montant coquet valable désormais dans toute la Suisse. Ce propriétaire peut en outre déduire la dette hypothécaire. Et comme sa maison est estimée à sa valeur fiscale, plus basse que le prix du marché, il arrive qu'il se retrouve avec une fortune nulle aux yeux de l'AVS, comme le montre l'exemple ci-contre.

Le calcul est un peu plus complexe que celui opéré pour des retraités qui vivent en location. Mais le principe est le même. On additionne les «dépenses reconnues» par la loi sur les prestations complémentaires. On additionne les revenus et on y ajoute 10% de la fortune. Si les revenus sont inférieurs aux dépenses, l'assuré a droit à une prestation complémentaire dont le montant représente la différence entre les deux chiffres. A cela viennent s'ajouter le montant de la prime d'assurance maladie et le remboursement de divers frais de maladie.

Plus d'infos:

Lire aussi l'enquête du numéro de juin pour le calcul de la rente d'un couple de retraités locataires.



Bab.ch

Fortune

Comptes bancaires	47 000.–
Maison/Valeur fiscale	350 000.–
Déduction de la franchise accordée au couple (la franchise pour personne seule est de 25 000.–)	- 40 000.–
Déduction de la franchise accordée au propriétaire habitant son bien immobilier	- 112 500.–
Déduction des dettes privées (inexistantes dans notre exemple)	000.–
Déduction de la dette hypothécaire	- 250 000.–
Fortune déterminante	- 5 500.–
Conclusion: on a un déficit, dès lors, la fortune prise en compte par l'AVS est nulle .	

les PC

Exemple de calcul

Couple de retraités sans charge de famille habitant leur maison.

Comme le montre l'exemple ci-dessous, ces retraités ont droit de justesse à une minuscule prestation complémentaire, ainsi qu'à la prise en charge de la prime d'assurance maladie et au remboursement des divers frais de maladie.

Situation financière: les rentes de ces deux retraités, prises ensemble, s'élèvent à Fr. 3315.– par mois, ce qui représente le chiffre maximal. Monsieur touche en outre une rente de 510.– par an versée par une assurance privée.

Ils possèdent 47 000 francs déposés sur des comptes bancaires, qui leur rapportent Fr. 300.– par année.

La valeur fiscale de leur maison se monte à Fr. 350 000.– (dette hypothécaire: Fr. 250 000.–, valeur locative nette: Fr. 16 000.–, intérêts hypothécaires: Fr. 10 000.–, frais d'entretien du bâtiment selon le fisc: Fr. 3000.–)

Et si le propriétaire n'habite pas sa maison?

Dans ce cas, il peut déduire de sa fortune la dette hypothécaire mais non pas la franchise de Fr. 112 500.–. Et la maison est prise en compte au prix du marché, plus élevé que l'estimation fiscale. Les chances de toucher les prestations complémentaires sont donc très minces.

Revenus

Part de fortune ajoutée aux revenus (10% de la fortune calculée ci-contre)	000.–
Rendement des comptes bancaires	300.–
Rendement net de la fortune immobilière (valeur locative nette)	16 000.–
Rentes AVS annuelles du couple	39 780.–
Autres rentes (toutes les rentes et pensions alimentaires sont prises en compte sauf l'allocation d'impotence et l'aide sociale)	510.–
Revenus professionnels (pris en compte à raison des deux tiers, après déduction des charges sociales, des frais professionnels et d'une franchise de 1500.– pour un couple, 1000.– pour une personne seule)	000.–
Revenus	56 590.–

Dépenses reconnues par l'AVS

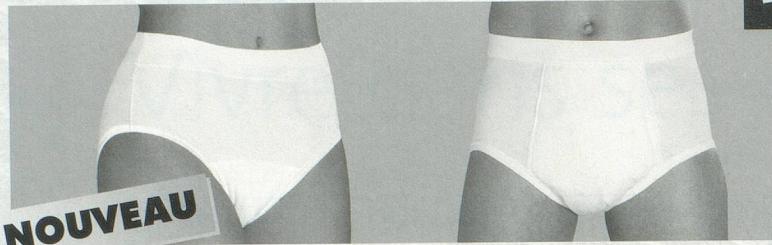
Besoins vitaux pour couple (pour une personne seule, les besoins vitaux sont chiffrés à 18 140.–)	27 210.–
Loyer (valeur locative, mais seulement jusqu'à concurrence de 15 000.– et 13 500.– pour une personne seule)	15 000.–
Forfait autorisé pour frais accessoires (chauffage et autres charges)	1 680.–
Intérêts hypothécaires + frais d'entretien de l'immeuble (jusqu'à concurrence du rendement immobilier brut) Les frais d'entretien sont évalués selon le forfait fiscal cantonal qui représente souvent 20% de la valeur locative. Le montant représenté par ces frais et par les intérêts hypothécaires ne doit pas dépasser la valeur locative.	10 000.– + 3 000.–
Pension à verser à un ex-conjoint (inexistante dans notre exemple)	000.–
Total	56 890.–

Calcul final

Dépenses	56 890.–
Revenus	-56 590.–
Prestation complémentaire annuelle	300.–
Prestation complémentaire mensuelle	25.–
+ prime cantonale d'assurance maladie (jusqu'à concurrence de la prime moyenne cantonale)	
+ remboursement des «frais de maladie»	

Fuites urinaires ?

Avec les sous-vêtements Incosan, l'assurance de rester au sec durant de longues heures.



NOUVEAU également pour incontinence moyenne à forte



Envoi par la poste rapide et discret

Les slips Incosan sont invisibles même sous des pantalons serrés.

La sûreté en toute discréction SANS utiliser des langes ou des bandes hygiéniques

Les nouveaux slips de sûreté avec effet chauffant et barrière anti-fuites

Les slips en coton doux pour la peau sont discrets, confortables et maintiennent au sec durant de longues heures, garantissant une grande liberté de mouvement. Ils sont envoyés par poste dans un emballage discret, sans marque extérieure.

Lavables en machine, les slips sont écologiques et font épargner jusqu'à Fr. 1000.- par année en achat de bandes hygiéniques ou de couches.

Il n'y a pas plus économique et hygiénique tout en ménageant l'environnement.

• Discret • Confortable • Sûr

Demandez vite le catalogue gratuit 2073 au 0848 748 649 ou au moyen du bon ci-joint

Demande de catalogue gratuit au 0848 748 649



Case postale 57 • CH-9053 Teufen
Tel. 0848 748 649 • Fax 071 335 80 19
info@incosan.ch • www.incosan.ch

2002073
Bon pour une information gratuite et sans engagement

Oui, faites-moi parvenir gratuitement votre catalogue 2073 sous emballage discret et anonyme.

Nom/Prénom

Adresse

NPA/Localité

A découper et renvoyer à Incosan, Case postale 57, 9053 Teufen
Tel 0848 748 649 - Fax 071 335 80 19



ET SI VOS DOULEURS ARTICULAIRES DISPARAISSENT POUR DE BON ?

Découvrez le grand pouvoir thérapeutique des aimants !

Une efficacité extraordinaire !



Coupon de réservation

OUI, envoyez-moi contre facture (10 jours) + frais d'envoi les articles indiqués ci-dessous:

Nombre	Article	Référence	Prix unitaire
_____	Genouillère	2008001	Fr. 34.90
_____	Coudière	2008002	Fr. 29.90
_____	Poignet	2008003	Fr. 24.90
_____	Chevillère	2008004	Fr. 29.90

Adresse Madame Monsieur

Nom :

Prénom :

N°/rue :

NPA/lieu :

Téléphone :

Email :

@

A renvoyer chez : LES CYGNES SARL,
52, avenue de Gennecy, 1237 AVULLY

Le Dr Yamamoto, orthopédiste japonais, a mis au point une nouvelle genouillère *** qui permet de soulager de manière localisée vos douleurs articulaires.

La genouillère Yamamoto peut se révéler efficace contre toutes les douleurs articulaires, musculaires, rhumatismales et inflammatoires. Elle utilise, en effet, une puissante méthode ancestrale: la magnétothérapie.

ment les toxines et à fonctionner normalement. Ce rééquilibrage est à l'origine de bien des guérisons et la puissance de cette méthode place d'emblée la magnétothérapie comme LA THERAPIE du XXI^{ème} siècle.

aux aimants qu'elle contient. Facile à enfiler, parfaitement invisible sous vos vêtements, elle sera pour vous comme une seconde peau bienfaisante et réparatrice.

Attention :

Bien qu'il s'agisse d'une méthode douce, les aimants ne doivent pas être utilisés chez les femmes enceintes, les porteurs de peace-makers ou de prothèses métalliques.

32 aimants de 600 gauss rééquilibrer vos champs magnétiques: c'est pour vous le début de la guérison.

Retrouvez le goût de marcher, danser ...

Qu'il est agréable de pouvoir être de nouveau libre de ses mouvements sans qu'aucune douleur ne vienne ternir notre plaisir ! C'est maintenant possible et en toute sécurité grâce à la genouillère Yamamoto et

Service commandes du lundi au samedi de 9h00 à 18h00.

022.860.01.90

Fax : 022.860.03.60

Email: info@les-cygnes.ch

La magnétothérapie a pour but de restaurer les courants énergétiques qui traversent chaque être vivant. Elle aide ainsi le corps à éliminer plus facile-

Retraités et artistes Laissez exploser votre créativité !

Vous écrivez des romans ou des traités scientifiques, vous avez composé l'œuvre de votre vie ou imaginé un scénario de film ? Ce concours est pour vous !

Parvenus à l'âge de la retraite, de nombreux artistes en devenir trouvent enfin le temps de s'exprimer. Certains concrétisent leur rêve en créant l'œuvre musicale qui les habitait depuis de longues années. D'autres couchent sur le papier leurs expériences scientifiques. La plupart éditent leurs souvenirs. C'est ainsi que naissent parfois de petits bijoux, ciselés par des artistes méconnus au soir de leur vie.

Constatant que les retraités faisaient souvent preuve d'une créativité débordante, le banquier zurichois Hans Vontobel a décidé d'encourager leurs travaux en imaginant, en 1990, la Fondation Créativité au troisième âge. Dotée d'un capital d'un million de francs, cette fondation a permis la mise sur pied d'un concours biennal ouvert aux personnes âgées de 65 ans et plus. Peuvent y participer les retraités qui n'ont plus d'activité professionnelle et qui sont domiciliés en Suisse ou à l'étranger. Petite restriction : le concours de la Créativité au troisième âge ne s'adresse pas aux artistes des arts plastiques. A ce jour, plus de 4000 per-

sonnes ont participé à ce concours dans différentes disciplines. Parmi elles, 96 ont reçu des prix en espèces (10 000 francs) et 184 autres ont été honorés de certificats. Le jury est constitué d'experts qui disposent de douze à quinze mois pour évaluer les nombreux travaux reçus au siège de la Fondation. Les retraités qui ont un talent caché sont aujourd'hui invités à participer au 10^e concours. Le délai d'envoi a été fixé au 30 avril 2009, alors que la remise des prix aura lieu en octobre 2010. La Fondation souhaite se faire connaître parmi la popu-



Hans Vontobel, concepteur de la Fondation Créativité au troisième âge.

lation des retraités et, à travers ce concours, elle encourage fortement les seniors à maintenir et à élargir leurs intérêts et leurs forces créatives. De nombreux lauréats ont déjà pu concrétiser le rêve de leur vie. Leurs travaux ont été récompensés et, souvent, ils ont trouvé un éditeur. Il

n'est jamais trop tard pour donner libre cours à sa créativité. ■

Renseignements :
Concours Créativité au troisième âge, case postale 2999, 8022 Zurich. Tél. 058 283 50 05 (mercredi et jeudi). Site : www.creativite-au-troisieme-age.ch

Le thème de l'exclusion

Enrico Dassetto a participé au dernier concours. Cet ancien architecte a connu un destin extraordinaire. Fils d'un émigré italien et d'une Neuchâteloise, il a subi les épreuves de la guerre à Mestre, avant de gagner la Suisse à pied, via le Brenner, Innsbruck et le Lichtenstein. Petit réfugié, il a subi les brimades des écoliers, avant de se lancer dans des études et de réussir une carrière remarquable. A la retraite, il est devenu un artiste complet, puisqu'il excelle dans la peinture, la comédie et l'écriture. Son premier roman autobiographique *Les Années orages* paraîtra cet automne.

«C'est en lisant *Générations* que j'ai pris connaissance de l'existence de la Fondation Créativité au troisième âge. Mon épouse m'a encouragé à envoyer un manuscrit. C'était à mes yeux l'occasion rêvée de faire connaître mon histoire. Il faut évidemment être très patient, car les résultats ne sont connus qu'un an plus tard...» En attendant, Enrico Dassetto donne des conférences dans les écoles de sa région. «Elles sont très appréciées car j'aborde le thème de l'exclusion dans des classes composées de Portugais et de Kosovars. Les petits étrangers se reconnaissent dans mon histoire.»

Devenez sociétaire! Et participez à l'essor de *Générations*



BULLETIN DE DEMANDE DE SOUSCRIPTION

Nom

Prénom

Rue

NP/Localité

Tél.

Je désire souscrire part(s) sociale(s) à Fr. 100.-

A découper et à envoyer à: Société coopérative *Générations*,
rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

Le magazine *Générations* est édité par une société coopérative. Les sociétaires sont invités à participer à l'assemblée annuelle, donc à la gestion du magazine. N'hésitez pas à souscrire une ou plusieurs parts!

En près de quarante ans, la Société coopérative *Générations* a participé, par le biais du magazine *Générations*, au mieux-être des seniors de Suisse romande.

Si le magazine vous est sympathique, n'hésitez pas à vous joindre à nous, en retournant votre demande de souscription. Vous recevrez nos statuts complets, avec un bulletin de versement pour une ou plusieurs parts.

Le coût d'une part de sociétaire à la Société coopérative *Générations* est de:

Fr. 100.- seulement

Elle donne droit à un abonnement gratuit d'un an et à une voix lors de l'assemblée annuelle.

10^e concours
pour les personnes de
plus de 65 ans résidant en
Suisse ou à l'étranger

Vous avez plus de 65 ans, vous consacrez du temps à l'écriture, à la musique, à la composition musicale ou à la recherche? Vous comptez alors parmi les personnes, toujours plus nombreuses, pour lesquelles créativité et vieillesse ne sont pas contradictoires – bien au contraire?!

Depuis 1990, **Créativité au Troisième Âge** lance tous les deux ans un concours qui s'adresse aux personnes de plus de 65 ans. Jusqu'à présent, la Fondation a récompensé 96 femmes et hommes par un prix et 184 par une distinction. N'hésitez pas à demander par écrit les documents pour participer à notre 10^e concours. Veuillez joindre cette annonce afin que nous puissions savoir comment vous nous avez découverts.

Case postale 2999 / 8022 Zurich / www.creativite-au-troisieme-age.ch / kreat-alter@vontobel.ch

Stiftung Kreatives Alter
Créativité au Troisième Âge
Terza Età Creativa

G

Mon argent

PAR JEAN-LOUIS EMMENEGGER

Vraiment nécessaire, une carte de crédit?

«Pour mes vacances, j'envisage de prendre une carte de crédit.

Quels sont les avantages et les inconvénients?» s'interroge P. L., à M.

En Suisse, les principales cartes de crédit sont: VISA, MasterCard et American Express. Ces sont des marques de cartes: elles peuvent être émises (vendues) par plusieurs sociétés différentes ayant signé des contrats de licence. Ainsi, en Suisse, ces cartes de crédit sont proposées aussi bien par les banques (UBS, CS, banques cantonales et régionales, Postfinance, Raiffeisen, Corner, etc.) que par des sociétés commerciales (Coop, Migros) ou des organisations (TCS, WWF, etc.).

Toutes les cartes de crédit fonctionnent de manière identique et simple: vous payez vos achats (voyages, billets d'avion, hôtels, restaurants, commerces, locations, etc.) en signant une quittance. A la fin du mois, vous recevez une facture avec la liste de tous vos achats et le montant total à payer. Et c'est ici qu'intervient l'avantage de la carte de crédit: vous pouvez choisir de ne payer qu'une partie du montant total de la facture. Le solde non payé est reporté sur la facture du mois suivant. Ce solde reporté repré-

sente le montant de votre «crédit»... au taux d'intérêt débiteur de 15% par année (en général) ou 9,9% (pour quelques cartes).

Payer avec une carte de crédit est très pratique (on les accepte dans le monde entier!), mais il faut être conscient que c'est aussi un moyen coûteux pour celui ou celle qui doit échelonner ses remboursements. Si, chaque mois, de nouveaux achats viennent s'ajouter, le montant total à payer va rapidement augmenter. Et chaque mois, les intérêts à payer vont eux aussi augmen-

ter: l'endettement guette. Or, ce n'est pas la déduction des intérêts débiteurs de la carte de crédit dans la déclaration d'impôt qui va changer la donne.

Nos conseils. Selon où vous voyagerez, une carte de crédit peut s'avérer très utile: interrogez votre agence de voyage. Si nécessaire, prenez celle de votre banque. Et annulez-la lorsque vous avez tout remboursé, cela vous évitera de vous endetter. En Suisse, utilisez plutôt la carte bancaire (Maestro). ■

Droits

PAR SYLVIANE WEHRLI

Prêt entre époux

Mon mari a hérité d'une maison. Il me demande de l'aider financièrement pour la rénover. Quels sont mes droits sur cette maison? Françoise J., à S.

Si vous n'avez pas conclu de contrat de mariage particulier, vous êtes mariés sous le régime de la participation aux acquêts. Les biens de chaque époux sont donc divisés en biens propres et en acquêts.

Les biens propres sont constitués par les biens acquis avant le mariage et ceux reçus durant le mariage à titre de succession. Les acquêts sont

constitués par les revenus de chaque époux. Durant la vie conjugale, chaque époux administre personnellement ses biens. Lors de la liquidation du régime matrimonial, qui survient en cas de décès d'un conjoint ou de divorce, chaque époux reprend ses biens propres et verse à son conjoint la moitié de ses acquêts, dans la mesure où ceux-ci sont bénéficiaires. La maison héritée par votre

mari fait partie de ses biens propres. En cas de divorce, elle lui revient sans autre. En revanche, en cas de décès de votre mari, vous en serez héritière ou cohéritière, selon les règles du droit successoral. Le seul fait de prêter de l'argent pour la rénovation de cette maison ne vous donne pas un droit particulier sur elle, sauf si le prêt est assorti d'une cédule hypothécaire, opération

faite par-devant notaire. Néanmoins, il est évident que cette somme devrait vous être remboursée, notamment en cas de séparation du couple, ce qui implique qu'il serait prudent de parler des modalités du prêt avant de l'effectuer. Ensuite, il est également important de garder toutes traces utiles de cette opération, par exemple en établissant une reconnaissance de dette. ■

Un service utile Des lecteurs pour éviter l'isolement

Les 70 bénévoles de l'association Lecture et Compagnie tentent d'enrayer l'isolement des seniors en lisant des récits ou des journaux.

Avec l'âge, certaines personnes deviennent malvoyantes. D'autres doivent faire face la solitude. Elles aimeraient bien, de temps à autre, entendre une voix chaleureuse leur faire la lecture. Conscientes de cet état de fait, des âmes généreuses ont créé, il y a dix ans, l'association Lecture et Compagnie, qui compte aujourd'hui une septantaine de bénévoles à travers le canton. «Nous avons pour «clients» environ quarante personnes individuelles, mais également une centaine d'auditeurs qui vivent dans des institutions», déclare Béatrice Vuataz, coordinatrice de l'association.



La lecture est une activité très appréciée par les personnes âgées.

Des séances de deux heures de lecture sont ainsi organisées un peu partout dans le canton, qui compte par ailleurs six sections. Ainsi, l'an passé, les bénévoles ont consacré 1800 heures à des lectures individuelles et 500 heures à des groupes. «Nos lecteurs suivent des cours sur l'écoute, la diction et la lecture à haute voix», précise Béatrice

Vuataz. Des réunions intemporelles permettent aux bénévoles d'échanger leurs impressions, leurs émotions et leurs expériences.

Récits et revues

On peut s'étonner du petit nombre de bénéficiaires individuels. «Cela peut s'expliquer par le fait que les personnes âgées, souvent malvoyantes, sont réticentes à laisser entrer chez elles un inconnu. Alors, souvent, on répond à l'appel de leurs enfants.»

La première approche se fait en douceur. Un responsable régional, souvent accompagné des enfants du demandeur et d'un lecteur ou d'une lectrice établissent le premier contact, afin d'installer un climat de confiance. Les

séances de lecture interviennent ensuite. «Au-delà de la lecture, nos bénévoles assurent également une présence et il leur arrive d'accompagner les personnes âgées en fin de vie.»

Au moment d'aborder l'aspect financier d'un tel service, notre interlocutrice fait preuve d'une grande prudence. «Lors de lecture de groupe, en institution, on demande 50 francs par séance. Pour les individuels, les prix varient en fonction de leurs moyens. Les séances sont facturées 5 francs en moyenne, mais il existe un fonds de solidarité pour les gens qui ont un petit revenu.» Bonne nouvelle: pour ses dix ans d'activité, l'association vient de recevoir le Prix Zurich de la solidarité. ■

Informations pratiques

Neuchâtel. Association Lecture et Compagnie: case postale, 2035 Corcelles (NE). Tél. 032 731 70 41 ou 032 842 68 01. Site: www.lecture-et-compagnie.ch
Un service identique est disponible à Genève et dans le canton de Vaud: Association Lecture et Compagnie: Barbara Bianchi, 1, rue Hugo de Senger, 1205 Genève. Tél. 022 321 44 56.
Pro Senectute: Karine Tassin, Maupas 51, 1004 Lausanne; tél. 021 646 17 21; www.vd.pro-senectute.ch

Aide en gare

Un service pour les utilisateurs du rail

Qui ne s'est senti, une fois ou l'autre, désorienté dans une grande gare, face au flot des voyageurs ou devant un automate à billets? Dans les principales gares du pays, un service vient en aide aux voyageurs en difficulté.

Le service Aide en gare, actif dans plusieurs localités suisses, offre un soutien aux voyageurs qui ont besoin d'aide pour effectuer un déplacement en train. Créé il y a plus de 120 ans sous le nom de l'Association des amies de la jeune fille avec pour mission à l'époque d'aider les jeunes campagnardes se rendant en ville pour y chercher du travail, le service Aide en gare a actualisé ses prestations. Il propose aujourd'hui assistance aux seniors, aux personnes à mobilité réduite, aux enfants ou à tout voyageur mal à l'aise dans la foule des gares. Ainsi les collaboratrices et collaborateurs de ce service aident à embar-

quer, à descendre ou à changer de train. Ils renseignent sur les horaires des correspondances, guident les voyageurs à la station de bus ou de taxi et expliquent le fonctionnement des automates à billets. Si nécessaire, ils peuvent même rechercher un hébergement ou orienter auprès d'un organisme ou d'un bureau adapté au besoin.

Des prestations gratuites

Selon les sites, l'Aide en gare propose d'autres prestations telles que toilettes pour handicapés, fauteuil roulant, téléphone, aide médicale et station d'oxygène. Par ailleurs, les aides en gare peuvent accueillir les voyageurs

dans leurs locaux pour un moment de répit: partager une boisson, échanger quelques paroles, obtenir un conseil ou bénéficier de quelques minutes de repos avant de repartir dans le quotidien bruyant et stressant de la gare. Afin de faciliter l'organisation du voyage, il est recommandé de réserver préalablement l'aide en gare (*lire encadré*). Ces prestations sont gratuites et délivrées par des professionnels ayant le goût du contact, au bénéfice d'une formation régulière en cours d'emploi. L'an passé, ces derniers ont effectué plus de 125 000 missions. A noter aussi que l'association Compagna propose, elle, un accompagnement (payant) durant

toute la durée du déplacement, ce qui peut être fort utile aux voyageurs en perte d'autonomie. Effectuer une excursion, visiter sa famille ou se rendre à un rendez-vous médical en utilisant les transports en commun est ainsi grandement facilité et permet de vérifier le slogan: avec le train, c'est bien! ■

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. 65.
Egalement Générations,
rue des Fontenailles 16,
1007 Lausanne

En bref

Le train a le beau rôle

Les CFF offrent plusieurs cadeaux d'été aux détenteurs d'un abonnement demi-tarif. Des idées? Le Passeport Musées (Fr. 92.– au lieu de Fr. 122.–); le voyage à Bâle avec transfert et entrée au Musée Tinguely (Fr. 48.60 au lieu de Fr. 58.60 depuis Fribourg, par exemple). Plus aventureux, et évidemment plus coûteux: le Transsibérien avec ses 8311 kilomètres de nostalgie (Fr. 5445.– au lieu de Fr. 5695.–). Autre proposition: le voyage à Paris en première classe à bord du TGV-Lyria (Fr. 130.– au lieu de Fr. 150.– au départ de Lausanne). **M. R.**

Informations pratiques

Aide en gare: Biel, tél. 032 322 19 01

Genève-Cornavin, tél. 022 732 00 90

Genève-Aéroport, tél. 022 798 18 60

Lausanne, tél. 021 323 10 80

Pour les autres villes et les réservations en ligne:

www.aide-en-gare.ch

CFF Call Center Handicap: 0800 007 102

(numéro gratuit) ou www.sbb.ch/mobil

Compagna: Accompagnement des voyageurs, Eschenstrasse 1, 9000 St-Gall, tél. 071 220 16 07 ou www.compagna.ch

Un concours de photos ouvert

Pro Senectute Suisse et notre magazine proposent à tous les amateurs de photos un concours sur le thème des «Relations entre les générations». Les onze meilleurs clichés seront publiés dans *Générations* en 2009.



Paola Simone

Cette photo de Paola Simone a été primée en 2004 lors du concours intergenerations.ch

Vous aimez la photo, vous appréciez les images qui amusent, intriguent, suscitent le débat? Alors soumettez-nous vos meilleurs clichés! Il ne s'agit pas ici de tirer de vos albums des photos de famille, si charmantes soient-elles, mais bien de donner à voir aux lecteurs des images qui prêtent à rêver ou à méditer, qui racontent une histoire.

Le thème proposé «Relations entre les générations» est large: on peut imaginer des grands-parents et leurs petits-enfants, mais pas seulement! Il y a toutes sortes d'occasions où les générations se côtoient, s'entraident, échangent, mais aussi se différencient, se distinguent. Nous faisons appel à votre imagination et à votre expérience de la vie!

Le défi est lancé... Participez à ce concours en partageant vos émotions et votre perception du monde! A vos appareils!

Gym, on respire si bien en pleine nature

Chaque été, des cours de gymnastique sont organisés en plein air à Lausanne, au bord du lac.

Tous les cours cessent en été, c'est bien connu! Dommage pour ceux qui ne partent pas en vacances. La Fédération vaudoise de gymnastique des aînés ainsi qu'Aînés et Sport de Pro Senectute ont eu la bonne idée depuis 1999 de prévoir des cours en plein

air en été. Chacun vient librement au rendez-vous, sans inscription, et s'acquitte de la modique somme de Fr. 3.- par cours. «Selon le temps, dix à quarante personnes participent aux leçons», explique Irène Bühlmann, monitrice de gym depuis bientôt trente ans.

Deux monitrices prennent en charge le groupe. Les exercices proposés sont variés, mais demandent un minimum de mobilité. «Nous ne faisons pas d'exercices au sol, bien entendu, puisque nous travaillons

dans l'herbe», précise Mme Bühlmann. Un temps d'échauffement, des mouvements qui mettent en route les articulations, sollicitent les muscles, c'est une vraie heure de gymnastique qui est proposée avec un côté ludique et sportif.

Après l'exercice, la détente... Les participants qui le souhaitent prennent un café ensemble. «C'est merveilleux de se retrouver ainsi au bord du lac, le matin. Il fait encore frais, il y a peu de monde, à peine quelques promeneurs avec leurs

à tous

Règlement

Thème

Relations entre les générations

Participants

Toute personne intéressée par la photographie amateur.

Exigences techniques

Chaque participant peut envoyer 1 à 3 images, sous forme de photo papier (format minimum 18x24 cm) ou sous forme numérique sur un CD (300 dpi minimum). Merci de ne pas envoyer vos photos par mail! Les diapos ne sont pas acceptées.

Les images peuvent être en noir/blanc ou en couleurs. **N'oubliez pas de noter vos noms et adresse au dos des photos, ou sur la pochette du CD!**

Date limite

Les photos doivent nous parvenir avant le mardi 30 septembre 2008.

Droits d'auteur

Toute utilisation comprendra la mention du nom de l'auteur. Les images seront renvoyées sur demande de leurs auteurs. Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou d'endommagement des documents. Les photographes doivent s'assurer que la ou les per-

sonnes figurant sur chaque photographie donnent leur accord à l'utilisation publique de leur image.

Utilisation

Les images sélectionnées par le jury seront publiées dans le magazine *Générations* à raison d'une par mois durant l'année 2009.

Prix

Le concours est doté de trois prix. Le premier s'élève à 500 francs; le deuxième à 300 francs et le troisième à 100 francs. Les onze lauréats recevront en outre un abonnement d'une année au magazine *Générations*.

Composition du jury

Deux photographes professionnels, deux journalistes du magazine *Générations* et deux représentants de Pro Senectute Suisse romande constitueront le jury.

Adresse d'envoi des photographies

Générations
Concours de photographie
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Informations

Bernadette Pidoux,
tél. 021 321 14 23 (le matin)

chiens. L'air est vivifiant et la nature apaisante. Je me sens revigorée après chaque séance, l'ambiance est très différente des salles de gym où nous pratiquons le reste de l'année», témoigne Irène Bühlmann.

B. P.

Rendez-vous les jeudis de juillet et août de 9 h 30 à 10 h 30 à Vidy au vestiaire du Parc Bourget, derrière le café restaurant La Vaudaire. Tenue de gym et baskets.

GÉNÉRATIONS

Rectificatif

A propos de l'article paru en mai dernier dans *Générations* concernant l'aide aux aidants dans les pages Pro Senectute, nous tenons à préciser que le Café des aidants n'est pas organisé par Pro Senectute Genève, mais par l'unité d'action communautaire des Eaux-Vives. Pour tout renseignement à propos des prochains cafés, s'adresser à l'UAC tél. 022 420 64 07.



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.delémont@ne.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute Arc Jurassien

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

Pro Senectute Arc Jurassien

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

Pro Senectute Vaud

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

Pro Senectute Valais

Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

VAUD

PRO SENECTUTE – Thé dansant: pas de date en juillet et août. **Bus du Jass**, lundi 28 juillet et 25 août (rens. 021 646 17 21). Séjour accompagné en Camargue du 31 août au 8 septembre, prix: Fr. 1500.– (rens. 021 646 17 21). Activités hebdomadaires dans tout le canton: marche, vélo, nordic walking, gymnastique, aquafitness, danse traditionnelle (rens. 021 646 17 21). Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21; www.vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Marche, col de Seron, mardi 1^{er} juillet; col de La Croix, mardi 8 juillet (rens. 021 944 25 21). **Excursions**: Les Sciernes d'Albeuve, jeudi 24 juillet; Verbier, jeudi 14 août; Berne, jeudi 28 août. Séjour, Crans-Montana, du 8 au 16 septembre. Centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

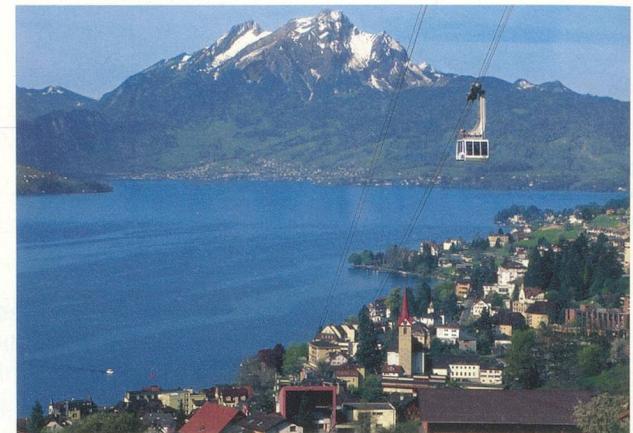
MOUVEMENT DES ÂINÉS (MDA) – **Cours**: simulation incendie, mardi 22 juillet de 13 h 30 à 16 h 45. Promenade en roulotte, mardi 15 juillet, de 14 h à 17 h (délai d'inscription: 8 juillet). **Conférence**: «La chaussure, 2500 ans d'histoire!», par Marquita et Serge Volken, directeurs du Musée de la chaussure à Lausanne, jeudi 14 août à 14 h (inscriptions jusqu'au 31 juillet). **Excursi-**

PASSEPORT 3 –

Courses d'un jour: Riviera/Chablais, mardi 8 juillet, Le Pilate; mardi 19 août, croisière Bienna-Soleure, (rens. 021 964 50 74). Nord vaudois, mardi 1^{er} juillet, croisière Bienna-Soleure; mardi 19 août, Le Pilate, (rens. 079 378 58 89).

sions en minibus:

(demi-journée) 11 juillet, fermes des Troncs, Ropraz, visite du musée et goûter; 25 juillet, Lac des Jons; 15 août, Creux-du-Vent – Val de Travers; 22 août, Mines de sel de Bex, visite guidée; (journée complète) jeudi 17 juillet, Lac du Se-nin/Sanetsch (complet, mais dédoublement possible); mardi 29 juillet, La Brévine et Lac des Taillières; jeudi 7 août, lac d'Annecy, Rumilly et ses jardins secrets... en Rhône-Alpes; mardi 19 août, lac de Montriond et Les Lindarets dans le Val d'Abondance (complet, mais dédoublement possible). **Tourisme pédestre**, 12 juillet, marche et culture: Bex & Arts; 15 juillet, marche et culture: les grottes de l'Orbe; 24 juillet, Puidoux-Chebres-Rivaz; 29 juillet, marche et culture, Yverdon-Champs-Pittet; 7 août, marche et culture, Neuchâtel, jardin botanique et Musée Dürrenmatt; 12 août, autour de Corbettaz-lac des Jons; 21 août, les trois cantons, Morat-Sugiez; 26 août, Lally-Les Pléiades. **Informatique**, cours d'initiation, du 5 au 22 août pour Vista, 6



Swiss-image

Idée d'évasion en Suisse: le Pilate (2120 m) dominant le lac des Quatre-Cantons.

leçons de 13 h 45 à 16 h 45; du 26 août au 12 septembre pour Mac OSX. Cours internet Mac ou PC de 10 h à 12 h, les 8, 15 et 22, 29 août, 5 et 12 septembre. Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place de la Rionne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 320 12 61 ou www.mda-vaud.ch

GYM D'ÉTÉ – La Fédération vaudoise de gymnastique pour les aînés (FVGA) organise par tous les temps, **une heure de gymnastique en plein air** (pour dames et messieurs dès 55 ans), les jeudis 3, 10, 17, 24, 31 juillet et 7, 14, 21 août, de 9 h 30 à 10 h 30. Prix de la leçon: Fr. 3.– (à payer sur place). Rendez-vous: dès 9 h 15, vestiaire du Parc Bourget (derrière le restaurant La Vaudaire). Tenue de gym et chaussures de sport (genre basket). Rens. Irène Bühlmann, tél. 021 646 96 07.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Gym **spécial été** mixte: juillet et août à Villars-sur-Glâne. Semaine découverte aux Cinque

Terre en Italie, 18 au 24 septembre 2008. Nouveaux cours anglais et espagnol express spécial voyage. Mycologie: découvrez le monde des champignons en compagnie d'un expert.

Programme d'activités sur une année avec des nouveautés, disponible sur demande à notre secrétariat.

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

GENÈVE

MOUVEMENT DES ÂINÉS – Amis du rail, jeudi 17 juillet, Melchtal-Flütt; jeudi 21 août, Derborence. Minibus, mardi 15 juillet, Champex+Chamonix.

Evasion montagne, jeudi 3 juillet, Mont Ouzon; jeudi 10 juillet, Pic des Mémises; jeudi 17 juillet, Lac Darbon-Col des Portes d'Oche; jeudi 24 juillet, La Tournette; mercredi 30 + jeudi 31 juillet, Bourgogne-Pont de Nant; jeudi 7 août, La Jonction; jeudi 14 août, Tardevant; jeudi 21 août, col et Tête de Bostan; jeudi 28 août, Mont Lachat.

Marchons ensemble, jeudi 17 juillet, Hermance-Nernier et retour par bateau (journée complète); jeudi 14 août, descente du Rhône en bateau et retour à pied vers la ville. **Cyclo 3**, mercredi 9 et 23 juillet, mercredi 6 et 20 août. Pédales douces (sorties faciles), 3, 17 et 31 août; 14 et 27 août.

Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, 2, boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84, fax 022 321 24 42.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnées de Neuchâtel et environs, 8 juillet; étang de la Gruère. Montagnes neuchâteloises, 3 juillet, Les Joux-Derrière-Bonaparte-Maison-Monsieur (sur inscription: 032 926 07 72). **Journée cantonale**, 17 juillet, Le Rigi (inscription avant le 8 juillet au 032 926 07 72). Séjour de marche à Saas Fee, du 1^{er} au 7 septembre. Séjour marche et/ou bains thermaux à Loèche-les-Bains, 6 au 12 octobre. Durant les mois de juillet et août, différentes activités sont organisées. Demandez le programme. Rens. Pro Senectute Sport-Arc jurassien, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02 (matin).

AVIVO – Sortie d'un demi-jour en Franche-Comté, jeudi 28 août, visite d'un fumoir et de son musée de la saucisse

(inscription: tél. 032 725 47 12). **Permanence hebdomadaire**, les mardis de 9 h à 11 h. **Nouvelle adresse**: rue Louis-Favre 1 (ancien Home des Rochettes) à Neuchâtel, tél. + fax 032 725 78 60; avivo-neju@bluewin.ch

VALAIS

PRO SENECTUTE – Initiation à la cueillette des champignons, jeudis 3, 17 et 31 juillet, de 13 h 30 à 16 h 30. Durant ce cours, vous allez profiter d'une belle balade en forêt à la découverte des champignons et de leur biotope. Découvrez différentes catégories de champignons et apprenez à les reconnaître, les cueillir et les transporter. Lieu: Bas-Valais. Responsable: Luc Mathieu. (Inscriptions 3 semaines avant le début du cours.) Rens. et inscriptions: Pro Senectute Valais, Séverine Corthay, tél. 027 322 07 41.

BIENNE

PRO SENECTUTE – Trois jours à vélo de Bienne à Saint-Sulpice au bord du lac Léman, du 25 au 27 août. **Informative**: début du cours PC «Traitement

de texte avec Word 2000 pour Windows», mercredi 13 août. **Promenades du dimanche**, 20 juillet et 17 août. Club du dimanche: 13 juillet et 10 août. Tous les 15 jours, le jeudi après-midi dès 14 heures, les semaines impaires, venez jouer aux jeux anciens ou nouveaux au Restaurant Romand à Bienne. **A agender**: cours «Peinture à l'aquarelle», du 1^{er} au 29 septembre à Bienne. Renseignements et inscriptions: Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland, Quai du Bas 92, case postale 1263, 2501 Bienne, tél. 032 328 31 11; www.pro-senectute.region-bbs.ch

JURA BENOIS

PRO SENECTUTE – Randonnées, cabane Gelten, 1^{er} et 2 juillet; pied du Jura (La Neuveville-Grandson), 15 au 17 juillet; Glacier du Trient, 5 et 6 août. **Randonnées pédestres**, 3 juillet, la vieille Thielle; 10 juillet, repas fin de saison. Comment soigner son corps et préparer son équipement, 12 août à Tavannes. Découverte du nordic walking à Diesse, 19 août. 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, 1^{er} juillet, rendez-vous: 14 h au terrain de football à Montsevelier (responsable: Claudine Bron, tél. 032 438 86 36); 8 juillet, rendez-vous: 14 h au Musée des vieilles traditions à Grandfontaine (responsable: Paulette Vuillaume, tél. 032 475 63 83); **Promenades**, 17 juillet, rendez-vous: 13 h 30 parc du Gros Pré à Delémont (responsable: Cécile Joray, tél. 032 422 38 83). **Mardi-Rando**, 15 juillet, rendez-vous: 14 h gare du Pré-Petitjean (responsable: Annemarie Willemin, tél. 032 951 18 91); mardi 29 juillet, rendez-vous: 14 h parking ancien restaurant à Ocourt (responsable: Claudine Cerf, tél. 032 466 35 84); mardi 19 août, rendez-vous: 14 h à la Roche (responsable: Annemarie Willemin, tél. 032 951 18 91); mardi 26 août, rendez-vous: 13 h 30 parking du Gros Pré à Delémont (responsable: Renée Studer, tél. 032 422 68 17). **Mercredi-vélo**, 2 juillet, rendez-vous: 14 h centre sportif à Saignelégier (responsable: Charles Hirtzlin, tél. 032 422 43 73); mercredi 27 août, rendez-vous: 14 h à Bellelay (responsable: Charles Hirtzlin, tél. 032 422 43 73). Pro Senectute Arc Jurassien, site de Delémont, tél. 032 421 96 10.

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.