

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 9

Anhang: Vie Pratique
Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.01.2026

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

Enquête PAR MARYLOU REY

Des livres à écouter

Les livres lus s'écoutent n'importe où et n'importe quand. En voiture, en se promenant à pied au bord du lac ou confortablement installé dans son salon. Ils font des adeptes dans toutes les tranches d'âge.

« Il y a deux ans, je me suis cassé l'épaule droite, explique Patricia, 36 ans, grande lectrice de romans.

La fracture était mauvaise et j'ai été manchote pendant six mois. » Pour lui faire oublier sa déveine, son mari lui offre alors l'*Iliade* et l'*Odyssée* d'Homère, enregistrées sur CD. « J'ai mis quelques heures pour m'habituer. Mais quel plaisir ! J'ai ensuite écouté des auteurs russes. » Aujourd'hui complètement remise, Patricia a repris ses chères lectures. Mais elle continue d'écouter des livres. Cette semaine, elle déguste *Mrs Dalloway*, de Virginia Woolf.

Patricia n'est pas la seule dans son genre. L'offre de livres audio a explosé ces dernières années et attire un public hétéroclite. « Nous avons des adeptes dans toutes les tranches d'âge, des étudiants, des cadres, des femmes au foyer qui empruntent des livres pour leurs enfants ou pour elles-mêmes. Il ne se passe pas un jour sans que l'on prête un livre à écouter », explique Nathalie Matthey, bibliothécaire à la BCU de Fribourg.

Parmi ses fidèles clients, il y a aussi des malvoyants ou des personnes handicapées. Ces lecteurs-auditeurs disposent d'un immense répertoire audio auprès des associations spécialisées : la Bibliothèque sonore romande à Lausanne, la Bi-



Les livres enregistrés : une nouvelle façon de découvrir les derniers succès littéraires ou les œuvres classiques.

bliothèque braille romande à Genève, l'Etoile sonore à Collombey. Mais les collections grand public proposent souvent des œuvres différentes. Nathalie rencontre aussi des aînés avec des problèmes de vue qui n'aiment pas trop reconnaître leur difficulté à lire et trouvent dans les livres enregistrés une solution élégante pour contourner leur handicap.

Certains amateurs aiment surtout la conduite « en état livresque ». « Des pendulaires de 30, 40 ou 50 ans écoutent nos CD en allant au travail. Un livreur professionnel perfectionne son anglais en écoutant des auteurs anglo-saxons dans

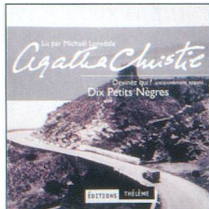
son camion », constate Anne Hensen, de la Bibliothèque-Médiathèque de Sion. « Nous avons même des ados qui nous empruntent les CD des lectures obligatoires qu'ils ont au collège », ajoute Isabelle Ruepp, directrice de la Bibliothèque de la Cité, à Genève. Cet été, la Cité a justement déplacé ses collections de livres lus pour améliorer leur accessibilité. Signe révélateur de leur succès !

Que lisent-ils ?

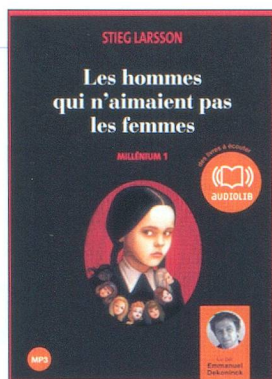
Au départ, les éditeurs se bornaient à enregistrer des textes libres de droit, des auteurs classiques →

Le suspense

Millénium 1, Les hommes qui n'aimaient pas les femmes, de Stieg Larsson, 2 CD-MP3, 17 h 45 d'écoute, Editions Audiolib.



Et aussi: Dan Brown, Umberto Eco, Léo Malet, Agatha Christie ou Thierry Jonquet.



Où trouver les livres lus ?

BIBLIOTHÈQUES. La bibliothèque de la Cité à Genève est la plus fournie (plus de 1000 documents audio). La Bibliothèque cantonale et universitaire de Fribourg a plus de 600 titres. Même foisonnement à la BCU de la Riponne à Lausanne. Les bibliothèques d'Yverdon, de Sion, Martigny, Saint-Maurice, la BPUN de Neuchâtel proposent toutes plusieurs centaines de livres sonores. Rendez-vous auprès de celle qui est la plus proche de chez vous.

Prix: gratuit.

LIBRAIRIES EN LIGNE. Notre préférée s'appelle Lire en tout sens. Les éditeurs ont souvent des sites internet: Frémeaux (les pionniers) et leur Librairie sonore, Editions VDB, Livraphone, Thélème, Ecoutez lire (Gallimard), Audiolib (Hachette), De Vive Voix, Lire dans le Noir, Livrior.

Prix: les livres sonores à télécharger sont souvent meilleur marché; promotions ou abonnements intéressants chez certains éditeurs.

LIBRAIRIES. Disposent de vastes collections. Payot vient de lancer une opération en faveur des malvoyants. Pendant un an, pour chaque livre lu vendu dans une de ses onze librairies de Suisse romande, Payot versera 1 franc à la Bibliothèque sonore.

Prix: très élevés pour certains coffrets de CD-audio, nettement plus abordables pour les CD-MP3.



ou de la littérature de terroir: Balzac, Maupassant, Pagnol. Sans oublier Christian Signol, l'auteur de *La Rivière Espérance*, dont les CD ravissent les oreilles des anciennes générations aussi bien que celles des plus jeunes. «Mais l'offre s'est énormément diversifiée, explique Géraldine Voirol, bibliothécaire à Neuchâtel. Aujourd'hui, le développement personnel, la psychologie, la relaxation ont leurs livres audio. On obtient les CD de nombreux romans contemporains comme Amélie Nothomb ou Anna Gavalda quelques mois seulement après leur sortie en version papier.»

Et des phénomènes étonnants se produisent. Ainsi, la Neuchâteloise ne voit presque jamais sortir les volumineux romans de Marcel Proust. En revanche, leur version sonore est presque toujours empruntée. Il faut dire que les intonations de Michael Lonsdale, Lam-

bert Wilson et André Dussolier rythment merveilleusement ces phrases interminables. Les autres voix qui dominent la production sonore racontent les intrigues policières cousues par Mary Higgins Clark, Michael Connelly, Harlan Coben ou Fred Vargas.

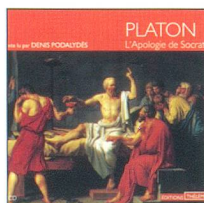
Devant le succès des livres audio, Marie-Pierre Constant, directrice-adjointe à la BCU de la Riponne, à Lausanne, explique que «nous vivons dans une société multitâches. Les gens n'ont pas une minute à perdre, alors ils font leur footing ou leur repassage en écoutant des livres.»

Comment lisent-ils ?

Ce changement de comportement a été favorisé par les nouvelles techniques, surtout les baladeurs MP3 et autres I-Pod. Car si le CD-audio est pratique, il faut tout de même compter une douzaine de disques compacts pour un ouvrage de 400 pages. Et autant de manutentions sur son lecteur de CD! Avec le format compressé, ce même livre «tient» sur un seul CD-MP3 ou se télécharge en quelques minutes sur internet (*lire encadré*). A chaque progrès technique, les prix ont baissé. Il fallait compter au moins 20 francs l'heure pour les premiers CD-audio alors qu'ils ne

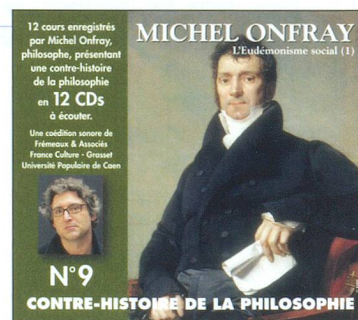
Les forts en thème

Contre-histoire de la Philosophie, le XIX^e siècle, de Michel Onfray, 12 CD-audio, Frémeaux. Un succès phénoménal: 470 000 exemplaires vendus. Les coffrets précédents

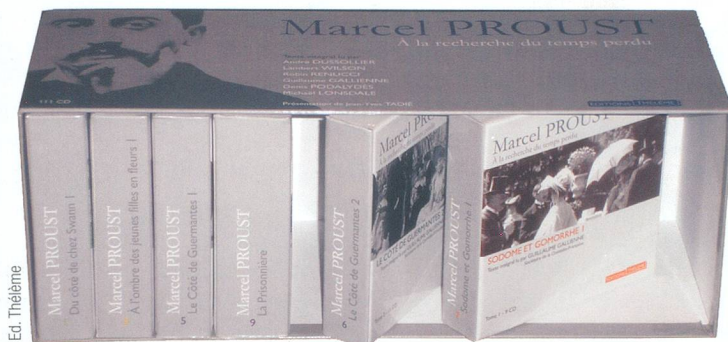


évoquent les philosophes depuis les origines de l'humanité.

Et aussi: Sénèque, Platon, Nietzsche, Michel Serres, Gilles Deleuze, Hubert Reeves, Alexandre Jollien.

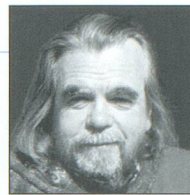


Les belles lettres

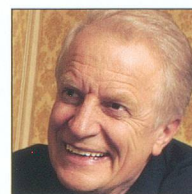


À la Recherche du Temps perdu, de Marcel Proust, 111 CD et 140 heures d'écoute, Editions Thélème. Malgré son aspect monumental, c'est un des grands succès de la production de livres audio.

Et aussi : Cervantès, Colette, Marguerite Yourcenar, Françoise Sagan, Tracy Chevalier, Christian Bobin, Marc Levy ou Daniel Pennac.



D.R.



Julie de Tribolet



D.R.

Grâce au talent magistral de ces trois interprètes, Michael Lindsay, André Dussolier et Lambert Wilson, l'œuvre de Marcel Proust a séduit un nouveau public.

coûtent même plus dix francs aujourd'hui. Et ce chiffre est encore inférieur pour les CD-MP3 ou pour les versions téléchargeables sur internet.

Cette évolution n'a pas enchanté tous les éditeurs. Certains puristes ont eu peur que leur production soit trop facile à pirater. «Mais c'était un faux problème, explique Benjamin Halberstadt, concepteur de la grande librairie en ligne, *Lire en tout sens*, installé à Caen en Normandie. Sur les sites spécialisés, les CD-audio sont tout autant piratés que les fichiers MP3. De grands éditeurs comme Gallimard s'en sont rendu compte et favori-

sent désormais l'essor du format compressé.» Quant au téléchargement, il n'est pas encore entré dans les mœurs, mais il va probablement prendre de l'ampleur ces prochaines années.

L'expert de Caen, 31 ans, malvoyant, est un grand consommateur de littérature sonore. Son site répertorie actuellement plus de 3000 références et plus de 120 éditeurs de textes enregistrés. Il considère que les livres lus ont encore un problème d'image car bien des personnes pensent que cette production est réservée aux malvoyants et aux handicapés. C'est souvent par hasard, pour se chan-

ger les idées lors d'un long trajet en voiture, lors d'un accident ou d'un séjour à l'hôpital que le grand public découvre cette autre façon de lire. Comme Patricia qui a attrapé le virus du livre audio à cause de son épaule cassée. Mais le propre des virus, n'est-il pas de se propager. ■

Comment choisir le bon format?

CD-AUDIO. Format le plus fréquent. Contient environ 1 heure de texte lu. Fonctionne sur tous les lecteurs de CD.

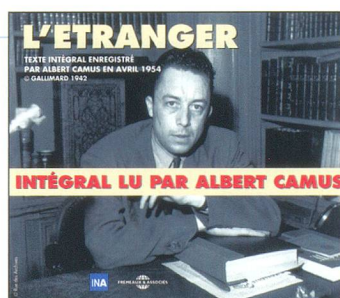
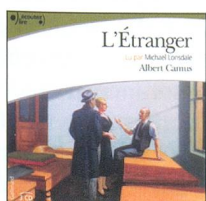
CD-MP3. Format qui se répand. Contient entre 10 et 12 heures de texte lu. Vérifiez que votre lecteur de CD le reconnaisse, sinon, il faudra l'écouter sur votre ordinateur.

TÉLÉCHARGEMENT. Par internet. Souvent appelé *podcast*. Voué à se développer.

CASSETTES. Il existe encore des livres enregistrés sur cassette, mais ils deviennent rares. Quant aux 78 tours, ils sont chez les collectionneurs. Saviez-vous que, après la Première Guerre mondiale, en France, des livres avaient été enregistrés pour les soldats blessés aux yeux par les gaz de combat ?

Fragments d'histoire

L'Étranger, d'Albert Camus, lu par lui-même en 1954, 3CD-audio, Frémeaux. À comparer avec la belle version de Michael Lindsay, 3 CD-audio, collection Ecoutez lire de Gallimard.



Et aussi : des émissions radiophoniques comme *Les maîtres du mystère*, des interviews de Blaise Cendrars à de Gaulle en passant par Malraux ou Alexandra David-Neel.

Prestations complémentaires

Une aide financière, en plus de la rente

L'octroi des prestations complémentaires (PC) donne droit automatiquement au remboursement de divers «frais de maladie». Et ce n'est pas anodin...

Cette aide couvre une pléiade de frais qui ne sont pas pris en charge par l'assurance maladie ou qui ne sont pas de son ressort: dentiste, déplacement chez le médecin, soins à domicile, aide ménagère, etc. La somme allouée peut être considérable: jusqu'à 25 000 francs par année et par personne. Ce montant, baptisé «quotité disponible», est le seuil fixé par la loi fédérale. Il englobe toutes les prestations énumérées ci-dessous. Ainsi un retraité qui aurait déjà reçu 25 000 francs pour des soins à domicile, ne pourrait pas se faire rembourser, par exemple, une facture supplémentaire de dentiste.

Depuis le 1^{er} janvier 2008, ces frais de maladie (nommés «frais de guérison» dans le canton de Vaud), bien qu'imposés par la loi fédérale, sont financés par les cantons. Ces derniers ont toutefois une certaine marge de manœuvre et, surtout, ils peuvent se montrer plus généreux. Ils ont trois ans pour ajuster leur règlement à la nouvelle loi sur les prestations complémentaires, mais, pour l'instant, seul le Valais est passé à l'acte. Ailleurs en Suisse romande, ce sont les anciennes directives fédérales qui prévalent. A l'exception de quelques particularités, la loi est appliquée plus ou moins de la même manière dans tous les cantons romands, et cela ne devrait pas changer beaucoup, car

les responsables des PC se concertent en vue d'harmoniser leurs pratiques.

Franchise d'assurance maladie et quote-part. La franchise obligatoire de 300 francs par mois est prise en charge par les Prestations complémentaires, ainsi que la quote-part de l'assuré (10% de la facture jusqu'à concurrence de 700 francs par an). L'assuré peut donc se faire rembourser 1000 francs par an au maximum, sur présentation des décomptes de sa caisse maladie.

Frais dentaires. Les traitements «simples, économiques et adéquats» sont remboursés au tarif officiel fédéral. Les travaux complexes, comme la pose d'implants dentaires, ne sont pris en charge qu'à titre exceptionnel, par exemple si c'est la seule solution possible. Pour des travaux importants (dès 3000 francs/2000 francs dans le canton de Vaud), il faut présenter un devis.

Aide à domicile. Elle peut être très importante, mais n'est accordée que sur évaluation des besoins par l'organe cantonal officiel, lequel mandate généralement pour ce travail un service de soins à domicile. L'aide peut être délivrée par une institution et, dans une certaine mesure, par du personnel privé.

- Aide institutionnelle: les tâches d'assistance qui ne sont pas couvertes par l'assurance maladie, ainsi que l'aide au ménage et les veilles, peuvent être remboursées jusqu'à concurrence de 25 000 francs par an, à condition

Les cantons les plus généreux

Valais. Très large dans l'octroi des moyens auxiliaires facilitant le maintien à domicile, le canton prend aussi en charge les frais de réaménagement du logement, en particulier de la salle de bain, afin de favoriser le maintien à domicile des retraités âgés qui possèdent une maison ou un appartement. Au programme: pose de mains courantes, de poignée de douche, transformation de la baignoire en douche, planche de douche, lift pour la baignoire ou pour les escaliers, et aussi déambulateur à roulettes, téléalarme, voyant lumineux pour mal-voyant, protection contre

les fuites urinaires, coussins anti-escarres, matelas... Cette prise en charge est plafonnée à 6360 francs par année.

Genève. Le canton contribue aux frais de blanchisserie et offre à tous les bénéficiaires des PC un abonnement annuel de transports publics presque gratuit (5 francs par mois à charge de l'assuré). Les bénéficiaires des prestations complémentaires cantonales bénéficient en plus d'une aide financière pour les lunettes et pour la pédicure à domicile.

Vaud. Offre une allocation de Noël de 100 francs à tous les bénéficiaires des PC.



Les PC sont plus généreuses que l'AVS dans le remboursement de moyens auxiliaires.

que ces services soient délivrés par des institutions reconnues.

- **Aide privée:** tout bénéficiaire PC peut aussi se faire rembourser une aide privée au ménage, par exemple sa femme de ménage, à hauteur de 4800 francs par an, à raison de Fr. 25.– l'heure au maximum. Les assurés qui touchent une allocation pour impotent en plus des prestations complémentaires sont nettement avantagés: ils peuvent recourir à du personnel privé jusqu'à concurrence de 25 000 francs par an, à la fois pour l'aide ménagère et pour les tâches d'assistance, sur évaluation de leurs besoins.
- **Aide accordée par un membre de la famille:** la personne qui a dû quitter son travail ou restreindre fortement son temps de travail pour s'occuper d'un parent âgé a droit à une aide, à condition que le manque à gagner soit important. Le montant de cette aide ne doit pas excéder la perte de gain subie ni le plafond de 25 000 francs par an.

Déplacements. Les frais d'ambulance et de déplacement chez le médecin ou dans un lieu médicalisé sont pris en charge par les PC,

en complément avec l'assurance maladie.

Séjour dans un home. Le canton prend en charge un tel séjour afin de décharger la famille. Il n'est pas nécessaire de présenter une ordonnance médicale, ce type de séjour étant considéré comme des vacances. L'assuré doit toutefois payer une somme de l'ordre de 20 à 30 francs par jour – en fait ce qu'il aurait dépensé pour ses repas et frais courants en restant chez lui.

Cure thermale. Le canton, en complément avec la caisse maladie, verse un forfait de l'ordre d'une centaine de francs par jour. L'assuré met le reste de sa poche, et dans le meilleur des cas, paie au moins Fr. 21.50 par jour.

Moyens auxiliaires. Tous les rentiers, riches ou pauvres, peuvent demander à l'AVS de contribuer à l'achat de certains appareils (fauteuil roulant, chaussures orthopédiques, appareil acoustique ou orthophonique, perruque, prothèse faciale, lunettes-loupes). Mais le bénéficiaire PC a droit à une aide financière accrue et peut se faire offrir en location des appareils ne figurant pas sur la liste

standard: lit électrique en vue de faciliter le travail des aides-soignantes, élévateur pour malade, potence, chaise pour personne souffrant de coxarthrose.

Régime alimentaire. Remboursé jusqu'à concurrence de 2100 francs par an, à condition qu'il génère un surcoût. Une personne allergique au gluten aura droit à des prestations, tandis qu'une personne souffrant de diabète aura dans la plupart des cantons des difficultés à se faire rembourser, car son régime n'est pas coûteux. ■

Lire aussi les numéros de juin et juillet 2008 sur les prestations complémentaires, leur mode de calcul, les adresses utiles.

Comment se faire rembourser

Toutes les factures, ainsi que les décomptes de l'assurance maladie doivent être présentés à la caisse de compensation AVS dans les 15 mois qui suivent la date de la facturation. Seuls les originaux sont acceptés. Il est conseillé de faire des copies, à garder chez soi pour contrôle.

Les déplacements, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, deviennent-ils plus difficiles?
Vous trouvez chez nous un large choix de rollators **etac** ou scooters **RASCAL**.
Demandez notre documentation et la liste des revendeurs.



Avant LW – excellente ergonomie et très léger (5.8 kg).

Ono – freins sans cables, sûr et maniable.



600T – grand confort, excellente maniabilité, dimensions compactes.

Liteway 3 / 4 – maniable et stable, à 3 ou 4 roues, facilement démontable et transportable.



329LE – Puissance, confort grande autonomie.

**AUDIO CONSEIL
NOVASON**

Pour mieux entendre

Audioprothésistes diplômés Fournisseur agréé AI/AVS/SUVA

Mieux entendre, c'est mieux vivre

Aux Eaux-Vives

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

A Champel

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

www.novason.ch

Test gratuit sur présentation de cette annonce

➤ Adaptation toutes marques d'appareils acoustiques, numériques.

➤ Casque infrarouge pour TV, piles et accessoires.

➤ Réparation et fabrication d'appareils et d'embouts en l'heure dans notre laboratoire.

➤ Avertisseurs lumineux sans fil pour le téléphone et la porte d'entrée.

➤ Essai gratuit d'appareil chez vous.

Amnesty International



Un testament pour les droits humains

Vos valeurs ont une histoire, donnez leur un avenir.



☐ Veuillez m'envoyer gratuitement votre brochure sur les testaments.

Prénom / Nom

Rue / n°

NPA / Localité

Amnesty International
Case postale, 3001 Berne

Tel. 031 307 22 22
www.amnesty.ch

générations

**Vous vivez en EMS,
Vous y avez des proches,
CONTACTEZ-NOUS!**



a p a f

**Association pour la défense
des personnes âgées en EMS
et de leurs familles**

Rue des Gares 12 – Esplanade Poste de Montbrillant
Genève – tél. 022 310 82 82 – www.apaf.ch
Accueil au public: mardi - jeudi 14 h à 17 h et sur rendez-vous
Soutenez notre action en devenant membre de l'association

écouter – conseiller – défendre

L'IBAN, c'est quoi?

«On me demande souvent de donner mon IBAN bancaire lors de versements. Puis-je le faire sans risque?» s'inquiète M^{me} Y. D. à S.

IBAN, de l'anglais *International Bank Account Number*, signifie en français: Numéro international de compte bancaire. C'est la nouvelle norme européenne de transcription des coordonnées bancaires et des numéros de compte.

Résultat d'importants et longs travaux réalisés par les instances bancaires européennes, l'IBAN répond à un besoin simple: disposer d'un numéro de compte permettant d'identifier un compte bancaire pour toutes les opérations de paiement effectuées en Europe. Pour ce faire, il fallait imaginer une systématique permettant d'intégrer tous les ty-

pes de numérotation des comptes des banques utilisés en Europe!

Ainsi, les lettres et les chiffres qui composent l'IBAN correspondent à des groupes (séquences) d'informations précis. Les deux premières lettres sont le code du pays (CH pour la Suisse), les deux chiffres suivants sont une clé de contrôle, les cinq chiffres suivants sont le numéro attribué à la banque, et les douze derniers chiffres/lettres correspondent au numéro du compte bancaire personnel. Le nombre total de positions (lettres et chiffres) peut varier d'un pays à l'autre. En Suisse, ce nombre est de 21.

Le grand avantage de ce système est qu'il permet d'être utilisé et traité de manière électronique. Ainsi, vous pouvez utiliser l'IBAN pour effectuer toutes vos opérations de paiement en Suisse et en Europe, notamment par l'*e-banking*, le système de paiement électronique offert par toutes les banques suisses. Inversement, l'IBAN va aussi servir d'identification claire et sûre à toutes les personnes et institutions (comme l'AVS ou la caisse de pension) qui versent régulièrement de l'argent sur un compte bancaire.

L'IBAN est la solution moderne de la gestion du

trafic des paiements. Il permet de réduire les sources d'erreur, d'identifier sans équivoque le détenteur du compte bancaire et d'atteindre un très haut degré de sécurité dans les transactions. Votre IBAN personnel figure normalement sur vos relevés de compte.

Notre conseil: si vous ne l'avez pas, demandez l'IBAN de votre compte bancaire personnel à votre banque. Et transmettez-le aux institutions qui versent régulièrement de l'argent sur votre compte. A la clé, un gain de temps et, surtout, l'absence d'erreur ou de retard! ■

Le vrai prix des EMS

Le prix de la pension dans un EMS peut varier du simple au quadruple selon les cantons. C'est la conclusion d'une vaste enquête menée par le magazine *Bilan*.

Les homes les moins chers sont situés dans le Haut-Valais (dès 2220 francs par mois), les plus chers à Genève (jusqu'à 8881 francs par mois). Logique, pensez-vous, puisque le coût de la vie et le prix de l'immobilier sont bien plus élevés à Genève qu'en Valais. En fait, les différences ne s'expliquent pas par ces deux éléments, mais aussi par...

1. L'âge. A Genève, la moyenne d'âge des résidents est plus élevée que dans les autres cantons: 87 ans pour les femmes par exemple alors que la moyenne romande se situe à 84 ans.

2. La santé. A Genève, grâce aux soins à domicile, seuls 5% des retraités sont en EMS. C'est le pourcentage le plus modeste de Suisse (moyenne 7,5%). De plus, les Ge-

nevois semblent garder en EMS certains patients malades qui, dans d'autres cantons, seraient plus rapidement transférés en hôpital. Ces pratiques influencent assurément les coûts généraux des EMS, mais diminuent probablement la facture hospitalière.

3. L'encadrement.

Chaque canton a adopté une manière particulière de noter le temps de tra-

vail pour les soins ou les animations proposés en EMS et cette comparaison est peu pertinente. En revanche, les salaires du personnel sont aisément comparables et ils sont nettement plus élevés à Genève que dans les autres cantons. Un poste qui pèse lourd puisque le personnel absorbe trois quarts des coûts des EMS. ■

MR

La vie après 80 ans, les années fragiles



■ Les plus de 80 ans ne sont pas aussi isolés qu'on le pense.

Comment vit-on, lorsqu'on est très âgé ?

Christian Lalive d'Epinay et Dario Spini ont dirigé une étude sur le 4^e âge, en suivant 340 personnes âgées de plus de 80 ans sur cinq ans.

Aujourd'hui, la tranche de population qui connaît la plus forte croissance dans nos pays industrialisés est celle des seniors. En 1960, la Suisse comptait 60 centenaires, elle en dénombrait 2700 en 2006 !

En évoquant ces chiffres, Dario Spini, directeur de l'Institut d'étude des trajectoires biographiques et professeur associé à l'Université de Lausanne, donne la clé de l'étude qu'il vient de publier. La place faite aux personnes âgées va

être un enjeu crucial de nos sociétés et comprendre leur mode de vie, leurs besoins et leurs difficultés est une nécessité.

– **Pourquoi avoir choisi précisément d'étudier le groupe des 80 ans et plus ?**

– Nous avons constaté que le troisième âge se porte actuellement mieux, jouit d'une meilleure santé et se montre très participatif. Par contre, et ce sont les personnes âgées qui le disent elles-mêmes, il

y a un tournant qui se situe aux environs de 80 ans, ou plus tard chez quelques-uns.

– **A propos de ces personnes de 80 ans et plus, vous développez le concept de fragilité. De quoi s'agit-il ?**

– Schématiquement, on parlait auparavant d'un état d'indépendance, où la personne était autonome, puis d'un état de dépendance où la personne ne pouvait plus vivre chez elle. Nous proposons le terme intermédiaire de fragilité, un concept dans l'air du temps, que les gériatres utilisent aussi. L'être humain est vulnérable toute sa vie, puisqu'il n'est jamais à l'abri d'un accident ou d'une maladie. Mais je comparerai la personne du 4^e âge à un verre. Le verre est solide tant qu'il n'est pas soumis à un choc et peut le rester longtemps. Par contre, en cas de choc, de chute par exemple, le verre se brise et ne retrouve plus jamais son état antérieur. On peut donc très bien vivre seul chez soi à 90 ans, mais une chute peut tout bouleverser.

– **La fragilité demande donc à la personne une plus grande prudence ?**

– Oui, et les personnes en sont conscientes naturellement. Elles restreignent leurs déplacements, elles ne conduisent plus leur voiture la nuit, par exemple.

– **En même temps, on conseille aux personnes âgées de ne pas se replier sur elles-mêmes, pour rester en bonne forme. N'est-ce pas contradictoire ?**

– Je crois que c'est là toute la clé du bien-vieillir ! Il s'agit de limiter ses activités par prudence, tout en

rester ouvert aux autres. Cette sélection qui se vit naturellement est en fait une continuité de la vie.

– Vous avez observé ce phénomène parmi votre groupe de 340 aînés. Ces personnes font-elles toutes les mêmes choix ?

– Non, évidemment, et c'est très frappant de constater qu'il y a des styles de vie extrêmement différents. Pour l'un d'entre eux, tant qu'il pouvait couper son bois lui-même, il ne se sentait pas vieux. C'était pour lui une priorité, tandis que bien d'autres ont abandonné ce type d'activités depuis longtemps.

– Notre société tient un discours jeuniste où l'on ne devrait jamais voir les gens vieillir. Qu'en pensent les plus âgés ?

– Ils sont très loin de ces injonctions telles que « faites du sport pour rester en forme ! ». Ils ne fondent pas leur identité sur cette idée, puisqu'ils ne peuvent plus pratiquer de sport à proprement parler. Par contre, ces personnes nées dans les années 1910-1920 sont souvent très attachées à la religion et peuvent toujours la pratiquer. Elle les aide à trouver du sens, ce qui est très important pour ces personnes qui sont en fin de vie et qui le savent parfaitement.

– Y a-t-il une différence d'état de santé entre les hommes et les femmes dans cette tranche d'âge ?

– Oui. Il y a beaucoup plus de femmes que d'hommes en vie, mais

l'état de santé des femmes est moins bon. Les hommes qui sont toujours vivants à cet âge sont rares, mais très costauds ! De même, il est évident que la notion de classes sociales entre en ligne de compte : les ouvriers meurent plus précocement que les professeurs...

– Souffrent-ils d'isolement ?

– Globalement, l'étude montre que les personnes du 4^e âge sont bien entourées, quand elles ont une famille. Le cliché de la personne âgée abandonnée est donc une exception, c'est tout à fait rassurant. La solidarité existe véritablement et c'est surtout le fait des femmes, filles, compagnes, voisines qui apportent une aide capitale.

– Vous parlez aussi d'entraide. Dans quel sens ?

– Oui, nous avons été surpris de constater que les personnes très âgées continuent à aider elles aussi les plus jeunes ou leurs proches en général, par toutes sortes de moyens : aide financière, échanges de savoir, etc. Ce sentiment d'utilité est très souvent décrit comme essentiel par nos témoins.

– Comment les personnes âgées ont-elles accueilli votre équipe ?

– Elles étaient très contentes qu'on leur donne la parole, ce qu'elles estiment rare dans notre société.

A lire : *Les Années fragiles*, par Christian Lalive d'Epinay et Dario Spini, éd. PUL.



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

Le projet Vieillir en pleine forme

Pro Senectute Berne a lancé un projet pilote intitulé *Vieillir en pleine forme*. La démarche est la suivante : un questionnaire de santé est envoyé à toutes les personnes du canton de Berne âgées de plus de 65 ans. Le questionnaire doit être renvoyé à un centre d'évaluation. « Toutes les données sont protégées », explique Heidi Schmocker, initiatrice du concept. Un rapport de santé détaillé parvient à chaque participant par courrier. Un cours sur la promotion de la santé leur est proposé. Un spécialiste prend contact par téléphone avec chaque personne et effectue une visite de prévention à domicile. Ce projet ne coûte rien aux seniors, puisque c'est la Direction de la santé publique bernoise qui prend les frais en charge.

Accrochage

Faut-il appeler la police ?

J'ai eu un petit accident de voiture en sortant d'un parking. L'autre conducteur m'a proposé de ne pas appeler la police, ce que j'ai accepté. Mais était-ce correct ? Jacques P.

Lorsque l'accident ne provoque que des dommages matériels, et pour autant que ceux-ci ne touchent pas le domaine public, les conducteurs ne sont pas obligés d'appeler la police et peuvent s'entendre entre eux. Il arrive parfois que la police, sur les lieux, encourage les conducteurs à pratiquer ainsi. Le rôle de la police n'est pas forcément de défendre les intérêts des

conducteurs. Le rapport que la police établit vise principalement à définir s'il y a eu des fautes de la part des conducteurs impliqués dans l'accident. Ce rapport sera ensuite envoyé, aux autorités administratives et pénales ; l'autorité administrative décidera s'il y a lieu ou non de retirer le permis de conduire ; quant à l'autorité pénale, elle fixera les sanctions pénales en fonction des fautes

commises (amende, jour-amende, emprisonnement) et du casier judiciaire du conducteur.

Quant aux intérêts personnels des conducteurs, visant notamment à répartir le paiement des dommages, ils sont réglés d'abord par les intéressés eux-mêmes, ainsi que leurs assurances. Si les intéressés acceptent les propositions des assurances, l'affaire est réglée. En revanche, si tel n'est

pas le cas, les conducteurs doivent s'adresser au juge civil. Or, le juge civil a besoin d'avoir des preuves pour rendre une décision. Dès lors, il est prudent de compléter le constat prévu à cet effet lors de l'accident, puis de garder les preuves utiles des dommages (photos, pièces conservées par le garagiste). En effet, faute de preuves, le juge civil peut écarter une demande de remboursement. ■

Ça fait du bien.

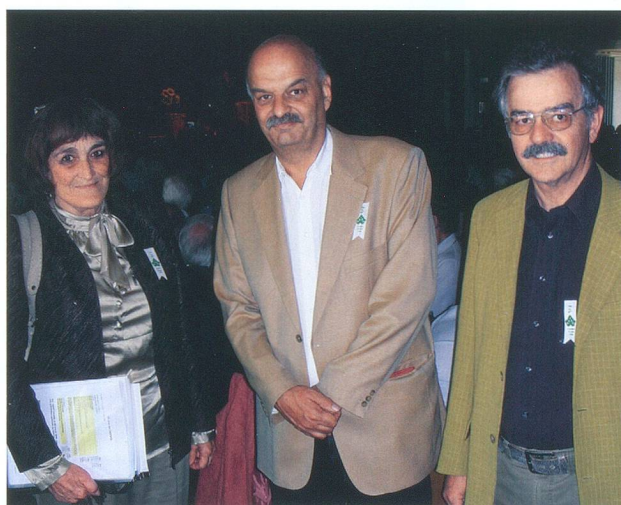
Burgerstein Vitamines



L'Avivo a 60 ans... et quelques soucis !

Il y a tout juste 60 ans naissait la section vaudoise de l'Avivo à Yverdon. Près de 700 personnes ont fêté l'événement. Mais le gâteau d'anniversaire avait un goût amer.

Marc Vuilleumier, président de la section vaudoise tire la sonnette d'alarme. «Les aînés n'ont pas plus de droits que les autres, mais pas moins non plus!» Après le repas et la partie récréative, ce défenseur de la veuve et de l'orphelin a rappelé que les buts de l'association n'ont pas varié depuis 1948, année de création de l'AVS, lorsque les bénéficiaires touchaient 40 francs par mois (les couples 60 francs). «Les combats menés par l'Avivo ont permis d'améliorer sensiblement la situation financière des retraités du pays. Jusqu'à la 9^e révision, ils ont obtenu de meilleures conditions. Mais dès la 10^e révision, le vent a tourné.» Effectivement, l'âge de la retraite des femmes est progressivement passé de 62 ans à 63, puis 64 ans, avant d'atteindre la parité (c'est du moins ce qu'espère le Conseil fédéral pour un proche avenir). En outre, la création des prestations complémentaires, entrées en vigueur en 1966 est due en grande partie aux actions de l'Avivo. «Mais ce qui devait être un régime transitoire est aujourd'hui devenu indispensable. Certes, les gens vivent mieux, mais



D.R.

il y a encore trop de retraités qui doivent se contenter du minimum vital.»

En Suisse, selon les estimations de l'Avivo, un retraité sur six touche une rente inférieure au minimum vital qui est fixé à Fr. 2250.- par personne. De plus, un quart à un tiers des personnes qui auraient droit à des compensations financières ou aux subsides de la LAMal ne les demandent pas. Soit elles ne connaissent pas leur droit, soit elles manquent d'information, soit elles y renoncent par fierté.

Si l'on en croit Christiane Jaquet-Berger, présidente de l'Avivo suisse, le pire reste à venir. «A travers des déclarations et des articles de presse, on met dans la tête des aînés qu'ils deviennent

Christiane Jaquet-Berger, présidente de l'Avivo suisse, Marc Vuilleumier, président de l'Avivo Vaud et Olivier Conod, vice-président vaudois

un poids pour la société. Concernant les soins, par exemple, un récent sondage a démontré que 75% d'entre eux estiment qu'ils coûtent cher, 20% avouent avoir honte d'en bénéficier et 5% y renoncent purement et simplement.» Plus grave: la courbe des suicides des personnes âgées serait inquiétante dans notre pays depuis quelques années.

«Aujourd'hui, conclut Christiane Jaquet-Berger, on est surpris de devoir reconforter les gens âgés. Pourtant on devrait avoir le droit, dans notre pays, d'être retraités et heureux!» ■

Les 60 ans de l'AVS

Tout au long de l'année, on a fêté le 60^e anniversaire de cette institution indispensable. La journée du 2 octobre sera consacrée à la célébration de l'événement à l'Université de Lausanne sous l'égide de Connaissance 3 et d'Agora.

Un programme a été mis sur pied sous le patronage du Département de la santé et de l'action sociale du canton de Vaud.

Dès 14 heures, dans l'Amphimax de l'Université de Lausanne à Dorigny, les visiteurs pourront déambuler entre les stands des associations et découvrir l'exposition présentant des documents d'époque.

A 14 h 30, un échange d'idées aura pour thème «L'AVS aujourd'hui: les aînés se dorment-ils au soleil?»

A 15 h 30, conférence sur le thème: «L'AVS, une victoire de la solidarité».

A 17 h, débat ayant pour thème «Vieillir sans AVS?», animé par Ludwig Gärtner, vice-directeur de l'OFAS.

A 19 h, buffet offert par l'Etat de Vaud. La manifestation se prolongera jusqu'à 21 heures. L'entrée est libre.

Tapis rouge pour bien vieillir chez soi

Les vertus de l'aide à domicile font joli dans les discours. Pourquoi se traduisent-elles si péniblement dans la réalité? Les réponses du démographe H.-M. Hagmann. Il vient de publier un petit livre vif et stimulant sur le sujet.

– **Le système actuel de l'aide à domicile fonctionne bien. Pourquoi estimez-vous nécessaire de le développer?**

– **Hermann-Michel Hagmann:**

Il est faux de croire qu'on a fait ce qu'il fallait. Toute une série de besoins ne sont pas encore satisfaits faute de moyens et de personnel. Depuis dix ans, l'aide à domicile ne représente toujours que 2% des coûts de la santé. Pourtant, elle ne permet pas seulement de réaliser de grosses économies sur les frais hospitaliers et sur les EMS, elle est aussi la forme de soins la plus humaine et la plus respectueuse de la personne aidée.

– **Les seniors demandent peu de soins à domicile. Faudrait-il leur en imposer?**

– Il ne s'agit pas d'imposer quoi que ce soit, mais d'informer. De nombreuses personnes ne connaissent pas les prestations des centres médico-sociaux. Parfois, le service est débordé et n'octroie que la moitié de l'aide souhaitable. J'ai aussi vu des parents âgés qui refusaient obstinément toute aide extérieure. Dans ces situations, il faut trouver des astuces, par exemple organiser une visite pour prendre leur tension ou pour installer une téléalarme et en profiter pour établir une relation de confiance.



Bittel-Le Nouvelliste

– **A quel moment une personne doit-elle recourir à l'aide à domicile?**

– Il est difficile d'accepter d'être aidé. Mais plus l'intervention sera précoce, plus elle sera efficace. La personne aidée se sentira responsable de sa santé, elle restera un sujet actif et ne se transformera pas en «objet» de soins.

– **Si les professionnels de la santé s'en mêlent, l'entourage ne risque-t-il pas de se démobiliser?**

– Ce cliché a la vie dure. C'est exactement le contraire qui se passe dans la réalité. Quand des professionnels aident une personne âgée, les proches se sentent soutenus, encouragés. Ils trouvent de nouvelles ressources physiques et morales pour continuer de l'accompagner.

– **Que faire lorsque le problème de santé devient plus grave?**

– Les soins à domicile sont à même de prendre en charge des prestations très poussées. Si ce soutien est solide, le réseau des proches se mobilisera énormément

pour entourer l'aîné et lui assurer la meilleure qualité de vie possible. Le placement en EMS est parfois nécessaire, mais évitons les placements inappropriés! Aujourd'hui déjà, 80% des aînés en fin de vie ne passent pas par un EMS. Il faudrait que cette proportion augmente encore.

– **Les politiques mettent la main sur le cœur pour vanter les soins à domicile. Comment faire pour qu'ils mettent la main au porte-monnaie?**

– En Suisse, le chiffre d'affaires des EMS est cinq fois plus grand que celui de l'aide à domicile. Pour un responsable politique, il est parfois plus payant, électoralement parlant, d'inaugurer un EMS qui a coûté cher que de développer des soins peu visibles et discrètement donnés dans l'intimité du foyer. Il importe d'attirer l'attention de chacun sur ce paradoxe. Il sera alors possible de donner une vraie priorité aux services à domicile et, ainsi, de mieux maîtriser le nombre de lits en EMS. ■



Vieillir chez soi, c'est possible, d'H.-M. Hagmann, collection Aire de famille, Saint-Augustin, 103 pages.

Hermann-Michel Hagmann, démographe, professeur et homme de terrain puisqu'il a mis sur pied et dirigé le Centre médico-social de la région de Sierre.

La guerre des générations n'aura pas lieu

Une étude nationale bouleverse les préjugés. Au lieu de repérer une concurrence entre juniors et seniors, elle a constaté de magnifiques pratiques de solidarité.

Premier cliché écorné. Notre société vieillit et il faut à tout prix une plus forte natalité! Faux, les experts montrent qu'un baby-boom serait un leurre car les jeunes coûtent en éducation ce que leurs aînés coûtent en frais de santé.

Deuxième cliché écorné. Les rentes et les revenus versés aux retraités seraient soustraits à la population active! Dans la réalité, c'est plus subtil. Un exemple: par les soins médicaux dont elles ont besoin, les personnes âgées créent des emplois et des salaires pour les jeunes.

Troisième cliché écorné. Un déclin de la famille a tué la solidarité entre les générations! Faux là encore. Même si les solidarités

peuvent toujours s'intensifier, elles existent fortement entre jeunes et moins jeunes. Un exemple: les grands-parents s'occupent de leurs petits-enfants durant près de 100 millions d'heures, soit une prestation d'environ 2 milliards de francs par an. Autre exemple: sur dix personnes âgées nécessitant des soins, six d'entre elles sont prises en charge par leur famille, soit une prestation estimée à plus de 10 milliards de francs par an.

Une absence remarquée. 80% de ce travail bénévole est assuré par les femmes. Les hommes sont-ils partis à la pêche?

Rapport des Générations en Suisse, PNR 52, Fonds national suisse.

La prévention des chutes par la rythmique



Si vous avez un début de fragilité, par exemple des troubles de l'équilibre ou des craintes de chute, vous pourrez peut-être pratiquer gratuitement six mois de rythmique. En effet, l'Institut Jaques-Dalcroze et le Département de réhabilitation et gériatrie, à Genève, mènent actuellement une recherche scientifique consacrée à

l'impact de la rythmique sur l'équilibre et la mobilité des seniors (*lire Générations de janvier dernier*). Pour mener cette opération à bien, ils recherchent plusieurs dizaines de seniors intéressés. Des séances de tests et de sélection ont déjà eu lieu en août à la Résidence Colladon, au Petit-Saconnex, mais il reste quelques places.

Informations: Anne Winkelmann, tél. 022 305 65 57, et Isabelle Hirt, tél. 022 718 37 81.

La voix d'Alice Rivaz

Le dernier CD de la Radio Suisse Romande permet d'entendre la voix courtoise et douce d'Alice Rivaz. Au fil des interviews, on comprend mieux comment l'écrivaine romande a pu écrire *La Paix des Ruches*, devenue un classique des études Genres, ou *Comptez vos Jours*, un récit cru et magistral sur la vieillesse.



Collection Une figure, une voix, Alice Rivaz, CD, 35 francs, Boutique RSR, tél. 0848 848 330.

Légendes valaisannes

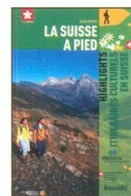
En plus des informations pratiques, le guide des bisces valaisannes raconte une légende pour chaque randonnée. Il y a des histoires de fantôme, de curé et d'évêque. Il y a aussi des intrigues déroutantes autour d'un tonneau de vin sans fond ou d'une vache au lait rouge...



Bisses de légende, de Johannes Gerber, traduit par Walter Rosselli, Editions Monographic, 223 pages, 2008.

Itinéraires historiques

Basé sur les voies de communication ancestrales de la Suisse, sept parcours sont proposés. Chemins des porteurs de vin, sentiers muletiers, ponts suspendus sur des gorges profondes... De larges pans de l'histoire du pays défilent sous vos souliers de marche.



La Suisse à Pied, Itinéraires culturels en Suisse, Editions Rossolis, 136 pages, 2008.

Montez... Descendez les escaliers à volonté!



- un lift d'escaliers est la solution sûre
- pratique pour des décennies
- s'adapte facilement à tous les escaliers
- monté en un jour seulement



www.herag.ch

HERAG AG
MONTE-ESCALIERS

Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
Tél. 044 920 05 04

Représentant pour la
Suisse Romande

Bovy Charles

Tél. 078 670 55 04

Veuillez m'envoyer la documentation
Je désire un devis estimatif des coûts

Nom/Prénom

Rue

NPA/Localité

Téléphone

F/09-08

Mieux entendre... pour mieux vivre



LA CORRECTION AUDITIVE

YVERDON Rue du Midi 13 Tél.: 024 425 32 30

RENENS Rue de la Mèbre 8 Tél.: 021 635 45 00

www.correction-auditive.ch

Pierre-E. Duvoisin • Audioprothésiste • Brevet fédéral

BON Pour une consultation gratuite
sur rendez-vous

Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées

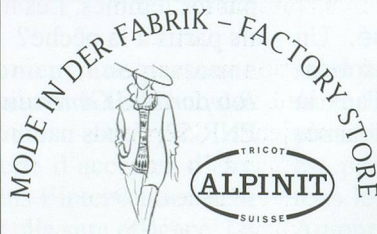


Scooters électriques



MEDITEC SA

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



Heures d'ouverture du magasin:
mercredi - vendredi: 9 - 12 heures
14 - 17 heures
samedi matin: 9 - 12 heures

ALPINIT MODE GmbH
Alpinistrasse 5B
5614 Sarmenstorf
E-mail: mode@alpinit.ch

PANTALONS - ALPINIT

En vente en 3 qualités

- Pure Laine vierge
- Polyester/Laine
- Polyester/Viscose/Soie

**Commandez votre
pantalon ALPINIT tout
simplement par
téléphone 056 667 24 94**

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

VAUD

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) –

Cours: visage rayonnant, comment soigner sa peau? par M^{me} Griselda Beuchat, esthéticienne, vendredi 19 septembre de 9 h à 11 h ou vendredi 10 octobre de 9 h à 11 h (inscriptions jusqu'au 15 septembre). Atelier de dessin et de peinture (débutants) avec M. Mario R. Mainetti, tous les vendredis de 10 h à 12 h dès le 26 septembre (inscriptions jusqu'au 15 sept.).

Tourisme pédestre – jeudi 4 septembre, Ouchy-Evian, marche et culture (visite de l'exposition Jules Chéret); mardi 9 septembre, Echallens-Etagnières; jeudi 18 septembre, Cugy-Morrens-Etagnières; mercredi 23 septembre, les gorges de l'Areuse. **Conseils juridiques** – Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, répond à vos questions, mercredi 3 septembre, 1^{er} et 15 octobre, de 14 h à 16 h 30 (séance de 30 min.). **Autres cours:** informatique, internet, initiation à la photo numérique.

Programme détaillé sur demande auprès du : Secrétariat MDA, Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 320 12 61 ou www.mda-vaud.ch

PASSEPORT 3 –

Courses d'un jour pour les aînés de: Riviera/Chablais, mardi 9 septembre, Nancray, Musée des maisons comtoises; mardi 7 octobre, Vallorbe-Le Fort de Pré-Giroud (rens. 021 964 50 74); aînés du Nord vaudois, mardi 9 septembre, Genève, Palais des Nations; mardi 7 octobre Jardins fantastiques de Dietikon, (rens. 079 378 58 89).

L'ESCALE – Excursions: Escal... balade au Lac Noir, mardi 2 septembre (une journée, sur inscription uniquement); Le Vaud, zoo de La Garenne, jeudi 18 septembre, départ à 14 h de L'Escale; Musée du Pain à Echallens, jeudi 25 septembre, départ à 14 h de L'Escale. Séjour, Crans-Montana, du 8 au 16 septembre. **Animations:** «La Syrie et la Jordanie», diaporama de E. Cloux, mercredi 10 septembre, 14 h 15;



Sophie Marceau à l'affiche du film *Les Femmes de l'Ombre*, à voir lundi 29 septembre à Genève.

Info-croissants, «Le droit des patients», mercredi 17 septembre, de 10 h à 11 h; «Escapade à Paris», animation musicale de Guy Lachance, mercredi 17 septembre, 14 h 15; Loto, mercredi 24 septembre, 14 h. Centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

AVIVO – Permanence de la section de Vevey et environs, 10 et 24 septembre, de 9 h à 11 h 30. Hôtel-de-Ville de Vevey, 1^{er} étage, salle 101 (lift).

COURS DE DANSE – Réservé aux retraités de tout âge: valse, tango, cha-cha-cha, line dance, Madison, etc. 10 leçons données par Claude Blanc, professeur diplômé. **Dès le 29 septembre**, les lundis de 15 h 30 à 17 h. Vevey, Centre Panorama, rue du Clos 9 (salle polyvalente, entrée par le parc). En partenariat avec Pro Senectute Vaud. Rens. Ecole de danse Claude Blanc, 079 658 31 48.

GENÈVE

CINÉMA – *Les Femmes de l'Ombre* (F, 2008), de Jean-Paul Salomé, avec Sophie Marceau, Julie Depardieu, Marie Gillain. Lundi 29 septembre, 14 h 30, Auditorium Fondation Ardit.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Amis du rail, course surprise, jeudi 18 septembre.

Minibus, sortie dans le Beaujolais, mardi 23 septembre. Evasion montagne, jeudi 11 septembre, lac d'Arvouin (1850 m): très beau circuit au départ de la Chapelle d'Abondance; jeudi 18 septembre, Croise-Baulet (2070 m).

Marchons ensemble, mardi 2 septembre, Veyrier-Bout-du-Monde par les chutes de l'Arve; mercredi 10, L'Etournelle (F)-Pougny-Chancy; jeudi 18, à la rencontre des castors le long de la Versoix; mardi 23, le long de l'Hermance, Hermance-Chevrens-Corsier. **Cyclo 3**, mercredi 10, sortie très facile «Spécial

Conférences

Préparer sa retraite

«Comment préparer sa retraite en toute connaissance de cause?» Les conseillers des Retraites Populaires proposent quatre dates et quatre lieux pour en parler: jeudi 25 septembre, 18 h, Hôtel La Prairie à Yverdon-les-Bains; lundi 29 septembre, 18 h, Hôtel La Barcarolle à Prangins; jeudi 13 novembre, 18 h, Pavillon Astra à Vevey; mercredi 19 novembre, Hôtel de La Paix à Lausanne.

Rens. et inscriptions: tél. 021 348 23 29.



intergénérations», jeux cyclistes et barbecue, enfants et petits-enfants cordialement invités; mercredi 17, tour du Môle (70 km, moyen). Secrétariat MDA, 2, boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84, fax 022 321 24 42.

COURSE DE L'ESCALADE – Initiation et entraînement à la **course à pied pour les plus de 60 ans**. Cette préparation à la Course de l'Escalade débute **jeudi 18 septembre** à 14 h 30 au Stade du Bout-du-Monde à Champel et s'étend sur 12 semaines. Encadrement par des spécialistes de la physiologie de l'effort du centre Athletica. **Gratuit.**

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnées de Neuchâtel et environs, 2 septembre: Travers-Noiraigue ou Travers-Noiraigue-Champ du

Moulin; 16 septembre: Chaumont-Combes d'Enges-Enges; 30 septembre: Aarberg-Fräs-chels ou Aarberg-Kall-nach. Randonnées des Montagnes neuchâteloises, 11 septembre: Gorges de l'Areuse; 25 septembre: véritable torrée. Pour les deux groupes, 14 septembre: Napf; 17 septembre: Engollon-Auberge de Bon-neville avec repas, assiette du terroir. **Séjour** de marche et/ou bains thermaux à Loèche-les-Bains, 6 au 12 octobre. **Cours** «atelier équilibre»: dès septembre. Rens. Pro Senectute-Arc jurassien, Sport, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02 (matin).

AVIVO – 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

AbraCADabra: huit jours de fête

Le Centre d'animation pour retraités (CAD) vous invite à venir partager son «Grand événement» du 1^{er} au 8 octobre 2008. L'équipe et les nombreux bénévoles ont préparé un programme d'activités toniques, mélangeant les ateliers pédagogiques (urbanisme, jeux et télécommunication), les concerts pour enfants et de délicieux stands de nourritures. Le tout dans un parcours découverte magique, pour petits et plus grands! Courses de trottinettes, jeux de quille et invités surprise sont aussi au programme. Têtes d'affiche: Jacky Lager, les Joyeux Retraités, club Zou, etc.

Cette manifestation abraCADabrantese se déroulera au 22 route de la Chapelle, 1212 Grand-Lancy.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Walking et nordic walking en de nombreux endroits du canton. **Natation** à Morat, **Aqua-Fitness** à Tinterin, Fribourg et Marsens. **Body sculpt (nouveau)** à Givisiez, Bulle et Lully. **Danse traditionnelle internationale** à Fribourg, Môtier/Vully et Morat. Mycologie: sorties traditionnelles et spéciale grands-parents et petits-enfants. **Bains de Schönbühl:** départ de différents lieux tous les mardis et jeudis. **Semaine découverte aux Cinq Terre** en Italie, 18 au 24 septembre 2008. Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40.

VALAIS

PRO SENECTUTE – Formation, cours d'informatique (traitement de texte), vendredi 19 et 26 septembre de 14 h à 16 h au Centre RLC-Sion; **Internet** (internet pratique: acheter en ligne, vendre, réserver, etc.), lundi 22 et 29 septembre de 9 h à 11 h, Centre RLC-Sion. **Autres cours:** informatique, internet, photo numérique, etc. renseignements au **027 322 07 41**. **Sport, bowling**, dès le 4 septembre à Conthey; **pétanque**, dès le 5 septembre à Grône et dès le 23 septembre à Savièse-Binii; **aquagym**, dès le 17 septembre à Sierre et dès le 1^{er} septembre, à Sion; **nordic walking**, à Crans-Montana, dès le

6 septembre; à Monthey, dès le 2 septembre; à Montorge, dès le 2 septembre; à Salvan, dès le 4 septembre; à Sion dès le 8 septembre. Cours, **ateliers équilibre:** à Champéry, dès le 18 septembre; à Sierre dès le 16 septembre. **Ateliers mémoire:** à Grimisuat, dès le 30 septembre. Rens. et inscriptions: Pro Senectute Valais, Séverine Corthay, tél. 027 322 07 41.

JURA

PRO SENECTUTE – Mardi-Rando, 2 septembre, rendez-vous: 14 h aux Ecorcheresses (resp. Monique Favre, tél. 032 484 98 80)); 9 septembre, rendez-vous: 14 h parc du restaurant Châtillon (responsable: Sylvie Humard, tél. 032 493 67 61). **Promenades**, 16 septembre, rendez-vous: 14 h à Delle, parking Office du tourisme (responsable: Sophie Moine, 079 613 53 14). **Mardi-Rando**, 23 septembre, rendez-vous: 14 h Chez le Baron, direction Epauvillers (resp. Annemarie Willemin, tél. 032 951 18 91); mardi 30 septembre, rendez-vous: 13 h 30 Gentil Pran Delémont (responsable: Renée Studer, tél. 032 422 68 17). **Mercredi-vélo** (responsable: Charles Hirtzlin, tél. 032 422 43 73), 10 septembre, rendez-vous: 14 h place de la Coop à Courroux; mercredi 24 septembre, rendez-vous: 9 h gare de Bonfol. Pro Senectute Arc Juras-sien, site de Delémont, tél. 032 421 96 10.