

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 10

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>

Comment placer 100 000 francs d'économie?

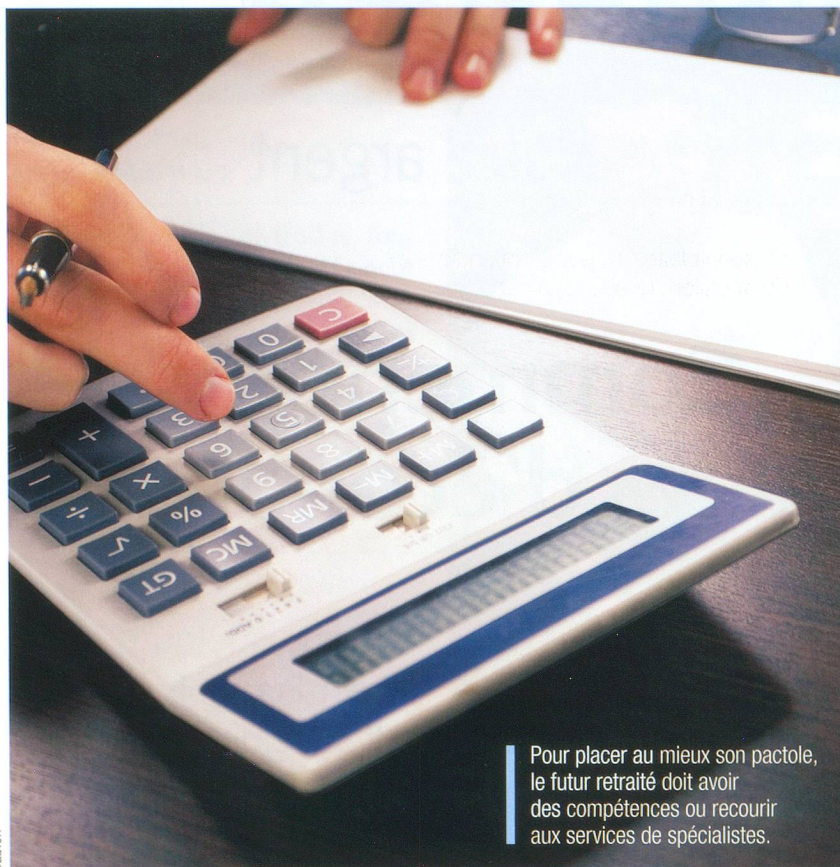
Dans quelques mois, Jean-François sera à la retraite. Il se réjouit d'aborder cette nouvelle période, mais se pose de nombreuses questions au sujet de son futur budget.

Entre l'AVS, sa rente de 2^e pilier et la petite caisse de pension de son épouse, Jean-François* et Agnès* disposeront d'un revenu mensuel correct, mais bien inférieur à celui qu'ils ont aujourd'hui en tant qu'actifs. Comme Jean-François et son épouse ont régulièrement cotisé à l'AVS, ils percevront la rente maximale pour couple, à savoir: Fr. 3315.—.

En matière de caisse de retraite, Jean-François et Agnès ont choisi l'option rente plutôt que retrait du capital. Ainsi leurs deux rentes LPP additionnées leur procureront un revenu mensuel de Fr. 3200.—. En tout (AVS+LPP), le couple disposera donc chaque mois de Fr. 6500.—.

Jean-François a beau calculer et recalculer son budget mensuel à la retraite, il lui manquera Fr. 500.— pour l'équilibrer. Comme un lapin qu'on sort d'un chapeau, notre futur retraité – plutôt du genre fourmi – table sur ses économies pour compenser le manque. Il dispose d'un compte de 3^e pilier qu'il retirera le jour de ses 65 ans. Le →

Avant la retraite, il est indispensable d'établir un budget comportant la liste des revenus et celles des dépenses.



Bob.ch

Pour placer au mieux son pactole, le futur retraité doit avoir des compétences ou recourir aux services de spécialistes.



bas de laine de Jean-François s'élèvera, impôts déduits, à Fr. 100 000.—. Dans ses rêves les plus fous, notre futur rentier se serait bien vu claquer la somme en voyages, nouvelle voiture, cadeaux à ses deux enfants et pourquoi pas de temps à autre une soirée au casino. Cependant les chiffres le rappellent à plus de réalisme.

Avec les 100 000 francs de son 3^e pilier, Jean-François comblera ses lacunes de revenu. Comme il est propriétaire de son logement, il se demande si la meilleure solution ne serait pas tout simplement de racheter l'hypothèque qu'il a encore sur son bien. «Je pourrais ainsi diminuer mes charges», se dit-il.

Nous avons soumis le cas de Jean-François à Roland Bron, directeur

de VZ VermögensZentrum Suisse romande. Selon ce spécialiste en planification financière, Jean-François a trois options possibles: rembourser son hypothèque, conclure une rente viagère auprès d'une assurance ou placer et faire fructifier son capital. Explications:

1. Rembourser l'hypothèque. «Je déconseille cette option», affirme d'entrée Roland Bron. «S'il rachète son hypothèque, il verra en effet ses charges diminuer, mais il n'aura plus de capital disponible, toute sa fortune étant immobilisée. Il ne disposera donc plus d'aucune marge de manœuvre, or c'est justement à la retraite qu'on a besoin de réserves dans lesquelles puiser en cas de néces-

sité. En outre, cette option n'offre aucun avantage sur le plan fiscal, votre lecteur verra ses impôts augmenter puisqu'il ne pourra plus déduire ses intérêts hypothécaires, tandis que la valeur locative de son bien restera inchangée.»

2. Rente viagère. «Si le couple choisit de conclure une rente viagère (*lire encadré*), votre lecteur verse son capital auprès d'une assurance. En échange, il reçoit une rente versée à vie. C'est un instrument de placement qui a l'avantage de la sécurité. L'assuré a aussi la possibilité de conclure une clause de restitution en cas de décès. Cela signifie que le capital, sous déduction des rentes versées, revient à ses héritiers. Cette solution présente cependant des inconvénients. En versant son capital à une assurance, votre lecteur ne dispose plus de liquidités. Il faut savoir aussi qu'actuellement les conditions du marché ne sont pas attrayantes. Avec un capital de Fr. 100 000.—, les assurances versent à vie une rente annuelle (excédents compris) entre Fr. 4500.— et Fr. 5000.—. Dans le cas de votre lecteur, cette rente serait insuffisante pour combler les lacunes constatées dans ses revenus.»

3. Concept individuel de revenu. «Il s'agit là d'une stratégie de placements opérée par la banque ou par un gestionnaire. Votre lecteur, Jean-François, a besoin de Fr. 500.— par mois, soit de Fr. 6000.—, par année pour équilibrer son budget. Je préconise une planification financière sur 10 ans. Il fera donc un placement défensif, c'est-à-dire en prenant le moins de risques possibles, de Fr. 60 000.— (10 x 6000 francs). Quant aux Fr. 40 000.— restants, ils feront l'objet de placements plus fluctuants sous la forme d'actions et d'obligations, selon la tolérance aux risques de Jean-François. Après 10 ans, il aura certes consommé Fr. 60 000.—, mais placé à un intérêt moyen de 4%, son capital investi s'élèvera encore à Fr. 76 000.—.»

Rente viagère

Avantages: La rente viagère est servie à vie, même lorsque le montant investi est épuisé. Lors du décès, le capital, sous déduction des rentes versées, peut être restitué aux héritiers. Le montant de la rente est déterminé à la conclusion du contrat et ne varie plus. L'assureur peut toutefois, en fonction de ses résultats, déterminer le montant des excédents à distribuer.

Inconvénients: Le capital n'est plus disponible au cas où l'assuré aurait besoin de liquidités. La rente viagère est en partie imposable.

«Ce concept est celui appliqué par les caisses de pension, transposé à un usage personnel», explique Roland Bron qui en démontre les avantages. Il permet à la personne d'organiser sa rente en fonction de ses besoins. En outre, la rente générée par la consommation du capital n'est pas soumise au fisc. Au décès de la personne, le capital restant revient sans autres aux héritiers. Cette solution est aussi plus intéressante que la rente viagère, car à titre de comparaison, le même capital investi dans une assurance ne s'élèvera plus qu'à Fr. 50 000.– ou 60 000.– au bout de 10 ans. Si Jean-François choisit l'option du «concept individuel de revenu», il lui faudra à coup sûr des compétences dans le secteur des placements financiers. A défaut, il devra s'adresser à une banque ou à un gestionnaire. ■

*Prénoms fictifs

La clé du succès

Le spécialiste* en planification financière conseille, avant toute prise de décision, que le futur retraité établisse un budget:

- 1. Inventaire de ses revenus:** rentes AVS, LPP, économies, etc.
- 2. Liste des dépenses:** prendre en compte toutes les dépenses futures, en prévoyant des réserves pour imprévus, tels que: frais dentaires, achats extraordinaires, etc.
- 3. Lacunes ou excédents de revenus:** la balance entre revenus et dépenses permettra de déterminer s'il y a ou non un manque à gagner. Le cas échéant, examiner comment diminuer les frais ou augmenter le revenu. Cette comparaison permettra aussi au futur retraité d'orienter le choix entre retrait partiel (total) du capital LPP ou versement d'une rente.
- 4. Stratégie d'investissement:** des économies, un 3^e pilier, un héritage ou le capital LPP, bref le patrimoine de nombreux retraités sert bien souvent à améliorer leurs revenus. De nombreux produits sont proposés soit par les assurances, soit par les banques. Pour choisir la meilleure variante, il est dans son intérêt de se renseigner.

*VZ VermögensZentrum, avec qui nous avons collaboré, est la principale société indépendante en matière de conseils financiers. VZ Genève, rue Ami-Lévrier 15, 1201 Genève, tél. 022 595 15 15; VZ Lausanne, rue du Petit-Chêne 11, 1003 Lausanne, tél. 021 341 30 30. (Premier entretien gratuit et sans engagement.)

PUBLICITÉ

«Je prends le plus simple.»

«Toutes les connaissances du monde à portée de souris.»

A chacun son DSL Swisscom. Pour commencer en vitesse.

Offre complète avec laptop, livraison et installation de DSL à domicile. Renseignements au numéro gratuit 0800 075 075 et www.swisscom.ch/homeserviceteam



Offre complète DSL Swisscom

CHF 1199.– au lieu de 1646.–*

Notebook Fujitsu-Siemens Amilo Pi 2550

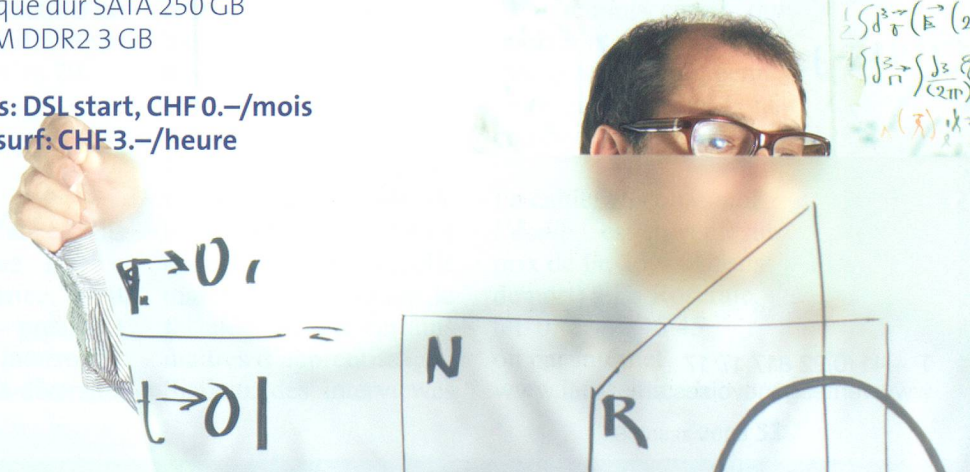
- > Intel® Centrino® avec processeur Intel® Core™ 2 Duo T5450
- > Disque dur SATA 250 GB
- > RAM DDR2 3 GB

**En sus: DSL start, CHF 0.–/mois
Tarif surf: CHF 3.–/heure**

* Le prix de CHF 1199.– est valable à la conclusion d'un abonnement DSL (durée minimale du contrat 12 mois, p. ex. DSL start).



swisscom





RENTES GENEVOISES

www.rentesgenevoises.ch

PATRIMOINE

Dans un monde où la palette de produits financiers est très large, les banques et les gestionnaires de fortune s'efforcent de faire fructifier un capital sur les marchés financiers, avec ce que cela comporte comme risques. Expertes en sécurisation de patrimoine, les Rentes Genevoises offrent une réelle alternative à celles et ceux qui recherchent performance et sécurité.

Privilégiant la gestion et la vision à long terme plutôt que la performance immédiate mais incertaine, les Rentes Genevoises proposent depuis toujours des solutions performantes et adaptées aux besoins de chacun. Elles font valoir une position unique sur le marché.

Sécuriser un patrimoine, c'est maîtriser à la fois la prévoyance individuelle, les rentes sous toutes leurs formes et les placements financiers les plus sûrs.

La sécurisation de patrimoine est affaire d'experts. Nous sommes ces experts.

Il faut sauver les souvenirs!

La Roseraie, un home de Saint-Imier, a verni le 19 septembre un petit ouvrage précieux, souvenirs d'école de huit résidents. Un premier pas pour sauver la mémoire...

Une jeune direction: n'en déplaise à certains préjugés, c'est sans doute ce qu'il peut arriver de mieux à une institution pour personnes âgées! La Roseraie, un home de Saint-Imier avec vue sur le Chasseral, en apporte la preuve quotidiennement, par les tendres et lumineux échanges entre les résidents âgés et les bambins de la crèche installée sous le même toit. Et le mois dernier, François Nyfeler, jeune directeur entré en fonctions voici trois ans, présentait le fruit d'une nouvelle initiative personnelle originale: *Raconte-moi l'école...*, un remarquable ouvrage d'une cinquantaine de pages, réalisé par l'historienne Laurence Marti, de Mémoires d'Ici.

«La mémoire peut nous survivre, et il le faut! Les souvenirs, les expériences, les existences passionnantes de nos résidents doivent nourrir notre présent, enrichir notre culture et nos racines.» Cette volonté, ressentie dès ses premiers échanges avec les habitants de La Roseraie, a conduit François Nyfeler à lancer un projet ambitieux, financé par des dons. Contacté, Mémoires d'Ici, le Centre de recherche et

de documentation du Jura bernois, créé en 2000 pour conserver et mettre en valeur le patrimoine historique et culturel régional, s'y est attelé avec un enthousiasme immédiat. Optant pour le thème de l'école, Laurence Marti a interviewé huit résidents du home, couché sur papier les morceaux choisis de leurs témoignages, et enrichi la publication d'un éclairage scientifique sur l'école des années 20.

Souvenirs enfouis

L'ouvrage est d'autant plus intéressant que Rosine Keller, animatrice, avait fait le choix préalable des résidents interrogés, en cherchant la diversité,

aussi bien sociale que géographique, parmi les parcours scolaires évoqués. L'école secondaire? «On n'avait pas d'argent pour ça...» «Après l'école, il fallait rentrer, pour bêcher, arroser, travailler...» Les repas de midi à l'école ne faisaient risquer ni embonpoint ni indigestion: «En hiver, du lait et un bout de pain, ça nous suffisait.» Pour être bien vus, les enfants de paysans apportaient à tout moment de petits paquets pour le maître... Les enseignants ne se privaient pourtant pas de battre les élèves – «La baguette de noisetier, elle marchait!» – comme le faisaient ensuite certains maîtres d'apprentissage. Si deux des interviewés

sont malheureusement décédés avant la sortie du cahier, les six personnes rencontrées autour de l'avant-projet ne dissimulaient pas leur plaisir. «A évoquer notre scolarité, nous retrouvons quantité de souvenirs enfouis au fond de notre mémoire. Quel plaisir de réveiller ainsi des images, des sensations de l'enfance!» Des réminiscences qui nourriront peut-être d'autres ouvrages du genre, ainsi que l'espère François Nyfeler. ■

Le cahier *Raconte-moi l'école...* est en vente au prix de Fr. 15.- (+ frais de port) à La Roseraie, tél. 032 942 45 45 ou par internet www.laroseraie.ch



Sur le banc de la mémoire, de gauche à droite: Rudolf Boegli, Georgette Favre-Morerod, Liliane Kocher-Isler, Jeanne Dubail-von Aesch, Lucien Donon et Leni Rothenbühler-Moser.

Assurance de base

Jurer fidélité à son médecin de



Bab.ch

Toutes les grandes caisses proposent ce modèle alternatif d'assurance, en version soft ou hard, avec une réduction de prime. Cela en vaut-il la peine?

La règle est incontournable. En échange d'un rabais qui oscille entre 7 et 25%, vous choisissez un médecin de famille dont vous ne pourrez changer qu'à date fixe ou avec l'accord de l'assureur. Désormais,

c'est ce médecin qui vous suit, coordonne le traitement et vous dirige dans la filière des soins. Lui seul peut vous faire hospitaliser. Lui seul peut vous adresser à un spécialiste, moyennant une attestation écrite.

«Amendes» salées.

Seules exceptions à la règle: les cas d'urgence et l'accès au gynécologue et à l'ophtalmologue. Vous êtes autorisé à les consulter librement pour des contrôles de routine, et certaines caisses étendent cette liberté aux traitements gynécologiques et ophtalmiques, ou encore au suivi des malades chroniques.

Il ne faut pas se leurrer: les caisses ne sont pas tendres avec les assurés indisciplinés. Celui qui consulte un spécialiste ou se fait hospitaliser de son propre chef doit payer de

sa poche la totalité ou la moitié de la facture, à moins qu'il ne réussisse à convaincre son médecin de famille de lui signer une attestation prédatée. Toutes les caisses incluent cette sanction dans leur règlement, à l'exception de Sanitas.

Malgré des règlements plus ou moins similaires, les variantes du modèle du médecin de famille cachent des différences fondamentales (voir tableau).

Foisonnement de modèles.

Ainsi, certaines caisses laissent l'assuré libre de choisir son médecin de famille parmi tous les généralistes et internistes du canton, tandis que d'autres ont dressé des listes excluant les médecins jugés trop coûteux au vu de leurs honoraires et des coûts indirects qu'ils entraînent (prescriptions de médicaments, recours au spécialiste, examens, etc.)

Autre différence: des caisses ont sélectionné les médecins de famille agréés sans consulter ces derniers, lesquels sont tout surpris de figurer parmi les heureux élus... ou de ne pas y figurer. D'autres, plus respectueuses, ne portent sur la liste que les médecins qui se sont volontairement constitués en réseau et ont passé contrat avec l'assureur. La différence pour le patient? Les médecins sélectionnés par

Pratique

Avant d'adhérer au modèle du médecin de famille: assurez-vous que votre médecin se trouve sur la liste et lisez attentivement les conditions spéciales.

Pour résilier: envoyez pour fin novembre une lettre demandant votre transfert dans l'assurance de base ou, si vous désirez changer de caisse, un avis de résiliation.

famille

l'assureur ne changent en rien leur pratique. Ceux qui appartiennent à un réseau s'engagent à faire une médecine valorisant l'écoute plutôt que les examens techniques. Ils suivent une formation continue et, dans l'idéal, acceptent de respecter un budget.

Les assurés qui adhèrent au modèle du médecin de famille, et plus particulièrement au réseau,

coûtent un peu moins cher que les autres. Mais sont-ils aussi bien soignés? La question reste ouverte. Il faut admettre que le système améliore le suivi du patient. Mais on peut se demander s'il est judicieux, à l'heure où la médecine se fait de plus en plus pointue, d'adopter un système qui a tendance à limiter l'intervention du spécialiste et le recours aux examens diagnostiques. ■

Réseau Delta

Spécificité genevoise, c'est le seul réseau à responsabilité budgétaire romand (si l'on excepte celui de Berne). Les médecins Delta ont l'obligation de participer à des colloques hebdomadaires, baptisés «cercles de qualité», dans lesquelles ils comparent leur pratique afin d'élaborer des processus de diagnostic et traitement sûrs. Ils disposent d'un budget par tête d'assuré de 20% inférieur au coût réel et doivent couvrir avec cette somme tous les frais, hospitalisations comprises. Si le budget est dépassé, les médecins participent au déficit. Si l'exercice est positif, ils touchent une part limitée du bénéfice. Jusque là bénéficiaire, le réseau utilise ces gains pour financer ses cercles de qualité et offrir aux assurés des cours de prévention avantageux : tai-

chi, walking, sophrologie, rythmique pour seniors, programmes destinés aux malades chroniques, etc. Le reste du bénéfice va à la caisse maladie, qui est censée en faire profiter les assurés en abaissant les primes.

Le réseau Delta a rencontré au départ une vive opposition, des médecins genevois allant jusqu'à créer un réseau sans responsabilité budgétaire pour manifester leur désaccord. Mais l'idée commence à faire son chemin dans les sociétés de médecine, de Neuchâtel, Valais et Vaud, sur la pression des politiques et de certains assureurs. Si la formule se justifie dans un canton urbain à forte densité médicale, elle est cependant fort mal adaptée aux cantons ruraux, tel Fribourg, qui souffrent d'une pénurie de médecins.

Situation en Suisse romande

Modèles limitant le choix du médecin, sauf HMO

Caisses maladie et produits d'assurance disponibles dans tous les cantons romands, sauf mention spéciale

Pas de liste. L'assuré choisit en toute liberté son médecin de famille parmi les généralistes ou internistes.

Assura: Médecin de famille
Groupe Mutuel: Primacare

Liste élargie. Elle inclut tous les généralistes et tous les internistes sans spécialisation, ou presque...

Sanitas: CareMed
Concordia: My doc
CSS: Médecin de famille Profit

Liste diminuée. 10% des généralistes et internistes sont exclus.

Intras: First Med.
Visana: Med Direct. Seulement dans les cantons de Vaud, Valais, Fribourg et Berne

Liste restrictive. Seuls 40% des généralistes et internistes sont sélectionnés par l'assureur. Ce dernier maintient ce modèle tant qu'il n'a pas réussi à passer contrat avec un réseau de médecins.

Helsana, Progrès et Sansan: Assurance du médecin de famille AMF. Seulement dans les cantons de Fribourg, Neuchâtel, Berne et sur l'arc lémanique vaudois.

Variante. L'assuré n'a pas besoin de passer par son médecin de famille, mais doit choisir ses médecins, quelle que soit leur spécialité, sur une liste restreinte incluant au moins 80% d'entre eux.

Swica: Favorit Medica. L'assuré doit aussi privilégier les médicaments génériques et demander une garantie à la caisse avant une hospitalisation.

Réseau light. L'assuré choisit son médecin de famille parmi ceux qui adhèrent volontairement au réseau. Ces médecins suivent une formation continue épisodique mais ne sont pas assujettis à un budget.

Fribourg: «Réseau de soins»: Avenir et Fonction Publique (Groupe Mutuel). 115 médecins.
Vaud et Genève: «Optimed»: Groupe Mutuel et Intras. 250 médecins par canton.

Réseau soumis à un budget. Comme plus haut, mais les médecins collaborent étroitement et doivent respecter un budget. Les assurés bénéficient de cours de prévention à bas prix.

Genève: «Réseau Delta» offert par différentes caisses. 130 médecins.
Berne: «MediX»: CSS
Neuchâtel et Valais: réseaux en gestation.

Le réseau Delta est offert par Avenir (sous l'appellation «réseau de soins»), par Helsana, Progrès, Sansan, Concordia et Atupri (sous le nom de HMO), par CSS (sous le nom de cabinet de santé HMO) et par Vivao Sympany.

Un habitat adapté à toutes les générations

«Où vivrai-je à 70 ou 80 ans?» Peu de personnes prévoient l'habitat de leurs vieux jours! Un colloque et une publication de Pro Senectute font l'état de la question sur les nombreuses initiatives prises en Suisse et en Europe.



Olivier Taramarcas, coordinateur de projets à Pro Senectute Suisse, a mis sur pied, en partenariat avec le Centre médico-social de Sierre, un colloque sur le thème de l'habitat. Celui-ci fait aujourd'hui l'objet d'une publication. Olivier Taramarcas explicite ici l'enjeu d'un tel thème qui devrait préoccuper autant les acteurs politiques, associatifs, que les individus, qui souhaitent garder le pouvoir de décider où ils vivront âgés.

– Pourquoi avoir organisé une journée romande sur l'habitat des personnes âgées?

– Il s'agissait de parler d'habitat et non pas de logement. La distinction est celle-ci: l'habitat pose la question du vivre ensemble, dans

un espace partagé qu'est celui du quartier, du village. Il existe actuellement des solutions de logement, mais peu d'habitat. Avec l'augmentation du nombre de personnes âgées, la question est politique et économique. Comment faire pour que les populations d'âges différents se côtoient dans un espace partagé?

– Lorsqu'on parle logement des personnes âgées, on pense souvent aux EMS. D'autres pistes existent-elles?

– Les EMS correspondent à une offre importante, qui contribue de manière significative à favoriser une vie épanouissante dans un cadre institutionnel à des personnes qui ne peuvent plus vivre chez elles et qui ont besoin de soins. L'existence de ces structures ne

doit pas nous empêcher de réfléchir, d'imaginer d'autres espaces, de penser la diversité et de la mettre en œuvre concrètement.

– D'où viennent ces projets innovants en matière d'habitat?

– Les projets sont issus de toute l'Europe. Ils sont souvent portés par des visionnaires, habités de rêve, de désir, ne se contentant pas de ce qui existe. Des personnes âgées, des groupements associatifs... Parfois ce sont aussi des villes, des communes, qui cherchent à s'ajuster à une réalité sociale et culturelle en transformation. A Mulhouse, des appartements de 3-4 pièces ont été créés, assortis d'un studio. La formule est souple: on peut imaginer que le grand adolescent de la famille y vive, puis ensuite un parent âgé.

C'est un projet qui favorise la proximité et l'entraide. Près de Dijon, c'est toute une cité qui a été pensée et construite autour des personnes à mobilité réduite: familles et personnes âgées vivent dans ces appartements sans barrières architecturales, dans la recherche d'une proximité conviviale.

– Et en Suisse, connaît-on ce type de réalisations?

– Globalement, on a tendance ici à rester dans les modèles connus. Mais par exemple le concept Domino montre qu'il y a tout de même des initiatives. C'est le centre médico-social régional de Sierre qui en est le maître d'œuvre. Des appartements ont été loués et aménagés, ils accueillent trois ou quatre personnes âgées qui ont chacune



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

leur chambre et partagent cuisine et salon. Le centre médico-social régional assure les soins et le ménage s'il y en a besoin. Chaque habitant paie sa part de loyer, il n'y a pas ici de profit économique pour quiconque, pas de surcoût non plus pour personne. Cette belle réalisation n'est pas difficile à mettre sur pied, il est dès lors étonnant qu'elle reste si confidentielle, qu'on ne cherche pas à la développer davantage.

– Parmi tous les projets proposés dans cette publication, lequel vous semble particulièrement original ?

– Je suis curieux de toutes les idées innovantes. Je mentionnerai celui des Babayagas, des militantes féministes entre 60 et 87 ans, qui vivent à Montreuil près de Paris. Ces femmes ont décidé de réfléchir ensemble à leur vieillesse. Elles ont interpellé les politiques et, obtenu un terrain de la Mairie, sur lequel elles font construire une maison comprenant dix-neuf studios, un atelier d'artiste, un jardin d'hiver, un spa... Chacune disposera de son studio. Des espaces communs permettent de partager des moments collectifs et solidaires. Elles souhaitent participer au développement d'initiatives de quartier. Leur projet porte non seulement sur la manière de se loger, mais aussi sur celle de continuer à jouer un rôle dans la société. A Berne, à une plus petite échelle, une coopérative baptisée *Andere Wohnformen* a réhabilité une maison ancienne et y a créé une dizaine de logements pour des couples ou des personnes seules, avec une salle d'exposition, deux chambres d'hôtes, un jardin d'hiver ouvert à tous les habitants. La publication présente une vingtaine de projets réalisés dans toute l'Europe. L'idéal serait de trouver cette diversité à l'échelle d'une ville, d'une région.

– Et vous-même, quelle forme d'habitat choisiriez-vous ?

– Je me sens proche de ces habitats communautaires où un projet se tisse ensemble, tout en respectant l'intimité de chacun. Je crois que c'est un choix de valeurs qui doit s'opérer, comme à tous les instants de la vie. Ma vie est nourrie par un engagement culturel, politique, social. Ma vieillesse je la rêve aussi portée par cette part de rêve.

– A qui s'adresse cet ouvrage sur l'habitat ?

– A chacun ! Aux décideurs politiques, bien sûr, pour qu'ils réalisent que les cloisonnements structurels et financiers ont leurs limites, qu'il est urgent de coordonner la réflexion, de relier la question de l'habitat des personnes âgées à un projet de société, en se côtoyant dans des espaces communs à toutes les générations. Chaque individu est concerné : ai-je envie d'être pris en charge et placé dans une structure ou est-ce que je préfère pouvoir choisir moi-même le lieu et le mode de vie qui me conviennent ? C'est là toute la question. Elle implique notre responsabilité personnelle et collective.

– A quel moment devrait-on se préoccuper de cette question ?

– Cette part de la vie qui me concerne de près, je peux m'y intéresser sans attendre d'être acculé à une décision qui dès lors n'en sera plus une. J'aime parler du désir de vieillir, soit de porter en soi une vie porteuse d'un imaginaire nourri d'une réalité éprouvée. Alors ce que j'espère c'est que naissent des maisons bleues sur toutes les collines. La diversité c'est le seul mot à cultiver dans nos jardins et dans nos esprits. ■

La publication *Des environnements amicaux pour toutes les générations* est en vente au secrétariat romand de Pro Senectute Suisse, rue du Simplon 23, à Vevey, tél. 021 925 70 10, au prix de Fr. 24.-. Courriel: secretariat.romand@pro-senectute.ch



Se doucher ou prendre un bain? Avec la nouvelle TWINLINE d'Artweger vous avez les deux: une douche à part entière ET une baignoire! Ainsi la TWINLINE d'Artweger devient la solution idéale pour toutes les salles de bains qui sont trop petites pour accueillir séparément douche et baignoire.

Plus de place dans la salle de bain! La TWINLINE crée de l'espace supplémentaire pour vos idées d'aménagement et vous offre un confort insoupçonné! Pour célibataires ou pour toute la famille, pour les petites comme pour les grandes salles de bain, pour la construction comme pour la rénovation.



Artweger
TWIN:LINE
 Le 2 en 1 dans la
 salle de bain

Plus d'informations sur la TWINLINE également sur Artweger GmbH. & Co., Postfach 16, 4202 Duggingen, Tel. 061 751 90 91, www.twinline.artweger.com

«Ma campagne de 3 semaines
 contre le cholestérol.»

Dieter Bohlen

Participez à la
 campagne de
 3 semaines!

«Contre le cholestérol, les paroles sont inefficaces.»

Becel pro-activ agit favorablement sur le taux de cholestérol. Dieter Bohlen l'a testée pendant 3 semaines et s'en tient à cette recette: alimentation équilibrée, dépense physique suffisante et Becel pro-activ chaque jour. Davantage d'infos sur la campagne de 3 semaines sous www.becel.ch – participez-y aussi!



www.becel.ch

PAR MARYLOU REY

Malins et efficaces

Inspirés par les recueils d'astuces et les conseils des lecteurs de *Générations*, quelques gestes simples pour faire durer une rose, planter un clou dans le carrelage ou enlever une tache de cire.

Le temps d'une rose

Comment faire durer un bouquet de roses? Plongez les queues des fleurs dans de l'eau bouillante avant de les mettre dans le vase avec de l'eau froide. Si, de plus, vous coupez leurs épinettes, elles absorberont mieux l'eau. Et si une rose boude dans son coin, plongez-la dans de l'eau chaude pendant dix minutes. Elle pourrait ressusciter.



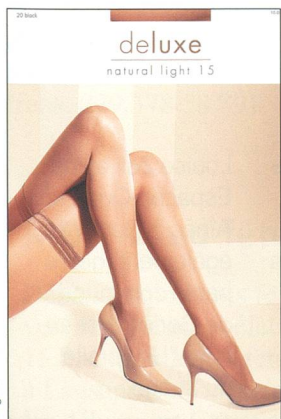
Bab.ch

L'élégance d'abord

Votre maman ne parvient plus à mettre ses collants et vous lui achetez des mi-bas. Ils sont tellement pratiques! Il faut

pourtant bien reconnaître que ces bas sont en général fort disgracieux. Dorénavant, une nouvelle solution allie la facilité et l'élégance: les jarrettières. Elles galberont ses jambes jusqu'à mi-cuisse et

elles seront aussi faciles à enfiler que des mi-bas. Ces jarrettières font un tabac chez les jeunes filles. Profitez-en aussi! Vous en trouvez dans toutes les marques: Dim, Migros, H&M, etc. Leur large élastique adhère bien à la peau et ne coupe pas la circulation.



Migros

Carrelage impeccable

Lorsque vous devez percer un trou dans un carrelage, posez deux couches de papier adhésif en forme de croix à l'endroit souhaité. Le risque sera moins grand de fendre votre beau carreau.

Premiers frimas

Les soirées rafraîchissent et les petits coups de froid menacent. Elisabeth explique

un truc imbattable contre la toux et le rhume: un jus de citron entier sans eau, une

grosse cuillère à café de miel. Bien mélanger et ajouter une gousse d'ail pressée.

Mobilier allégé

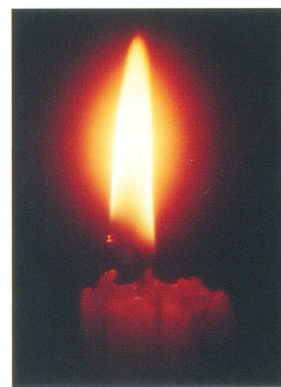
Pour déplacer aisément un meuble dont les pieds se sont enfoncés dans le tapis, glissez sous chaque pied un couvercle de bocal à cornichons ou à confiture.

Maison verte

Pour éviter que votre maison sente le renfermé, parsemez le sol de branches de menthe fraîche avant de partir en vacances d'automne.

Tache de cire

Pour enlever la cire fondue sur une nappe, placer une ou deux couches de papier ménager sur la tache puis repassez avec un fer tiède. En fondant, la cire se dépose sur le papier.



Photodisc

Et vous?

Avez-vous des trucs pour résoudre les petits désagréments de la vie quotidienne? Pour nettoyer des pinceaux, éloigner les pucerons, éviter les cors aux pieds? Ecrivez-nous pour nous expliquer votre astuce et nous les partagerons avec les lecteurs de *Générations*. Tél: 021 321 14 21.

Informatique pour les seniors

Voilà déjà 20 ans, et même un peu plus pour certains, que l'informatique est entrée dans nos vies quotidiennes. D'abord au bureau, ensuite à la maison puis un peu partout, l'informatique et – plus généralement – les technologies de l'information sont devenues quasiment incontournables.

Qui dit «nouvelles technologies» dit forcément «apprentissage» pour maîtriser ces nouveaux modes de communication et d'information. Il existe, en Suisse romande, des offres de formations spécialement dédiées aux seniors. Ces formations s'adressent en premier lieu aux débutants et proposent des cours adaptés tant du point de vue du rythme que du contenu. Il s'agit de cours d'informatique pour l'aspect «bureautique», soit tout ce qui concerne la gestion de «textes» (traitement de textes, par exemple) ou de «chiffres».

Il s'agit deuxièmement de cours d'informatique relatifs à l'aspect «communication et information», soit tout ce qui concerne «internet». L'internet est le réseau informatique mondial qui rend accessible au public des services de toutes sortes: courrier électronique ou «e-mail» en anglais ou encore «courriel» en français; sites «internet» ou «web» pour acheter, vendre, réserver, échanger, informer, qui sont payants ou gratuits. Ces domaines sont intimement liés puisque pour gérer des textes, communiquer par «e-mail» ou par «courriel», recher-

cher de l'information sur internet, il faut un ordinateur, «machine» la plus représentative de l'informatique. On dit aujourd'hui «ordinateur individuel». Il en existe de deux sortes: des machines fixes qu'on appelle «ordinateurs de bureau» (elles restent sur votre bureau); des machines mobiles qu'on appelle «portables» (elles vous accompagnent en déplacement). Ces deux sortes de machines sont produites par des «constructeurs» de deux types: les plus répandus sont ceux qui produisent des machines dites «PC» (de l'anglais *personnel*

computer, ordinateur personnel), ces machines fonctionnent avec le même système (le moteur) très largement majoritaire qui est «Windows». Cela les rend «compatibles» entre elles, c'est-à-dire qu'on peut y faire fonctionner les mêmes programmes et qu'on peut échanger les mêmes sortes de documents. Les moins répandus sont les ordinateurs de la marque «Apple» qui produit les «Mac» et qui possède son propre système (Mac OS X). Enfin, des systèmes encore «confidentiels» il a quelques années, prennent peu à peu

leur place notamment pour des raisons de coûts plus faibles, ce sont les systèmes à base de licences libres et gratuites comme Linux, le plus connu. ■

Info seniors

0848 813 813

du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h
Fribourg, Jura, Neuchâtel,
Valais, voir adresses p. 35.
Egalement Générations,
rue des Fontenailles 16,
1007 Lausanne

Informations pratiques

Voici donc quelques informations qui vous permettront de trouver des personnes à l'écoute de vos besoins et qui vous accompagneront à votre rythme. Il s'agit tout d'abord des cours organisés par Pro Senectute. Dans le canton de Vaud, l'offre est importante

et décentralisée (La Tour-de-Peilz, Yverdon-les-Bains, Renens, Bex, Morges, Aubonne, Nyon, Le Sentier). De même en Valais romand (Martigny, Entremont, Boverrier, Monthey). Dans le canton de Fribourg, les cours d'initiation ont lieu à Matran. Enfin, dans l'arc

jurassien, il existe aussi des possibilités de formation par petits groupes et sur demande. Des associations proposent également des cours d'informatique et d'internet pour les seniors: Acys à Vevey, le club informatique Seniors à Monthey. Ynet-café à Genève, l'Espace Emma

Louise Zell et les Espaces-Quartiers Aînés à Genève également (gérés par la commune de Genève) et encore l'Université du 3^e âge.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter directement sur la ligne d'appel Info Seniors.

VAUD

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Formation:

«Qui range sa maison, range sa tête!», apprendre à organiser son espace et découvrir qu'on peut vivre mieux avec moins, lundi 13 octobre, de 9 h à 12 h, avec Marie-Andrée Poudrette. **Conduire aujourd'hui**, cours TCS, mardi 7 octobre de 14 h à 16 h 30, site du TCS, Cossonay-Ville.

Transports publics:

maîtriser l'utilisation des automates à billets, jeudi 16 octobre, de 9 h à 12 h.

Conseils juridiques par Sylviane Wehrli, 1^{er} et 15 octobre, de 14 h à 16 h 30. Autres cours et programme détaillé sur demande auprès du: Secrétariat MDA, Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 320 12 61 ou www.mda-vaud.ch

PASSEPORT 3 – Brisolée en Valais, course d'un jour pour les aînés de Riviera/Chablais,

(rens. 021 964 50 74) et pour les aînés du Nord vaudois, mercredi 5 novembre (rens. 079 378 58 89).

L'ESCALE – Excursions:

musée de l'Hermitage, jeudi 9 octobre. **Animations:** Récital de piano, mercredi 15 octobre à 14 h 15; Cirque Knie, dimanche 19 octobre; brisolée, dimanche 2 novembre. Thermalisme, Lavey-les-Bains, jeudi 2 et 16 octobre. 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, 15 et 29 octobre, de 9 h à 11 h 30. Hôtel-de-Ville de Vevey, 1^{er} étage, salle 101 (lift).

MAISON DE LA FEMME – Eglantine

Café, «Comprendre ses rêves», avec Anne-Marie Gabella, praticienne jungienne, jeudi 2 octobre, de 19 h 15 à 21 h.

Lunch-Conférence: «Burn-out, le détecter et le prévenir», par Catherine Vasey, psychologue, jeudi 30 octobre, 12 h à 14 h. Maison de la Femme, av. Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22.



Centre Paul Klee, à Berne.

THÉ DANSANT – Founex, salle communale, mardi 21 octobre, de 14 h à 17 h. Rens. 022 776 2186 ou 776 09 91.

CONNAISSANCE 3 – Conférence d'ouverture,

saison 2008/2009, lundi 6 octobre: «Architecture et environnements», par Mario Botta, architecte. Casino de Montbenon, à Lausanne, 14 h 30. Programme à disposition auprès du Secrétariat de Connaissance 3, pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Amis du rail,

La Fouly, jeudi 16 octobre. Minibus, Musée Paul Klee, mardi 7 octobre. **Evasion montagne**, jeudi 2, 16 et 30 octobre. **Marchons ensemble**, mardi 7, jeudi 16, mardi 21 et mardi 28 octobre. **Cyclo 3**, mercredi 15 et 29 octobre. Pédales douces, sorties surprises faciles, 9 et 23 octobre. Secrétariat MDA, 2, boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève

8, tél. 022 329 83 84, fax 022 321 24 42.

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60; **loisirs**, tél. 022 329 14 28.

Excursions: Beaujolais, vendredi 24 octobre; Sortie à Caluso, samedi 8 novembre. **Voyages:** Provence, du 13 au 17 octobre; Pont de Millau, du 11 au 16 novembre.

Autres activités: chorale, pétanque, scrabble, broderie, tricot.

Thé dansant, tous les vendredis de 14 h à 17 h. Avivo, 25, rue du Vieux-Billard, Case postale 155, 1211 Genève 8.

CINÉMA – *Le facteur sonne toujours deux fois*, de Tay Garnett (1946), lundi 6 octobre, 14 h 30. *Notre Univers impitoyable*, de Léa Frazer (2007), lundi 13 octobre, 14 h 30. Genève, Auditorium Fondation Ardit.

CITÉ SENIORS – Chansons avec Francesco Saraceno, dimanche 12 octobre, 14 h.

Jazz New Orleans, dimanche 19 octobre, 14 h. **Causeries**, «La Tribune de Genève, votre quotidien à cœur ouvert», avec Denis ➔

MDA Vaud fête ses 35 ans

Débats et moments festifs pour marquer cet anniversaire qui sera célébré mardi 21 octobre, dès 15 h, à la salle des fêtes du Casino de Montbenon à Lausanne. «Trop vieux pour être heureux?» En débattront Christiane Langenberger, anc. conseillère aux Etats, Michel Gilliéron, metteur en scène et comédien, Jean-Pierre Moeckli, musicien, et le Dr Stéphane Rochat, médecin. Intermèdes proposés par des membres du MDA, avec des danses du monde et une conterie. Inscriptions au 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch MDA Vaud, pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne



Etienne, rédacteur en chef adjoint, mercredi 8 octobre, 17 h 30. Le cinéma de la vie, avec Rui Nogueira, directeur du Centre d'animation cinématographique de Genève, mercredi 22 octobre, 17 h 30. Cité Seniors, 28 rue Amat, 1202 Genève, tél. 022 418 53 59.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE SPORT – Randonnées de Neuchâtel et environs, 14 et 28 octobre; Montagnes neuchâteloises, 9 et 23 octobre (sur inscription). **Cours**, autodéfense (nouveau!). Rens. Pro Senectute-Arc jurassien, Sport, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02 (matin).

MOUVEMENT DES ÂÎNÉS – Midi-rencontre, vendredi 24 octobre dès 11 h 45 au Café des Amis à Neuchâtel. **Balades...** le 18 de chaque mois, samedi 18 octobre, du Crêt du Locle à La Chaux-de-Fonds. **Initiation à l'aquarelle**, à Neuchâtel, vendredi de 9 h à 11 h, 24 et 31 octobre; 7, 14, 21 novembre et 5 et 12 décembre. Autres activités et programmes à demander auprès de: **Nouvelle adresse:** MDA, Maison des associations des Rochettes, rue Louis-Favre 1 à Neuchâtel. Rens. et inscriptions, 032 721 44 44.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Walking et nordic walking à Courtepin, Corminbœuf, Belfaux, Inty-

mon, Estavayer-le-Lac, Romont, Lentigny, Villars-sur-Glâne, Schönberg, Plaffeien, Düdingen et Murten.

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.

Tchoukball, jeu sportif à Villars-sur-Glâne.

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

MOUVEMENT DES ÂÎNÉS – Sortie, jeudi 16 octobre, avec visite du moulin-huilerie de Sévery, découverte de la Vallée de Joux, repas au Pont, puis retour avec visite du Musée du blé et du pain à Echallens. Pour tous renseignements: Gérard Bourquenoud, président du MDA, tél. 026 424 45 02.

VALAIS

PRO SENECTUTE – Cours, informatique (traitement de texte), vendredi 8 et 15 octobre, de 9 h à 11 h, au Centre RLC-Sion; **Internet**, plusieurs modules, au Centre RLC-Sion. **Autres cours**, photo numérique, informatique divers, etc. renseignements au 027 322 07 41.

Contes, lundi 27 octobre, de 16 h à 18 h, à Conthey. **Atelier mémoire:** à Sembrencher, 15 octobre. **Conférence** sur «La mémoire avec

Alzheimer», par le Dr Michel Bruchez, mercredi 15 octobre, de 14 h à 16 h, à Bramois, salle du Mas de la Borgne.

Info Goûter à Monthey, mercredi 15 octobre, de 14 h à 16 h, sur le thème de l'allocation pour impotent. **Premier secours**, lundi 13, 20 et 27 octobre, de 13 h à 16 h, Entremont; sauveteur, lundi 20 et 27 octobre et 3 et 10 novembre, de 13 h 30 à 16 h, à Monthey; secours donnés par les grands-parents aux enfants et bébés, vendredi 10 octobre, 7 et 21 nov. de 8 h 45 à 11 h 15, à Sierre. Rens. et inscriptions: Pro Senectute Valais, Séverine Corthay, tél. 027 322 07 41.

JURA

PRO SENECTUTE – Mardi-Rando, 7 octobre (14 h, restaurant de l'Ange à Bressaucourt); 14 octobre (14 h, parc du Mont-Crosin); 21 octobre (13 h 45, parking du Gros Pré à Delémont); 28 octobre (10 h, étang de la Montoie à Cornol). Promenade, jeudi 16 octobre (14 h, restaurant du Cheval-Blanc à Courtedoux). **Mercredi-vélo** (responsable: Charles Hirtzlin, tél. 032 422 43 73), mercredi 8 et 22 et mardi 28 octobre. Pro Senectute Arc Jurasien, site de Delémont, tél. 032 421 96 10.

AVIVO – Loto d'automne, jeudi 9 octobre, 14 h, salle Saint-Georges à Delémont. Tournoi de cartes, jeudi 23 octobre, 14 h, restaurant de

la Charrue à Delémont. Rens. André Milani, président Avivo Jura, tél. 032 422 28 57.

JURA BERNOIS

PRO SENECTUTE – Nouveau: cours d'informatique à Tramelan. **Atelier d'écriture** dès le 23 octobre. Après-midi de chant: Court 15 octobre, Grandval 29 octobre. Distributeur de billets CFF: Bienne 20 octobre, Neuchâtel 24 octobre, Delémont 24 octobre. **Thé dansant**, 18 octobre de 14 h à 17 h, restaurant du Midi à Reconvilier. **Visite**, Office fédéral de la topographie à Wabern, 28 octobre. Autres activités et programmes détaillés auprès de:

Pro Senectute Arc Jurassien, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032 482 67 00. Internet: www.ju.pro-senectute.ch

MOUVEMENT DES ÂÎNÉS – Midi-rencontre, jeudi 9 octobre, restaurant du CIP, dès 11 h 30 (M^{me} May Wütrich, 032 489 16 71 ou 079 200 89 43). **Stamm**, vendredi 31 octobre, restaurant de l'Union à Bienne, à 14 h. (rens. Gilbert Beiner, 032 325 18 14). **Club de la découverte**, jeudi 23 octobre, Musée Longines à Saint-Imier, 14 h (Inscription: 032 493 23 27). **Boccia**, tous les 15 jours, lundi 14 h, au Bocciodrome de Corgémont (rens. M^{me} Marta Helfer, 032 489 10 20 ou M^{me} Madelyne Grossclaude, 032 489 15 47).