

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 12

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

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 31.01.2026

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

Enquête

PAR JEAN-ROBERT PROBST



Jean-Claude Curchod

Quel écran plat sous le sapin ?

Le bon vieil écran à tube cathodique est condamné à court terme, remplacé par les écrans plats en norme HD (pour haute définition). Dans la jungle des appareils proposés, une chatte n'y retrouverait pas ses petits. Notre enquête devrait permettre d'y voir plus clair.

Plus qu'une évolution, c'est une révolution. Le passage du système standard à la haute définition est comparable au passage de la TV noir-blanc à la couleur, dans les années soixante. Les nouveaux écrans grandissent, s'élargissent et proposent une image d'une qualité jamais atteinte à ce jour.

Avec l'avènement de la HD, vous ne regarderez plus jamais votre téléviseur comme avant.

Les écrans plasma ou LCD (à cristaux liquides) ont définitivement relégué aux oubliettes les postes à tube cathodique désormais obsolètes (même s'ils fonctionnent encore parfaitement). Les nouveaux téléviseurs permettent

la diffusion de l'image d'une qualité cinq fois supérieure à la norme actuelle.

Alors que ces appareils coûtaient une petite fortune il y a cinq ans, leur prix n'a cessé de dégringoler. Aujourd'hui, il est possible d'acquérir un appareil haute définition dans une gamme de prix comprise entre Fr. 1000.- et Fr. 2000.-. En →

outre, la durée de vie de ces nouveaux appareils a été multipliée par trois. Alors qu'un tube cathodique atteignait péniblement 10 000 heures, les écrans plasma ont une vie estimée à 30 000 heures et les écrans LCD à 50 000 heures. Lorsqu'on sait qu'une personne regarde en moyenne la télévision quatre heures par jour, cela signifie que son écran plat peut, théoriquement, durer entre 20 et 35 ans...

Recevoir la HD

Comment recevoir les émissions en haute définition? C'est à la fois simple et un peu compliqué selon son lieu de résidence. Les personnes qui captent leurs émissions via le câble sont avantagées. Dans la région lausannoise, l'opérateur Cptycâble diffuse gratuitement les émissions HD. Il n'y a donc pas à intervenir une fois les réglages effectués. A Genève, les gens reliés au câble (réseau Naxoo) peuvent commander un boîtier de décodage pour la haute définition à Fr. 10.– par mois et un bouquet numérique de six chaînes pour Fr. 8.– par mois. Dans le reste de la Suisse romande, l'opérateur Cablecom assure généralement la distribution des images. Mais il faut commander un décodeur HD loué Fr. 15.– par mois, plus une somme variable pour le bouquet de chaînes (dès Fr. 7.50 par mois). Il est également possible de recevoir la télévision haute définition par téléphone via Bluewin. A condition de posséder un abonnement téléphonique de base chez Swisscom et d'être situé en début de ligne. Dans certaines régions,

Sauvez vos vidéos!

On le sait aujourd'hui, les anciennes cassettes vidéos ont une espérance de vie limitée à 15 ans. Au-delà, le magnétisme en est altéré et les images s'estompent. Il s'agit donc de les sauvegarder, avant qu'elles deviennent illisibles. La fabrication de lecteurs VHS s'est arrêté en 2008. A l'avenir, il n'y aura plus de possibilité de lire ces cassettes. L'unique solution est de les transférer sur DVD. De nombreux lecteurs-graveurs permettent d'effectuer cette opération. En outre, la firme «Magix» a mis sur le marché un système permettant l'archivage de vos cassettes VHS, mais aussi de vos vidéos familiales en format numérique. Le prix de ce logiciel intelligent: 69 euros (Fr. 115.–). Il est malheureusement impossible de transformer vos anciennes cassettes VHS en haute définition.



Pascal Pellegrino, expert en audiovisuel depuis une trentaine d'années.

Comprendre la HD

Full HD. Télévision à écran plat haute définition de 1920 pixels sur 1080 lignes.

Décodeur HD. Petit appareil à brancher entre la sortie du câble et le téléviseur pour recevoir la TV HD.

Câblo-opérateur. Entreprise ou société qui gère l'acheminement des images par le biais du câble (Citycâble est gratuit, Naxoo et Cablecom payants) ou de la ligne téléphonique (Bluewin de Swisscom, payant).

HD Suisse. Chaîne nationale de télévision haute définition accessible gratuitement pour autant que l'on dispose d'un décodeur (payant).

Bouquet. Série de chaînes cryptées proposées par les opérateurs moyennant un tarif mensuel calculé en fonction du choix (nature, enfants, cinéma, culture, etc.)

Blue-ray. Système de lecture haute définition mis au point par la firme Sony. Il se compose d'un lecteur (entre Fr. 400.– et Fr. 1500.–) et de DVD Blue-ray (ils coûtent 25% de plus que les DVD conventionnels).

Jean-Claude Durand

situées en fin de ligne, la puissance n'est pas suffisante pour acheminer les images. En plus de l'abonnement mensuel au téléphone, il faudra débourser Fr. 32.– par mois pour recevoir la télévision en haute définition, y compris un bouquet d'émissions. Enfin, il est également possible de recevoir la télévision HD par satellite. Dans ce cas, il faut faire l'acquisition d'un tuner compatible, qui coûte environ Fr. 500.– (votre

concessionnaire habituel peut vous renseigner).

Emissions HD

Depuis un an environ, la Télévision suisse romande diffuse des émissions en haute définition. Grâce à l'avènement de l'Euro 2008, notre bonne vieille SSR se retrouve aujourd'hui à la pointe du progrès en Europe. Pour les personnes qui peuvent capter les émissions en haute définition, la SSR diffuse 24 heures sur 24 des images d'une qualité exceptionnelle. Chaque jour, de 19 h à 22 h, elle propose pour l'ensemble des quatre chaînes suisses, des documentaires, des films, des opéras, mais aussi des événements sportifs et musicaux en direct.

Ajoutons que le bouquet gratuit proposé par la SSR comprend également des émissions de la chaîne

culturelle Arte. Plusieurs chaînes publiques ou privées diffusent quantité d'émissions sur des thèmes très divers (nature, enfants, cinéma, jardinage, sport, etc.) qui sont évidemment toutes payantes. De nombreuses émissions sont actuellement tournées avec du matériel haute définition et archivées pour des rediffusions ultérieures. C'est le cas notamment du magazine *Passe-moi les jumelles* et du Montreux Jazz Festival. Les programmes de la TSR passeront progressivement en haute définition jusqu'en 2012, date à laquelle votre télévision diffusera des images parfaites à longueur de journée. Il ne restera plus alors qu'à améliorer la qualité des émissions pour que notre bonheur soit total... ■

(Merci à la maison Expert Sonora, de Lausanne, de sa précieuse collaboration.)

Trois questions au spécialiste

Pascal Pellegrino, spécialiste en audiovisuel, a accepté d'éclairer notre lanterne, dans le domaine complexe de la télévision à haute définition.

– Que faut-il choisir, un téléviseur plasma ou un LCD?

– Ce sont deux technologies différentes comparables à un moteur diesel ou un moteur à essence. Le plasma est composé d'un gaz, le LCD de cristaux liquides, comme les écrans d'ordinateur. L'écran plasma est plus doux et il n'existe pas en petit format, le LCD plus lumineux, propose des écrans de toutes tailles. Chacun doit choisir en fonction de ses yeux et de son plaisir.

– Faut-il acheter un écran HD ready ou Full HD?

– Il est très important d'acheter un appareil complètement équipé pour afficher une image en haute définition (1080 lignes), donc Full HD. Les écrans HD ready peuvent recevoir et lire les images en haute définition, mais ils ne les restituent qu'en format standard (720 lignes).

– Y a-t-il des marques meilleures que d'autres?

– En principe, toutes les marques ont leurs qualités propres et proposent des appareils de gammes différentes à des prix allant du simple au double. L'appareil devra être complètement équipé en fonction de ce que l'on en attend. Il faut faire attention aux prospectus, qui argumentent sur le prix et manquent d'informations concernant les connections techniques. Actuellement, les appareils proposés sur le marché sont globalement fiables.

La distance idéale

Avec les téléviseurs à tubes cathodiques, on estimait que la bonne distance se situait de cinq à six fois la diagonale de l'écran (3,5 m pour un écran de 60 cm). Avec les écrans plats de format standard, il faut compter deux à trois fois. Pour la haute définition, une distance de 1,5 m suffit. Mais il faut toujours faire confiance à son œil, qui est le meilleur moyen de mesure. En fait, il suffit à chacun de trouver la distance la plus confortable. Prenez garde toutefois à la lumière ambiante, qui est très importante pour le confort visuel. Il est possible de régler le niveau du contraste sur tous les appareils. Il faut savoir qu'en augmentant le contraste, on augmente également la consommation de courant.



Pour le traitement des constipations passagères.

Laxatif à base de plantes.

Disponible sans ordonnance en pharmacie et en droguerie.



Midro AG, 4057 Basel

Veuillez lire attentivement la notice d'emballage.



SRS SA

Services Réhabilitation
Moyens Auxiliaires

E-mail: info@srssa.ch

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

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

Succursale à Boudevilliers (NE) – 079 331 36 04



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

Handilift S.à.r.l.

Sièges et plates-formes d'escaliers
Élevateurs verticaux

E-mail: info@handilift.ch

Pour recevoir une documentation gratuite, veuillez nous retourner cette annonce

Nom _____

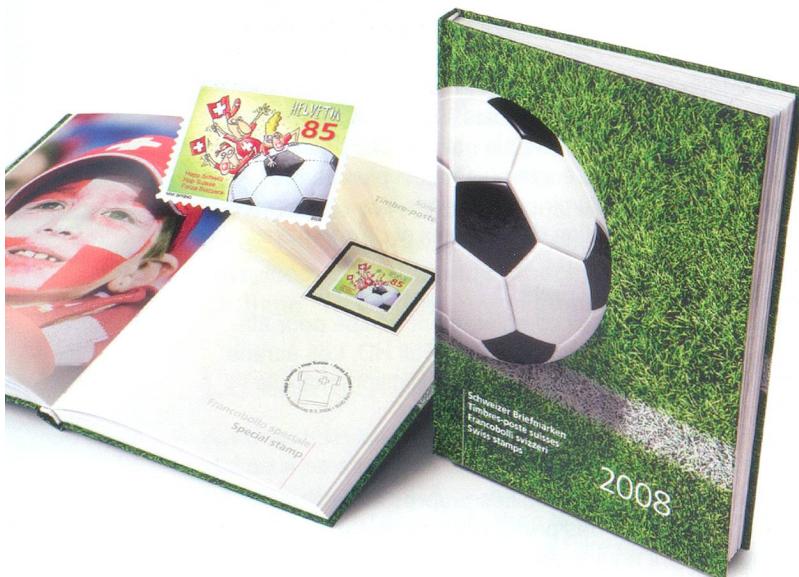
Prénom _____

Adresse _____

NPA _____ Localité _____

Voir grand en petit format

Chaque timbre-poste est une œuvre d'art en miniature qui raconte des histoires d'une certaine ampleur. Le livre annuel des timbres-poste suisses 2008 comprend la collection complète des timbres-poste suisses émis en 2008.



Sur un mode original et intéressant, le livre annuel commémore des événements de portée nationale, célèbre des anniversaires, évoque la mémoire de fameux compatriotes et montre les beautés et les coutumes de notre pays.

Chaque album patiemment constitué à la main est ainsi un précieux document témoin de son époque. Il contient sur plus de cent pages, outre les 47 timbres originaux, d'intéressants textes explicatifs en quatre langues, le tout au prix de 66 francs.

Une bonne idée de cadeau

Le livre annuel sera un souvenir durable de 2008 pour vos proches et vos amis à l'occasion de Noël. Il est tout aussi idéal pour marquer un anniversaire particulier, et même la naissance d'un enfant – aujourd'hui pour ses parents et demain pour l'enfant lui-même.

Le livre annuel 2008 est disponible dès à présent par téléphone au +41 (0)484 66 55 44, sur Internet à l'adresse www.poste.ch/philashop ou dans l'un de nos bureaux philatéliques à Bâle, Berne, Zurich, St-Gall, Lausanne ou Lugano ainsi que dans les plus grands offices de poste.

LA POSTE

Si vous prenez votre retraite l'année prochaine...

La rente AVS vous sourit. Mais elle ne tombe pas du ciel, il faut la demander. Marche à suivre.



■ La retraite, un nouveau départ qu'il convient de bien préparer.

Quand? Trois mois avant d'avoir fêté l'anniversaire de vos 64 ans (femme) ou 65 ans (homme), âge légal de la retraite. Si vous êtes divorcé et que vous n'avez pas encore demandé le splitting*, quatre à cinq mois avant la date de votre anniversaire.

Comment? Il faut remplir le formulaire de 4 pages délivré par les agences et caisses de compensation cantonales AVS et y joindre les documents demandés. On le trouve aussi sur internet (www.avs-ai.ch). Pour un célibataire ou pour un couple traditionnel, ce

n'est pas sorcier: outre les données personnelles banales, il suffit d'indiquer les employeurs chez lesquels les époux ont travaillé au cours des deux dernières années, le début et la fin de la période d'emploi ainsi que la date de mariage. Mais si vous ou votre conjoint en êtes à votre deuxième ou troisième mariage, ça se complique. L'AVS demande les dates de naissance des anciens conjoints des deux époux, les dates auxquelles ils se sont mariés, ont divorcé, se sont retrouvés veufs, ainsi que

les numéros AVS de leurs enfants respectifs. Et si vous ou votre époux avez travaillé ou résidé à l'étranger, il faut indiquer ces périodes au mois près.

Documents à joindre. Pour tout le monde: copie d'une pièce d'identité et copie de la nouvelle carte AVS; si vous ne l'avez pas encore reçue, envoyez l'ancienne (original).

Si vous êtes marié: copie de l'acte de mariage ou du livret de famille.

Si vous êtes divorcé ou veuf: copie d'un extrait du jugement de divorce sur lequel figurent la date du mariage et le(s) détenteur(s) de l'autorité parentale ou, pour les veufs, copie des actes de mariage et décès.

Si vous avez des enfants ou si votre conjoint actuel en a: copies des actes de naissance des enfants ou du livret de famille à la page enfants. Et s'ils ont entre 18 et 25 ans: copie du contrat d'apprentissage ou attestation de l'école. Ces renseignements vous permettront de toucher la «rente pour enfant» si vous avez charge de famille (*lire encadré*). Si vous êtes étranger ou naturalisé: permis de sé- ➤

Rente pour enfant

Elle est versée au rentier AVS qui a atteint l'âge légal de l'AVS et qui a encore des enfants mineurs ou des enfants en formation de moins de 25 ans. La rente pour enfants n'est pas versée durant la période d'anticipation de la rente de vieillesse.

jour et pièce confirmant votre naturalisation.

Où chercher de l'aide ?

Dans les agences communales ou régionales (Vaud, Valais, Jura, Berne) ou auprès des caisses de compensation cantonales AVS (Genève). Dans le canton de Fribourg, agence ou caisse canto-

nale à choix. Dans celui de Neuchâtel, de préférence caisse cantonale.

A qui envoyer le questionnaire ?

A la dernière caisse de compensation à laquelle vous avez cotisé. Si votre conjoint touche déjà une rente de l'AVS ou de l'AI, la demande doit être adressée à la

caisse de compensation qui lui verse sa rente. Les agences se chargent généralement de cet envoi.

Quand sera versée la rente ?

Avant le 20 du mois qui suit celui de votre anniversaire. Mais il peut y avoir du retard. Si celui-ci excède deux mois, il est possible de se faire verser une rente provisoire, calculée de manière approximative.

Demande de rente anticipée.

Par le même questionnaire. Il suffit d'indiquer si vous désirez anticiper ou différer votre rente. En cas d'anticipation, la demande doit être déposée impérativement avant la fin du mois dans lequel vous fêtez vos 62 ou 63 ans (femme), vos 63 ou 64 ans (homme). ■

Adresses utiles

Les caisses de compensation cantonale AVS

Genève:

www.caisseavsg.ch

Tél. 022 718 67 67

Vaud:

www.caisseavsvd.ch

Tél. 021 964 12 11

Fribourg:

www.caisseavsf.ch

Tél. 026 305 52 52

Valais:

www.avs.vs.ch

Tél. 027 324 91 11

Neuchâtel:

www.caisseavsns.ch

Tél. 032 889 65 01

Jura:

www.caisseavsjura.ch

Tél. 032 952 11 11

Berne:

www.akbern.ch

Tél. 031 321 61 11

Autres démarches

- Demander à sa caisse maladie d'élargir la couverture aux risques accidents, jusqu'alors couverts par l'employeur.
- Demander à l'administration cantonale des impôts une adaptation de ses acomptes provisionnels prenant en compte la baisse de revenus.
- En cas de forte baisse de revenus: faire une demande de prestations complémentaires (PC), demander les subsides à l'assurance maladie.

* *Mode de calcul de la rente réservé aux personnes mariées, divorcées ou veuves. (Lire Générations de septembre 2007, rubrique Assurances.)*

Droits

PAR SYLVIANE WEHRLI

Succession: exécuteur testamentaire

J'ai l'intention de faire mon testament. Certains de mes héritiers et légataires vivent à l'étranger. Serait-il judicieux de nommer un exécuteur testamentaire et quelle est l'étendue de sa tâche?

Il serait effectivement prudent de nommer un exécuteur testamentaire qui pourra, après votre décès, s'occuper de toutes les opérations de succession. La personne nommée peut être un héritier ou toute autre personne, par exemple un notaire. On peut également, selon les tâches, nommer

plusieurs personnes, en précisant les missions. Au décès, l'autorité d'ouverture de succession prend contact avec l'exécuteur testamentaire qui peut refuser le mandat. Donc il est prudent de prendre contact au préalable avec la personne souhaitée. En cas d'accord, l'exécuteur est placé sous le

contrôle de l'autorité tutélaire.

En l'absence d'exécuteur testamentaire, les héritiers, qui forment une hoirie, doivent prendre les décisions ensemble. Lorsque certains d'entre eux sont à l'étranger ou sont en conflit, cette règle peut présenter des difficultés pour régler les affaires de succession et partager les biens. Dans ce cas, l'institution d'un exécuteur testamentaire qui peut agir seul pour faire respecter les décisions du défunt peut présenter un avantage. ■



EXIT A.D.M.D. SUISSE ROMANDE

ASSOCIATION POUR LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ



Initiative populaire cantonale vaudoise ASSISTANCE AU SUICIDE EN E.M.S.

No postal :

Commune :

Cette liste ne peut porter que des signatures de citoyen-ne-s suisses domicilié-e-s dans la commune ci-dessus.

Celui qui falsifie le résultat de la récolte de signatures est punissable selon l'art. 282 du Code pénal suisse.

Publication de l'initiative dans la Feuille des avis officiels : **3 octobre 2008**
Dernier délai pour la remise des listes de signatures aux municipalités : **3 février 2009**

Les électeurs soussignés demandent que la question suivante soit soumise au corps électoral, conformément aux articles 78 à 82 de la Constitution vaudoise :

Acceptez-vous l'initiative "Assistance au suicide en ETABLISSEMENT MEDICO-SOCIAL (EMS)" ?

L'initiative demande que la loi sur la santé publique du 29 mai 1985 soit modifiée comme suit :

- Ajout d'un article 71bis intitulé "Assistance au suicide en EMS" dont la teneur est la suivante : "Les EMS qui bénéficient de subventions publiques doivent accepter la tenue d'une assistance au suicide dans leur établissement pour leurs résidents qui en font la demande à une association pour le droit de mourir dans la dignité ou à leur médecin traitant en accord avec l'article 115 du Code pénal suisse et l'article 34 alinéa 2 de la Constitution vaudoise"

- Modification de l'article 184 alinéa 1 lettre a : ajout du nouvel article 71bis

Les indications ci-dessous doivent être manuscrites et apposées par le signataire lui-même.

La loi interdit l'adjonction d'annexes; les signatures supplémentaires doivent être apposées sur une autre liste.



Nom à la main, lisiblement	Prénom	Date de naissance complète J-M-A	Adresse précise Rue et no	Signature indispensable	Contrôle laisser en blanc
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

La **municipalité** atteste que les citoyens ci-dessus sont inscrits au rôle des électeurs à la date du (jour de la présentation de la liste pour attestation) et que le nombre des signatures valables est de :

Au nom de la **municipalité**
(sceau et signature)

Conformément à l'art. 94 LEDP, la **municipalité** adresse les listes de signatures attestées au Comité, le 18 février 2009 au plus tard. **Le Comité** remet l'ensemble des listes attestées au Département de l'intérieur le 24 février 2009 au plus tard.

Comité d'initiative

M. Jérôme Sobel, médecin, rue Bellefontaine 2, 1003 Lausanne; Mme Denise Sobel, rue Bellefontaine 2, 1003 Lausanne; Mme Valérie Matzinger, ch. de Boissonnet 65, 1010, Lausanne; M. Jürg Krompholz, ch. des Chantres 42, 1025 Saint-Sulpice; Mme Suzanne Pletti, Ch. des Covets 79, 1350 Orbe; M. Adriano Pletti, ch. des Covets 79, 1350 Orbe; Mme Mary-Claude Fiaux, rue des Fleurettes 22, 1400 Yverdon-les-Bains; M. Maurice Fiaux, rue des Fleurettes 22, 1400 Yverdon-les-Bains; Mme Gabrielle Renaud, ruelle de Chancy 4, 1807 Blonay; Mme Christiane Boulay, rte de Blonay 130C, 1814 La Tour-de-Peilz.

Ces personnes se réservent le droit de retirer l'initiative en application de l'art. 98 LEDP.

Merci de renvoyer cette liste, même incomplète, avant le 15 janvier 2009 au Comité d'initiative "Assistance au suicide en EMS" – 2 rue Bellefontaine – 1003 Lausanne



Argumentaire du Comité d'initiative

Dans un arrêt du 3 novembre 2006, le Tribunal Fédéral a confirmé que chaque être humain capable de discernement a le droit garanti par la Constitution et la Convention européenne des droits de l'homme (CEDH) de décider de la manière et du moment de sa propre mort. Ce droit de décision appartient au droit à l'autodétermination au sens de l'article 8 chiffre 1 CEDH et ceci aussi longtemps que la personne concernée est en situation de faire librement son choix et d'agir conformément à sa volonté. Dans sa chambre d'EMS, le résident dispose d'un lieu privé où il doit pouvoir faire valoir librement son droit et son choix.

Cet argumentaire n'engage que ses auteurs.

A LA POPULATION VAUDOISE : AIDEZ-NOUS A VOUS AIDER !

Attention : UNE COMMUNE PAR LISTE !

Des Noëls pour le plaisir de se retrouver

Dans chaque canton ou région, Pro Senectute organise à sa manière des activités de Noël. Une occasion de rencontrer de nouvelles personnes et d'entrer en contact avec l'institution.

La Suisse est décidément le pays des particularismes locaux ! Dans chaque région de Romandie, les habitudes en matière d'animations de Noël sont complètement différentes.

Fribourg

A Fribourg, la fête de Noël a tant de succès que l'animatrice responsable, Mme Valérie Staremburg, a dû la démultiplier : cinq journées sont ainsi prévues pour les seniors à travers le canton. « Pas besoin d'être un habitué de Pro Senectute pour venir partager ces festivités, remarque l'animatrice, ni de résider dans le canton ! » Des Vaudois ne se privent pas d'y venir, semble-t-il. Près de huit cents personnes participent à ces agapes, qui comprennent un repas de midi et un loto l'après-midi. Un loto bien doté : on peut y gagner entre autres un abonnement à *Générations !* La fête sera agrémentée de la pré-

sence d'un Père Noël qui a prévu un présent pour chacun, en l'occurrence quelque chose qui se mange et que l'on peut ramener chez soi... (Mais ce n'est pas un pain d'épice !) Le prix du repas de Noël est fixé à 17 francs. Pro Senectute Fribourg finançant la part supplémentaire des coûts. La tradition de ce rendez-vous de décembre est bien ancrée à Fribourg, explique Mme Staremburg, puisque certains participants s'enquérissent de la date et de l'inscription au mois de juin déjà.

Valais

Chez Pro Senectute Valais, on fonctionne de manière décentralisée. Chaque club d'aînés local organise ses propres fêtes de fin d'année. A Bramois, où le club est très actif, le repas de Noël est fixé le 19 décembre. Mais il y aura aussi d'autres rendez-vous, comme le goûter de la Saint-Nicolas le 5 décembre à 15 h, ou les fenêtres de l'Avent, où toute la population est conviée chaque soir dans une famille différente. Le 12, c'est le local des seniors, le Mas de la Borge, qui assurera l'accueil de tous autour d'une soupe à la courge, d'un vin chaud et de torches, une spécialité de pain doux. Jeunes et moins jeunes se réuniront ainsi dans cette jolie salle toute en bois que des bénévoles ont créée il y a deux ans pour les aînés de la région. Depuis, les activités s'enchaînent comme l'explique le président du Club de Bramois, M. Louis Jolissaint : repas de chasse et brisolée en automne, jeux de car-



Repas de Noël et loto sont une tradition à Fribourg.

transport, dans leur voiture privée, des personnes âgées ce jour-là. On attend plus de cent personnes à cette occasion, valides ou moins valides. Les centres de jour régionaux vaudois ont également une journée festive à leur programme : le 19 décembre à l'Espace Riponne, avec repas et animation surprise, le 20 décembre à Bellevaux, avec un cortège d'enfants. A Renens, le 14 décembre, le repas a lieu au restaurant le Bol d'Or. A Prilly, la fête est fixée le 10 décembre. Aux Alizés à Yverdon, Noël se déroule le 21 décembre, à Bex, le 19, à Nyon, le 16, sur inscription.

Genève

Pro Senectute Genève se concentre sur les prestations sociales destinées aux seniors et ne s'occupe pas de l'animation. Cité Seniors est ouverte le 25 décembre, où a lieu le brunch du dimanche dès 11 h avec une partie musicale au piano et violon. Le 21 décembre, le groupe Nabila propose à Cité Seniors de la musique des Balkans et des chansons françaises à chanter tous ensemble.

Arc jurassien

L'Arc jurassien mise généralement sur l'initiative individuelle. A Delémont, chaque club invente sa propre fête pour ses membres. Rien à signaler non plus à Neuchâtel. Ce sont les paroisses ou les communes qui proposent des Noëls aux personnes isolées. A Tavannes, un après-midi est réservé, sous l'égide de Pro Senectute, à la confection de biscuits, le 10 décembre. Pour tous ceux et celles qui désirent faire provision de nouvelles recettes. Quant au repas de Noël de Tavannes, il a déjà eu lieu en novembre.

Biénn

A Biénn, les amateurs de biscuits sont invités à mettre la main à la pâte, le 18 décembre, au tea room Olympia. Mais avant de passer aux fourneaux, il est nécessaire de s'inscrire auprès de Pro Senectute Biénn.

Nouveau site

Pro Senectute Arc jurassien a mis en ligne un nouveau site internet, clair et d'une utilisation simple, www.arcjurassien.pro-senectute.ch qui présente toutes les prestations proposées aux seniors, consultations sociales, conseils à propos du budget, etc. A noter également que les numéros de téléphone des sections de Delémont et Neuchâtel ont changé depuis le 1^{er} novembre (voir ci-contre).

Dates des Noëls à Fribourg

Flamatt, Hotel Moléson, 2 décembre.
Estavayer, Buffet de la Gare, 4 décembre.
Broc, Hôtel de Ville, 9 décembre.
Matran, Maison Saint-Joseph, 10 et 11 décembre.
Sur inscription : Pro senectute, Mme Valérie Staremburg, ch. de la Redoute 9, CP 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1.

Adresses utiles

Pro Senectute Biénn
Quai du Bas 92, c.p. 1263
2501 Biénn
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. 032 886 83 20
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. 032 886 83 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

Incontinent: Et alors?





Euron®

Mobile et actif malgré l'incontinence.

Les couches EURON vous assurent sécurité et protection en toute circonstance. Nous sommes à votre service par poste, internet ou téléphone en toute discréction. Nos produits vous sont livrés à domicile dans un délai de 2 à 3 jours dans un emballage discret.

J'aimerais avoir plus d'informations sur les produits EURON. Veuillez m'envoyer votre brochure avec un bon de commande pour un essai gratuit.

Nom: _____

Prénom:

Rue:

Code postal/Lieu:

Téléphone:

um

IEHLINGER AG · Medical Service · Langenhagstrasse 20 · 4127 Birsfelden · Tel. 0848 000 199

Générations

Fuites urinaires ?

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



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

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

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

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

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

**NOUVEAU également
pour incontinence moyenne
à forte**

**Envoi par
la poste
rapide et
discret**

Les slips Incosan
sont invisibles
même sous des
pantalons serrés.

 Demande de catalogue gratuit au 0848 748 649

IncoSan
Lingerie contre l'incontinence

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

Bon pour une information gratuite et sans engagement

Oui, faites-moi parvenir gratuitement votre catalogue 2099 sous emballage discret et anonyme.

Nom/Prénom

Address

NPA / Localité

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

Une loupe pratique et originale

Les chariots Coop seront équipés d'une loupe. Les clients pourront enfin déchiffrer les informations en caractères microscopiques!

Cette petite révolution de la consommation intelligente a débuté au mois d'octobre à Léman Centre, à Crissier. C'est là que Coop a équipé ses premiers chariots d'une loupe spécialement conçue pour ses clients dont l'acuité visuelle n'est pas au top. Quelle galère, effectivement, de déchiffrer la liste des ingrédients qui entrent dans la composition des produits. Ecrites en lettres minuscules, ces informations sont pourtant capitales, en particulier pour les consommateurs diabétiques, ceux qui ont développé des intolérances au gluten ou au lactose et ceux qui souhaitent éviter certains additifs peu recommandables.

Si les tests menés à Crissier sont positifs, les 130 000 chariots que Coop possède partout en Suisse seront équipés d'ici au printemps 2009. A notre connaissance, cette opération originale est une première mondiale. Elle est le fruit d'une nouvelle collaboration récemment développée par le distributeur avec Pro Senectute. ■



Fini les achats à l'aveuglette: tous les chariots Coop seront bientôt équipés d'une loupe.

LPP: crise de confiance

La crainte était fondée: le taux d'intérêt minimal sur les avoirs des caisses de pension a été baissé de 2,75% à 2% pour 2009. Après la récente baisse du taux de conversion (lire *Générations de novembre*), cette décision du Conseil fédéral priviliege donc à nouveau les seuls aspects financiers des fonds de prévoyance et leur dénie toute dimension sociale. Du même coup, le gouvernement contribue à saper la confiance des assurés dans leur deuxième pilier. Une confiance déjà profondément malmenée par la tempête financière qui a vu des dizaines de milliards de francs des caisses de pension partir en fumée.

Des lauriers pour *Générations*

Chapeau à notre collègue Mariette Muller, journaliste à *Générations* depuis 2001. Elle vient de remporter le Prix Médias 2008 décerné par la Fondation Eben-Hézer pour son en-

quête parue l'an dernier sur les aidants naturels.

Dans son article intitulé «A mon tour d'aider mes parents», des enfants et des proches qui entourent des personnes âgées en perte d'autonomie témoignaient de leur vécu au jour le jour: instants d'échange et d'émotions, mais aussi de doutes, de culpabilités, de phases d'épuisement. Grâce à ces témoignages complétés par des interviews de spécialistes psychosociaux, Mariette Muller avait réussi à tordre le cou au cliché selon lequel les familles ne s'occupent

plus de leurs aînés et préfèrent les envoyer à l'hospice. Elle avait aussi montré l'importance du soutien aux aidants naturels. Son travail a été récompensé et toute l'équipe de *Générations* en est honorée.

Le concours de la Fondation Eben-Hézer visait, cette année, à mieux faire connaître au grand public les réalités profondes et quotidiennes des personnes âgées en perte d'autonomie. La première édition, en 2007, avait récompensé un article sur le droit à l'affection et à la sexualité pour des handicapés mentaux. ■



Mariette Muller, lauréate du Prix Médias de la Fondation Eben-Hézer.

L'incroyable victoire de l'Avivo

Neuf membres de l'Avivo siégeront à la Constituante genevoise. Une première! Les recettes du succès de son président, Souhail Mouhanna.

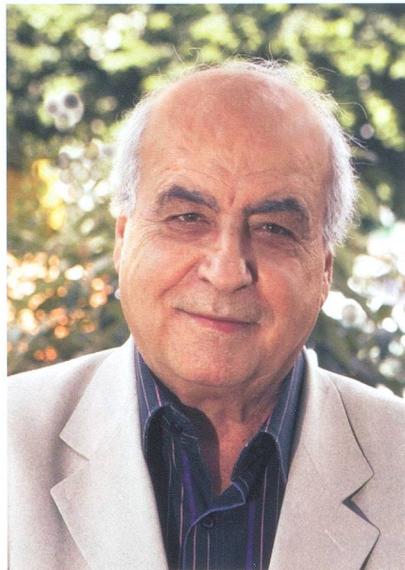
Dès qu'une décision politique chiffonne les intérêts des retraités, des handicapés, des chômeurs, des jeunes ou des étrangers, hop! les membres de l'Avivo descendant dans la rue avec des banderoles et des slogans rigolos. Folkloriques, leurs manifestations? Détrompez-vous. En remportant plus de 10% des suffrages aux élections de la Constituante, une première en Suisse, l'«Association de défense et de détente de tous les retraités et futurs retraités» a prouvé qu'il fallait désormais résolument compter avec elle sur la scène politique.

– Comment interpréter ce score?

– **Souhail Mouhanna:** C'est une vraie victoire associative, une lame de fond. Avec nous, les petites gens de toutes les tranches d'âge ne pourront désormais plus être considérés comme inoffensives. C'est un magnifique pied de nez à ceux qui nous prédisaient à peine 3% de suffrages.

– Qui a voté pour vous?

– Nous avons ratissé bien au-delà de nos membres. Nous avons tiré le jackpot dans les quartiers populaires, mais nous avons aussi atteint des scores formidables dans les quartiers huppés de Champel ou de Malagnou. L'Avivo a obtenu un record de listes compactes, signe que nos électeurs connaissent bien notre action sur le terrain et nous font une confiance totale pour défendre



D.R.

Souhail Mouhanna, président de l'Avivo, élu à la Constituante.

leurs intérêts à la Constituante. Ils en ont marre de la politique actuelle de régression sociale.

– Vos priorités?

– Un revenu minimal garanti, des logements sociaux, la gratuité de l'école et de l'université... En fait, nous défendrons les quinze points de notre programme et combattrons toutes les mesures anti-sociales. ■

Et si c'était oui à l'AVS?

A l'heure où vous lisez ce numéro de *Générations*, vous savez déjà si l'initiative syndicale sur l'AVS a été acceptée ou refusée. De notre côté, nous bouclons avant d'avoir ce résultat. Pour l'instant, deux points à souligner:

1. Le projet de retraite flexible dès 62 ans avait reçu un accueil frigorifique au Parlement. Pendant la campagne, Pascal Couchepin a dit et redit tout le mal qu'il en pensait et le PDC a renchéri en expliquant que la Suisse foncerait droit dans le mur si elle acceptait cette proposition beaucoup trop généreuse.

2. Malgré toutes ces mises en garde, l'initiative a peut-être passé. Ce serait alors un événement historique. Pour mémoire, depuis 1893, sur 354 initiatives populaires lancées, seules quinze d'entre elles ont fini par séduire le peuple.

Flash infos

→ Pour découvrir des réactions et des commentaires sur les résultats, rendez-vous dès le 1^{er} décembre sur le site www.magazinegenerations.ch

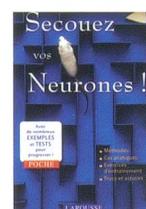
Bons pour les neurones

Comment éviter le ralentissement de l'activité cellulaire de notre cerveau? En exerçant nos capacités cérébrales évidemment. Une nouvelle étude de l'Université de Californie à Los Angeles confirme que les jeux et

exercices cérébraux ont des effets positifs sur un cerveau âgé. Les chercheurs ont également montré que les aînés qui surfent régulièrement sur internet améliorent les performances de leurs circuits cérébraux. Feu vert



POUR TOUS



POUR TOUS

donc pour partir à la conquête de la toile ou découvrir deux excellents petits livres de jeux et

de casse-tête édités par Larousse: *Secouez vos Neurones!* et *100 Jeux de Logique*.

Action de Noël

Des cadeaux différents

Plutôt que d'acheter n'importe quoi pour ne pas arriver les mains vides le jour de Noël, joignez l'utile à l'original. Choisissez vos cadeaux dans le catalogue de l'Eper.

Des vers de terre pour une copine, une ruche pour ma tante, des briques pour le chef, l'Entraide protestante suisse (Eper) lance une action de Noël pour le moins décoiffante. Baptisée «Offrir son aide», la campagne de l'œuvre protestante «se veut un geste concret en-

vers ceux qui vivent dans la précarité ici et ailleurs», comme l'explique le conseiller national libéral vaudois Claude Ruey, qui est aussi depuis un an président de l'Eper.

On le sait, offrir, c'est d'abord se faire plaisir à soi. Le donateur choisit donc sur le catalogue de Noël de l'œuvre d'en-

traide un ou plusieurs cadeaux parmi la vingtaine proposée. La somme ainsi récoltée permettra de concrétiser un projet d'aide. Ici, sous le sapin, le destinataire reçoit simplement un certificat, preuve du don versé. Tout cela devrait alimenter de belles discussions et provoquer de joyeux

fous rires à la découverte de ces cadeaux pas comme les autres.

Quand on lui demande ce qu'il souhaiterait recevoir lui-même, Claude Ruey n'hésite pas une seconde: «Une truie.» Il ne reste plus qu'à souhaiter que son vœu soit exaucé! ■



D.R.

Claude Ruey, à Lausanne, le jour du lancement de la campagne «Offrir son aide».



OFFREZ

UNE BOÎTE DE

VERS DE TERRE
à votre copine.

ET VOUS AIDEZ DES PETITS PAYSANS EN ASIE.

Les cadeaux de l'EPER font coup double.
En un seul geste, vos proches deviennent donateurs
et vous soutenez une famille paysanne en
Inde et aux Philippines: les vers de terre fertilisent
éfficacement les champs.

VAUD

PRO SENECTUTE – Thé dansant: jeudi 11 décembre dès 14 h, salle communale de Paudex, route de la Bordinette 5. **Bus du Jass,** lundi 22 décembre. **Ciném'âge,** mercredi 17 décembre à 14 h 30, *Quand la Panthère rose s'emmèle*, Cinémathèque Suisse à Lausanne (tél. 079 767 53 90). **Séjours:** ski de fond, raquettes, marche: Ulrichen (vallée de Conches) du 15 au 21 et/ou du 22 au 28 février 2009; Montana du 27 janvier au 2 février. **Activités hebdomadaires** dans tout le canton: marche, ski de fond, raquette, nordic walking, gymnastique, aquafitness, danse traditionnelle.

Pro Senectute, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21 ou www.vd.pro-senectute.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Visite: Centrale hydroélectrique des Clées, 8 décembre. **Conseils juridiques** par Sylviane Wehrli, 3 et 17 décembre.

Tourisme pédestre, 2 décembre, sortie de l'Avent. Secrétariat MDA, Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 320 12 61 ou www.mda-vaud.ch

L'ESCALE – Loto, 3 décembre à 14 h 15 à L'Escale. **Info-croissants,** mercredi 10 décembre, de 10 h à 11 h. **Diaporama,** mercredi 10 décembre, 14 h 15. **Noël de l'amitié,** mardi 16 décembre, réservé aux personnes en âge d'AVS, à l'AI ou membres sympathisants de L'Escale. **Concert,** ensemble Camerata, mercredi 17 décembre, 14 h 15. Centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

CINÉ-SENIORS – Marius et Jeannette, de Robert Guédiguian. Aubonne, cinéma Rex, 9 décembre, 14 h 30.

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

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café, «L'avenir énergétique de la Suisse», par Isabelle Chevalley, présidente d'Ecologie libérale, jeudi 4 décembre, 19 h 15. **Repas et loto** en faveur du fonds «Aide aux femmes», jeudi 11 décembre. Maison de la Femme, av. Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22.

THÉ DANSANT – Founex, salle communale, mardi 9 décembre, de 14 h à 17 h. Rens. 022 776 2186 ou 776 09 91. **Epalinges,** salle des spectacles, mardi 16 décembre, de 14 h à 17 h.

CONNAISSANCE 3 – Conférences: «Le Groupe de Coppet, autour de M^{me} de Staël», par François Rosset, prof. de Lettres Unil, vendredi 5 décembre, Nyon, Centre paroissial, 14 h 30. «Le sport chez les aînés», par Jean-Marc Gilliéron, département Sport et santé, Unil, lundi 8 décembre, Lausanne, Casino de Montbenon. «La miraculeuse Ella Maillard, souvenirs et précisions», par Charles-Henri Favrod, journaliste, lundi 8 décembre, 14 h 30, Le Sentier, Maison de paroisse. «Dire Molière et La Fontaine», Pierre-Alain Clerc, comédien et musicien, vendredi 12 décembre, Aigle, Ecole professionnelle.

Programme à disposition auprès du Secrétariat de Connaissance 3, pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87.

TABLE RONDE – «Autour de la déprime chez les plus de 60 ans», discussion organisée par des intervenants de l'Institut de psychologie de l'Université de Lausanne en lien avec la consultation de psychologie (*lire encadré*). Mercredi 10 décembre, de 14 h à 16 h. Lausanne, locaux de Pro Senectute, place de la Riponne 5.

CONCERT – Quatuor pour la Fin du Temps, d'Olivier Messiaen, jeudi 11 décembre, 19 h. Bibliothèque cantonale et universitaire, place de la Riponne, Lausanne.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Amis du rail, Einsiedeln, jeudi 11 décembre. Genève-Culture, visite des ateliers de décoration et de graphisme de Migros Genève, mardi 16. **Conférence:** «La retraite c'est magique», par Jean-Robert Probst, rédacteur en chef de *Générations*, mercredi 3 décembre. Marchons ensemble, sortie de fin d'année, randonnée autour de Vernier et repas, mercredi 10 décembre. **Conteurs, conférence publique:** «L'astrologie dans les contes», exposé de Heidi Monin, mardi 2 décembre, 10 h, Centre culturel de Saint-Boniface, 14 avenue du Mail. Secrétariat MDA, 2, boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84, fax 022 321 24 42.

Nouveau à Lausanne
Consultation psychologique

Un deuil, une maladie, des problèmes de couple, un changement de vie, des psychologues proposent une écoute, des informations et un soutien. Toute personne retraitée, mais aussi celles qui accompagnent un proche âgé, peuvent y recourir chaque mercredi de 9 h à 17 h (sur rendez-vous), dans les locaux de Pro Senectute. Des professionnels sont à votre disposition pour un entretien individuel en toute confidentialité.

Consultation psychologique, c/o Pro Senectute, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne.
Rendez-vous et renseignements: Secrétariat de l'Institut de psychologie, tél. 021 692 32 60.

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60; **loisirs**, tél. 022 329 14 28. **Activités**: chorale (lundi de 15 h à 16 h 15); club de pétanque (lundi, mardi et mercredi); scrabble (mardi de 14 h à 17 h); cour d'anglais (mardi); atelier de broderie (jeudi de 9 h à 11 h); atelier de tricot (mercredi et jeudi de 14 h 30 à 16 h 30); thé dansant (vendredi de 14 h à 17 h); espagnol (vendredi). Avivo, 25, rue du Vieux-Billard, Case postale 155, 1211 Genève 8.

CITÉ SENIORS – Conférences et débats: «Discours sur l'entrée dans la vieillesse», Stefano Cavalli et Karine Henchoz, sociologues, jeudi 11 décembre, de 11 h 15 à 12 h 45.

Musique des Balkans, avec le groupe Nabilas suivi de chansons françaises avec le public, dimanche 21 décembre, de 11 h à 14 h. Cité Seniors, 28, rue Amat, 1202 Genève, tél. 022 418 53 59 ou 0800 18 19 20 (info au public).

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE SPORT – Ski de fond et raquettes à neige, tous les jeudis après-midi de janvier à mars 2009. Séjour de ski de fond et raquettes, Ulrichen du 19 au 24 janvier 2009. Nouveau: cours de tai chi-chuan. Nordic Walking, La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel, Fontainemelon et Couvet. Danses traditionnelles à La Chaux-de-Fonds, au Locle et à Colombier. Yoga à Neuchâtel et à

La Chaux-de-Fonds. Gymnastique dans tout le canton. Rens et prospectus: 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, rue Louis-Favre 1 (ancien home des Rochettes), tél+fax 032 725 78 60; mail avivo-neju@net2000.ch Fête de Noël, jeudi 11 décembre, restaurant le Romarin à Neuchâtel, 11 h (sur inscriptions, tél. 032 725 47 12 ou 079 432 33 72).

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Midirécontre de fin d'année, vendredi 12 décembre dès 11 h 45, Hôtel des Alpes et Lac, place de la Gare 2 à Neuchâtel. **Balades** dans la ville de Neuchâtel, jeudi 18 décembre, rendez-vous devant la gare à 13 h 30. Calligraphie chinoise, présentation des travaux et photographies de voyage: vernissage 5 décembre, 17 h 30, locaux du MDA. Autres activités selon programme. Rens. Secrétariat MDA, Les Rochettes – Hôtel des associations, Rue Louis-Favre 1, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Programme hiver: raquettes, ski et ski de fond, randonnées – **Randonnées en raquettes**: région Lac Noir, Sarine et région du Jura – **Poly-**

sport hiver à la Lenk – **Tchoukball** jeu sportif à Villars-sur-Glâne – **Bains de Schönbühl** départ de différents lieux tous les mardis et jeudis – **Yoga** à Givisiez, Fribourg, Romont, Bulle et Morat – **Balades conviviales**: Cugy, La Roche, Matran et Saint-Martin – **Body Sculpt** à Givisiez et Bulle – **Nouveau**:

DYNA-MIX à Corminboeuf – **Atelier Equilibre**: Fribourg, Bulle et **nouveau à Montet (Broye)** – **Danse traditionnelle internationale** à Fribourg, Villarimoud, Môtier/Vully et Morat – **Renforcement musculaire** au Schönenberg – **Walking** Villars-sur-Glâne, Schönenberg – **Nordic Walking** à Corminboeuf, Belfaux – **Natation** à Fribourg et Morat – **Aqua-Fitness** à Tinterin, Fribourg et Marsens – **Gymnastique**: 40 ans en 2009 et toujours active avec 85 groupes dans tout le canton. Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Repas de fin d'année, mercredi 10 décembre, dès 11 h au restaurant L'Escale à Givisiez.

VALAIS

PRO SENECTUTE – Films du temps passé: *Les Bisses du Valais et Barrage*, en collaboration avec la médiathèque du Valais, mardi 9 décembre; *Sierre et le Val d'Anniviers* puis *Sports*

d'été et sports d'hiver, mardi 16 décembre. Médiathèque de Martigny, 14 h. **Informatique**, consolidation des connaissances, mardis 2, 9 et 16 décembre, Martigny. **Cours**: utilisation d'un Natel, 15 et 22 décembre, Sierre. Rens. et inscriptions: Pro Senectute Valais, Séverine Corthay, tél. 027 322 07 41.

JURA

PRO SENECTUTE – Mardi-Rando 16 décembre (rendez-vous à 14 h, parking de l'église à Courtedoux (rens. 079 533 26 38). Autres activités: gymnastique, danses traditionnelles, aquafitness, natation, tai-chi, atelier équilibre. Pro Senectute Arc Jurasien, site de Delémont, tél. 032 421 96 10.

AVIVO – Fête de Noël et 50^e anniversaire de l'Avivo-Jura, samedi 13 décembre, Salle du comptoir à Delémont, 14 h. Avivo, section jurassienne, case postale 44, 2800 Delémont.

JURA BENOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Midirécontre de l'Avent avec animation, jeudi 11 décembre, à l'Hôtel de l'Ours, Court, dès 11 h 30 (inscriptions: May Wüthrich, tél. 032 489 16 71 ou 079 200 89 43). Boccia, tous les 15 jours à Corgémont, renseignements et inscriptions auprès de: Marta Helfer, tél. 032 489 10 20 ou Madelyne Grosclaude, tél. 032 489 15 47.