Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2012)

Heft: 38

Register: Les bonnes adresses

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: 18.11.2025

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

LES PILIERS DE MA RETRAITE

Loisirs

Pro Senectute et ses sections offrent un vaste choix de cours et de manifestations dans tous les domaines: langues, activités créatrices, informatique, gymnastique cérébrale, chant, musique, jeux, ainsi que des excursions. www.prosenectute.ch

· Pro Senectute Bienne

Rue Centrale 40 - Case postale 1263 2502 Bienne, Tél. 032 328 31 11 - Fax 032 328 31 00 biel-bienne@be.pro-senectute.ch www.region-bbs.ch

· Pro Senectute Fribourg

Chemin de la Redoute 9 Case postale - 1752 Villars-sur-Glâne 1 Tél. 026 347 12 40 - Fax 026 347 12 41 info@fr.pro-senectute.ch www.fr.pro-senectute.ch

Pro Senectute Genève

Rue de la Maladière 4 - 1205 Genève Tél. 022 807 05 65 - Fax 022 807 05 89 info@ge.pro-senectute.ch www.ge.pro-senectute.ch

Pro Senectute Arc Jurassien

www.arcjurassien.pro-senectute.ch

Rue du Pont 4 - 2710 Tavannes Tél. 032 886 83 80 - Fax 032 886 83 89 prosenectute.tavannes@ne.ch

Rue du Puits 4 Case postale 800 - 2800 Delémont Tél. 032 886 83 20 - Fax 032 886 83 19 prosenectute.delemont@ne.ch

Rue du Pont 25 2300 La Chaux-de-Fonds Tél. 032 886 83 00 - Fax 032 886 83 09 prosenectute.cf@ne.ch

Rue de la Côte 48a - 2000 Neuchâtel Tél. 032 886 83 40 - Fax 032 886 83 41 prosenectute.ne@ne.ch

Pro Senectute Vaud

Rue du Maupas 51 - 1004 Lausanne Tél. 021 646 17 21 - Fax 021 646 05 06 info@vd.pro-senectute.ch www.vd.pro-senectute.ch

· Pro Senectute Valais

Secrétariat cantonal Rue des Tonneliers 7 - 1950 Sion Tél. 027 322 07 41 - Fax 027 322 89 16 info@vs.pro-senectute.ch www.vs.pro-senectute.ch

Seniors-geneve.ch

informe sur de nombreuses aides, propositions d'activités, cours, habitations, bénévolat, loisirs, voyages, transports, etc. de la région. www.seniors-geneve.ch

Créativité au troisième âge

organise tous les deux ans un concours ouvert aux plus de 65 ans pour récompenser la création d'une œuvre originale (littérature, sciences, musique, cinéma ou autre). Créativité au troisième âge Tödistrasse 17

Case postale 2999 - 8022 Zurich Tél. 058 283 50 05 - Fax 058 283 50 06 www.creativite-au-troisieme-age.ch

Ecole-club Migros

propose de nombreux cours dans tous les cantons, sportifs, informatiques, activités créatrices, développement personnel... www.ecole-club.ch

Mouvement des aînés (MdA)

présent dans de nombreux cantons, propose aux 50 ans et plus de nombreuses activités, telles que sorties, voyages, activités physiques et formations continues.

MdA Berne

Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel Tél. 032 721 44 44 - www.mda-berne.ch

MdA Neuchâtel

Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel Tél. 032 721 44 44 www.mda-neuchatel.ch

MdA Fribourg

Tél. 026 402 80 64

MdA Genève

Boulevard Carl-Vogt 2 Case postale 14 - 1211 Genève 8 Tél. 022 329 83 84 www.aines.ch ou www.mda-geneve.ch

MdA Valais (Club du Bel Age) Tél. 027 322 14 27

MdA Vaud

Place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne Tél. 021 320 12 61 - Fax 021 320 12 62 www.mda-vaud.ch

Ecole des grands-parents Suisse romande (EGP)

offre un lieu de rencontres, de soutien et d'échange pour partager et réfléchir ensemble sur les liens entre grands-parents et petitsenfants.

EGP, place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne Tél. 021 311 13 39 www.lausannefamille.ch/EGP

Sortir.ch

l'agenda culturel de la RTS et du magazine Le Temps vous indique par rubrique et par ville les spectacles et autres événements à ne pas rater. www.sortir.ch

Loisirs.ch

également en version papier, traite des loisirs romands, avec de nombreuses propositions pour tous les âges, accessibles ou gratuites. www.loisirs.ch

ARGENT FINANCES

Tout compte fait

le magazine romand de l'économie domestique, informe sur les finances, assurances, hypothèques, successions et propose, entre autres, de nombreux comparatifs.

Tout Compte Fait

Avenue de la Rasude 2 - 1001 Lausanne Tél. 021 310 73 66 - Fax 021 310 73 69 www.toutcomptefait.ch

Banque Cantonale Vaudoise

case postale 300 - 1001 Lausanne Centre de conseil aux particuliers: Tél. 0844 228 228. www.bcv.ch

Swisscanto

réunit les actionnaires des 24 banques cantonales suisses. Depuis plus de cinquante ans, l'entreprise collective spécialisée développe des solutions de placement et de prévoyance performantes pour les investisseurs privés et institutionnels. www.swisscanto.com

Prévoyance femmes

s'adresse uniquement aux femmes, afin de les aider à être financièrement indépendantes quel que soit leur âge, dans divers domaines: achat de maison, assurance, prévoyance vieillesse, fiscalité, placement d'argent, etc. Frauenvorsorge - Auetliweg 5 Auf der Burg - 3629 Jaberg Tél. 031 781 35 65 - Fax 031 781 35 64 www.frauenvorsorge.ch

votre-argent.ch

le guide pratique des dettes, des impôts et du crédit traite également de l'investissement, du 2° pilier, des hypothèques, etc. www.votre-argent.ch

ASSURANCES

Office fédéral de la santé publique

le seul comparateur de primes d'assurance maladie indépendant et ne touchant aucune commission de courtage de la part des assureurs. www.priminfo.ch

Comparis.ch

permet de comparer le prix des assurances maladie, vie, ménage, auto, etc. www.comparis.ch

VermögensZentrum

donne des conseils financiers et informe sur les assurances maladie, les complémentaires, les hypothèques, etc.www.vz-online.ch



Fondation Organisation suisse des patients (OSP)

service d'information aux patients en matière d'assurance maladie OSP Lausanne Tél. 021 314 73 88 (membres) Tél. 0900 56 70 48 (non-membres) www.spo.ch

L'Ombudsman de l'assurance

maladie joue un rôle de médiation en cas de divergence de vues avec la caisse maladie. Ombudsman de l'assurance maladie Morgartenstrasse 9 - 6003 Lucerne Tél. 041 226 10 11

www.ombudsman-kv.ch

Fédération suisse

des patients service de conseils des assurés et assistance juridique pour les membres pour Fribourg/Suisse occidentale, entretiens sur rendez-vous.

Hotline: 0900 104 123 (non-membres), 2 fr./min., Suisse romande (membres): Tél. 026 422 27 25

AVS, AI, 2e pilier

www.federationdespatients.ch

gov.ch, le répertoire des sites internet officiels du secteur public suisse. www.gov.ch

L'Office fédéral des assurances sociales

AVS/AI informe en ligne et de manière exhaustive sur le 1^{er} pilier (rentes, prestations complémentaires, rentes AI www.avs-ai.info

Guide social romand

toutes les informations pratiques et actualisées sur les assurances sociales, le droit du bail, du travail, le divorce, la famille et les dettes, ainsi qu'une multitude d'adresses utiles en Suisse romande

www.guidesocial.ch

Pro Senectute propose sur son site de faire un calcul approximatif de votre droit à une prestation complémentaire de l'AVS www.pro-senectute.ch/pci

AVIVO Suisse offre notamment des informations sur l'AVS, l'AI, les prestations complémentaires, la LPP et le 3° pilier AVIVO Suisse - Avenue de Béthusy 60 1012 Lausanne - Tél. + Fax 021 652 23 11 www.avivo.ch

COURS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE

Institut romand de la retraite active (IRRA)

2418 - 121 Genève 2 DT Tél. + fax 022 740 04 01

Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite (ARPR)

Case postale 23 - 1814 La Tour-de-Peilz Tél. 021 924 55 65 - www.arpr.ch

AvantAge

Rue du Maupas 51 - 1004 Lausanne Tél. 021 711 05 24 www.fr.avantage.ch

Fondation Force Nouvelle

Chemin des Palettes 22 - 1212 Grand-Lancy Tél. et fax 022 310 71 71 www.force-nouvelle.ch

Pro Senectute

(cours proposés dans tous les cantons) www.pro-senectute.ch

Cité Seniors

Rue Amat 28 - 1202 Genève Tél. 022 418 53 50 www.seniors-geneve.ch/cite

DÉFENSE ET INFORMATION DES SENIORS

AVIVO

l'association de défense et de détente de tous les retraités et futurs retraités en Romandie Office social - Rue du Vieux-Billard 25 1205 Genève Tél. 022 329 13 60

Conseil suisse des aînés (CSA)

l'organe consultatif du Conseil fédéral sur les questions de la vieillesse défend les intérêts économiques et sociaux des personnes. CSA - Worblentalstrasse 32 - 3063 lttigen Tél. 031 924 11 00, 031 924 11 01 www.ssr-csa.ch

Conseil des anciens de Genève

l'organe collabore avec les autorités pour défendre les intérêts du 3° et 4° âges www.conseils-anciens-ge.ch

Seniorweb.ch

est la plateforme-internet suisse d'informations interactive pour la génération des 50 ans et plus. www.seniorweb.ch

La Fédération des associations des retraités et de l'entraide en Suisse (Fares)

la plus grande fédération suisse regroupant les mouvements de retraités actifs et de l'entraide au plan national, régional et local VASOS / FARES - 3000 Berne Tél. 076 583 60 90 www.vasos.ch

Pro Senectute et ses sections

cantonales sont particulièrement efficaces pour leurs nombreuses activités et leur engagement en faveur des seniors (assurances, logement, loisirs, santé, etc.). www.pro-senectute.ch

ÉMIGRATION

Quitter-la-suisse.ch

est le guide pratique du départ de Suisse et du retrait du 2^e pilier www.quitter-la-suisse.ch

Office fédéral des migrations

renseigne sur toute question sur l'émigration. Service d'information en matière de séjours à l'étranger et d'émigration: Té!. 031 322 42 02 www.swissemigration.ch

Fondation Liberty

donne des informations utiles, ainsi qu'un moteur de calcul de l'impôt à la source, selon le montant et le canton. www.liberty-prevoyance.ch

Administration fédérale des contributions informe sur

l'imposition à l'étranger, à la Division des affaires de droit fiscal international Simulateur fiscal

www.estv.admin.ch / Thèmes / Droit fiscal international

UBS propose la brochure gratuite
Prix et salaires dans le monde, août 2011
www.ubs.com/2/e/medlib/wmr/pdf/Preise_
Loehne_2011_f.pdf

Eurag le site de la Fédération européenne pour les personnes âgées (infos en allemand, anglais, italien et français) www.eurag-europe.org

EMPLOI, BÉNÉVOLAT

Bourse du bénévolat Genève

c/o Conseil des Anciens Rue de Montchoisy 48 - Case postale 6212, 1211 Genève 6 Tél. et fax 022 735 79 35 www.benevoles-ge.ch

Réseau Bénévolat Netzwerk Fribourg

Route de la Fonderie 8c 1700 Fribourg Tél. 026 422 37 07 www.benevolat-fr.ch



Caritas Bienne

Rue de la Gare 30 - 2502 Bienne Tél. 032 322 64 08 www.caritas-bern.ch

Caritas Genève

Rue de Carouge 53 Case postale 75 - 1211 Genève 4 Tél. 022 708 04 44 - www.caritas-ge.ch

Caritas Vaud

Avenue César-Roux 8 - 1005 Lausanne Tél. 021 317 59 80 - www2.caritas-vaud.ch

Caritas Jura

Rue du Temple 19 - 2800 Delémont Tél. 032 421 35 60 - www.caritas-jura.ch

Caritas Fribourg

Route André-Piller 2 Case postale 62 - 1762 Givisiez Tél. 026 321 18 54 - www.caritas-fribourg.ch

Caritas Neuchâtel

Vieux-Châtel 4 - 2002 Neuchâtel Tél. 032 886 80 70 - www.caritas-neuchatel.ch

Caritas Valais

Rue de Loèche 19 - Case postale 2056 1950 Sion 2 - Tél. 027 323 35 02 www.caritasvalaiswallis.ch

Association neuchâteloise de services bénévoles

Les Rochettes - Hôtel des associations Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel Tél. et fax 032 724 06 00 - www.benevolat-ne.ch

Bénévoles Valais (FEB)

Rue des Tonneliers 7 - 1950 Sion Tél. 027 322 07 41 - www.vs-pro-senectute.ch

Association Bénévolat-Vaud

Avenue de Ruchonnet 1 - 1003 Lausanne Tél. 021 313 24 00 - www.benevolat-vaud.ch

INFORMATIQUE

L'Association Cyber-Seniors

(ACyS) donne des cours informatiques, sur la gestion du courrier électronique, l'utilisation d'internet et de photo numérique.

ACyS - Rue du Panorama 4 - 1800 Vevey
Tél. 021 534 75 01 - www.proseniors.ch

Le Club informatique senior Monthey (VS)

prodigue des cours adaptés aux seniors. http://cismonthey.e-monsite.com/

La Carte blanche assure, parmi

d'autres prestations, le branchement, l'installation informatique au domicile pour des personnes fragiles ou à mobilité restreinte. L'association peut assurer une formation et un encadrement pédagogique avec du matériel simple, fonctionnel, qui permet notamment l'utilisation internet sécurisée.

Association la Carte blanche - Chemin du Château Bloch 19 - 1219 Le Lignon (GE) www.lacarteblanche.ch

Ecole-club Migros donne des cours,

notamment d'informatique, dans toutes les régions du pays. www.ecole-club.ch

Les Universités populaires

donnent également des cours pour l'utilisation d'un ordinateur, du web, etc. (voir adresses sous Universités du 3^e âge en page 111).

LOGEMENT VIVRE À DOMICILE

Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés

Kernstrasse 57 - 8004 Zurich Tél. 044 299 97 9 Le site regroupe les partenaires de ce domaine, canton par canton.

www.hindernisfrei-bauen.ch

Habitat50plus, le service de Pro

Senectute Suisse donnant des conseils sur le logement et offrant un lieu d'échange pour les personnes désirant partager un logement. www.habitat50plus.ch

BPA (Bureau de prévention des accidents)

met à disposition conseils et documents pour adapter votre logement à vos capacités physiques, à télécharger en ligne gratuitement. www.bpa.ch

Logements protégés - Vaud

www.vd.ch/themes/sante-social/vivre-adomicile/logements-proteges/

Logements protégés – Berne

www.logement60plus.ch

Bon à Savoir,

le magazine des consommateurs romands et *Tout Compte Fait*, le magazine d'économie domestique, donnent une foule d'informations en matière d'AVS, 2° pilier, successions, assurances, consommation, etc. et proposent un calculateur pour évaluer si vous risquez une hausse de loyer ou pouvez prétendre à une baisse.

www.bonasavoir.ch - www.toutcomptefait.ch

Colocation-adulte.fr,

site français regroupant des offres et des recherches de colocation ou d'achat immobilier en commun dans le monde entier. www.colocation-adulte.fr

Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD)

Route de Chavannes 37 - 1014 Lausanne Tél. 021 623 36 36 - www.avasad.ch

Entraide familiale vaudoise

propose une aide pour les courses ou les transports Avenue de Rumine 2 1005 Lausanne - Tél. 021 341 90 71 www.entraidefamilialevaudoise.com

La Fondation des services d'aide et de soins à domicile (FSASD)

Genève - Tél. 022 420 20 00 - www.fsasd.ch

NOMAD

Organisation d'aide et de soins à domicile du canton de Neuchâtel - Rue du Pont 25 2300 La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 886 82 00

Groupement valaisan des centres médico-sociaux

Avenue de la Gare 21 - 1950 Sion Tél. 027 323 88 85 - www.cms-smz-vs.ch

Association fribourgeoise aide et soins à domicile (AFAS)

Rue Saint-Pierre 6b - 1700 Fribourg Tél. 026 321 56 81 - www.aide-soins-fribourg.ch

Fondation pour l'aide et les soins à domicile

Rue des Moulins 21 - 2800 Delémont Tél. 032 423 15 34 - Fax 032 423 44 26 www.fasd.ch

Spitex Biel-Bienne Regio

Rue Centrale 115 nord Case postale 7149 - 2500 Bienne 7 Tél. 032 329 39 00 - Fax 032 329 39 12 http://fr.spitex-biel-bienne-regio.ch

PORTAILS

Générationsplus.ch

Le site du magazine romand Générations Plus fourmille de renseignements utiles, avec notamment ses fiches pratiques consacrées à divers thèmes abordés par des spécialistes: vos droits, votre argent, santé, phytosanté, sexologie, vétérinaire. www.generationsplus.ch

Seniorweb.ch

un portail en trois langues pour et par les aînés. www.seniorweb.ch/fr

Aînés attitude

le site des seniors de Genève et environs. www.egeneve.ch/seniors

Le Journal des seniors

un webzine français d'actualité. www.journaldesseniors.com

Opladis.be

un site belge de mélange d'informations et d'avantages dans tous les domaines: société, style de vie, temps libre, droit, finance et santé. www.opladis.be

Notretemps.com

la version web du magazine français du même nom, destiné aux plus de 50 ans, offre de nombreuses informations pratiques. www.notretemps.com



Plusmagazine.be

le site du magazine belge des plus de 50 ans, actualise régulièrement ses pages. http://plusmagazine.levif.be/fr

SeniorActu

le site de l'actualité des seniors français. www.senioractu.com

Seniors du monde

un portail français à la fois d'information et de conseils pratiques. http://seniorsdumonde.fr

SPORT

Allez Hop propose des cours de nordic walking, marche, course, d'aquagym et de fitgym en Romandie et ailleurs.

Ligues de la santé

Allez Hop Romandie - Rue de la Mouline 8 1022 Chavannes-près-Renens Tél. 021 623 37 43 - Fax 021 623 37 38 www.allezhop-romandie.ch

AVIVO

offre de nombreux cours et activités physiques dans ses sections locales, adaptés aux seniors. AVIVO Suisse - Avenue de Béthusy 60 1012 Lausanne - Tél. et fax 021 652 23 11 www.avivo-suisse.ch

Balades.ch

répertorie des randonnées pédestres en Suisse romande www.balades.ch

Bougez plus -

Restez en forme est un programme de motivation individuel pour s'activer plus au quotidien, faire plus de sport ou se muscler. www.active-online.ch

Meet2move permet de trouver ou de créer des groupes de sportifs, avec 30 types de sport différents, sports d'hiver inclus! www.meet2move.ch

Natation pour tous s'adresse aux débutants comme aux nageurs expérimentés et offre des conseils pratiques sur la nage, les styles, l'approche de l'eau, etc. www. natationpourtous.com

Randoguide, la plateforme suisse pour les amateurs de randonnées, balades à vélo et parcours VTT. www.tourenguide.ch

Nature Escapades propose des randonnées (à pied, en raquettes à neige, etc.) et des activités nature dans les Alpes et le Jura, comme ailleurs. Nature Escapades - Montreux Chemin de la Crétaz 37 1822 Chernex/Montreux Tél. 021 981 12 56. www.nature-escapades.ch

Parcours Vita

le site du plus grand centre de fitness de plein air et gratuit fournit liste des parcours et conseils pratiques pour l'entraînement. www.vitaparcours.ch

Fédération suisse des universités du 3° âge

Niesenweg 4 - 3012 Berne Tél. 031 302 14 36 - www.uni3.ch

UNIVERSITÉS

Université des aînés de langue française de Berne

Niesenweg 4 - 3012 Berne Tél. 031 302 14 36 - www.unab.unibe.ch

Université du 3° âge de Genève

Rue De-Candolle 2 Case postale 1211 Genève 4 - Tél. 022 379 70 42 www.unige.ch/uta

Connaissances 3

Université du 3° âge du canton de Vaud Place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne Tél. 021 311 46 87 - www.unil.ch/connaissance3

Université du 3° âge de Neuchâtel

Avenue du Premier-Mars 26 - 2000 Neuchâtel Tél. 032 718 11 60 - www.unine.ch/u3a

LiLL, Learning in Later Life

ce site européen en cinq langues regroupe les activités et projets des seniors de différents pays, avec de nombreux liens vers des universités du 3° âge ou des institutions pour seniors. www.uni-ulm.de/LiLL

SANTÉ

Union centrale suisse pour le bien des aveugles (UCBA)

fournit d'utiles renseignements et liens pratiques. UCBA - Chemin des Trois-Rois 5 bis 1005 Lausanne - Tél. 021 345 00 50 www.szb.ch/fr

La Ligue suisse contre le rhumatisme aborde différents

aspects de cette pathologie et propose un test en ligne: arthrose ou arthrite? Ligue suisse contre le rhumatisme Josefstrasse 92 - 8005 Zürich Tél. 044 487 40 00 - www.rheumaliga.ch

Société suisse de la sclérose en plaques

Centre romand SEP - Rue du Simplon 3 1006 Lausanne - Tél. 021 614 80 80 Infoline: 0844 737 463, Lausanne www.multiplesklerose.ch

Association suisse du diabète (SDG-ASD)

Informations utiles pour les diabétiques, leur entourage ainsi que pour le personnel soignant. Liens vers les associations cantonales. www.diabetesgesellschaft.ch/fr

Association Alzheimer Suisse www.alz.ch

Fédération suisse des programmes de dépistage du cancer du sein

Toutes les informations sur les programmes romands et suisses. www.depistage-sein.ch

Groupe Glaucome

de la Société suisse d'ophtalmologie Chemin des Allinges 10 - 1006 Lausanne Informations utiles: www.swissglaucome.ch

Fondation suisse de cardiologie prodigue conseils de prévention et informations.

de prévention et informations.

Ça marche, bouger plus, manger sainement

un programme de promotion du canton de Vaud qui s'adresse à toutes les générations. www.ca-marche.ch

Association de soutien aux personnes touchées par le cancer de la prostate

Case postale 6550 - 1211 Genève 6 secretariat@prosca.net hotline: 022 322 13 33 www.prosca.net

www.50plussante.ch

la santé des 50 ans et plus en Suisse romande. www.50plussante.ch

Promotion Santé Suisse

Avenue de la Gare 52 - 1003 Lausanne Tél. 021 345 15 15 - Fax 021 345 15 45 www.gesundheitsfoerderung.ch

ServiceVie est un site de référence en matière de santé avec une rubrique conseils sur des programmes d'entraînement et exercices physiques. www.servicevie.com

Alter ego association pour la prévention de la maltraitance envers les personnes âgées.

Alter ego - Rue du Simplon 23 - 1800 Vevey Tél. 0848 00 13 13 coordination@alter-ego.ch www.alter-ego.ch

Vieillir en Liberté

le réseau internet francophone informe sur la maltraitance envers les seniors en Belgique, France, Suisse et Québec. www.rifvel.org

Radix Fondation suisse pour la santé, ses points forts se centrent sur la santé psychique, le poids corporel sain et les addictions.

Radix Suisse romande Avenue de la Gare 52 - 1003 Lausanne Tél. 021 329 01 57 nfo-la@radix.ch www.radix.ch

Questions successorales? Quelles autorités contacter en Suisse romande?

- · Etablissement d'un testament public
 - ► Notaire (tous les cantons)
- · Authentification d'un pacte successoral
 - ► Notaire (tous les cantons)
- Conservation d'un testament ou d'un pacte successoral
 - ► Notaire (FR, VS, NE)
 - ► Notaire, justice de Paix (GE, VD)
 - Notaire, administration communale (JU, BE)
- Présentation d'un testament ou d'un pacte successoral
 - ► Justice de Paix (VD, FR)
 - ► Notaire, justice de Paix (GE)
- ► Tribunal régional (NE)
- ▶ Juge de commune (VS)
- ► Conseil communal (JU)
- ► Administration communale (BE)
- · Délivrance d'un certificat d'héritier
- ▶ Justice de Paix, tribunal d'arrondissement (VD)
- ► Notaire, justice de Paix (FR, GE)
- ► Tribunal régional (NE)
- ▶ Juge de commune (VS)
- ► Notaire (JU)
- ► Notaire, administration communale (BE)

- Déclaration de renonciation à un héritage
- ▶ Justice de Paix, tribunal d'arrondissement (VD)
- ► Justice de Paix (GE)
- ► Tribunal régional (NE)
- ▶ Juge de commune (VS)
- ► Tribunal d'arrondissement (FR)
- ► Juge administratif (JU)
- ► Préfet (BE)
- · Demande du bénéfice d'inventaire
- ► Justice de Paix, tribunal d'arrondissement (VD)
- ▶ Justice de Paix (GE)
- ► Tribunal régional (NE)
- ▶ Juge de commune (VS)
- ► Tribunal d'arrondissement (FR)
- ► Juge administratif (JU)
- ► Préfet, administration communale (BE)
- Dépôt d'une action en partage successoral
 - ► Tribunal d'arrondissement (VD)
- ► Justice de Paix, tribunal d'arrondissement (FR)
- ► Tribunal de première instance (GE, JU)
- ► Tribunal régional (BE, NE)
- ➤ Juge de district ou juge cantonal selon la valeur litigieuse (VS)

CANTON DE VAUD

Ordre des avocats vaudois

www.oav.ch

Lausanne

Rue du Grand-Chêne 8 1002 Lausanne Tél. 021 320 20 60

Nyon

Rue des Marchandises 17 1260 Nyon Tél. 021 320 20 60

Vevey

Rue de l'Ancienne-Monneresse 2 (3e étage) - 1800 Vevey Tél. 021 320 20 60

Yverdon-les-Bains

Service social de la ville d'Yverdon Rue des Pêcheurs 8A (2º étage) (ancienne usine Hermes Precisa) 1401 Yverdon-les-Bains Tél. 021 320 20 60

Association des notaires vaudois

Avenue Ruchonnet 38 1003 Lausanne Tél. 021 310 07 70

Justice de paix

Aigle

Hôtel de Ville Case postale 262 1860 Aigle Tél. 024 557 65 76 info.jpxai@vd.ch

Broye-Vully

Rue du Temple 5 Case postale 238 1530 Payerne Tél. 026 557 37 67 info.jpxpa@vd.ch

Jura/Nord vaudois et Gros-de-Vaud

Rue des Moulins 10 Case postale 693 1401 Yverdon-les-Bains Tél. 024 557 65 35 info.jpxyv@vd.ch

Lausanne

Côtes-de-Montbenon 8 CH -1014 Lausanne Tél. 021 316 10 60 info.jpxln@vd.ch

Ouest lausannois

Avenue de Longemalle 1 1020 Renens Tél. 021 316 12 00 info.jxol@vd.ch

Lavaux-Oron

Maison de Ville - Rue Davel 9 1096 Cully - Tél. 021 557 82 55 info.jpxlx@vd.ch

Morges

Rue Saint-Louis 2 - 1110 Morges Tél. 021 557 94 00 info.jpxmo@vd.ch

Nyon

Rue Jules-Gachet 5 - 1260 Nyon Tél. 022 557 51 21 info.jpxny@vd.ch

· Riviera/Pays-d'Enhaut

Rue du Musée 6 - 1800 Vevey Tél. 021 557 94 44 info.jpxve@vd.ch

Tribunaux d'arrondissement

• Broye et Nord vaudois

Rue des Moulins 8 Case postale 1401 Yverdon-les-Bains Tél. 024 557 60 20 info.tdanv@vd.ch

Est vaudois

Cour-au-Chantre Rue du Simplon 22 - 1800 Vevey Tél. 021 557 12 50 info.tdaev@vd.ch

La Côte

Rue de Saint-Cergue 38 1260 Nyon Tél. 022 557 52 00 info.tdalc@vd.ch

Lausanne

Palais de justice de Montbenon Allée Ernest-Ansermet 2 1014 Lausanne Tél. 021 316 69 00 info.tdaln@vd.ch

CANTON DE GENÈVE

Ordre des avocats

Rue Verdaine 13 1204 Genève Tél. 022 310 24 11 www.odage.ch

Chambre des notaires

Rue Verdaine 13 1204 Genève Tél. 022 781 08 28 www.notaire-geneve.ch (avec calculateur de frais immobiliers) Consultation: 50 fr.

Justice de paix

Rue des Chaudronniers 3 Bâtiment D - 1er étage Case postale 3950 - 1211 Genève 3 Tél. 022 327 69 60 http://ge.ch/justice/justice-depaix

Tribunal de première instance

Place du Bourg-de-Four 1 Bâtiment A Case postale 3736 - 1211 Genève 3 Tél. 022 327 66 30 http://ge.ch/justice/tribunal-de-premiere-instance

Administration fiscale cantonale

Hôtel des finances - Rue du Stand 26 Case postale 3937 - 1211 Genève 3 Tél. 022 327 70 00 http://ge.ch/impots/

CANTON DE FRIBOURG

Ordre des avocats

fribourgeois

Avenue du Midi 37 - 1709 Fribourg Tél. 026 425 43 00 etudebrunner@bluewin.ch www.oaf.ch Consultation (20 min.): 30 fr.

Association des notaires fribourgeois

Me Inge Waeber Rue Saint-Pierre 8- 1700 Fribourg Tél. 026 322 05 28 www.notaires.ch Consultation (20 min.): 20 fr.

Justice de paix

· Cercle de la Sarine

Rue des Chanoines 1 1700 Fribourg Tél. 026 305 86 00 jpsarine@fr.ch

Cercle de la Singine

Amthaus - 1712 Tavel Tél. 026 305 86 70 Fax 026 305 86 71

• 2º Cercle de la Singine

Schwarzseestrasse 7 1712 Tavel - Tél. 026 419 10 57

Cercle de la Gruyère

Avenue de la Gare 12 1630 Bulle - Tél. 026 305 86 40 -Fax 026 305 86 41

• Cercle du Lac

Rathausgasse 6-8 - 3280 Morat Tél. 026 305 86 60 Fax 026 305 86 61

· Cercle de la Glâne

Rue des Moines 58 1680 Romont Tél. 026 305 86 30

• Cercle de Broye

Avenue de la Gare 111 1470 Estavayer-le-Lac Tél. 026 305 86 20

Cercle de la Veveyse

Place d'Armes 11 1618 Châtel-St-Denis Tél. 026 305 86 80

Tribunaux d'arrondissement

Sarine - Route des Arsenaux 17
 Case postale 1520 1701 Fribourg - Tél. 026 305 62 00

Singine

Amthaus - Schwarzseestrasse 5 Case postale 106 - 1712 Tavel Tél. 026 305 74 04

Gruyère

Le Château - Pl. du Tilleul 1 Case postale 364 - 1630 Bulle Tél. 026 305 64 44

• Lac

Schlossgasse 2 - Case postale 124 3280 Morat - Tél. 026 305 90 90

• Glâne - Rue des Moines 58 Case postale 160 - 1680 Romont Tél. 026 305 94 60

- Broye Rue de la Gare 1 Case postale 861 1470 Estavayer-le-Lac Tél. 026 305 91 00
- Veveyse Av. de la Gare 33 Case postale 272 1618 Châtel-St-Denis Tél. 026 305 94 40

Service des impôts sur les successions et les donations (SISD)

Rue Joseph-Piller 13 - Case postale 1701 Fribourg - Tél. 026 305 35 31

CANTON DE NEUCHÂTEL

Ordre des avocats neuchâtelois

Permanence juridique (sans rendez-vous). Consultation (env. 15 min.): 30 fr. www.oan.ch

Neuchâtel

Rue des Beaux-Arts 11 2000 Neuchâtel

· La Chaux-de-Fonds

Rue du Parc 65 - 1^{er} étage (à l'arrière de la rue de Serre 62) 2300 La Chaux-de-Fonds

Chambre des notaires de Neuchâtel

M° Anne Marie Jacot Oesch -Grand-Rue 5 - 2400 Le Locle Tél. 032 933 74 40 www.notaires.ch

Tribunaux régionaux

Montagnes et Val-de-Ruz

Hôtel Judiciaire - Avenue Léopold-Robert 10 - Case postale 2284 2300 La Chaux-de-Fonds Tél. 032 889 61 81 - TRMV@ ne.ch

Littoral et Val-de-Travers

· Site de Neuchâtel

Hôtel de Ville Rue de l'Hôtel-de-Ville 2 Case postale 3173 2000 Neuchâtel Tél. 032 889 61 80 TRLV-Neuchatel@ne.ch

· Site de Boudry

Hôtel Judiciaire Rue Louis-Favre 39 Case postale 36 - 2017 Boudry Tél. 032 889 61 83 TRLV-Boudry@ne.ch

Office des impôts immobiliers et de succession

Rue du Docteur-Coullery 5 2300 La Chaux-de-Fonds Tél. 032 889 64 29 Office.ImpotsImmobiliers EtSuccession@ne.ch

CANTON DU JURA

Ordre des avocats jurassiens

Service de renseignements juridique ouvert à tous, dans chaque district, le lundi de 16 h à 19 h. Consultation (20-30 min.): 20 fr. Pour obtenir une consultation, il convient de s'adresser à la Recette et administration de votre district aux adresses suivantes:

District de Delémont

Rue de la Justice 2 2800 Delémont Tél. 032 420 56 20

District des Franches-Montagnes

Place du 23-Juin 6 2350 Saignelégier Tél. 032 420 46 20

• District de Porrentruy

Rue Auguste-Cuenin 15 2900 Porrentruy Tél. 032 420 32 70

Conseil du notariat jurassien

Avenue Auguste-Cuenin 24 2900 Porrentruy Tél. 032 465 11 11 Pas de permanence www.notaires.ch

Juge administratif

Le Château Case postale 86 - 2900 Porrentruy 2 Tél. 032 420 33 73-85 secr.tpi@jura.ch

Tribunal de première instance

Le Château - Case postale 86 2900 Porrentruy 2 Tél. 032 420 33 50 secr.tpi@jura.ch

CANTON DE BERNE

(Partie francophone)

Association des avocats bernois

(Contribution jusqu'à 50 fr. au max. par consultation) www.bav-aab.ch

Bienne

Rue Neuve 8 - 2500 Bienne (Office des locations, salle d'attente, 1er étage) Tél. 032 560 11 66 Consultation juridique sur rendez-vous uniquement: deux fois par mois, le jeudi de 16h à 18h.

Courtelary/Moutier/ Tavannes

Courtelary (tél. 032 944 16 01) Moutier (tél. 032 494 11 11) Tavannes (tél. 032 481 23 34) Inscriptions auprès du secrétariat municipal de la commune concernée. Consultation juridique le lundi de 16h à 19h, en alternance entre les trois communes.

Association des notaires bernois

Secrétariat de l'ANB Waisenhausplatz 14 Case postale 389 3000 Berne 7 Tél. 031 310 55 05 info@bernernotar.ch www.bernernotar.ch

Préfectures

Secrétariat général des Préfectures Scheibenstrasse 3 3600 Thun Tél. 031 635 98 87 rsta@jgk.be.ch

Bienne

Château - Hauptstrasse 6 2560 Nidau Tél. 032 332 25 00 pref.bi@jgk.be.ch

Jura bernois

Rue de la Préfecture 2 2608 Courtelary Tél. 031 635 96 26 pref.jb@jgk.be.ch

Tribunal régional

Jura bernois-Seeland

Rue de l'Hôpital 14 2501 Bienne Section civile Tél. 032 344 57 20 TribunalRegional.Bienne@ justice.be.ch

Agence du Jura

bernois

Rue du Château 9 2740 Moutier Tél. 032 494 56 44 46 TribunalRegional.Moutier@ justice.be.ch

VALAIS

Ordre des avocats valaisans

Permanence juridique (sans rendez-vous, fermé en juillet et août). Consultation (max. 20 min.): 20 fr. www.oavs.ch

Sion

Me Léonard A. Bender Rue de la Dent-Blanche 8 (4e étage) Tél. 027 723 35 35

Monthey

M° Henri Carron Ancien Hôtel de Ville Salle des commissions (rez-de-chaussée) Tél. 024 471 58 72

Comité de l'Association des notaires valaisans

M° Cédric Bossicard, secrétaire Avenue du Grand-Saint-Bernard 35 1920 Martigny Tél. 027 723 11 10 Pas de permanence www.notaires.ch

Tribunal cantonal

Palais de Justice Rue Mathieu-Schiner 1 Case postale 1950 Sion 2 Nord Tél. 027 606 53 00

Tribunaux de district romands

Entremont

Case postale 1933 Sembrancher Tél. 027 785 22 01

Hérens-Conthey

Palais de Justice Rue Mathieu-Schiner 1 Case postale 1950 Sion 2 Nord Tél. 027 606 54 20

Martigny/Saint-Maurice

Hôtel de Ville 1 Case postale 1920 Martigny Tél. 027 607 81 40

Monthey

Place de l'Hôtel de Ville 1 Case postale 1870 Monthey 2 Ville Tél. 027 607 81 00

Sierre

Avenue du Rothorn 2 Case postale - 3960 Sierre Tél. 027 607 82 00

Sion

Palais de Justice Rue Mathieu-Schiner 1 Case postale 1950 Sion 2 Nord Tél. 027 606 54 40

S'INFORMER EN CAS DE SUCCESSION DE MON ENTREPRISE

Centres de compétences Relève PME

Portail et plate-forme pour les PME -Suisse romande Route du Lac 2 - 1094 Paudex Tél. 021 796 33 00/78 info@relevepme.ch www.relevepme.ch

Capital Proximité

Marché des investisseurs et des PME Tél. 021 349 25 90 c/o CreditReform Route de Berne 34 1010 Lausanne www.capitalproximite.ch

Haute Ecole de gestion de Fribourg (HEG)

Chemin du Musée 4 1700 Fribourg - Tél. 026 429 63 70 heg-fr@hefr.ch - www.heg-fr.ch

economiesuisse

Fédération des entreprises suisses Case postale 3684 Carrefour de Rive 1 CH-1211 Genève 3 Tél. 022 786 66 81 geneve@economiesuisse.ch www.economiesuisse.ch/fr

Chambre suisse du commerce et de l'industrie

www.cci.ch

Fribourg

Route du Jura 37 Case postale 304 1701 Fribourg Tél. 026 347 12 20 www.ccfribourg.ch info@ccfribourg.ch

Genève

Boulevard du Théâtre 4 Case postale 5039 1211 Genève 11 Tél. 022 819 91 11 www.ccig.ch - cci@ccig.ch

Jura

Rue de l'Avenir 23 Case postale 274 2800 Delémont 1 Tél. 032 421 45 45 www.ccij.ch - ccjura@cci.ch

Neuchâtel

Rue de la Serre 4 Case postale 2012 2001 Neuchâtel Tél. 032 722 15 15 www.cnci.ch - cnci@cnci.ch

Valais

Rue Pré-Fleuri 6 Case postale 288 - 1951 Sion Tél. 027 327 35 35 ww.cci-valais.ch info@cci-valais.ch

Vaud

Avenue d'Ouchy 47 Case postale 315 - 1001 Lausanne Tél. 021 613 35 35 www.cvci.ch - cvci@cvci.ch

Centre patronal

Route du Lac 2 - 1094 Paudex Case postale 1215 - 1001 Lausanne Tél. 021 796 33 00 info@centrepatronal.ch www.centrepatronal.ch

Fondation PME Suisse

Fondation pour la diffusion des connaissances d'entreprise Schwarztorstrasse 26 Case postale - 3001 Berne Tél. 031 380 14 36 info@stiftung-kmu.ch www.stiftung-kmu.ch/fr

Union suisse des arts et métiers (USAM)

Schwarztorstrasse 26 Case postale - 3001 Berne Tél. 031 380 14 14 info@sgv-usam.ch www.sgv-usam.ch/fr.

Union suisse des fiduciaires

Monbijoustrasse 20 Case postale 8520 - 3001 Berne Tél. 031 380 64 30 info@fiduciairesuisse.ch www.treuhandsuisse.ch

Fédération suisse des avocats

Marktgasse 4 - Case postale 8321 3001 Berne - Tél. 031 313 06 06 info@sav-fsa.ch - www.sav-fsa.ch

Adlatus

Réseau national de dirigeants et spécialistes expérimentés www.adlatus.ch

Léman

Régis Gross, responsable régional Le Crêt-Dessous - 1098 Epesses Tél. 021 799 27 07 Natel 079 509 27 07 gross@adlatus.ch

· Neuchâtel, Jura, Fribourg

Moritz Flury, responsable régional Dîme 33 - 2000 Neuchâtel Tél. 032 753 25 31 Natel 079 219 22 14 flury@adlatus.ch

