

**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:** 12.01.2026

**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 petits-enfants.

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<sup>e</sup> 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](http://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](http://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  
[www.federationdespatients.ch](http://www.federationdespatients.ch)

## AVS, AI, 2<sup>e</sup> pilier

[gov.ch](http://gov.ch), le répertoire des sites internet officiels du secteur public suisse.  
[www.gov.ch](http://www.gov.ch)

## L'Office fédéral des assurances sociales

**AVS/AI** informe en ligne et de manière exhaustive sur le 1<sup>er</sup> pilier (rentes, prestations complémentaires, rentes AI)  
[www.avs-ai.info](http://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](http://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](http://www.pro-senectute.ch/pci)

**AVIVO Suisse** offre notamment des informations sur l'AVS, l'AI, les prestations complémentaires, la LPP et le 3<sup>e</sup> pilier  
AVIVO Suisse - Avenue de Béthusy 60  
1012 Lausanne - Tél. + Fax 021 652 23 11  
[www.avivo.ch](http://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](http://www.arpr.ch)

## AvantAge

Rue du Maupas 51 - 1004 Lausanne  
Tél. 021 711 05 24  
[www.fr.avantage.ch](http://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](http://www.force-nouvelle.ch)

## Pro Senectute

(cours proposés dans tous les cantons)  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

## Cité Seniors

Rue Amat 28 - 1202 Genève  
Tél. 022 418 53 50  
[www.seniors-geneve.ch/cite](http://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  
[www.avivo.ch](http://www.avivo.ch)

### 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 Ittigen  
Tél. 031 924 11 00, 031 924 11 01  
[www.ssr-csa.ch](http://www.ssr-csa.ch)

### Conseil des anciens de Genève

l'organe collabore avec les autorités pour défendre les intérêts du 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> âges  
[www.conseils-anciens-ge.ch](http://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](http://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](http://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](http://www.pro-senectute.ch)

## ÉMIGRATION

### Quitter-la-suisse.ch

est le guide pratique du départ de Suisse et du retrait du 2<sup>e</sup> pilier  
[www.quitter-la-suisse.ch](http://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:  
Tél. 031 322 42 02  
[www.swissemigration.ch](http://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](http://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](http://www.estv.admin.ch/Thèmes/Droit%20fiscal/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](http://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](http://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](http://www.benevoles-ge.ch)

### Réseau Bénévolat Netzwerk Fribourg

Route de la Fonderie 8c  
1700 Fribourg  
Tél. 026 422 37 07  
[www.benevolat-fr.ch](http://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<sup>e</sup> 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-a-domicile/logements-protoges/

### 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<sup>e</sup> 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

### Groupeement 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.ejeneve.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

répertoire 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.tourennguide.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 Chermex/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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> âge du canton de Vaud  
Place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne  
Tél. 021 311 46 87 - www.unil.ch/connaissance3

### Université du 3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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.  
www.swissheart.ch

## 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@proscana.net  
hotline: 022 322 13 33  
www.proscana.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  
info-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 (2e 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.jpai@vd.ch

- **Broye-Vully**

Rue du Temple 5  
Case postale 238  
1530 Payerne  
Tél. 026 557 37 67  
info.jpai@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.jpai@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 - 1<sup>er</sup> étage  
Case postale 3950 - 1211 Genève 3  
Tél. 022 327 69 60  
http://ge.ch/justice/justice-de-paix

### 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

M<sup>re</sup> 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

#### • 2<sup>e</sup> 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<sup>er</sup> étage  
(à l'arrière de la rue de Serre 62)  
2300 La Chaux-de-Fonds

### Chambre des notaires de Neuchâtel

M<sup>re</sup> 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.ImpotsImmobilier  
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  
secre.tpi@jura.ch

### Tribunal de première instance

Le Château - Case postale 86  
2900 Porrentruy 2  
Tél. 032 420 33 50  
secre.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, 1<sup>er</sup> 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

M<sup>e</sup> Léonard A. Bender  
Rue de la Dent-Blanche 8  
(4<sup>e</sup> étage)  
Tél. 027 723 35 35

## • Monthey

M<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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@reledepme.ch  
www.reledepme.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 - ccijura@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  
www.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.treuhanduisse.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