

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 49

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: 17.02.2026

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 - CP 1263, 2501 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
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, CP 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 de la Porte-Neuve 20 - 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

Informations sur de nombreuses aides, propositions d'activités, cours, habitations, bénévolat, loisirs, voyages, transports, etc. de la région. Rue Dizerens 25 - 1205 Genève
Tél. 022 418 4700, www.seniors-geneve.ch

Ecole-club Migros

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

Créativité au troisième âge

Organisateur d'un concours bisannuel, ouvert aux plus de 65 ans, destiné à récompenser la création d'une œuvre originale (littérature, sciences, musique, cinéma ou autre).

Créativité au troisième âge

CP 2999 - 8022 Zurich

Tél. 058 283 50 05 - Fax 058 283 50 06

www.creativite-au-troisieme-age.ch

Mouvement des aînés (MdA)

Nombreuses activités, telles que sorties, voyages, sports et formations continues, destinées aux 50 ans et plus.

• 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

Route de la Veveyse 7 - 1700 Fribourg
Tél. + fax 026 424 45 02

• MdA Genève

Boulevard Carl-Vogt 2, 1211 Genève 8
Tél. 022 329 83 84 - www.mda-geneve.ch

• MdA Valais (Club du Bel Age)

CP 933 - 3960 Sierre - Tél. 027 455 64 37
jogermanier@netplus.ch

• 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)

Un lieu de rencontre, 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, egplausanne@bluewin.ch
www.lausannefamille.ch/EGP

Sortir.ch

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

Loisirs.ch

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

ARGENT FINANCES

votre-argent.ch

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

«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

Etablissements bancaires cantonaux

• Banque Cantonale Bernoise

Bundesplatz 8 - CP
3001 Berne
Tél. 031 666 11 11 - Fax 031 666 60 40
www.bekb.ch/fr

• Banque Cantonale de Fribourg

Boulevard de Pérolles 1
1700 Fribourg
Tél. 0848 223 223 - bcf.ch

• Banque Cantonale de Genève

Quai de l'Île 17 - CP 225
1211 Genève 2
Tél. 058 211 21 00 - Fax 058 211 21 99
www.bcge.ch

• Banque Cantonale du Jura

Rue de la Chaumont 10
2900 Porrentruy
Tél. 032 465 13 01 - Fax 032 465 14 95
www.bcj.ch

• Banque Cantonale Neuchâteloise

Place Pury 4 - 2000 Neuchâtel
Tél. 032 723 61 11 - www.bcn.ch

• Banque Cantonale du Valais

Rue des Cèdres 8 - 1951 Sion
Tél. 0848 765 765 - Fax 027 324 66 66
www.bcv.ch

• Banque Cantonale Vaudoise

CP 300 - 1001 Lausanne
Tél. 0844 228 228 - www.bcv.ch

Swisscanto

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

Prévoyance femmes

Conseils 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

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

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

VermögensZentrum

Conseils financiers et informations sur les assurances maladie, les complémentaires, les hypothèques, etc. www.vz-online.ch/fr

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

Le médiateur en cas de divergence de vues avec votre caisse maladie.
Ombudsman de l'assurance maladie
Morgartenstrasse 9 - 6003 Lucerne
Tél. 041 226 10 11 - info@om-am.ch
www.ombudsman-kv.ch

Fédération suisse des patients

Service de conseils aux assurés et assistance juridique des membres de Fribourg/Suisse occidentale, entretiens sur rendez-vous.
Rue de la Fonderie 2 - CP 1437
1701 Fribourg - Tél. 026 422 27 25
info@federationdespatients.ch
www.federationdespatients.ch

AVS, AI, 2^e pilier

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

Office fédéral des assurances sociales AVS/AI

Information en ligne et de manière exhaustive sur le 1^{er} pilier (rentes, prestations complémentaires, rentes AI, etc.).
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

AVIVO Suisse

Informations, entre autres, sur l'AVS, l'AI, les prestations complémentaires, la LPP et le 3^e pilier.
AVIVO Suisse - Avenue de Béthusy 60
1012 Lausanne - Tél. + fax 021 652 23 11
www.avivo-suisse.ch

Pro Senectute

Calcul approximatif de votre droit à une prestation complémentaire de l'AVS en ligne.
www.pro-senectute.ch/pci

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)

CP 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. + fax 022 310 71 71
www.force-nouvelle.ch

Pro Senectute

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

Cité Seniors

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

DÉFENSE ET INFORMATION DES SENIORS

AVIVO

Association de défense et de détente de tous les retraités et futurs retraités en Romandie
Office social (sur rendez-vous)
Rue du Vieux-Billard 25 - 1205 Genève
Tél. 022 329 13 60 - infosociale@avivo.ch
www.avivo.ch

Conseil suisse des aînés (CSA)

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 - Fax 031 924 11 01
www.ssr-csa.ch

Conseil des anciens de Genève

L'association collabore avec les autorités pour défendre les intérêts des 3^e et 4^e âges.
Rue de Montchoisy 48 - CP 6212 - 1211 Genève
022 735 79 35 ou 079 280 07 44
www.conseils-anciens-ge.ch

Seniorweb.ch

Plateforme internet suisse et interactive d'informations pour la génération des 50 ans et plus. www.seniorweb.ch/fr

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.fares.ch

Pro Senectute

Cette institution est particulièrement efficace pour ses nombreuses activités et son engagement en faveur des seniors (assurances, logement, loisirs, santé, etc.).
www.pro-senectute.ch

ÉMIGRATION

Quitter-la-suisse.ch

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

Office fédéral des migrations

Service d'information en matière de séjours à l'étranger et d'émigration:
Département fédéral des affaires étrangères
Direction consulaire (DC)
Service Emigration Suisse
Bundesgasse 32 - 3003 Berne
Tél. 0800 24-7-365 - helpline@eda.admin.ch
www.swissemigration.ch

Fondation Liberty

Informations utiles, ainsi que moteur de calcul de l'impôt à la source, selon le montant et le canton. www.liberty-prevoyance.ch

Administration fédérale des contributions

Informations 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

Brochure gratuite Prix et salaires dans le monde, 2012
www.ubs.com/pricesandearnings-fr

BÉNÉVOLAT

Réseau Bénévolat

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

Bourse du bénévolat Genève

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

Bénévoles Valais

Rue de la Porte-Neuve 20 - 1950 Sion
Tél. 027 322 07 41

Bénévolat-Vaud

Centre de compétences pour la vie associative.
Av. Ruchonnet 1 - 1003 Lausanne
Tél. 021 313 24 00 - Fax 021 313 24 09
www.benevolat-vaud.ch

• Caritas Berne

Eigerplatz 5 - CP - 3000 Bern 14
Tél. 031 378 60 00 - www.caritas-bern.ch

• Caritas Fribourg

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

• Caritas Genève

Rue de Carouge 53 - CP 75 - 1211 Genève 4
Tél. 022 708 04 44 - www.caritasge.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 Neuchâtel

Vieux-Châtel 4 - 2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 80 70 - www.caritas-neuchatel.ch

• Caritas Valais

Rue de Loèche 19 - CP 2056
1950 Sion 2 - Tél. 027 323 35 02
www.caritas-valais.ch

Association neuchâteloise de services bénévoles

Les Rochettes - Hôtel des associations
Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 89 00 - www.benevolat-ne.ch

INFORMATIQUE

Association Cyber-Seniors

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

Club informatique senior Monthey (VS)

Cours adaptés aux seniors.
http://cismonthey.e-monsite.com/

Les universités populaires

Cours d'informatique (voir adresses ci-contre, rubrique Universités, Universités du 3^e âge).

La Carte blanche

Branchement, installation informatique à 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

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

LOGEMENT VIVRE À DOMICILE

Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés

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

Habitat50plus

Le service de Pro Senectute Suisse donne des conseils sur le logement et offre un lieu d'échange pour les personnes désirant partager un logement. www.habitat50plus.ch

Bureau de prévention des accidents
Mise à disposition de documents et conseils 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^e 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

Site regroupant des offres et des recherches de colocation. www.easywg.ch/colocation-senior

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

Avenue de Rumine 2 - 1005 Lausanne
Tél. 021 341 90 71
www.entraidefamilialevaudoise.com

Institution genevoise de maintien à domicile

Genève - Tél. 022 420 20 00
www.imad-ge.ch
Neuchâtel Organise le Maintien A Domicile

NOMAD

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 82 00 - www.nomad-ne.ch

Groupement valaisan des centres médico-sociaux

Avenue des Mayennets 5 - 1950 Sion
Tél. 027 323 88 85 - www.cms-smz-vs.ch

Association fribourgeoise d'aide et de soins à domicile

Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2 - 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
CP 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, sexologie, santé, informatique, diététique, consommation et vétérinaire.
www.generationsplus.ch

Seniorweb.ch

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

Aînés attitude

Un projet web dédié à la transmission de la mémoire collective des seniors de la Ville et Canton de Genève:
www.egeneve.ch

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

PORTAILS

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

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

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

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

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

Ce programme de motivation individuel propose de s'activer plus au quotidien: faire plus de sport ou se muscler.
www.active-online.ch

Meet2move

Ce site permet de trouver ou de créer des groupes de sportifs, avec 30 sports, ceux d'hiver inclus!
www.meet2move.ch

Natation pour tous

Ce programme 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 Escapade

Randonnées (à pied, raquettes à neige, etc.) et des activités nature dans les Alpes et le Jura, comme ailleurs. Aussi pour Genève.

Nature Escapade Montreux

Chemin de la Crétaz 37
1822 Chermex/Montreux
Tél. 021 981 12 56
www.natscape.ch

Parcours Vita

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

UNIVERSITÉS

Fédération suisse des universités du 3^e âge

Niesenweg 4 - 3012 Berne
Tél. 031 302 14 36 - jean-pierre.javet@bluewin.ch
www.uni3.ch

Université des aînés de langue française de Berne

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

Université des seniors

de Genève
Rue De-Candolle 2 - CP
1211 Genève 4 - Tél. 022 379 70 42
www.unige.ch/uni3

Connaissance 3

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

Université du 3^e âge

de Neuchâtel
Avenue du Premier-Mars 26 - 2001 Neuchâtel
Tél. 032 718 11 60
www.unine.ch/u3a

LiLL, Learning in Later Life

Ce réseau réunit des universités du troisième âge et d'autres organisations venant de 15 pays européens. Elles sont toutes impliquées dans la formation continue académique pour les personnes âgées.
www.uni-ulm.de/LiLL

SANTÉ

Union centrale suisse pour le bien des aveugles (UCBA)

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

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

Ligue suisse contre le rhumatisme

L'institution 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

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

Société suisse d'ophtalmologie
Chemin des Allinges 10 - 1006 Lausanne
www.swissglaucome.ch

Fondation suisse de cardiologie

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

CP 6550 - 1211 Genève 6
secretariat@proscanet
hotline: 022 322 13 33
www.proscanet

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

Coupdepouce.com

Site de référence en matière de santé avec une rubrique conseils sur la nutrition, la santé et l'exercice physique - www.coupdepouce.com

Alter ego

Association contre 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 s'engage à défendre les droits humains des aînés dans nos collectivités et à se consacrer à la protection des personnes âgées vulnérables 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?

VAUD

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire
Ouverture: justice de Paix
Délivrance d'un certificat d'héritier: justice de Paix
Déclaration de répudiation d'un héritage: justice de Paix
Demande du bénéfice d'inventaire: justice de Paix
Recours: Tribunal cantonal

GENÈVE

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire, justice de Paix
Ouverture: notaire, justice de Paix
Délivrance d'un certificat d'héritier: justice de Paix
Déclaration de répudiation d'un héritage: justice de Paix
Demande du bénéfice d'inventaire: justice de Paix
Recours: Chambre civile de la Cour de justice

PUBLICITÉ

AUDISON - Retrouvez l'assurance de bien entendre

1800 Vevey

Av. Paul-Cérésolle 5
T 021 922 15 22

1860 Aigle

Place du Marché 3
T 024 466 68 13

1870 Monthey

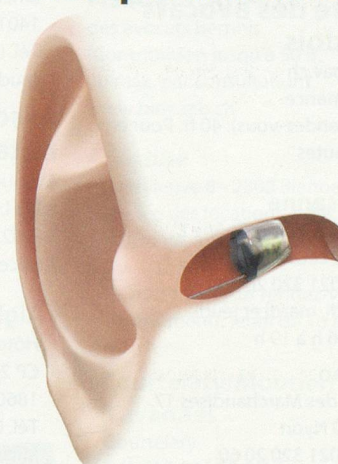
Av. de la Gare 15
T 024 471 45 90



Agata Wojdasiewicz et Patricia Theurillat Chabrowski,
audioprothésistes, brevet fédéral.

Oticon | Intiga

**L'aide auditive
intra-auriculaire:
Discrétion absolue
Presque invisible.**



Oticon Intiga s'adapte
suffisamment loin dans votre
oreille pour que personne ne
le remarque autour de vous.

Bon de réduction jusqu'à:
300.- CHF


acoustique médicale



A valoir selon
l'appareillage auditif

Questions successorales: Quelles autorités contacter en Suisse romande?

FRIBOURG

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire
Ouverture: justice de Paix
Délivrance d'un certificat d'héritier: justice de Paix
Déclaration de répudiation d'un héritage: Tribunal d'arrondissement
Demande du bénéfice d'inventaire: Tribunal d'arrondissement
Recours: Tribunal cantonal

NEUCHÂTEL

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire
Ouverture: président du Tribunal du district
Délivrance d'un certificat d'héritier: justice de Paix
Déclaration de répudiation d'un héritage: Tribunal de district
Demande du bénéfice d'inventaire: Tribunal de district
Recours: Tribunal cantonal

JURA

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire, commune de domicile
Ouverture: Recette et administration de district
Délivrance d'un certificat d'héritier: juge administratif du Tribunal de première instance
Déclaration de répudiation d'un héritage: juge administratif du

Tribunal de première instance

Demande du bénéfice d'inventaire: juge administratif du Tribunal de première instance

Recours: Cour civile du Tribunal cantonal

BERNE

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire, commune de domicile
Ouverture: notaire, commune
Délivrance d'un certificat d'héritier: notaire, commune
Déclaration de répudiation d'un héritage: préfet
Demande du bénéfice d'inventaire: préfet, commune
Recours: Tribunal régional

VALAIS

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire
Ouverture: juge de commune
Délivrance d'un certificat d'héritier: juge de commune
Déclaration de répudiation d'un héritage: juge de district
Demande du bénéfice d'inventaire: juge de commune
Recours: juge de district

CANTON DE VAUD

Ordre des avocats vaudois

www.oav.ch
 Permanence
 (sans rendez-vous): 40 fr. Pour env.
 15 minutes

• Lausanne

Rue du Grand-Chêne 8
 1002 Lausanne
 Tél. 021 320 20 60
 Lundi, mardi et jeudi
 de 16 h à 19 h

• Nyon

Rue des Marchandises 17
 1260 Nyon
 Tél. 021 320 20 60
 Jeudi de 17 h à 19 h

• La Tour-de-Peilz

Grand-Rue 46
 1814 La Tour-de-Peilz
 Tél. 021 320 20 60
 Jeudi de 17 h à 19 h

• Yverdon-les-Bains

Service social de la ville
 d'Yverdon
 Rue des Pêcheurs 8A (2^e étage)
 (ancienne usine Hermes Precisa)
 1401 Yverdon-les-Bains
 Tél. 021 320 20 60
 Jeudi de 17 h à 19 h

Association des notaires vaudois

Avenue Ruchonnet 38
 1003 Lausanne
 Tél. 021 310 07 70
 Justice de paix

• Aigle

Hôtel de Ville
 CP 262
 1860 Aigle
 Tél. 024 557 65 76
 info.jpai@vd.ch

• Broye-Vully

Rue du Temple 5
 CP 238
 1530 Payerne
 Tél. 026 557 37 67
 info.jpupa@vd.ch

• Jura/Nord vaudois

et Gros-de-Vaud
 Rue des Moulins 10 - CP 693
 1401 Yverdon-les-Bains
 Tél. 024 557 65 35
 info.jpuxv@vd.ch

• Lausanne

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

• Morges

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

• Nyon

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

• Riviera/Pays-d'Enhaut

Rue du Musée 6 - 1800 Vevey
 Tél. 021 557 94 44
 info.jpve@vd.ch
 Tribunaux d'arrondissement

• Broye et Nord vaudois

Rue des Moulins 8
 CP - 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
Permanence: du lundi au vendredi, de 10 h à 18 h 30 (sans rendez-vous)
Jusqu'à 45 min.: 60 fr.

Chambre des notaires

Secrétariat
10, rue Farel - 1204 Genève
Tél. 022 310 72 70
www.notaires-geneve.ch
(avec calculateur de frais immobiliers)

Justice de paix

Rue des Glacis-de-Rive 6
1207 Genève
http://ge.ch/justice/justice-de-paix

Tribunal de première instance

Place du Bourg-de-Four 1 - Bâtiment A
CP 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
CP 3937 - 1211 Genève 3
Tél. 022 327 70 00
http://ge.ch/impots/

CANTON DE FRIBOURG

Association des notaires fribourgeois

M^e Inge Waeber
Rue Saint-Pierre 8 - 1700 Fribourg
Tél. 026 322 05 28
www.notaires.ch

Ordre des avocats fribourgeois

Rue de Romont 29-31 - 1700 Fribourg
Tél. 026 425 43 00 -
etudebrunner@bluewin.ch
www.oaf.ch
Permanence: mardi, sans rendez-

vous, de 17 h à 19 h, 20 min. pour 30 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

• Cercle de la Gruyère

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

• Cercle du Lac

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

• Cercle de la Glâne

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

• Cercle de Broye

Avenue de la Gare 11
1470 Estavayer-le-Lac
Tél. 026 305 86 20

• Cercle de la Veveyse

Place d'Armes 11
1618 Châtel-Saint-Denis
Tél. 026 305 86 80
Tribunaux d'arrondissement

• Sarine - Route des Arsenaux 17

CP 1520 - 1701 Fribourg - Tél. 026 305 62 00

• Singine

Amthaus - Schwarzeessestrasse 5
CP 67 - 1712 Tavel
Tél. 026 305 74 04

• Gruyère

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

• Lac

Schlossgasse 2 - CP 124
3280 Morat - Tél. 026 305 90 90

• Glâne - Rue des Moines 58

CP 160 - 1680 Romont
Tél. 026 305 94 60

• Broye - Rue de la Gare 1

CP 861 - 1470 Estavayer-le-Lac
Tél. 026 305 91 00

• Veveyse - Av. de la Gare 33

CP 272 - 1618 Châtel-St-Denis
Tél. 026 305 94 40

Service des impôts sur les successions et les donations

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

CANTON DE NEUCHÂTEL

Ordre des avocats neuchâtelois

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

• Neuchâtel

Rue des Beaux-Arts 11
2000 Neuchâtel
Mercredi de 16 h à 19 h

• 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
Jeudi de 16 h à 19 h

Chambre des notaires de Neuchâtel

M^e 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
CP 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
CP 3173 - 2000 Neuchâtel
Tél. 032 889 61 80
TRLV-Neuchatel@ne.ch

• Site de Boudry

Hôtel Judiciaire
Rue Louis-Favre 39
CP 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 26
Office.ImpotsImmobilier
EtSuccession@ne.ch

CANTON DU JURA

Ordre des avocats jurassiens

Permanence juridique par district:

lundi de 16 h à 19 h, env. 20-30 min pour 20 fr.

• 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
Saïgnelégier
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
www.notaires.ch

Juge administratif

Le Château
CP 86 - 2900 Porrentruy 2
Tél. 032 420 33 73-85
secre.tpi@jura.ch

Tribunal de première instance

Le Château
CP 86 - 2900 Porrentruy 2
Tél. 032 420 33 73
Tél. 032 420 33 85
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^{er} étage)
Tél. 032 560 11 66
Consultation (sur rendez-vous
uniquement): jeudi de 16 h
à 18 h

• Courtelary/Moutier/Tavannes

Courtelary
(tél. 032 944 16 01)
Moutier (tél. 032 494 11 11)
Tavannes
(tél. 032 482 60 40)
Inscriptions auprès du
secrétariat municipal de la
commune concernée.

Consultation juridique: lundi de 16 h à 19 h, en alternance entre les trois communes.

Association des notaires bernois

Secrétariat de l'ANB
Marktgasse 37
CP 6362 - 3001 Berne
Tél. 031 320 37 32
info@bernernotar.ch
www.bernernotar.ch

Préfectures

• 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
Tél. 032 344 57 00
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

Association des notaires valaisans

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

• Entremont

Rue du Collège 2
1933 Sembrancher
Tél. 027 785 22 01

• Hérens-Conthey

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

• Martigny/Saint-Maurice

Hôtel de Ville 1
CP - 1920 Martigny
Tél. 027 607 81 40

• Monthey

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

• Sierre

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

• Sion

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

Ordre des avocats valaisans

Permanence juridique
(sans rendez-vous)
Consultation
(max. 20 min.):
20 fr. www.oavs.ch

• Sion

M^e Léonard A. Bender
Rue de la Dent-Blanche 8
(4^e étage)
Tél. 027 723 35 35
Mardi de 17 h à 19 h

• Monthey

M^e Henri Carron
Ancien Hôtel de Ville
Salle des commissions
(rez-de-chaussée)
Tél. 024 471 58 72
Premier et troisième mardi du mois de 17 h à 18 h 30

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
CP 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/fr

• Fribourg

Route du Jura 37
CP 304 - 1701 Fribourg
Tél. 026 347 12 20
info@ccif.ch

• Genève

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

• Jura

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

• Neuchâtel

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

• Valais

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

• Vaud

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

Fondation PME Suisse

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

Centre patronal

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

Union suisse des arts et métiers (USAM)

Schwarztorstrasse 26
CP - 3001 Berne
Tél. 031 380 14 14
info@sgv-usam.ch
www.sgv-usam.ch

Union suisse des fiduciaires

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

Fédération suisse des avocats

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

Adlatus

Réseau national de dirigeants et spécialistes expérimentés
Tél. 0848 48 48 88 (Adlatus Suisse)
www.adlatus.ch

• Léman

Henri Aubry
Tél. 021 803 18 82
aubry@adlatus.ch

• Neuchâtel, Jura, Fribourg

Laurent Gremaud
Tél. 031 932 34 14
gremaud@adlatus.ch

Innovage

Innovage Suisse Romande est une association regroupant des seniors qualifiés et retraités qui mettent bénévolement leurs compétences et leurs expériences à disposition de personnes, groupes ou collectivités porteurs de projets d'utilité publique.
Monique Bolognini, 079 629 25 91
Monique.Bolognini@innovage.ch
www.innovage.ch