

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2014)

Heft: 60

Rubrik: 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: 02.02.2026

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

LES BONNES ADRESSES

LOISIRS

PRO SENECTUTE

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 Bienn

Rue Centrale 40
 CP 1263 – 2501 Bienn
 T. 032 328 31 11 – F. 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
 T. 026 347 12 40 – F. 026 347 12 41
info@fr.pro-senectute.ch
www.fr.pro-senectute.ch

+ Pro Senectute Genève

Rue de la Maladière 4
 1205 Genève
 T. 022 807 05 65 – F. 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
 T. 032 886 83 80 – F. 032 886 83 89
prosenectute.tavannes@ne.ch
 Rue du Puits 4
 CP 800 – 2800 Delémont
 T. 032 886 83 20 – F. 032 886 83 19
prosenectute.delmont@ne.ch
 Rue du Pont 25
 2300 La Chaux-de-Fonds
 T. 032 886 83 00 – F. 032 886 83 09
prosenectute.cf@ne.ch
 Rue de la Côte 48a – 2000 Neu-châtel
 T. 032 886 83 40 – F. 032 886 83 41
prosenectute.ne@ne.ch

+ Pro Senectute Vaud

Rue du Maupas 51 – 1004 Lau-sanne
 T. 021 646 17 21 – F. 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
 T. 027 322 07 41 – F. 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
 T. 022 418 47 00
www.seniors-geneve.ch

ÉCOLE-CLUB MIGROS

Nombreux cours dans tous les cantons, sportifs, informatiques, activités créatrices, développement personnel...
www.ecole-club.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
 T. 032 721 44 44
www.mda-berne.ch

+ MdA Neuchâtel

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

+ MdA Fribourg

Route de la Veveyse 7
 1700 Fribourg
 T. 026 413 22 19 – M. 079 453 99 38

+ MdA Genève

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

+ MdA Valais (Club du Bel Age)

CP 933 – 3960 Sierre
 T. 027 322 14 27
www.cbavs.ch

+ MdA Vaud

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

ÉCOLE 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
 T. 021 311 13 39
egplausanne@bluewin.ch
www.lausannefamille.ch/EGP

SORTIR.CH

L'agenda culturel de la RTS et du quotidien 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

TOUT COMPTÉ FAIT

Le magazine romand de l'économie domestique, informe sur les finances, assurances, hypothèques, successions et propose, entre autres, de nombreux comparatifs.
 Avenue de la Rasude 2
 1001 Lausanne
 T. 021 310 01 36 – F. 021 310 01 39
www.toutcomptefait.ch

ÉTABLISSEMENTS BANCAIRES CANTONAUX

+ Banque Cantonale Bernoise

Bundesplatz 8
 3001 Berne
 T. 031 666 11 11
 F. 031 666 60 40
www.bekb.ch/fr

+ Banque Cantonale de Fribourg

Boulevard de Pérrolles 1
 1700 Fribourg
 T. 0848 223 223
www.bcf.ch

+ Banque Cantonale de Genève

Quai de l'Ile 17
 CP 2251
 1211 Genève 2
 T. 058 211 21 00
 F. 058 211 21 99
www.bcge.ch

+ Banque Cantonale du Jura

Rue de la Chaumont 10
 2900 Porrentruy
 T. 032 465 13 01
 F. 032 465 14 95
www.bcj.ch

+ Banque Cantonale Neuchâteloise

Place Pury 4
 2001 Neuchâtel
 T. 032 723 61 11 – F. 032 723 62 36
www.bcn.ch

+ Banque Cantonale du Valais

Rue des Cèdres 8 – 1951 Sion
 T. 0848 765 765 – F. 027 324 66 66
www.bcv.ch

+ Banque Cantonale Vaudoise

CP 300 – 1001 Lausanne
 T. 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
 T. 031 781 35 65 – F. 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^e 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

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.vzonline.ch

ORGANISATION SUISSE DES PATIENTS (OSP)

Service d'information aux patients en matière d'assurance maladie.
 OSP Lausanne
 T. 021 314 73 88 (membres)
 T. 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
 T. 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
T. 079 197 21 15
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 1er 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

ASSURANCE (SUITE)**PRO SENECTUTE**

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

AVIVO SUISSE

Informations, entre autres, sur l'AVS, l'AI, les prestations complémentaires, la LPP et le 3e pilier.
www.avivo-suisse.ch

+ AVIVO Vaud

Place Chauderon 3 – 1003 Lausanne
T. + F. 021 320 53 93
www.avivo-vaud.ch

+ AVIVO Valais

Chemin des Ecoliers 12
1907 Saxon – T. + F. 027 744 23 31

+ AVIVO Genève

Rue du Vieux-Billard 25
CP 155 – 1211 Genève 8
T. 022 329 14 28

+ AVIVO Neuchâtel et environs

Place Blaise-Cendrars 1
2000 Neuchâtel – T. 032 724 14 25

+ AVIVO Jura

Rue des Sorbiers 39g – 2805 Soyhières
T. 032 422 01 43 – M. 079 393 49 57

+ AVIVO Bienne

Route d'Aegerten 4 – 2503 Bienne
T. 032 365 39 14 – M. 078 824 26 15

**COURS DE PRÉPARATION
À LA RETRAITE****INSTITUT ROMAND DE
LA RETRAITE ACTIVE (IRRA)**

2418 – 121 Genève 2 DT
T. + F. 022 740 04 01

**ASSOCIATION RÉGIONALE
DE LA RIVIERA
POUR LA PRÉPARATION
À LA RETRAITE (ARPR)**

CP 23 – 1814 La Tour-de-Peilz
T. 021 924 55 65
www.arpr.ch

AVANTAGE

Rue du Maupas 51 – 1004 Lausanne
T. 021 711 05 24
www.fr.avantage.ch

**FONDATION FORCE
NOUVELLE**

Route de Saint-Julien 304
1258 Perly (douane suisse)
T. + F. 022 310 71 71
www.force-nouvelle.ch

PRO SENECTUTE

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

CITÉ SENIORS

Rue de Lausanne 62 -1202 Genève
T. 022 418 53 61
citeseniors@ville-ge.ch

DÉFENSE & INFORMATION**AVIVO**

Association de défense et de détente de tous les retraités et futurs retraités en Romandie.
(Adresses cantonales sous «Assurances»)
www.avivo.ch

**CONSEIL SUISSE
DES ÂÎNÉS (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
T. 031 924 11 00 – F. 031 924 11 01
www.ssr-csa.ch

**CONSEIL DES ANCIENS
DE GENÈVE**

L'association collabore avec les autorités pour défendre les intérêts du 3e et 4e âges.
Rue de Montchoisy 48
CP 6212 – 1211 Genève 6
T. 022 735 79 35 – M. 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
M. 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

**FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS**

Que ce soit auprès des grands distributeurs, des opérateurs de téléphonie, de l'administration fédérale ou de nos parlementaires à Berne, la FRC a des contacts réguliers pour faire avancer la cause des consommateurs. C'est un partenaire écouté et respecté, dont l'avis est demandé de manière régulière.
Rue de Genève 17
1002 Lausanne
T. 021 331 00 90
www.frc.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
T. 0800 24 73 65
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

UBS

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

BÉNÉVOLAT**RÉSEAU BÉNÉVOLAT
NETZWERK FRIBOURG**

www.benevolat-fr.ch

**ASSOCIATION
JURASSIENNE
POUR LA COORDINATION
DU BÉNÉVOLAT**

www.benevolat-ju.ch

**ASSOCIATION
NEUCHÂTELOISE
DE SERVICES BÉNÉVOLES**

www.benevolat-ne.ch

GENÈVE BÉNÉVOLAT

www.genevebenevolat.ch

BÉNÉVOLES VALAIS

www.benevoles-vs.ch

BÉNÉVOLAT-VAUD**CENTRE DE COMPÉTENCES
POUR LA VIE ASSOCIATIVE**

www.benevolat-vaud.ch

CARITAS BERNE

Eigerplatz 5
CP 3000 – Berne 14
T. 031 378 60 00
www.caritas-bern.ch

CARITAS FRIBOURG

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

LES BONNES ADRESSES

CARITAS GENÈVE

Rue de Carouge 53
CP 75 – 1211 Genève 4
T. 022 708 04 44
www.caritas-geneve.ch

CARITAS VAUD

Avenue César-Roux 8
1005 Lausanne
T. 021 317 59 80
www.caritas-vaud.ch

CARITAS JURA

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

CARITAS NEUCHÂTEL

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

CARITAS VALAIS

Rue de Loèche 19 – 1950 Sion 2
T. 027 323 35 02
www.caritas-valais.ch

ASSOCIATION NEUCHÂTELOISE DE SERVICES BÉNÉVOLES

Les Rochettes
Hôtel des associations
Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
T. 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
T. 021 534 75 01
www.prosenior.ch

CLUB INFORMATIQUE SENIOR MONTHEY (VS)

Cours adaptés aux seniors.
cismonthey.e-monsite.com

LA CARTE BLANCHE

Aide au domicile pour personnes fragiles ou à mobilité restreinte.
Association La Carte blanche
Chemin du Château-Bloch 19
1219 Le Lignon (GE)
www.lacarteblanche.ch

ÉCOLE-CLUB MIGROS

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

LES UNIVERSITÉS POPULAIRES

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

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
T. 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

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

FRC MIEUX CHOISIR

Chaque mois, FRC Mieux choisir, le mensuel de la Fédération romande des consommateurs, compare des prix et des prestations, teste des gammes de produits, livre son expertise à partir d'expériences vécues, décrypte des textes de loi ou des contrats et dénonce les arnaques. Des clés pour consommer futé et durable.
www.frc.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
T. 021 623 36 36 – www.avasad.ch

ENTRAIDE FAMILIALE VAUDOISE

Avenue de Rumine 2 – 1005 Lausanne
T. 021 341 90 71
www.entraidefamilialevaudoise.com

INSTITUTION GENEVOISE DE MAINTIEN À DOMICILE

Genève
T. 022 420 20 00
www.imad-ge.ch

NOMAD

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

GROUPEMENT VALAISAN DES CENTRES MÉDICO-SOCIAUX

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

ASSOCIATION FRIBOURGEOISE D'AIDE ET DE SOINS À DOMICILE

Route St-Nicolas-de-Flüe 2
1700 Fribourg
T. 026 321 56 81
www.aide-soins-fribourg.ch

FONDATION POUR L'AIDE ET LES SOINS À DOMICILE

Rue des Moulins 21
2800 Delémont
T. 032 423 15 34
F. 032 423 44 26
www.fasd.ch

SPITEX BIEL-BIENNE REGIO

Rue Centrale 115
CP 7149
2500 Biel/Bienne 7
T. 032 329 39 00 – F. 032 329 39 12
fr.spitex-biel-bienne-regio.ch

PORTAILS

GÉNÉRATIONS-PLUS.CH

Le site du magazine romand *Générations Plus* fournit de renseignements utiles, avec notamment des fiches pratiques consacrées à divers thèmes abordés par des spécialistes: vos droits, votre argent, sexologie, santé, informatique, diététique, consommation et vétérinaire.
www.generations-plus.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.egeve.ch

LE JOURNAL DES SENIORS

Un webzine français d'actualité.
www.journaldeseniors.com

NOTRETEMPS.COM

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

PLUSMAGAZINE.BE

Le site du magazine belge des plus de 50 ans, actualisé régulièrement ses pages.
plusmagazine.levif.be/fr

SENIORACTU.COM

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.
seniorsdumonde.fr

SPORT

ALLEZ HOP ROMANDIE

Allez Hop est un programme qui propose des cours de nordic walking, marche, course, d'aquagym et de fitgym en Romandie et ailleurs.
Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne
T. 021 623 37 43 – F. 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 – T. et F. 021 652 23 11 www.avivo-suisse.ch

BALADES.CH

Répertoire des randonnées pédestres en Suisse romande. www.balades.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, en 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 Chernex/Montreux T. 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 T. 031 302 14 36 www.uni3.ch

UNIVERSITÉ DES AÎNÉS DE LANGUE FRANÇAISE DE BERNE

Niesenweg 4 – 3012 Berne T. 031 302 14 36 www.unab.unibe.ch

UNIVERSITÉ DES SENIORS DE GENÈVE

Rue De-Candolle 2 – CP 1205 Genève T. 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 T. 021 311 46 87 www.unil.ch/connaissance3

UNIVERSITÉ DU 3^E ÂGE DE NEUCHÂTEL

Avenue du Premier-Mars 26 2000 Neuchâtel T. 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 T. 021 345 00 50 www.szb.ch/fr

LIGUE SUISSE CONTRE LE RHUMATISME

L'institution aborde différents aspects de cette pathologie et propose un test en ligne: arthrose ou arthrite? Josefstrasse 92 8005 Zürich T. 044 487 40 00 www.ligues-rhumatisme.ch

SOCIÉTÉ SUISSE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Centre romand SEP Rue du Simplon 3 1006 Lausanne T. 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

Rue des Pêcheurs 8 E 1400 Yverdon-les-Bains T. 024 426 20 00 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 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 TOU-CHÉES PAR LE CANCER DE LA PROSTATE

CP 6550 – 1211 Genève 6 secretariat@prosca.net
hotline: 022 322 13 33 www.prosca.net

WWW.50PLUSANTÉ.CH

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

PROMOTION SANTÉ SUISSE

Avenue de la Gare 52 – 1003 Lausanne T. 021 345 15 15 – F. 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. Sections cantonales sur 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: la santé psychique, le poids corporel sain et les addictions. Radix Suisse romande Avenue de la Gare 52 1003 Lausanne T. 021 329 01 57 info-la@radix.ch www.radix.ch

QUESTIONS SUCCESSORIALES

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

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

CANTON DE VAUD

ORDRE DES AVOCATS

VAUDOIS

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

+ Lausanne

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

+ Nyon

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

+ La Tour-de-Peilz

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

+ Yverdon-les-Bains

Service social de la ville d'Yverdon
 Rue des Pêcheurs 8 (2^e étage)
 (ancienne usine Hermes Precisa)
 1401 Yverdon-les-Bains
 T. 021 320 20 60
 Jeudi de 17 h à 19 h

ASSOCIATION

DES NOTAIRES VAUDOIS

Avenue Ruchonnet 38
 1003 Lausanne
 T. 021 310 07 70
www.notaires.ch

JUSTICE DE PAIX

+ Aigle
 Hôtel de Ville
 CP 262 – 1860 Aigle
 T. 024 557 65 76
info.jpxai@vd.ch

+ Broye-Vully

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

+ Jura/Nord vaudois et Gros-de-Vaud

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

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

TRIBUNAUX

D'ARRONDISSEMENT

+ Broye et Nord vaudois

Rue des Moulins 8
 CP – 1401 Yverdon-les-Bains
 T. 024 557 60 20
info.tdanv@vd.ch

+ Est vaudois

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

+ La Côte

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

+ Lausanne

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

CANTON DE GENÈVE**ORDRE DES AVOCATS**

Rue Verdaine 13
1204 Genève
T. 022 310 24 11
Permanence: du lundi au vendredi,
de 10 h à 18 h 30 (sans rendez-vous)
Jusqu'à 45 min.: 60 fr.
www.odage.ch

CHAMBRE DES NOTAIRES

Permanence
Rue Verdaine 13
1204 Genève
T. 022 781 08 28
Tous les jeudis, de 10 h à 18 h 30,
sans interruption
www.notaires-geneve.ch

JUSTICE DE PAIX

Rue des Glacis-de-Rive 6
1207 Genève
Justice de paix – Successions:
T. 022 327 69 60
ge.ch/justice/justice-de-paix

TRIBUNAL DE PREMIÈRE INSTANCE

Place du Bourg-de-Four 1 – Bâtiment A
CP 3736 – 1211 Genève 3
T. 022 327 66 30
ge.ch/justice/tribunal-de-premiere-instance

ADMINISTRATION FISCALE CANTONALE

Hôtel des finances – Rue du Stand 26
CP 3937 – 1211 Genève 3
T. 022 327 70 00
ge.ch/impots/

CANTON DE FRIBOURG**ORDRE DES AVOCATS FRIBOURGEOIS**

Permanences (20 min. pour 30 fr.)

Fribourg
Rue de Romont 29-31
Chaque mardi, sans rendez-vous,
de 17 h à 19 h

Bulle
Hôtel du Cheval-Blanc
Rue de la Gruyère 16 – Bulle
Chaque jeudi de 17 h à 19 h
www.oaf.ch

ASSOCIATION DES NOTAIRES FRIBOURGEOIS

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

JUSTICE DE PAIX

- + Cercle de la Sarine**
Rue des Chanoines 1
1700 Fribourg
T. 026 305 86 00
jpsarine@fr.ch
- + Cercle de la Singine**
Amthaus – 1712 Tavel
T. 026 305 86 70
- + Cercle de la Gruyère**
Avenue de la Gare 12 – 1630 Bulle
T. 026 305 86 40
- + Cercle du Lac**
Rathausgasse 6-8 – 3280 Morat
T. 026 305 86 60
- + Cercle de la Glâne**
Rue des Moines 58
1680 Romont
T. 026 305 86 30
- + Cercle de la Broye**
Avenue de la Gare 111
1470 Estavayer-le-Lac
T. 026 305 86 20
- + Cercle de la Veveyse**
Place d'Armes 11
1618 Châtel-Saint-Denis
T. 026 305 86 80

TRIBUNAUX D'ARRONDISSEMENT

- + La Sarine**
Route des Arsenaux 17
CP 1520 – 1701 Fribourg
T. 026 305 62 00
- + La Singine**
Amthaus – Schwarzeestrasse 5
CP 67 – 1712 Tavel
T. 026 305 74 04
- + La Gruyère**
Le Château – Place du Tilleul 1
CP 364 – 1630 Bulle
T. 026 305 64 44
- + Lac**
Schlossgasse 2 – CP 124
3280 Morat – T. 026 305 90 90
- + La Glâne**
Rue des Moines 58
CP 160 – 1680 Romont
T. 026 305 94 60
- + La Broye**
Rue de la Gare 1
CP 861 – 1470 Estavayer-le-Lac
T. 026 305 91 00
- + La Veveyse**
Avenue de la Gare 33
CP 272 – 1618 Châtel-St-Denis
T. 026 305 94 40

SERVICE DES IMPÔTS SUR LES SUCCESSIONS ET LES DONATIONS

Rue Joseph-Piller 13 – CP
1701 Fribourg – T. 026 305 35 31
www.fr.ch/sisd/fr

CANTON DE NEUCHÂTEL

- ORDRE DES AVOCATS NEUCHÂTELOIS**
Permanence juridique
(sans rendez-vous): env. 15 min. 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 Isabelle Augsburger
Rue du Musée 6 – 2001 Neuchâtel
T. 032 725 10 11
www.notaires.ch

TRIBUNAUX RÉGIONAUX

Montagnes et Val-de-Ruz
Hôtel Judiciaire –
Avenue Léopold-Robert 10
CP 2284 – 2300 La Chaux-de-Fonds
T. 032 889 61 81 – TRLV@ne.ch

LITTORA ET VAL-DE-TRAVERS

- + Site de Neuchâtel**
Hôtel de Ville
Rue de l'Hôtel-de-Ville 2
CP 3173 – 2000 Neuchâtel
T. 032 889 61 80
TRLV-Neuchatel@ne.ch
- + Site de Boudry**
Hôtel Judiciaire – Rue Louis-Favre
39
CP 36 – 2017 Boudry
T. 032 889 61 83
TRLV-Boudry@ne.ch

OFFICE DES IMPÔTS IMMOBILIERS ET DE SUCCESSION

Service des contributions
Rue du Docteur-Coullery 5
2300 La Chaux-de-Fonds
T. 032 889 77 77
service.contributions@ne.ch

CANTON DU JURA**ORDRE DES AVOCATS JURASSIENS**

Permanence juridique par district:
lundi de 16 h à 19 h, env. 20 min.
pour 20 fr.

- + District de Delémont**
Rue de la Justice 2 – 2800 Delémont
T. 032 420 56 20
- + District des Franches-Montagnes**
Place du 23-Juin 6 –

2350 Saignelégier
T. 032 420 46 20

- + District de Porrentruy**
Rue Auguste-Cuenin 15
2900 Porrentruy
T. 032 420 32 70

CONSEIL DU NOTARIAT JURASSIEN

Avenue Auguste-Cuenin 24
2900 Porrentruy
T. 032 465 11 11
www.notaires.ch

JUGE ADMINISTRATIF

Le Château
CP 86 – 2900 Porrentruy 2
T. 032 420 33 73-85
secr.tpi@jura.ch

TRIBUNAL DE PREMIÈRE INSTANCE

Le Château
CP 86 – 2900 Porrentruy 2
T. 032 420 33 50
secr.tpi@jura.ch

CANTON DE BERNE (PARTIE FRANCOPHONE)**ASSOCIATION DES AVOCATS BENOIS**

(Contribution jusqu'à 50 fr.
au max. par consultation
de 15 à 30 min.)
www.bav-aab.ch

- + Biel**
Rue Neuve 8 – 2500 Biel
T. 032 560 11 66
Consultation (sur rendez-vous
uniquement): deux fois par mois,
jeudi de 16 h à 18 h

Courtelary/Moutier/Tavannes

Courtelary – T. 032 944 16 01
Moutier – T. 032 494 11 11
Tavannes – T. 032 481 23 34
Inscriptions auprès du secrétariat
municipal de la commune concer-
née.
Consultation juridique: lundi
de 16 h à 19 h, en alternance
entre les trois communes.

ASSOCIATION DES NOTAIRES BENOIS

Secrétariat de l'ANB
Marktgasse 37
CP 6362 – 3001 Berne
T. 031 320 37 32
info@bernernotar.ch
www.bernernotar.ch

PÉFECTURES

- + Biel**
Château – Hauptstrasse 6
2560 Nidau
T. 032 635 25 00
pref.bi@jkg.be.ch

LES BONNES ADRESSES

Jura bernois

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

TRIBUNAL RÉGIONAL

Jura bernois-Seeland

Rue de l'Hôpital 14 – 2501 Bienne
T. 032 344 57 00
TribunalRegional.Bienne
@justice.be.ch

Agence du Jura bernois

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

VALAIS

ORDRE DES AVOCATS

VALAISANS

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

Sion

Rue de la Dent-Blanche 8
Chaque mardi de 17 h à 19 h
T. 027 323 03 23

Monthe

Ancien Hôtel de Ville
Les 4 premiers mardis du mois
de 17 h à 19 h
T. 024 472 12 38

ASSOCIATION DES NOTAIRES VALAISANS

M^e Cédric Bossicard, secrétaire
Avenue de la Gare 19
CP 70 – 1920 Martigny
T. 027 566 72 10
Pas de permanence
www.notaires.ch

TRIBUNAUX DE DISTRICT ROMANDS

Entremont

CP – 1933 Sembrancher

T. 027 785 22 01

Hérens-Conthey

Rue Mathieu-Schiner 1
CP 2352 – 1950 Sion 2
T. 027 606 54 20

Martigny/Saint-Maurice

Hôtel de Ville 1
CP – 1920 Martigny
T. 027 607 81 40

Monthe

Place de l'Hôtel-de-Ville 1
CP – 1870 Monthe 2 Ville
T. 027 607 81 00

Sierre

Avenue du Rothorn 2
CP – 3960 Sierre
T. 027 607 82 00

Sion

Rue Mathieu-Schiner 1
CP 2192 – 1950 Sion 2
T. 027 606 54 40

S'INFORMER EN CAS DE TRANSMISSION DE SON ENTREPRISE

ASSOCIATION RELÈVE PME

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

CAPITAL PROXIMITÉ

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

HAUTE ÉCOLE DE GESTION DE FRIBOURG (HEG)

Chemin du Musée 4 – 1700 Fribourg
T. 026 429 63 70 – he-fr@hefr.ch
www.he-fr.ch

FÉDÉRATION DES ENTREPRISES SUISSES

Carrefour de Rive 1
CP 3684 – 1211 Genève 3
T. 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
CP 304 – 1701 Fribourg
T. 026 347 12 20
info@ccif.ch

Genève

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

Jura

Rue de l'Avenir 23
CP 274 – 2800 Delémont 1
T. 032 421 45 45 – ccjura@cci.ch

Neuchâtel

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

Valais

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

Vaud

Avenue d'Ouchy 47
CP 315 – 1001 Lausanne
T. 021 613 35 35
cvcv@cvcv.ch

CENTRE PATRONAL

Route du Lac 2 – 1094 Paudex
CP 1215 – 1001 Lausanne
T. 021 796 33 00
info@centrepatalonal.ch
www.centrepatalonal.ch

FONDATION PME SUISSE

Fondation pour la diffusion
des connaissances d'entreprise
Schwarztorstrasse 26
CP – 3001 Berne
T. 031 380 14 36
info@stiftung-kmu.ch
www.stiftung-kmu.ch/fr

UNION SUISSE DES ARTS ET MÉTIERS (USAM)

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

UNION SUISSE DES FIDUCIAIRES

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

FÉDÉRATION SUISSE DES AVOCATS

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

ADLATUS

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

Léman

Philippe Grobety, président
Près des Rives 3 – 1344 L'Abbaye
T. 079 510 39 65 – phgr@sevnet.ch

Neuchâtel, Jura, Fribourg

Pierre Hubert, président
Chemin des Villarets 31
2036 Cormondrèche
T. 021 728 74 49
phubert@bluewin.ch

INNOVAGE

Innovage Suisse Romande est une
association de seniors qualifiés
et retraités qui mettent béné-
volement leurs compétences et
leurs expériences à disposition de
personnes, groupes ou collecti-
vités porteurs de projets d'utilité
publique.

Monique Bolognini, présidente
T. 079 629 25 91
Monique.Bolognini@innovage.ch
www.innovage.ch