

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 3

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

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

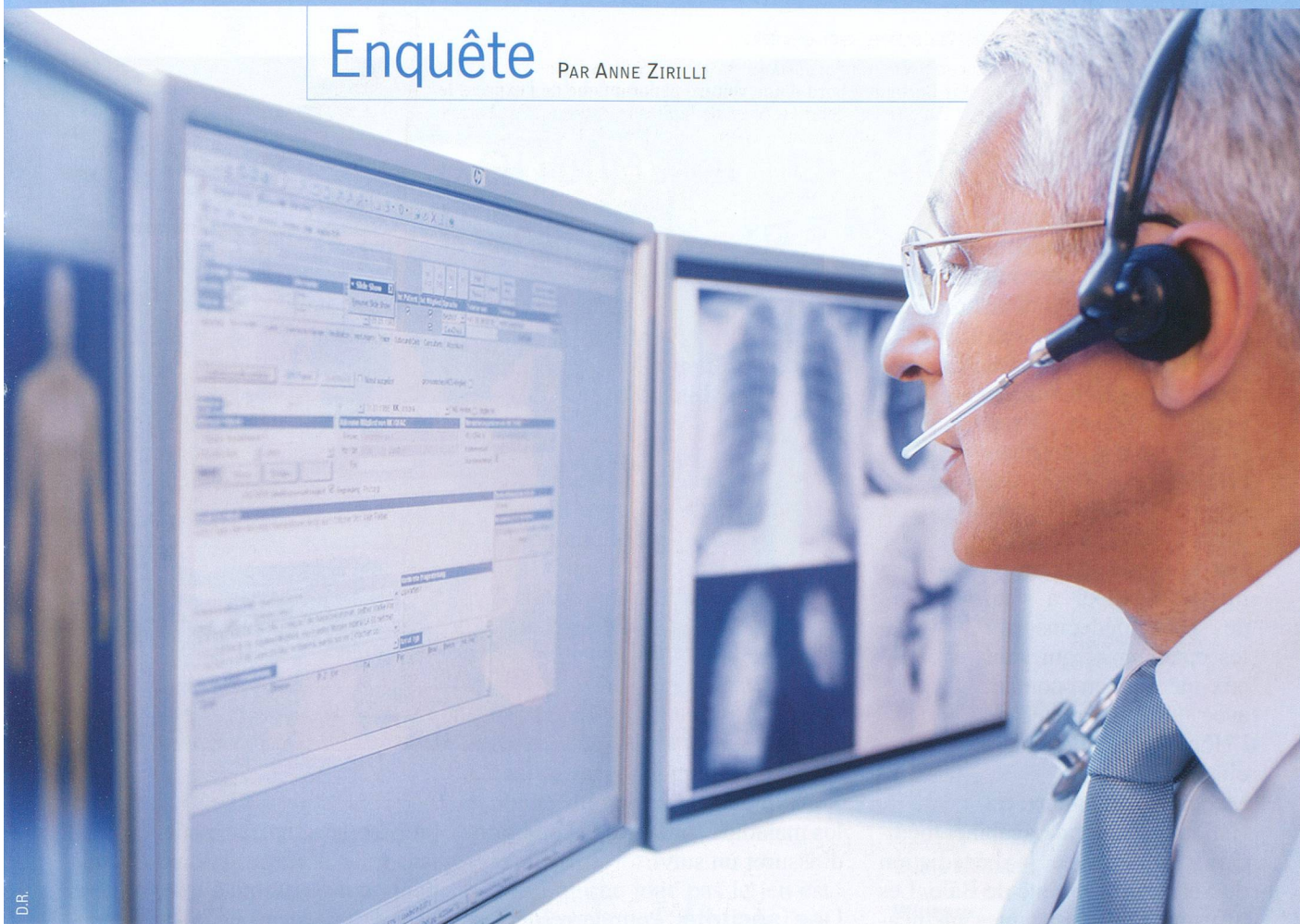
Terms of use

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

Download PDF: 06.07.2025

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

Enquête PAR ANNE ZIRILLI



Assurances Le coup de fil qui guérit

C'est la grande mode... Avant de voir un médecin, l'assuré doit téléphoner à une permanence médicale. En échange, sa caisse maladie lui accorde un rabais. Avantage ou contrainte ?

Le principe est simple: si vous êtes malade, vous appelez la centrale téléphonique indiquée par votre caisse maladie. Au bout du fil vous trouvez une infirmière ou un médecin qui évalue la gravité du cas et émet une recommandation. En reposant le combiné, vous saurez s'il est préférable ou non de consulter. Dans l'affirmative, on vous indique s'il faut vous précipi-

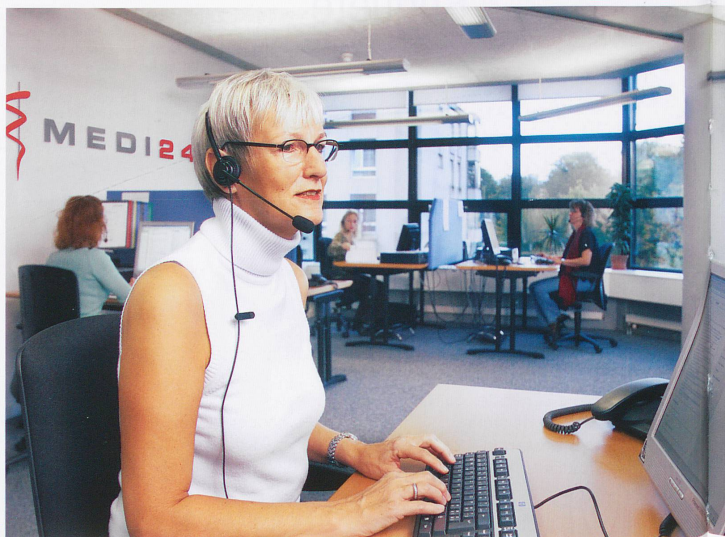
ter aux urgences ou s'il est plus indiqué de prendre rendez-vous chez le généraliste, le spécialiste, et dans quel délai. Si la consultation ne se justifie pas, on vous donne des conseils vous permettant de vous soigner seul, à la maison. Plus de vingt caisses maladie proposent ce modèle d'assurance alternatif, baptisé télémedecine. Les unes travaillent avec Medi24 (dite aussi Medvantis), la centrale ber-

noise, d'autres avec Medgate, la permanence médicale bâloise. La première a pour conseillères 64 infirmières, la seconde emploie 45 médecins, généralistes, internistes, pédiatres.

Avec ou sans ordonnance ? A Medi24, on se fait un point d'honneur de ne pas concurrencer les médecins établis. Les infirmières, bien que très expérimentées, n'émettent →

→ pas de diagnostic, ne rédigent pas d'ordonnances. Si elles estiment qu'une consultation ne se justifie pas, elles se bornent à donner des conseils ou prescrire des médicaments en vente libre (Dafalgan, sirop pour la toux, phytothérapie) dont certains seront cependant remboursés par la caisse maladie. En cas de doute, elles transmettent l'appel à l'un des sept médecins qui les épaulent et qui sont eux-mêmes en contact avec des spécialistes de l'Hôpital de Zurich, mais c'est rare.

Medgate, au contraire, est fier de son statut de «cabinet médical», acquis avec la bénédiction du Service de la santé de Bâle. Les infirmières et assistantes médicales qui prennent les appels les transmettent systématiquement aux médecins. L'entretien, relativement poussé, prend la forme d'une véritable consultation médicale. Dans le doute, le médecin consulte des spécialistes établis, et se donne le droit (contesté par les puristes) de rédiger de vraies ordonnances pour



Pur service

Les caisses maladie suivantes offrent à leurs assurés romands la possibilité de contacter par téléphone l'une des deux permanences téléphoniques médicales quand bon leur chante, sans bénéficier d'un rabais: Groupe Helsana (+ Avanex, Aerosana, Progrès, Sansan), Groupe CSS (+ Arcosana, Auxilia), Sanitas et Wincare.

les maladies courantes, à condition d'assurer un suivi.

Une sécurité. Pour le reste, les deux centrales téléphoniques fonctionnent un peu de la même façon. Elles sont ouvertes jour et nuit, 365 jours par an et reçoivent entre 1000 et 2000 appels par jour. Les conseillers et conseillères sont guidés par des logiciels médicaux qui indiquent les bonnes questions à poser. Les entretiens, qui durent en moyenne 8 à 10 minutes, se déroulent en français, allemand, italien ou anglais. Ils sont enregistrés mais le secret médical est garanti: les informations sensibles ne sont pas livrées à l'assureur, seules les données administratives lui permettant de contrôler si l'assuré se conforme aux règles sont transmises.

Apparemment, l'assuré a tout à y gagner. Il est sécurisant de pouvoir appeler en pleine nuit, ou pendant les week-ends et les vacances d'hiver lorsque la grippe sévit, que la fièvre monte à 40° et que le médecin traitant est sur les pistes... Pratique aussi de pouvoir régler un problème par téléphone, au lieu de devoir s'habiller, attraper le bus et

prendre son mal en patience dans une salle d'attente bourrée de patients qui toussent. Car en Suisse, bien des médecins ne travaillent encore que sur rendez-vous. Le Dr Andreas Meer, médecin généraliste et membre de la direction Medi24, s'en étonne: «Bien sûr, il est indispensable d'ausculter son patient, mais on peut le suivre à distance. En Angleterre, 40% des consultations des médecins de cabinet se font par téléphone ou par e-mail. Cela permet d'abaisser les coûts et c'est plus confortable pour le malade. C'est la raison pour laquelle notre service a tant de succès, notamment parmi les personnes âgées. Elles sont de plus en plus nombreuses à appeler, certaines sont devenues des fans du système.»

Dangereuses, ces consultations à distance? C'est plutôt le contraire: les conseillers médicaux ont la possibilité de faire hospitaliser un patient s'ils le jugent nécessaire et il arrive souvent qu'ils dirigent vers les urgences celui qui téléphone pour quémander un conseil d'automédication. Cela dit, il ne faut pas se leurrer. La télémédecine a ses contraintes, imposées

par les caisses maladie, certaines se montrant plus sévères que d'autres (lire ci-contre).

Economies substantielles.

Du côté des assureurs, la télémédecine a un grand mérite: elle fait baisser les coûts. De 10%, selon la caisse maladie CPT, qui cite la dernière étude en cours, menée par l'Institut universitaire d'Economie et de Management de la Santé de Lausanne. Explication: le système permet surtout de diminuer le recours aux urgences, quand il ne se justifie pas. Chez Medi24, 81% des personnes qui avaient l'intention de se rendre dans un centre d'urgences se dirigent vers une solution moins coûteuse pour la société et moins traumatisante pour eux, sans mettre leur santé en danger, selon une étude de l'Institut de médecine préventive de Berne. Dans une bonne partie des cas, cette solution est l'«automédication». Au lieu d'appeler l'ambulance, l'assuré a pris un comprimé... et le mal a passé de lui-même. ■

La télémédecine, quelles obligations?

Certaines caisses sont plus sévères que d'autres. Il est donc conseillé de se procurer les conditions générales avant de s'engager. Et pour choisir, parmi les caisses citées ci-dessous, celle

qui offre la prime la plus avantageuse dans votre canton, il convient de consulter l'«Aperçu des primes 2008» sur le site officiel www.primes.admin.ch (cliquer sur la rubrique «Autres modèles»).

Medi24. Les caisses qui travaillent avec cette permanence téléphonique sont généralement très souples. L'assuré est tenu de téléphoner avant de consulter un médecin, sauf exception (contrôles gynécologiques, adaptation des lunettes, entre autres) ou s'il se sent en danger, mais dans ce cas, il doit informer la centrale après coup. Il n'est pas obligé de suivre la recommandation, sauf chez Sanitas et Wincare.

Celui qui ne joue pas le jeu est simplement transféré dans l'assurance standard. Seule la caisse maladie Wincare impose une sanction douloureuse en se réservant le droit de mettre la facture médicale à charge du patient désobéissant...

Caisse maladie	Rabais sur la prime (chiffres indicatifs)
Groupe Helsana Premed-24	8% (Helsana et Avanex), 6% (Progrès, Aerosana et Sansan)
Groupe Mutuel* Sanatel	13% + bonus si les coûts baissent davantage que prévu
Sanitas Basic CallMed	10%
Wincare WinMed	10%

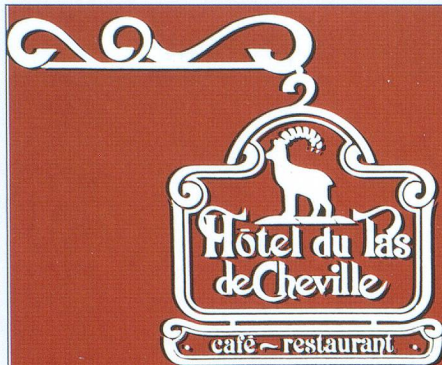
*Groupe mutuel: Avantis, Avenir, CMBB, Easy Sana, Fonction Publique, Natura, Hermès, Caisse vaudoise, Mutuel assurances, Panorama, Philos, Universa, Troistorrents.

Télémédecine Délais d'affiliation

Au sein de votre caisse maladie: pour le début du mois suivant.
Au sein d'une autre caisse: pour le 30 juin, avec trois mois de préavis, à condition de n'avoir actuellement que l'assurance standard avec franchise minimale. La lettre de résiliation et la demande d'affiliation doivent être en main des assureurs au 31 mars.

Medgate. Il faut téléphoner avant de consulter (sauf exceptions) et suivre la recommandation de la centrale et lui communiquer la suite du traitement. Il convient donc d'indiquer si le médecin traitant donne un nouveau rendez-vous, renvoie chez le spécialiste, prescrit des séances de physio, etc. Ce procédé inquisiteur présente un avantage: le dossier médical est tenu à jour. Les assurés qui ne téléphonent pas s'exposent à devoir payer la facture en totalité (Ekk, Xundheit) ou en partie (Intras). Seule la CPT ne prévoit aucune sanction douloureuse et se contente de transférer le patient dans l'assurance de base.

Caisse maladie	Rabais sur la prime
CPT win.win	5% (Neuchâtel), 8 à 9% (autres cantons romands) + bonus pour les assurés qui suivent les règles (Fr. 24.- en 2006 pour les plus obéissants...)
Intras First Call	10%
Xundheit Telmed	12% (VD) 7% (Ne et GE) 10% (JU) 18% (VS et FR)



*Pour vos
séjours
en Valais!
Le rendez-
vous idéal!*

*Venez apprécier
nos plats valaisans
avec nos meilleurs crus
du Valais
dans une ambiance
familiale.*

POUR VOS RÉSERVATIONS: Tél. 027 346 51 51
Fax 027 346 43 87 - hotel@pasdecheville.ch
info@pasdecheville.ch - www.pasdecheville.ch
Ouvert 7/7 Man spricht Deutsch / We speak english

A Conthey (VS) (au cœur du vignoble valaisan), à 5 minutes de Sion, 10 minutes des Bains de Saillon, 20 minutes d'Ovronnaz, de Nendaz, de Veysonnaz, atteignable aussi par les transports publics. Nils Jacoby et son équipe vous proposent

1 semaine comprenant: chambres tout confort (douche, WC, TV), petit déjeuner (buffet) et repas du soir. Pension soignée (4 plats).

Fr. 525.- par personne en chambre double. **Fr. 595.-** par personne en chambre simple.

Fr. 120.- chambre pour 2 personnes, 1 nuit, petit déj. inclus (buffet). **Fr. 85.-** chambre pour 1 personne, 1 nuit, petit déj. inclus (buffet)

Le Valais central: la région idéale pour s'accorder le repos tant mérité!

- * Pour tous vos loisirs, en été: randonnées en plaine ou en montagne, à pied ou à vélo, en hiver: sorties à skis (un local est mis à votre disposition pour toutes vos affaires de sport).
- * Pour vos sorties d'entreprises, clubs sportifs ou autres rendez-vous.
- * Une salle de conférence (jusqu'à 20 personnes) est mise gratuitement à votre disposition pour séminaires.

Minceur du corps | Jeunesse du visage

wellbox®

Il vous veut belle...
devenez irrésistible

SANTÉ-RELAX-PLUS
Avenue de Villardin, 3
1009 PULLY
021 711 07 77 / 078 609 62 70
www.santerelaxplus.com

© Copyright LPG 2008

LPG

www.wellbox.com

En route avec **CLASSIC**
en toute sécurité

• jusqu' à 30 km/h
• avec ou sans permis de conduire

CLASSIC
Marc Klauser
Les Courtes Poses
CH-1609 St. Martin
Tél: 079 824 49 80
www.kyburz-classic.ch

Envoyez nous votre documentation gratuite, sans engagement.

Nom et prénom _____

Rue _____

Code postale et ville _____

Téléphone _____

GE

Amnesty International

Un testament
pour les droits humains

Vos valeurs ont une histoire, donnez leur un avenir.

✂

☐ Veuillez m'envoyer gratuitement
votre brochure sur les testaments.

Prénom / Nom _____

Rue / n° _____

NPA / Localité _____

Amnesty International
Case postale, 3001 Berne

Tel. 031 307 22 22
www.amnesty.ch

généraliste

Droits

PAR SYLVIANE WEHRLI

Les dessous de la sous-location

J'ai l'occasion de sous-louer une chambre de mon appartement, ce qui m'arrangerait du point de vue financier. Dois-je entreprendre des démarches particulières vis-à-vis du bailleur?

La sous-location de son appartement ou d'une partie de celui-ci est un droit reconnu en faveur du locataire par le Code des Obligations (art. 262 CO). Néanmoins, le locataire doit communiquer au bailleur la sous-location et ses conditions pour obtenir son consentement.

Le bailleur peut refuser si les conditions de sous-location, comparées à celles

du contrat de bail principal, sont abusives. Certes, le locataire peut se faire rémunérer pour les prestations supplémentaires fournies (mobilier, services, chauffage inclus, par exemple). Toutefois, le loyer demandé ne doit pas être abusif, le but de la loi est de rendre service au locataire et en même temps d'éviter que le sous-locataire ne soit exploité.

Le bailleur peut aussi refuser la sous-location parce qu'elle présente pour lui un inconvénient majeur; tel serait le cas par exemple si la durée de la sous-location dépassait la durée du bail principal ou si la destination des locaux était modifiée de manière sensible. Il peut encore refuser la sous-location si le locataire ne lui communique pas les conditions de celle-ci.

Le bail principal peut être résilié de manière anticipée selon l'art. 257 f al. 3 CO, lorsque le locataire passe outre un refus justifié du bailleur de consentir à la sous-location, ou lorsqu'un examen rétrospectif des faits démontre que le bailleur aurait valablement pu s'opposer à la sous-location si son accord avait été requis.

Vis-à-vis du sous-locataire, il est prudent de mettre toutes choses au clair et de lui faire signer un bail à loyer de sous-location. ■

Prévoir

PAR JEAN-ROBERT PROBST

Le coût de la retraite anticipée

La retraite flexible prônée par Ruth Dreifuss au début du siècle, a de la peine à voir le jour. Aujourd'hui, le syndicat Travail Suisse demande 400 millions pour réaliser ce projet.

Même si l'âge légal de la retraite est fixé à 65 ans pour les hommes et à 64 ans pour les femmes, il est déjà possible de l'anticiper d'un ou deux ans. Mais cela a un coût. La rente AVS est alors réduite à vie de 6,8% par an, ce qui représente une diminution de Fr. 143.50 pour une rente complète de Fr. 2210.-. Un «sacrifice» que les personnes à

petits et moyens revenus ne peuvent assumer.

C'est pourquoi le syndicat Travail Suisse, par la voix de son président Hugo Fasel, demande que le Conseil fédéral débloque la somme de 400 millions de francs pour permettre aux plus démunis de quitter la vie active avant l'âge légal. Cette compensation sociale devrait permettre aux personnes disposant de bas salaires

de bénéficier d'une retraite anticipée d'une année à trois ans.

Par exemple, un employé dont le revenu annuel s'élève à Fr. 55 000.- verrait sa retraite réduite de 1,5% pour une année d'anticipation, de 3% pour deux ans et de 4,5% pour trois ans, ce qui paraît supportable.

Selon Hugo Fasel, la moitié des personnes ayant un revenu supérieur à

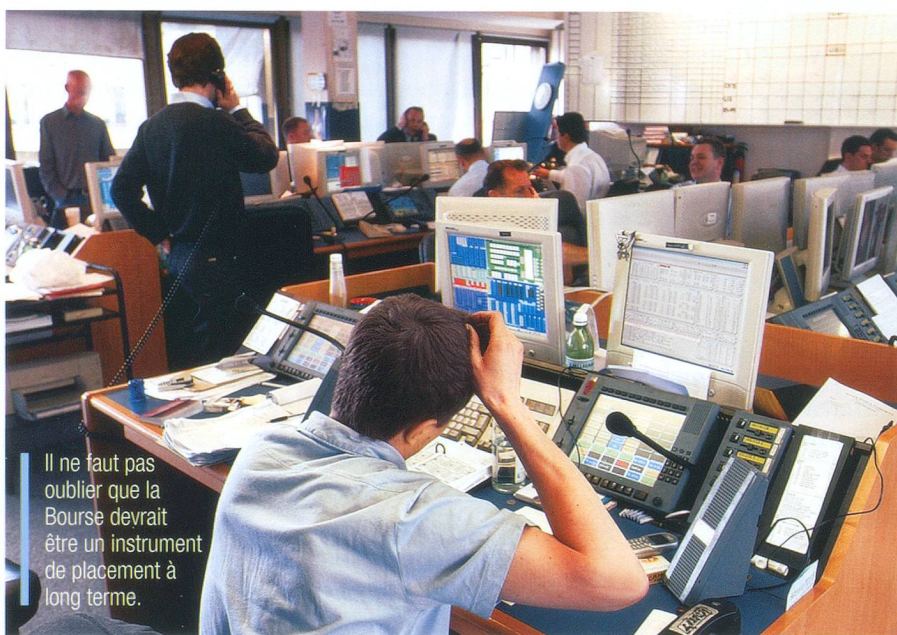
Fr. 100 000.- peuvent aujourd'hui s'octroyer une préretraite. Mieux: deux tiers des employés qui ont un 2^e pilier confortable quittent la vie active avant l'âge légal. Dernier argument qui parle en faveur de l'aide aux petits revenus: l'espérance de vie moyenne des travailleurs non qualifiés atteint 66,2 ans et celle des professions manuelles 68 ans.

Aujourd'hui, la préretraite est déjà ancrée dans le domaine de la construction. Le syndicat Travail Suisse demande l'équité pour les autres professions mal rémunérées. ■

La Bourse... un bon placement?



«Je dispose d'un montant de 100 000 francs placé en actions suisses et étrangères. Après la plongée des Bourses en janvier dernier, je me demande si je ne devrais pas tout vendre», s'interroge M. H. H. à B.



Il ne faut pas oublier que la Bourse devrait être un instrument de placement à long terme.

Edipress/Chris Blaser

Toutes les Bourses du monde ont effectivement souffert dès le 21 janvier dernier, au point que les experts ont parlé de «minikrach». Mais grâce aux interventions des banques centrales, la situation a pu être stabilisée.

Rappelons ici une chose essentielle: la Bourse, même si elle reste l'un des lieux privilégiés pour placer son argent (n'oublions pas que les banques en retirent des frais et des commissions importants!), devrait être un instrument de placement «à long terme», donc pour une période d'au moins dix ans. Seuls les

spéculateurs opèrent en Bourse sur du court terme (jours ou semaines), car leur but est le profit immédiat.

Sur une période d'une dizaine d'années, il est vrai qu'un portefeuille composé d'actions suisses et étrangères peut donner un rendement intéressant. L'observation historique de la Bourse le prouve. Même si de fortes fluctuations peuvent avoir lieu d'une année à l'autre, ou d'une Bourse à l'autre. Ainsi, en 2007, la Bourse suisse selon l'indice du Swiss Market Index (SMI) a perdu 3,43% (alors que la Bourse allemande a bondi de +22 %!). Mais

la Bourse suisse avait été en hausse de +16% en 2006 et de +33% en 2005. Les baisses de la Bourse sont ainsi «absorbées» sur la durée.

Pas de panique!

Cette potentialité de hausse qui suit une baisse détermine une règle de base: il ne faut jamais vendre lorsque les cours des actions chutent! Pour deux raisons: d'une part parce que le vendeur enregistrera une perte (prix de vente plus bas que le prix d'achat), et d'autre part parce que cette vente va encore renforcer le mouvement déjà à la baisse. Donc: «Pas de panique,

laissez passer l'orage et attendez l'accalmie, la remontée des cours suivra.»

Cependant, pour décider s'il est judicieux ou non d'investir en Bourse, il faudrait connaître exactement la nature de votre capital de Fr. 100 000.-. En général, on dit que «l'argent placé en Bourse est celui dont on n'a pas besoin» (sous-entendu: une perte n'aura pas de conséquences graves sur la situation financière globale).

Notre conseil: si votre capital est de type «prévoyance» (accumulé pour votre retraite), il est fortement déconseillé de le placer en actions à la Bourse. Car il faut absolument éviter que la valeur de ce capital diminue. Il faudra donc choisir un moyen de placement plus sûr. Parmi de tels produits, mentionnons les obligations à taux fixes (Confédération, grandes entreprises, etc.), les papiers-valeur à capital garanti, les bons de caisse des banques, les parts de sociétés coopératives, etc. De tels produits vous donneront un rendement garanti, année par année. Votre banque vous conseillera volontiers. ■

Le piège des offres commerciales non désirées



Je me suis laissé abuser par un démarcheur au téléphone. J'ai voulu annuler ma commande, mais c'était trop tard. Comment se protéger contre de telles mésaventures? *Jacques P., à V.*

Le démarchage par téléphone ou à la porte de son domicile constitue une pratique commerciale fréquente. Souvent, de tels appels ou visites non sollicités sont ressentis comme intrusifs. Ce sentiment s'accompagne parfois d'une difficulté à refuser l'offre proposée, ce qui renforce le sentiment de gêne. Parfois aussi, une personne séduite par une offre apparemment intéressante peut regretter après coup de l'avoir acceptée, tout

en se trouvant engagée dans une obligation d'honorer une facture.

En dépit de la politesse rassurante ou de l'entrain stimulant manifestés par les visiteurs ou les appelants, ces pratiques sont souvent proches du harcèlement car elles incitent la personne contactée à prendre une décision immédiatement alors que celle-ci doit être prise après réflexion. Quelquefois, le vendeur n'indique pas tout de suite qu'il s'agit d'une offre commer-

ciale mais évoque la participation à un concours ou à un sondage. Lors de démarchages téléphoniques, il peut arriver qu'un message informe la personne contactée que l'appel est enregistré: cela signifie qu'un accord exprimé par téléphone peut avoir valeur de contrat.

Face à cela, deux règles simples méritent d'être observées:

1. Oser dire à son interlocuteur, et répéter si

nécessaire: «Je ne prends aucun engagement par téléphone ou lors d'une offre à domicile.»

2. En cas d'intérêt pour l'offre proposée: exiger un temps de réflexion, en présence de toute sollicitation engageant ou pouvant engager un paiement.

La Fédération romande des consommateurs peut donner d'utiles informations et apporter au besoin un soutien juridique: FRC, route de Genève 7, CP 6151, 1000 Lausanne 2; Permanence FRC Conseils, 9 h - 13 h, sauf jeudi 13 h - 17 h, tél. membres 0848 575 105, tél. non-membres 0900 575 105 (Fr. 2.85 / min.); Secrétariat, tél. 021 331 00 90; site internet: www.frc.ch. ■

Précautions à prendre

Pour se protéger à son domicile des visiteurs inconnus ou non désirés, quelques conseils méritent d'être rappelés:

- Installer une fermeture à chaîne sur sa porte d'entrée: cette protection est utile pour limiter les risques d'intrusion.
- Demander une légitimation d'identité aux personnes inconnues: des voleurs astucieux n'hésitent pas à se présenter comme des représentants de l'administration, des services industriels ou de

services sociaux. Si un doute subsiste, il ne faut pas hésiter à faire patienter le visiteur sur le palier et téléphoner à son entreprise pour vérifier son identité et la raison de sa visite.

- Refuser systématiquement l'entrée à deux personnes inconnues qui se présentent ensemble. Il s'agit là d'une astuce pratiquée par certains voleurs: pendant qu'un des visiteurs détourne l'attention de sa victime sur un quelconque prétexte (proposer une marchandise, effectuer

une enquête, remplir un formulaire, etc.), son complice fouille discrètement tiroirs et armoires.

- Ne pas hésiter à demander de l'aide auprès d'un voisin ou du concierge, par exemple, ou même en appelant la police si un visiteur insiste lourdement pour entrer, se fâche ou profère une quelconque menace. En effet, il y aurait là des signes d'intimidation que les professionnels ou les personnes bien intentionnées ne pratiquent pas.

Info seniors

0848 813 813

du lundi au vendredi

Vaud: de 8 h 15 à 12 h

et de 14 h à 17 h

Genève: de 8 h 30 à 12 h

Fribourg, Jura, Neuchâtel,

Valais, voir adresses p. 35.

Egalement *Générations*,

rue des Fontenailles 16,

1007 Lausanne

Neuchâtel et Jura, des repas à domicile bienvenus

Pro Senectute Arc Jurassien gère la distribution de repas à domicile auprès de 1400 bénéficiaires. Un service qui va chercher à s'étendre à toute la région et qui permet le maintien à domicile de personnes encore valides.



Floriane Ackermann et François Dubois, de Pro Senectute Arc Jurassien.

François Dubois est directeur de Pro Senectute Arc Jurassien depuis une année.

Il a pris en main une institution en pleine mutation, puisqu'elle venait d'opérer une fusion entre ses bureaux des cantons de Neuchâtel, du Jura et du Jura bernois. Dans les projets du nouveau directeur figure notamment une campagne de publicité pour mieux faire connaître les prestations proposées par Pro Senectute. «Nous savons que notre institution jouit d'une bonne notoriété, mais il est important que le public sache plus précisément ce qu'il peut attendre de nous.»

Au chapitre des nouveautés, François Dubois développe avec son équipe une prestation répondant à un besoin spécifique: «Nous avons

aussi mis sur pied un service de fiduciaire, qui permet aux aînés placés en EMS de confier en toute sécurité la gestion de leurs affaires administratives à un bénévole formé à ces tâches.»

François Dubois souhaite aujourd'hui mettre l'accent sur un département très actif de Pro Senectute Arc Jurassien, la livraison des repas à domicile, géré par une nouvelle responsable, M^{me} Floriane Ackermann. «La demande de repas à domicile peut être faite par une personne âgée ou par ses proches. La formule est souple, puisqu'on peut choisir une livraison quotidienne ou seulement certains jours de la semaine, selon son emploi du temps, explique Floriane Ackermann. De même, on peut avoir des repas à domicile à l'an-

née ou sur une courte période, en cas de problème de mobilité momentané.» Il est également possible de prévenir un jour à l'avance qu'on annule une commande, si l'on est absent par exemple.

Livrés tout chauds

Ce service de repas à domicile fonctionne grâce à une organisation très efficace. Une septantaine de livreurs en voiture sont rétribués pour distribuer les commandes. Dans certaines zones éloignées, cela représente beaucoup de kilomètres à accomplir chaque jour. «Désormais, nous avons opté pour de la vaisselle en porcelaine, plus conviviale que les assiettes en plastique, ajoute M^{me} Ackermann. Mais il a fallu en conséquence organiser la reprise de la vaisselle sale par les livreurs. Autre mesure nouvelle: la distribution de repas a dorénavant lieu aussi le dimanche. Dans chaque boîte qui conserve le repas à bonne température, le client reçoit une soupe ou une salade, un plat principal et un dessert. Le montant de ce menu s'élève à seize francs, un prix qui comprend bien entendu aussi la livraison. «Il existe des subsides pour les personnes qui auraient des difficultés à payer cette somme, précise M. Dubois. Une demande peut être faite auprès de notre consultation sociale.»

Les fournisseurs des mets servis à domicile sont principalement les cuisines d'hôpitaux et d'EMS, et sont donc soumis au contrôle de spécialistes de la diététique. Pour les seniors qui doivent suivre un



Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**

Quai du Bas 92, c.p. 1263
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Fribourg**

Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute **Genève**

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

Pro Senectute **Arc Jurassien**

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

Pro Senectute **Arc Jurassien**

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Arc Jurassien**

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Pro Senectute **Arc Jurassien**

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

Pro Senectute **Vaud**

Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **Valais**

Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

régime, qu'ils soient diabétiques ou allergiques à certains produits, des menus adaptés sont préparés. Actuellement, 40% des bénéficiaires de repas à domicile doivent suivre un régime particulier, ce qui implique une gestion très précise des commandes.

Formules variées

«Nous envisageons de mener une enquête de satisfaction auprès de nos clients, note M^{me} Ackermann.

Un forum sur la politique du 3^e âge

Le jeudi 13 mars, Pro Senectute Arc Jurassien et le département de la Santé publique et de la Prévoyance sociale du canton de Berne organisent une journée de réflexion autour de la politique concernant le 3^e âge. Les débats se concentreront sur les alternatives en matière d'habitat entre le domicile et l'EMS, sur les questions du maintien à domicile et sur l'aspect politique de la gestion d'une société vieillissante.

Ces tables-rondes réunissent des politiciens, comme Philippe Perrenoud, Conseiller d'Etat, chef du département de la santé publique, ainsi que des travailleurs sociaux, directeurs de home et responsables de foyer de jour. Ce forum est ouvert au grand public.

Le jeudi 13 mars, de 8 h 30 à 17 h, au Centre interrégional de Perfectionnement de Tramelan. Inscription auprès de Pro Senectute Arc Jurassien, tél. 032 482 67 00.

Nous aimerions savoir si la nourriture leur convient, mais aussi s'ils ont des questions par rapport à leur alimentation. Nous constatons par exemple que les personnes diabétiques de longue date ont pris certaines habitudes alimentaires très limitatives, alors que la diététique moderne autorise actuellement une plus grande variété d'aliments.»

La distribution de repas à domicile répond à la demande de personnes qui ont des difficultés à cuisiner ou qui ne peuvent pas sortir de chez elles pour s'approvisionner, mais il y a, selon M. Dubois, d'autres formules à explorer pour retrouver une certaine convivialité autour des repas. «A La Chaux-de-Fonds, dans une résidence privée pour seniors qui compte 28 appartements, les initiateurs du projet ont imaginé de créer une salle à manger commune où les locataires pourraient prendre leur repas ensemble.»

De jeunes cuisiniers, qui venaient de terminer leur formation ont aussi mis leur talent au service d'un groupe de personnes âgées, pour leur plus grand plaisir. «Ce type d'initiatives permet de réunir les générations et de réduire au moins ponctuellement la solitude des seniors, d'autres solutions comme les tables d'hôte sont également intéressantes», conclut le nouveau directeur de Pro Senectute. ■

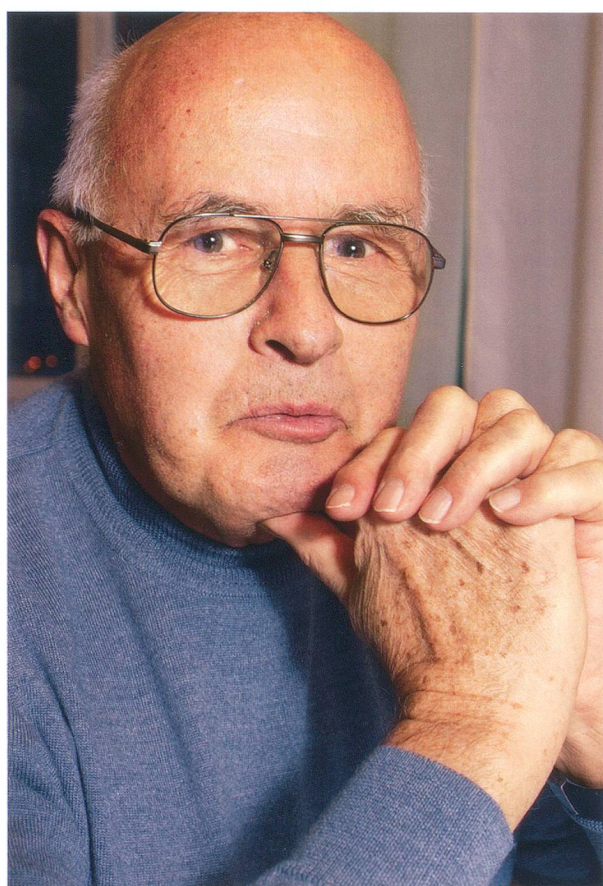
Pro Senectute Arc Jurassien a quatre adresses: à Neuchâtel, rue de la Côte 48a, tél. 032 729 30 40. A Tavannes, rue du Pont 4, 032 482 67 00, à Delémont, ch. du Puits 4, 032 421 96 10, à La Chaux-de-Fonds, rue du Pont 25, tél. 032 886 83 00.

Le site internet:

www.ju.pro-senectute.ch

Michel Studer

La voix des retraités fribourgeois



Michel Studer préside la Fédération fribourgeoise des retraités depuis 2005.

Michel Studer n'a rien de militaire et pourtant il est à la tête d'un bataillon de 5000 hommes et femmes, membres de la Fédération fribourgeoise des retraités (FFR). Rencontre avec un président engagé.

Depuis 2005, Michel Studer agit avec détermination pour faire connaître les besoins des personnes âgées du canton auprès des autorités politiques, cantonales ou fédérales et collabore avec toute les associations actives dans ce secteur. Aujourd'hui, deux problèmes préoccupent particulièrement

le président de cette fédération, présente dans chaque district: la baisse du nombre de médecins généralistes et le manque de structures dites intermédiaires (lits médicalisés de court séjour, appartements protégés). «Dans le canton de Fribourg, près d'un tiers des médecins généralistes prendront leur retraite

dans les prochaines années. Or, la relève ne s'annonce pas, explique-t-il. Et quand on sait l'importance du médecin de premier recours dans l'accompagnement socio-médical des personnes âgées, on mesure l'inquiétude ressentie par les retraités.» Michel Studer prend donc son bâton de pèlerin pour faire comprendre aux «décideurs» (gouvernement, société de médecine, etc.) la nécessité de favoriser l'installation de nouveaux médecins dans les districts.

Fribourg manque aussi cruellement de structures d'accueil intermédiaires. Entre le home médicalisé et les soins à domicile, peu de solutions existent en effet pour permettre aux retraités de garder une autonomie, même partielle, le plus longtemps possible. La FFR est dès lors en train de lancer des projets de construction d'appartements protégés. Mais négocier avec l'Etat pour obtenir des appuis financiers est loin d'être aisé. «Notre grand argentier n'a pas appris à dire oui», plaisante-t-il.

Le cap de la retraite

La préparation à la retraite constitue un autre cheval de bataille de Mi-

chel Studer. Ce moment charnière dans la vie des personnes est souvent mal préparé, constate-t-il, et peut provoquer des problèmes psychiques ou des dépressions. La FFR fournit conseil et soutien individuel en la matière et participe à des conférences. «La retraite permet de débiter de nouvelles activités, de prendre des cours, de faire du bénévolat, dit-il. Ceux qui aiment conduire peuvent faire le taxi pour d'autres. Il y a beaucoup de possibilités. L'important étant de voir le verre à moitié plein.»

Porte-parole de la cause des retraités, la fédération cantonale publie aussi son bulletin, *Horizon*, trait d'union entre toutes les sections de district qui, elles, s'occupent plutôt des activités de loisir, sorties, thés dansants, théâtres, sport. En 2009 la Fédération des retraités fêtera son quart de siècle. L'occasion d'organiser un grand rassemblement dans la convivialité et l'amitié. «Nous sommes le nombre, déclare le président, nous voulons avoir la force.» ■

Pour toute information :
Fédération fribourgeoise des retraités, Michel Studer, rue de la Carrière 20, 1700 Fribourg; tél. 026 422 26 22 ou 079 415 82 12; fax 026 422 26 24; e-mail: michel-studer@bluewin.ch

Billets CFF

Gare aux nouveaux automates !

Plus rapide et plus confortable, selon les CFF, le nouveau logiciel des distributeurs de billets ne ravit pas toute la clientèle. *Générations* l'a testé pour vous.

On s'était fait à l'usage de l'écran tactile. On maîtrisait le programme avec une certaine aisance. On osait enfin rallier la gare moins d'une demi-heure avant le départ du train. Or voilà que tout est à refaire: le nouveau logiciel, dont les CFF ont équipé pratiquement tous leurs distributeurs à billets, met à mal les nerfs de nombreux usagers du rail... Plus rapide, plus confortable d'utilisation: les CFF ne tarissent pourtant pas d'éloges sur ce nouveau programme. Et soyons honnêtes, il présente aussi des avantages. Incontestablement. C'était d'ailleurs un de ses buts principaux. Il garantit aussi une meilleure lisibilité aux personnes souffrant de problèmes de vue. En proposant des alternatives, des offres supplémentaires ou une carte journalière lorsqu'elle est plus avantageuse que le billet choisi, il permet même de réaliser des économies. A condition d'être très attentif et de ne pas être talonné par un autre voyageur...

Par contre, on nous permettra un brin de scepticisme lorsque, en faisant apparaître les destinations les plus vendues sur l'écran de base, les auteurs estiment faciliter la tâche des utilisateurs; en

réalité, les clients doivent plus souvent écrire, sur le clavier tactile, le nom de leur destination. Ce qui n'est pas sans allonger parfois très sensiblement le temps d'achat...

Ambiance piquante

«Les premières expériences sont positives», affirmait la grande régie en fin d'année passée. Dans certaines gares nouvellement équipées, l'ambiance ne manquait pourtant pas de piquant, entre ce client – âgé il est vrai, mais pas sénile pour autant! – dont le billet portait la bonne destination, mais avec un détour inutile et onéreux, cette dame (trop) honnête qui finissait par manquer son train, et le jeune homme qui optait, rageur, pour un voyage sans titre de transport... Aucun d'entre eux n'avait évidemment suivi un des cours organisés exclusivement dans de grands centres. Dans les zones périphériques – où vos destinations n'apparaissent pas souvent parmi les plus vendues... – il vaut mieux prévoir suffisamment de temps pour obtenir son billet. D'autant qu'en cas d'erreur, il faudrait investir un long déplacement pour trouver un guichet où échan-



ger sa malheureuse acquisition.

Mais le porte-parole des CFF, Jean-Louis Scherz, se fait rassurant: «Comme tout changement d'appareil, c'est une affaire d'habitude, la clientèle s'y adapte rapidement. Nous n'avons d'ailleurs enregistré aucune réclamation.»

Conseil d'ami

A tous ceux qui n'ont pas encore expérimenté le nouveau programme – ou qui en ont justement fait la cuisante expérience... – Jean-Louis Scherz conseille de prendre du temps pour essayer tranquillement l'appareil et pianoter jusqu'à pouvoir l'utiliser en toute confiance. «On ne risque rien, tant

Un peu d'entraînement s'avère utile pour maîtriser le nouveau logiciel des CFF.

qu'on n'introduit ni argent ni carte bancaire!»

Un conseil très sage, à mettre évidemment en pratique durant les heures creuses. Mais au plus vite, si vous entendez rentabiliser votre «apprentissage»: l'ancien logiciel datait de la fin des années 90 et, du nouveau, Jean-Louis Scherz espère qu'il durera «quelques années».

Avant de vous énerver, apprenez qu'aux Pays-Bas, par exemple, les automates exigent que vous écriviez non pas les noms mais les codes chiffrés de vos gares de départ et de destination! ■

Les rendez-vous de mars

VAUD

PRO SENECTUTE – Thés dansants: dimanche 9 mars, de 14 h à 17 h, au restaurant Le Bol d'Or à Renens; le jeudi 13 mars de 14 h à 17 h, à la salle communale de Paudex. Bus du Jass, lundi 31 mars. Ciném'âge: *Le vieil homme et l'enfant*, mercredi 19 mars à 14 h 30, Cinémathèque, Lausanne. Ciné-Seniors: *Vitus*, vendredi 14 mars à 14 h 30, cinéma d'Echallens; *Monsieur Batignole*, mardi 4 mars à 14 h 30, cinéma Rex, Aubonne. Activités hebdomadaires dans tout le canton: marche, ski de fond, raquette, vélo, nordic walking, gymnastique, aquafitness, danse traditionnelle. Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21; www.vd.pro-senectute.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Visite de la base de la Rega à Lausanne, lundi 17 mars à 14 h. Cours: informatique, internet, initiation à la photo numérique. Conseils juridiques, 12, 19 et 26 mars de 14 h à 16 h 30 (séance individuelle de 30 min.) Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

L'ESCALE – Excursions: Musée des chiens du Saint-Bernard, Martigny, jeudi 13 mars, départ à 14 h 15; Musée Gianadda, *Offrandes aux dieux d'Egypte*, jeudi 27 mars, départ à 14 h 15. Cours: photo numérique; internet; initiation informatique. Centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

THÉ DANSANT – Avivo Lausanne en collaboration avec le MDA, tous les vendredis de 14 h 30 à 16 h 30, à la Maison du Peuple, place Chauderon 5, Lausanne (rens. 021 312 06 54). Founex, salle communale, mardi 18 mars de 14 h à 17 h (rens. 022 776 21 86 ou 776 09 91).

CONNAISSANCE 3 – Conférences à Lausanne, Casino de Montbenon, salle Paderewski, les lundis à 14 h 30. «La profession d'infirmière aujourd'hui», par Annie Oulevay, professeure; «Russie: le retour des tsars», par Eric Hoesli, directeur de publications régionales d'Edipresse, lundi 10 mars. Et bien d'autres conférences dans dix villes du canton. Secrétariat de Connaissance 3, place de la Riponne 5, Lausanne, tél. 021 311 46 87 (ouvert de 8 h 30 à 11 h 30).

AVIVO – Permanences pour aider les contribuables à remplir leur déclaration d'impôt durant le mois de mars dans 26 lieux différents du canton. Rens. Avivo Lausanne, tél. 021 312 06 54, Avivo Vaud, tél. 021 320 53 93. Permanences de la section de Vevey, mercredi 19 mars, de 9 h à 11 h 30, Hôtel-de-Ville de Vevey, 1^{er} étage, bureau 101. Rens. Avivo, case postale, 1800 Vevey 1, tél. 021 923 60 90.

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café, «La tolérance», par Olivier Spinnler, psychothérapeute, jeudi 6 mars, de 19 h 15 à 21 h. «Renaître sous les lambeaux du passé», par Hélène Zufferey, écrivaine, mercredi 19 mars, à 14 h 30. Maison de la Femme, avenue Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22; www.maisondefemme.ch

PRÉPARATION À LA RETRAITE – Soirées: «Préparer sa succession», par J.-D. Rumpf, notaire, mercredi 5 mars, de 18 h 15 à 20 h 15, Résidence Nova Vita, Montreux; «La vie après le travail», par O. Seld, formatrice d'adultes, mardi 11 mars, de 20 h à 22 h, Hostellerie Bon Rivage, La Tour-de-Peilz. Association régionale de

la Riviera pour la préparation à la retraite, case postale 24, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 924 55 65.

NOUVELLE PLANÈTE – Séance d'information pour les camps d'adultes-aînés 2008, mercredi 5 mars à 14 h 30, Salle des Cantons du Buffet de la Gare, Lausanne. Nouvelle Planète: tél. 021 881 23 80.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Marches: mardi 4 et mercredi 19 mars. Amis du rail, jeudi 13 mars. Ski de fond/raquettes, jeudis 6 et 20 mars. Minibus: visite d'Edipresse à Busigny et Maison Reuge à Sainte-Croix, mardi 11 mars. Culture: Fondation Zuboff, mardi 25 mars. Conteurs: «Il était une fois», exposé de Véronique Isenmann, mardi 11 mars, à 10 h, Centre Culturel Saint-Boniface, 14 avenue du Mail. Cyclo 3: mercredi 19 mars et jeudi 27 mars. Rens. et inscriptions: 2, boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

UNI 3 – Conférences les mardis et vendredis à 15 h 15, salle Piaget, Uni-Dufour, Genève. «Que veut dire être

tolérant au 17^e siècle», par Cristina Pitassi de l'Institut d'Histoire de la Réformation, mardi 4 mars; «La religion des autres ou les limites du tolérable», par Philippe Borgeaud de la Faculté des lettres, mardi 11 mars.

Secrétariat, de 9 h 30 à 11 h 30, rue de Candolle 2, Case postale, 1211 Genève 4, tél. 022 379 70 42.

CITÉ SENIORS –

Café-Seniors: animé par Jean-Robert Probst, directeur de *Générations*, «L'alcoolisme n'a pas d'âge», avec Laurence Fehlman-Rielle, mercredi 19 mars, de 18 h à 20 h. Atelier de peinture: faites vos œufs en famille, avec les conseils du peintre genevois Gerald Poussin, dimanche 16 mars, de 14 h à 17 h. Cité Seniors, 28, rue Amat, 1202 Genève, tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit); www.seniors-geneve.ch

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Aide pour les déclarations d'impôt. Aide pour les gros nettoyages. Cours de gym, de conduite, de premiers secours. Programme complet sur demande. Rens. Secrétariat Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40.

VALAIS

PRO SENECTUTE – Formations: initiation à l'informatique sur sept

cours, début le mardi 4 mars, Martigny. Utiliser un Natel en toute simplicité, sur deux jours, 21 et 28 mars de 9 à 11 h., Monthey. Sécurité routière et réactualisation des règles de la route, lundi 24 mars, à Saint-Maurice. Ateliers mémoires et ateliers équilibre sur demande.

Rens. et inscriptions: Pro Senectute Valais, Séverine Corthay, tél. 027 322 07 41.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Conférence: «Aggressions et danger, faut-il en avoir peur?», lundi 3 mars de 14 h à 16 h 30, inscription obligatoire. Les randonnées, le nordic walking et les ateliers-équilibre reprennent ces prochaines semaines. Nouveau: cours d'auto-défense. Rens. Pro Senectute Sport-Arc jurassien, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02 (matin).

Cours d'informatique, d'internet, atelier mémoire: Pro Senectute Arc Jurassien, Neuchâtel, tél. 032 729 30 40.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, les mardis de 9 h à 11 h. Avivo, rue du Seyon 2 à Neuchâtel (immeuble Payot), tél. + fax 032 725 78 60; avivo-neju@bluewin.ch

U3a – Conférences les mardis et jeudis à l'Aula des Jeunes-Rives, Faculté des lettres, Neuchâtel, de 14 h 15 à 16 h.

A noter: La dictée des aînés, 13 mars. Conférences à l'aula du CIFOM, La Chaux-de-Fonds, les mardis de 14 h 15 à 16 h. A noter: «Mai 68. Qu'en reste-t-il?», par Ernest Weibel, professeur honoraire, 11 mars. Conférences au Collège du Val-de-Travers à Fleurier, les mercredis de 14 h 30 à 16 h 15. A noter: «Biologie des plantes envahissantes», par François Felber, directeur du Jardin botanique. Rens. Université du 3^e âge (U3a), avenue du 1^{er}-Mars 26, Neuchâtel, tél. 032 718 11 60.

ARC JURASSIEN

PRO SENECTUTE JB – Nombreuses activités physiques et sportives chaque semaine, à la Neuveville, Crémines, Bévillard, Diesse, Grandval. Marche nordique, raquettes et ski de fond les jeudis après-midi, départ à 13 h. à la gare de Tavannes. Thés dansants: 1^{er}, 15 et 19 mars de 14 h à 17 h. au Res-

taurant du Midi à Reconvilier. Pro Senectute Arc Jurassien, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032 482 67 00.

PRO SENECTUTE

BIENNE – Le nouveau programme semestriel va sortir au début du mois de mars. Informatique, langues, santé, culture, cuisine, sport... Programme sur demande. Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland, quai du Bas 92, case postale 1263, 2501 Bienne, 032 328 31 11, www.pro-senectute.region-bbs.ch

U3a JU – Conférences, collège Stockmar, Porrentruy, les mercredis de 14 h à 15 h 45. A noter: «Evolution de la vie sur la planète... et dans le Jura», par Jean-Pierre Berger, professeur UniNE, mercredi 19 mars. Rens. Université du 3^e âge (U3a), avenue du 1^{er}-Mars 26, Neuchâtel, tél. 032 718 11 60.

Proches aidants

«Je m'occupe d'un proche âgé... chance ou fardeau?» Un week-end entier **les 8 et 9 mars** avec des conférences, des débats, des témoignages, mais aussi des repas en commun, des spectacles et de la musique. But de l'événement: reconnaître l'importance cruciale des «proches aidants», leurs besoins de répit, de vacances, de conseils psychologiques, d'aide financière. Et débattre des plans d'action politique à mettre en place pour les soutenir.

Renseignements: Cité Seniors, 28, rue Amat, 1202 Genève, tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit); www.seniors-geneve.ch