Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 4

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

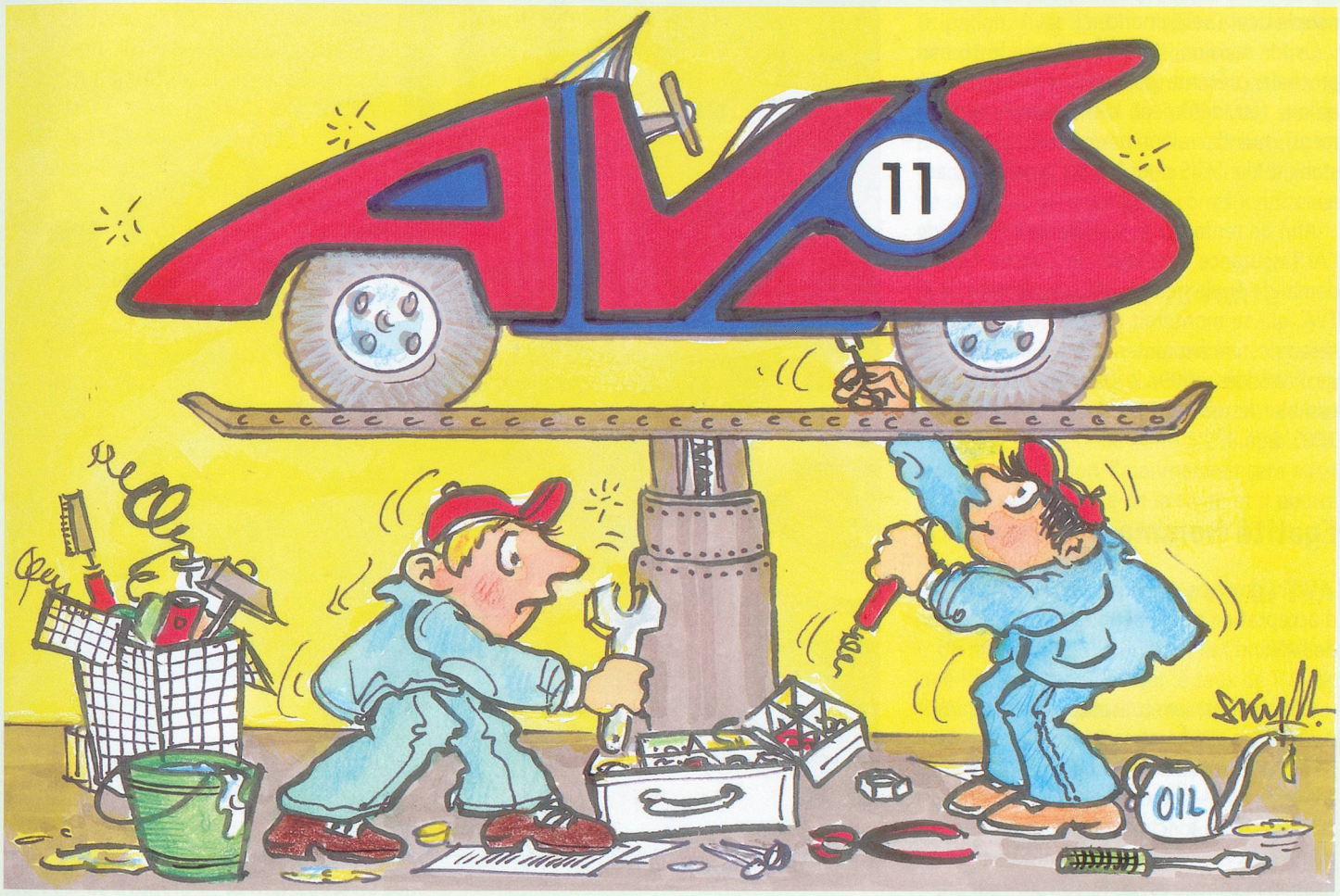
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 16.07.2025

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



11e révision de l'AVS
Ce qui va changer

Le 16 mai prochain, les électeurs seront appelés à se prononcer sur la 11e révision de l'AVS et, corollaire, sur son financement par une augmentation de la TVA. Pour vous aider à faire votre choix, nous publions ci-après les principaux changements engendrés par cette révision.

Depuis quelques années, nous sommes confrontés à un déséquilibre démographique, qui va s'accentuer dans le futur. Alors qu'il y avait 4,6 cotisants pour un rentier AVS en 1970, ce chiffre a chuté à 3,6 en 2002 et il devrait s'abaisser à 2,3 à l'horizon de l'an 2035.

Pour éviter une catastrophe démographique, qui entraînerait inévitablement une catastrophe financière mettant en péril tout le système du premier pilier, le Conseil fédéral a proposé un certain nombre de mesures

›››

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête
30 Interview
Pascal Couchepin
32 Sexologie – Droits
33 Economie
Les obligations yoyos
34 Pro Senectute
Profession: assistante sociale
36 Dans les cantons
39 Info Seniors
40 Agenda
42 Astuces
Chaussures à son pied

dans la 11e révision de l'AVS. Un référendum, lancé par les socialistes en automne dernier, a rapidement abouti, raison pour laquelle le peuple devra se prononcer.

La 11e révision, soumise au vote le 16 mai prochain présente plusieurs mesures d'économie (au détriment des femmes notamment), qui devraient permettre d'assurer la stabilité de l'AVS pour les dix prochaines années.

Afin de renforcer la solidité de l'AVS et de l'AI (assurance invalidité), le Conseil fédéral demande également une augmentation de la TVA, qui se monterait à 1,8%. Un pour cent serait destiné à maintenir l'équilibre financier de l'AVS dès 2009; le 0,8% restant devrait combler le déficit de l'AI à partir de janvier 2005 déjà.

Réd.

D.R.

Avec la 11e révision de l'AVS, les femmes devraient travailler un an de plus.

Egalité hommes-femmes

Voici donc ce qui pourrait changer en cas d'acceptation par le peuple de la 11e révision de l'AVS.

Cotisations. La cotisation minimale AVS/AI/APG due par les personnes n'exerçant aucune activité lucrative s'élèvera à Fr. 778.– par an, contre Fr. 425.– actuellement. La cotisation est échelonnée en fonction de la fortune déterminante sans plafonnement. Actuellement, la cotisation maximale est de Fr. 10 100.– par an.

La franchise applicable pour le calcul de la cotisation sur le revenu des personnes recevant une rente de vieillesse et qui continuent d'exercer une activité lucrative est supprimée. Actuellement, seule la partie du revenu supérieure à Fr. 1400.– par mois ou Fr. 16 800.– par an est soumise à cotisation.

Les rétributions pour les activités accessoires sont soumises à cotisation, quel que soit leur montant. Actuellement, les rétributions jusqu'à Fr. 2000.– par an ne sont pas soumises à cotisation, si certaines conditions sont remplies.

Age donnant droit à la rente de vieillesse. Dès 2009, cet âge est fixé à 65 ans pour les hommes et les femmes. Actuellement, l'âge d'entrée à la retraite pour les femmes est fixé à 63 ans. Il passera à 64 ans dès 2005.

Octroi des rentes de survivants. Les conditions d'octroi de ces rentes de survivants vont être modifiées.

Pour les veuves et veufs.

Conditions actuelles: avoir, au décès du conjoint, un ou plusieurs enfants (la rente de veuf s'éteint lorsque le dernier enfant atteint l'âge de 18 ans).

11e révision: avoir, au décès du conjoint, un ou plusieurs enfants (la rente de veuf s'éteint lorsque le dernier enfant atteint l'âge de 18 ans) ou avoir eu, avant le décès du conjoint, un ou plusieurs enfants pendant 5 ans au moins.

Si aucune des deux conditions ci-dessus n'est remplie, les veuves, qui au décès de leur conjoint ont atteint 45 ans et ont été mariées pendant 5 ans au moins, ont droit au versement d'une indemnité correspondant au montant d'une rente annuelle.

Pour veuves seulement.

Conditions actuelles: (rien n'est prévu).

11e révision: avoir, au décès de leur conjoint, la charge d'une personne leur donnant droit à une bonification pour tâches d'assistance ou avoir, avant le décès du conjoint, pris en charge pendant cinq ans au moins une personne leur donnant droit à une bonification pour tâches d'assistance ou encore avoir atteint 65 ans lors du décès du conjoint.

Pour les conjoints divorcés (veuves et veufs).

Conditions actuelles: avoir un ou plusieurs enfants et avoir été marié(e) au moins 10 ans. Ou avoir eu 10 ans de mariage au moins et le divorce après 45 ans révolus. Ou lorsque le cadet des enfants a eu 18 ans révolus après que la personne divorcée a atteint 45 ans révolus.

Si aucune des conditions ci-dessus n'est remplie, la rente n'est accordée qu'aussi longtemps que la (le) bénéficiaire a des enfants de moins de 18 ans.

11e révision: avoir, au moment du décès du conjoint, un ou plusieurs enfants de ce conjoint et avoir droit à une rente (pension alimentaire) du conjoint divorcé. Le montant de la rente est limité au montant de cette pension alimentaire.

Le droit à la rente de l'homme divorcé s'éteint lorsque le plus jeune des enfants qu'il a eu avec son ex-épouse atteint 18 ans.

A savoir: la rente de veuve/veuf, qui représente actuellement 80% de la rente de vieillesse, sera progressivement ramenée à 60%. La rente d'orphelin, qui représente actuellement 40%, passera progressivement à 60%. En partant de l'idée que le peuple accepte la 11e révision et qu'elle entre en vigueur le 1er janvier 2005, voici comment cela se présentera.

Naissance du droit à la rente	Montant de la rente de veuve ou de veuf	Montant de la rente d'orphelin
	en % de la rente de vieillesse	en % de la rente de vieillesse
entre le 1er janvier 2005 et le 31 décembre 2010	80%	40%
entre le 1er janvier 2011 et le 31 décembre 2013	75%	45%
entre le 1er janvier 2014 et le 31 décembre 2016	70%	50%
entre le 1er janvier 2017 et le 31 décembre 2019	65%	55%
entre le 1er janvier 2020 et le 31 décembre 2020	60%	60%

A savoir: les rentes de survivants, dont le droit est né avant le 1er janvier 2005, ne sont pas touchées par les mesures de la 11e révision (droits acquis).

Adaptation des rentes

Les rentes AVS ne sont plus adaptées tous les deux ans, mais tous les trois ans à l'évolution des prix et des salaires, à moins que le renchérissement du coût de la vie ne dépasse 4%. L'adaptation continue de se faire sur la base de l'indice mixte (moitié indice des prix, moitié indice des salaires).

Lorsqu'il est prévisible que le fonds de compensation de l'AVS sera inférieur à 70% des dépenses d'une année, l'adaptation ne pourra être effective que si le peuple et les cantons approuvent une augmentation du taux de TVA en faveur de l'AVS. Cette augmentation doit permettre la perception de recettes qui assurent l'adaptation des rentes (voir ci-dessus) pendant une période d'au moins cinq ans. Si cette condition n'est pas remplie, le Conseil fédéral propose de n'adapter les rentes qu'à l'évolution des prix.

Anticipation des rentes

Les hommes et les femmes peuvent demander une demi-rente anticipée dès l'âge de 59 ans et une rente entière anticipée au plus tôt dès 62 ans. Il est donc possible d'anticiper au total 36 rentes mensuelles entières ou 72 demi-rentes.

La personne qui anticipe une rente entière et qui n'exerce aucune activité lucrative ne doit plus payer de cotisations à l'AVS/AI à partir du premier mois de l'anticipation, contrairement à la pratique actuelle. Les rentes anticipées sont réduites à vie selon les principes actuariels. Les taux de réduction suivants sont valables pour les hommes et les femmes:

Revenu annuel moyen déterminant	Taux de réduction pour une anticipation de:	Taux de réduction pour une anticipation de:
	12 entières/24 demi-rentes mensuelles	36 entières/72 demi-rentes mensuelles
Jusqu'à Fr. 12 660.–	5,7%	15,8%
Jusqu'à Fr. 75 960.–	6,7%	18,6%

A savoir: actuellement, les femmes nées jusqu'en 1947, bénéficient d'un taux de réduction préférentiel de 3,4% par année d'anticipation. Avec la 11e révision, les femmes nées entre 1948 et 1952 pourront anticiper 12 rentes mensuelles entières avec ce taux de réduction préférentiel de 3,4%. Mais si elles choisissent une période d'anticipation plus longue, le taux de réduction dès la 13e rente ne sera plus préférentiel; il correspondra aux normes actuarielles.

Ajournement de la rente

Actuellement, les personnes peuvent ajourner leur rente de 1 à 5 ans et bénéficier ainsi d'une augmentation du montant de leur rente, qui s'échelonne entre 5,2% et 31,5%. Avec la 11e révision, l'ajournement sera aussi possible sur la moitié de la rente et il pourra se faire pour une durée inférieure à 1 an.

Relèvement du taux de la TVA

Un arrêté fédéral modifiant la Constitution crée les bases pour relever le taux de TVA de 1 point au maximum en faveur de l'AVS (probablement nécessaire dès 2009) et de 0,8 point en faveur de l'AI (nécessaire dès 2005).

Guy Métrailler

La position des partis

A quelques semaines de la votation du 16 mai voici quelle est la position des principaux partis.

11e révision de l'AVS. Le Parti socialiste, initiateur du référendum est naturellement opposé à cette révision, de même que le Mouvement des femmes suisses.
En revanche, l'UDC, le PDC, les radicaux et les libéraux sont favorables à la 11e révision de l'AVS.

La TVA. Si l'ensemble des partis, sauf l'UDC, se montrent favorables à l'augmentation de 0,8% destinée à l'assurance invalidité, on trouve peu de partisans du pour-cent destiné à l'AVS. Malheureusement, cette hausse de 1,8% de la TVA fait partie d'un seul et même objet. Pour l'heure, seul le PDC accepte cette hausse. Les autres partis devraient se prononcer vers la mi-avril.

Pascal Couchepin: «L'AVS doit

En charge des affaires sociales, le conseiller fédéral Pascal Couchepin s'explique sur les changements apportés à la 11e révision de l'AVS et sur l'augmentation de la TVA. Notre interview.

– Aujourd'hui, il existe encore un certain équilibre entre les recettes et les dépenses de l'AVS. A partir de quand cet équilibre sera-t-il rompu?
– Cela dépend naturellement du résultat de la votation du 16 mai. Si la 11e révision de l'AVS et la TVA échouent, alors on aura des problèmes dès 2008 ou 2009. Si la 11e révision passe, on aura besoin de ressources supplémentaires dès 2009-2010. Si les deux propositions passent, on peut dire que le système restera en place, sans nouvelle décision, jusqu'en 2015. Soit jusqu'à la 12e révision.

– Cette 11e révision de l'AVS ne présente pas beaucoup d'avantages. Quelles sont les raisons valables pour que le peuple l'accepte?
– La première nécessité, c'est évidemment que le système soit stable sur la durée. Ensuite, c'est une question de moyens. Est-ce qu'on veut des augmentations de recettes par le biais de la TVA, qui est payée par les consommateurs et représente un frein à la croissance? Personnellement, je pense qu'il faut faire ce pas, malgré les désavantages que cela représente.

– Les femmes ne sont pas tellement gâtées par cette révision. D'une part on élève l'âge de leur retraite à 65 ans, d'autre part, on rabote sur leurs acquis.
– Tant qu'une veuve a la charge des enfants, elle est dans une situation aussi bonne, sinon meilleure qu'aujourd'hui. Par contre, si elle n'a plus charge d'enfant, sa rente est réduite et elle peut finir par la perdre. C'est l'évolution de notre société. Alors, à vouloir conserver une société patriarcale des années 50 ou 60 et ne pas l'adapter à la société moderne, on va finir par avoir un système fossilisé.

– Si j'ai bien compris, les veuves sans enfants toucheraient, avec la 11e révision, une somme unique correspondant à un an de rentes, soit un forfait de 25 000 francs. Prenons le cas d'une dame qui a 60 ans, son mari décède à 70 ans. Elle va toucher une prime unique, mais plus de rente AVS. Que va faire cette dame sans revenu?
– En plus des 25 000 francs versés en prime unique, elle bénéficiera du 60% du 2e pilier de son mari. Dans votre exemple, il faut que le mari, de son vivant, réfléchisse et laisse à sa femme des économies ou une assurance en plus de son 2e pilier.

– Certaines femmes vont forcément se retrouver dans cette situation. Que va-t-il se passer pour elles? Les services sociaux la prendront-ils en charge ou est-ce qu'on va les retrouver assises sur un trottoir, à tendre une sébile?
– Si, durant toute sa vie une femme n'a pas travaillé alors qu'elle en était capable, en n'ayant jamais eu charge de famille, est-il juste que l'ensemble de la société doive suppléer à l'absence de son mari imprévoyant? C'est un cas qui m'attriste, mais je ne pense pas qu'il y a un aspect moins social dans l'adaptation des mœurs nouvelles.

«Est-il juste qu'une femme qui n'a jamais travaillé touche une rente à vie?»

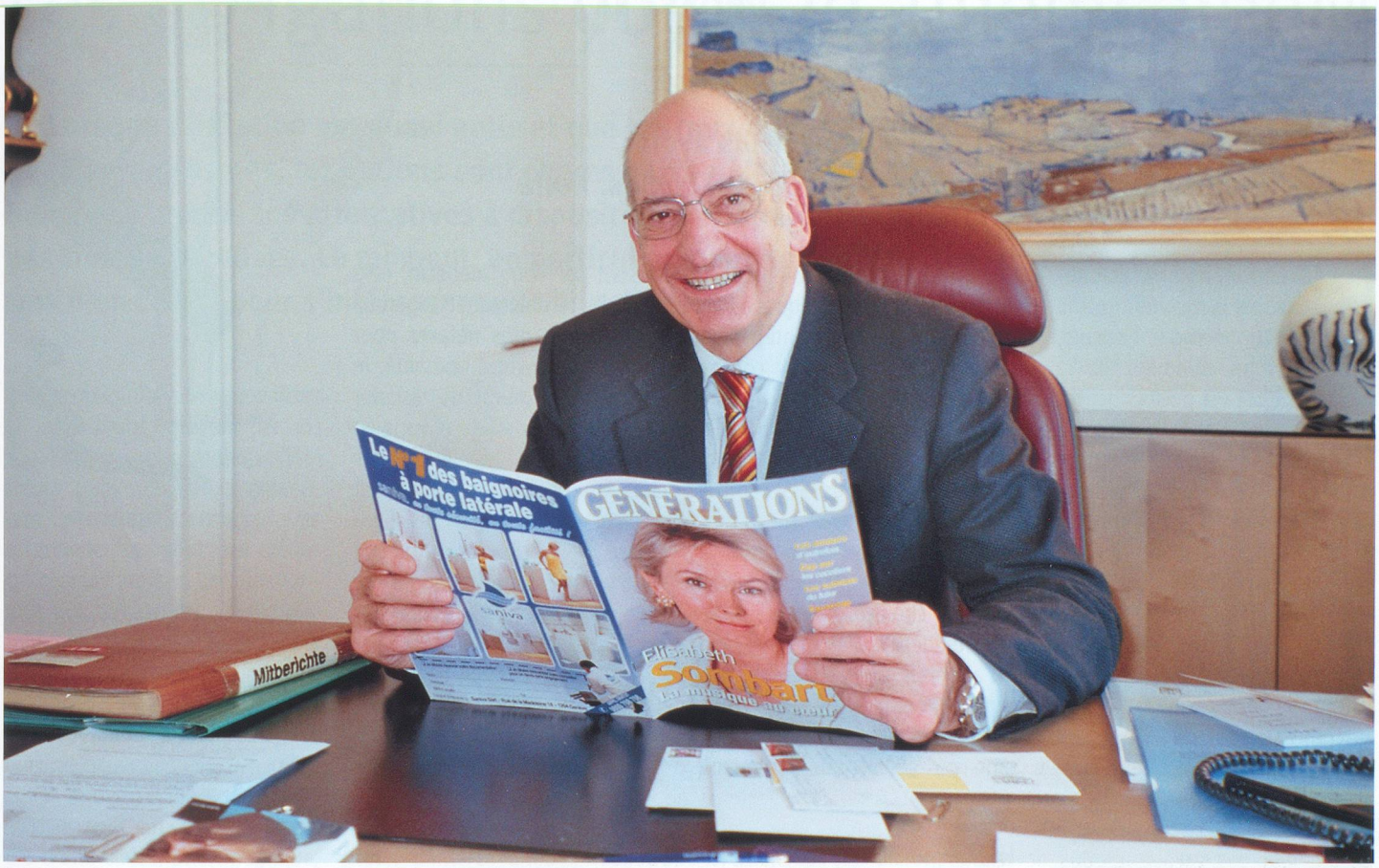
– Cette 11e révision suit l'évolution actuelle de la société, mais elle n'apporte pas d'avantages visibles.
– Son avantage décisif est qu'elle contribue au maintien du système et à la santé de l'AVS et ça tout le monde y a intérêt et en particulier les rentiers. Si vous refusez la 11e révision et la TVA et que dans quelques années on refuse encore de nouvelles mesures, un jour, alors, on réduira les rentes. L'avantage le plus clair de l'ensemble de ces réformes, c'est de dire aux rentiers: on vous assure les rentes pour les vingt ou trente années qui vous restent à vivre.

– Si le peuple devait refuser la TVA, vous avez annoncé qu'il faudrait prendre des mesures drastiques. Lesquelles?
– Si le peuple refuse, nous reviendrons très rapidement redemander 1% de TVA pour l'assurance invalidité. Dès qu'on aura introduit cette augmentation pour l'AI, en 2006 ou 2007, on remettra en marche une augmentation de la TVA pour l'AVS, afin que cela soit en place pour 2010. Je dis aux personnes qui sont tentées de refuser cette augmentation: «Croyez-vous que c'est une bonne politique que de revenir toujours à charge avec le même objet? Réglons cela maintenant. Aujourd'hui, je vous demande un tiers de la décision, soit l'inscription dans la Constitution pour la TVA immédiatement, pour l'AVS ultérieurement.»
Après, il faudra encore deux étapes: le Parlement et éventuellement le peuple, puisque sa décision sera à nouveau soumise à référendum. Il n'y a donc pas de risques. Mais on éviterait de faire toujours voter les gens sur ces sujets.

– Quels seraient les autres moyens de financement de l'AVS, en cas du refus de la TVA? L'augmentation des cotisations AVS, l'impôt sur les cigarettes et l'alcool? Quoi d'autre encore?
– Il y a toute une palette de moyens possibles. Certains, dans des milieux de gauche, proposent de prélever un impôt sur les successions. D'autres disent qu'il faut utiliser les bénéfices de la Banque nationale. Je ne pense pas que c'est une bonne solution. Quand on aura commencé de puiser dans ce trésor, on n'aura pas le courage de s'arrêter. L'or appartient aujourd'hui pour deux tiers aux cantons et un tiers à la Confédération. La part qui serait allouée à l'AVS représente environ 1,3% des dépenses annuelles. On ne peut pas résoudre les problèmes de manière durable avec cette solution.

– Qu'avez-vous dans votre sac à malice, comme autres solutions pour financer l'AVS à l'avenir?
– A mon avis, il faudra un «mixe» dans les dix ou vingt ans à venir. Il faudra toucher à des prestations, augmenter l'âge de la retraite et probablement encore augmenter la TVA à

être adaptée à notre époque!»



J.-R. P.

«L'avantage de cette 11e révision est qu'elle contribue au maintien du système.»

l'horizon 2015 et 2025. Mais aujourd'hui, on se bat pour stabiliser le système. On aura le temps de mener le débat sereinement pour l'avenir, en établissant la sécurité aujourd'hui. Si on n'obtient pas l'aval du peuple pour la 11e révision de l'AVS et l'augmentation de la TVA, le débat sera mené sous la pression du danger de déstabiliser l'AVS.

– Quand la gauche, en parlant de la 11e révision, dénonce le démantèlement social de l'AVS, que répondez-vous?

– Il suffit de voir l'évolution des dépenses de l'AVS au cours de ces dernières années. On en est sous peu à 30 milliards de francs par an. Le moins qu'on puisse dire c'est que le démantèlement n'existe pas. Ensuite, l'AVS augmente ses prestations, puisque les gens vivent plus longtemps. Le fait de servir la même rente plus longtemps c'est le contraire du démantèlement social.

– A cette différence près que les rentiers voient ce qu'ils touchent par mois. Ils ne savent pas combien de temps ils vont vivre pour en bénéficier.

– Vous avez raison et je comprends bien votre argument, mais les gens ne sont pas stupides. Si on leur dit: on te paie une rente pendant dix ans ou pendant vingt-deux ans, ils savent que c'est plus avantageux de toucher une rente garantie, adaptée aux renchérissements, pendant une longue période. Et ça, c'est le contraire du démantèlement social.

«Cette révision de l'AVS est tout le contraire d'un démantèlement social!»

– Pour autant qu'ils aient le temps d'en profiter...

– C'est sûr. Mais s'ils meurent, je ne pense pas qu'ils penseront aux revenus de l'AVS dans l'autre monde.

– Pour conclure avec les sujets AVS et TVA, êtes-vous plutôt optimiste ou pessimiste quant aux résultats des votations?

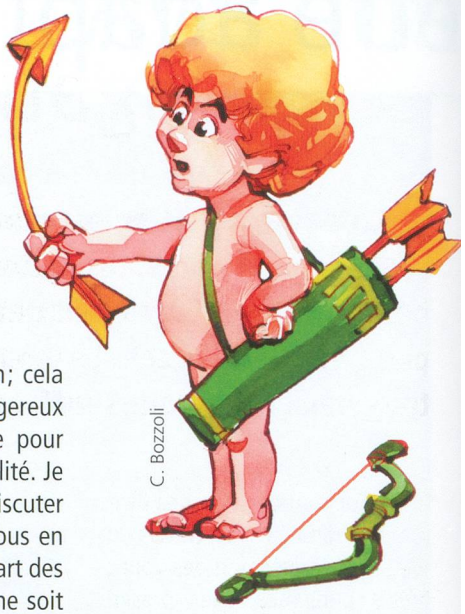
– Si les gens abandonnent les slogans et regardent la réalité, on a de bonnes chances de faire passer ces deux sujets. Je crois que la 11e révision est plus facile à faire passer que la hausse de la TVA, ne serait-ce que pour des raisons constitutionnelles. Mais je souhaite vigoureusement que les deux passent, de telle sorte qu'on puisse aborder la 12e révision dans la sérénité. Il faut que les rentiers sachent qu'il n'y a pas de risques pour eux, car il y a des délais transitoires importants. Ce n'est donc pas demain que les choses changeront. Toutes les veuves qui reçoivent leurs rentes aujourd'hui ne verront pas leur situation changer. Toutes les situations acquises à ce jour ne sont pas modifiées. Par conséquent, il faut suivre l'évolution de notre société et l'accepter.

Propos recueillis par Jean-Robert Probst

Sexologie

Médicaments et libido

Les médicaments que je prends peuvent-ils avoir une influence sur mon désir sexuel? ***Thomas, Rolle***


C. Bozzoli

Un certain nombre de substances ont un effet sur le fonctionnement sexuel, chez l'homme comme chez la femme. L'effet est parfois délicat à bien cerner car la pathologie nécessitant le médicament a souvent elle-même, à la base, déjà une influence sur la sexualité. Par exemple, les anti-dépresseurs (la Fluoxétine/fluctine) sont connus pour leur effet négatif sur la libido, mais la dépression elle-même n'est-elle pas en soi nocive pour le désir sexuel?

Nous savons que tous les psychotropes ont un effet (négatif), surtout les neuroleptiques (Melleril) et les anxiolytiques à fortes doses, ainsi que les anti-hypertenseurs (médicaments contre l'hypertension), certains traitements hormonaux utilisés pour la femme après un cancer du sein ou contre l'endométriose, ceux qui sont prescrits à l'homme après un cancer de la prostate, certains hypolipidémiants (médicaments contre le cholestérol) et les anti-arythmiques.

J'aimerais préciser qu'en aucun cas vous ne devez, de votre propre initiative, modifier le dosage ou cesser un traitement prescrit par votre médecin; cela peut être terriblement dangereux et beaucoup plus néfaste pour votre santé et votre sexualité. Je recommande plutôt de discuter avec lui de ces effets si vous en remarquez, et de faire la part des choses; il se peut que ce ne soit pas le médicament mais l'angoisse de performance ou un déséquilibre dans le couple qui font véritablement perdurer les troubles sexuels.

Laurence Dispaux,
psychologue, sexologue
ldispaux@hotmail.com

Pour vos questions
Sexologie ou droits
Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne

Droits

Successions: un guide indispensable

Comment gérer les problèmes de succession? Quelles dispositions prendre pour faire un legs, un héritage ou son testament? Réponses dans un guide pratique.

« Nous avons tous des droits, dont celui de mourir en paix. En paix avec soi-même et avec son proche entourage... Pour y parvenir, il faut préparer sa mort tout au long de sa vie!» L'introduction de Zeynep Ersan Berdoz, l'auteur de ce guide n'est peut-être pas très joyeuse. Mais elle a le mérite d'être réaliste.

Généralement, c'est à l'approche de la retraite qu'il est conseillé de «mettre de l'ordre dans ses affaires.» Mais, dans le domaine du droit, rien ne paraît simple aux béotiens que nous sommes généralement. Tout se complique rapidement, pour autant que l'on ait quelques biens à transmettre à son conjoint et à ses descendants.

Le Guide des Successions se présente sous la forme d'un dossier complet et très bien documenté. Il est divisé en une dizaine de chapitres courts et très lisibles, animés par des tableaux et des encadrés qui font le tour des principales situations auxquelles vous pourriez être confrontés. Ainsi, au chapitre de la succession légale trouve-t-on un tableau indiquant le degré de parenté légale (parentèle), mais aussi les successions en déshérence, avec la gestion propre aux cantons romands, les parts successorales légales et quelques exemples de situations délicates à gérer. Exemple: belle-fille et beau-fils, enfants nés d'un premier mariage, etc.

Chaque chapitre de ce guide apporte son lot de renseignements précieux. Ainsi, vous apprendrez tout sur le régime matrimonial, le pacte successoral, les impôts et assurances sociales, les réserves héréditaires et même les mesures à prendre en cas de décès. Une liste d'adresses utiles complète cet ouvrage indispensable.

J.-R. P.

››› *Le Guide des Successions,* de Zeynep Ersan Berdoz, dossier *Bon à Savoir.* A commander à *Bon à Savoir,* case postale, 8840 Einsiedeln.

Economie

Les obligations yoyos

Lorsque l'inflation est quasi nulle et que les taux d'intérêt sont bas, lorsque, au surplus, les actions sont chères parce qu'elles ont déjà beaucoup monté, les alternatives à disposition de l'épargnant ne sont pas très nombreuses. Le moment, en particulier, peut ne pas paraître très bien choisi pour s'intéresser aux obligations.

C. Bozzoli

Les obligations sont des titres d'emprunt émis par des sociétés privées ou des collectivités publiques. Elles présentent plusieurs caractéristiques essentielles: ce sont des créances représentant un certain montant nominal, qui sera remboursé à l'échéance; elles sont émises à un prix qui peut être supérieur, égal ou inférieur à leur valeur nominale; elles portent intérêt, sous la forme généralement d'un «coupon» annuel fixe. Enfin, lorsqu'elles sont émises dans le cadre d'une souscription publique, elles peuvent être ensuite cotées en Bourse, ce qui signifie deux choses: 1° que le souscripteur peut à tout moment les revendre sur le marché boursier, au cours du jour; 2° que n'importe quel épargnant peut acheter à tout moment des obligations en Bourse, au cours du jour.

Le rendement d'une obligation représente davantage que le seul intérêt qu'elle porte. Si le cours en Bourse d'une obligation est inférieur à 100 (100% de sa valeur nominale), et se situe par exemple à 98, l'acheteur d'une telle obligation réalisera, s'il la conserve jusqu'à son remboursement, une plus-value de 2, qui viendra s'ajouter aux coupons annuels. Evidemment, à l'inverse, s'il l'achète à 102, il subira une moins-value en capital.

Précisons cependant que ces différents niveaux de cours en Bourse reflètent les écarts qui existent à chaque instant entre le taux d'intérêt annuel, fixe, de l'obligation considérée et le taux du marché pour les nouvelles émissions. Si, parce que l'épargne disposée à se placer en obligations s'est faite rare, le taux du marché monte, la valeur boursière des obligations anciennes tendra à baisser jusqu'au point où le rapport entre l'intérêt annuel fixe qu'elles portent et leur cours en bourse correspondra à un rendement identique à celui offert par les nouvelles émissions d'obligations du même type.

La hausse et la baisse

Inversement, si le taux du marché baisse parce que l'épargne est abondante, le cours en Bourse des obligations anciennes tendra à monter. Le mécanisme qui amène dans tous les cas à un tel nivellement des rendements est simplement le jeu de l'offre et de la demande: les détenteurs d'obligations à taux d'intérêt comparativement bas chercheront naturellement à les vendre pour placer leur argent dans des obligations à taux plus élevé, mais ne trouveront des acheteurs qu'à un prix inférieur, c'est-à-dire à un cours qui, précisément, fasse correspondre le rendement de ces obligations au taux actuel du marché.

Mais il n'y a pas que le taux du marché qui détermine le rendement des obligations. Comme pour toute forme de placement, les obligations offrent un rendement d'autant plus élevé que le risque est plus grand. Le risque dont il est question ici est évidemment celui de l'insolvabilité éventuelle du débiteur. Lorsque ce débiteur est l'Etat, le risque d'insolvabilité est négligeable, et peut même être considéré comme nul. En conséquence, les emprunts de la Confédération par exemple sont ceux qui offrent le rendement le moins élevé de tous les débiteurs suisses.

Marian Stepczynski

Le 2e Pilier sans Tabou

Depuis 1985, la majorité des employés du pays ont l'obligation de cotiser au 2e pilier, selon la LPP (Loi sur la prévoyance professionnelle). Pendant une quinzaine d'années, les cotisants ont ainsi accumulé une énorme fortune. Arrivés à la retraite, ils touchent aujourd'hui l'ensemble du capital accumulé ou une retraite sous forme de rente (7,2% du capital). Et puis, à l'aube du 21e siècle, la merveilleuse machine a commencé à se gripper. D'une part les placements en Bourse se sont avérés catastrophiques, d'autre part, l'augmentation de la longévité des retraités a sensiblement changé la donne. A tel point qu'aujourd'hui, les futurs bénéficiaires de ces rentes voient leurs revenus fondre comme neige au soleil. A quelle sauce les retraités de demain seront-ils mangés? Quels sacrifices devront-ils consentir? Faut-il retirer son capital ou continuer à faire confiance aux caisses de prévoyance qui sont parfois à court de liquidités?

Toutes ces questions – et bien d'autres – trouvent leur réponse dans un petit guide extrêmement bien documenté, écrit par Marc Baijot, licencié en mathématique et en actuariat, qui se passionne pour le 2e pilier depuis onze ans.

«Avant d'écrire ce livre, je me posais cette question: faut-il laisser les gens dans le confort de leur ignorance ou partager mes connaissances? J'ai choisi le partage.»

On ne peut que se réjouir de la décision de l'auteur, qui nous livre ses conseils sous une forme très simple, s'agissant d'un sujet fort complexe.

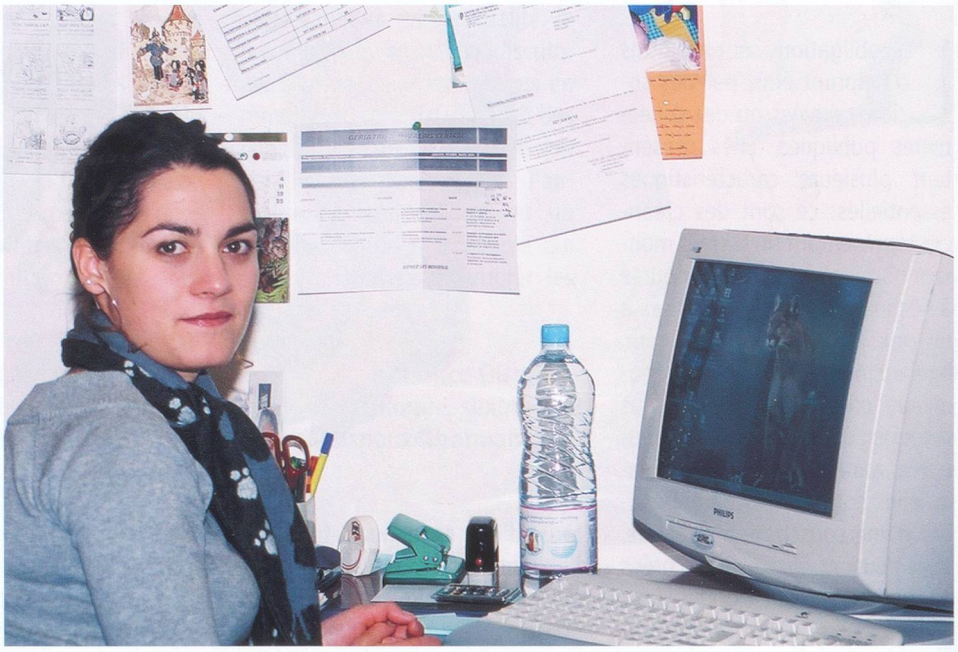
J.-R. P.

›› *Le 2e Pilier sans Tabou*, de Marc Baijot, Editions Coninco, Vevey.

Profession: assistante sociale

Assistante sociale de Pro Senectute Valais, Stéphanie Moret aime croquer la vie à belles dents; sa vision positive de l'existence est sans doute un atout précieux pour aider les personnes âgées, de 60 à plus de 100 ans, qui recourent à ses services.

À première vue on n'imagine guère que cette jeune femme au charme enjoué et au regard pétillant s'occupe quotidiennement du domaine de la vieillesse. «Mon premier outil de travail, c'est moi-même, avec mon histoire, mon parcours de vie, mes erreurs et mes succès», dit-elle, à la fois sûre d'elle-même et sans prétention. Et l'on comprend bien vite que la douce fermeté de ses propos et la clarté de ses informations inspirent confiance aux gens qui viennent la consulter dans son bureau ou à qui elle rend visite à domicile. Son rayon d'action s'étend de Saint-Gingolph à Collonges et comprend tout le val d'Illiers. Elle parcourt environ 500 km par mois au volant de sa voiture et doit donc programmer soigneusement son emploi du temps afin de rentabiliser ses trajets. Elle consacre une journée hebdomadaire à l'administratif et assure deux matinées de permanence au bureau, le mardi à Monthey et le mercredi à Saint-Maurice: ces jours-là, elle reçoit sans rendez-vous et peut également être contactée par téléphone.



Jacques Repond

Stéphanie Moret, assistante sociale de Pro Senectute Valais.

Renforcer l'autonomie

Le travail des assistants sociaux de Pro Senectute est très varié. Il s'agit, avant tout, d'offrir, gratuitement et en toute confidentialité, des renseignements et des orientations aux personnes âgées et à leurs proches en relation avec la santé, l'habitat, les aspects financiers et tout ce qui concerne la vie au quotidien, l'âge venu. Par exemple, certains ont besoin d'informations concernant les prestations complémentaires de l'AVS, le remboursement de moyens auxiliaires (chaise roulante, cadre de marche) ou encore l'obtention d'une allocation d'impotence; d'autres demandent de l'aide pour effectuer leurs paiements, gérer leur caisse maladie, remplir leur déclaration d'impôts. Parfois, il faut prêter une assistance administrative après un décès, entreprendre des démarches, soit pour entrer en institution, soit pour obtenir les aides qui permettent le maintien à domicile. Il n'est pas rare qu'il faille exercer une médiation en cas de conflits intrafamiliaux. Il faut donc connaître les lois, la législation sociale en particulier. Encore que, lorsque se présente une question juridique quelque peu épineuse, l'assistant social puisse recourir à l'avocat conseil de Pro Senectute.

Une aide ponctuelle

«Pour tout ce qui concerne la vieillesse, Pro Senectute est la référence obligée, l'équivalent de Pro Infirmis pour le handicap; c'est pourquoi nous collaborons aussi avec les pouvoirs publics, les centres médico-sociaux et d'autres services. Je me considère un peu comme l'avocate des démunis, de ceux et celles qui souffrent de pauvreté relationnelle plus encore que de difficultés financières, explique Stéphanie Moret. Mais, insiste-t-elle, il ne faut pas se laisser piéger par les mots: les gens qui viennent me consulter ne sont pas des «assistés»; je les incite à se prendre en charge, à s'assumer eux-mêmes. Loin de me substituer à eux, je veux les aider à conserver et renforcer leur autonomie. Je n'ai pas à leur imposer mes choix, à leur donner des conseils qu'il leur suffirait d'appliquer. Ma tâche consiste plutôt à leur montrer les implications de leurs décisions, afin qu'ils se déterminent en connaissance de cause. A veiller, aussi, à ce que leurs droits soient respectés.»

L'idée centrale, c'est que chacun est responsable de sa vie, quelles que soient les difficultés qu'il doit affronter. Par exemple, dans certaines situations, les assistants sociaux de Pro Senectute peuvent accorder une aide financière individuelle, mais cela doit rester ponctuel, car il ne s'agit pas de créer une dépendance.

D'ailleurs, parmi la clientèle actuelle de Pro Senectute, beaucoup ont vécu des périodes difficiles, des privations durant la guerre, ils sont habitués à prendre sur eux, à se débrouiller seuls, et ne sollicitent qu'avec réticence un soutien financier, même momentané.

Garder les pieds sur terre

«Pour exercer cette profession, il faut avoir, au départ, une bonne dose d'idéalisme, un côté saint-bernard aussi, tout en gardant les pieds sur terre, commente Stéphanie Moret lorsqu'on lui demande quel serait le profil distinctif de l'assistante sociale. Ce rôle a été longtemps dévolu aux religieuses, ajoute-t-elle, c'est pourquoi on tend à l'assimiler à une vocation. Pour ma part, je récuse ce terme qui connote un engagement sans limite. C'est une tâche passionnante que je m'efforce de remplir consciencieusement, mais je ne permets pas qu'elle empiète sur ma vie privée.»

Certes, il faut se mettre dans la peau des gens et elle n'hésiterait pas à se dessaisir d'une situation, à la remettre à une collègue, si elle ne ressentait pas d'empathie pour une personne. Mais, pour agir efficacement, il est nécessaire de préserver son équilibre émotionnel, de maintenir une certaine distance, de garder du temps pour soi, pour se détendre et se ressourcer. Ses loisirs préférés? Le snow-board, le fitness, la natation qu'elle pratique assidûment; elle aime aussi assister à des matches de football et de basket, visiter des expositions de peinture ou lire tranquillement en compagnie de son chat. Son rêve, si elle changeait un jour de métier, serait d'ouvrir une galerie d'art, de préférence à Londres ou à Berlin!

Sans doute faut-il un caractère bien trempé, une personnalité affirmée, pour affronter certaines détresses sans perdre sa sérénité. Les assistants sociaux peuvent aussi compter sur les séances de supervision et les colloques régionaux organisés régulièrement par Pro Senectute Valais; ces rencontres permettent d'analyser des situations concrètes et de trouver ensemble des solutions. En outre, Stéphanie Moret suit chaque année plusieurs cours de formation continue et prépare le certificat en action sociale gérontologique délivré par Pro Senectute Suisse.

Ce qui lui pèse parfois, ce sont les démarches labyrinthiques, les formulaires inutiles à remplir qui engendrent perte de temps et d'énergie. En revanche, le fait de côtoyer quotidiennement des aînés lui semble tout naturel: «Je n'ai jamais cru aux barrières entre les générations. Je me sens à l'aise avec tous les âges. Mes grands-parents, que j'ai la chance d'avoir encore, en bonne santé, ont joué un rôle fondamental dans ma vie et notre excellente relation m'aide probablement à mieux comprendre les personnes âgées.»

Jacques Repond

Prix Chronos au Salon du Livre

Le 1er mai, dans le cadre du Salon du Livre de Genève, la Fondation Pro Senectute remettra, pour la huitième année consécutive, le Prix Chronos décerné par un double jury de juniors et de seniors.

Le Prix Chronos récompense les meilleurs ouvrages de littérature enfantine et de jeunesse traitant de l'avance en âge, du parcours de vie et des relations entre les générations. Cette année, ce ne sont pas moins de soixante-cinq bibliothèques de jeunesse et vingt-cinq EMS, soit un millier d'enfants et environ trois cents aînés, qui, dans toutes les régions de Suisse romande, participent à cette compétition littéraire originale. Pour cette huitième édition, le secrétariat romand de Pro Senectute Suisse peut annoncer une grande première: le Prix Chronos franchit la Sarine. En effet, grâce au partenariat avec *Infoklick*, cinq bibliothèques de jeunesse de Suisse alémanique proposent une sélection d'œuvres illustrées en langue allemande.
Les principaux objectifs du Prix Chronos sont de favoriser la rencontre et le dialogue entre les générations et d'inciter les auteurs et illustrateurs à aborder le thème de la vieillesse en sortant des sentiers battus et des stéréotypes.

La remise des prix pour les meilleurs ouvrages en français et en allemand aura lieu au Café littéraire du Salon du Livre, samedi 1er mai, à 14 heures.

Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**
Quai du Bas 92, c.p. 372,
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Jura bernois**
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: jura-bernois@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 481 21 20
Fax 032 481 15 10

Pro Senectute **Fribourg**
Rue Saint-Pierre 10, c.p. 566,
1701 Fribourg
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 **Jura**
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800,
2800 Delémont
e-mail: info@ju.pro-senectute.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Neuchâtel**
Secrétariat cantonal
et bureau régional La Chaux-de-Fonds
Av. Léopold-Robert 53,
2301 La Chaux-de-Fonds
e-mail: info.pro-senectute.cf@ne.ch
Tél. 032 911 50 00
Fax 032 911 50 09

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

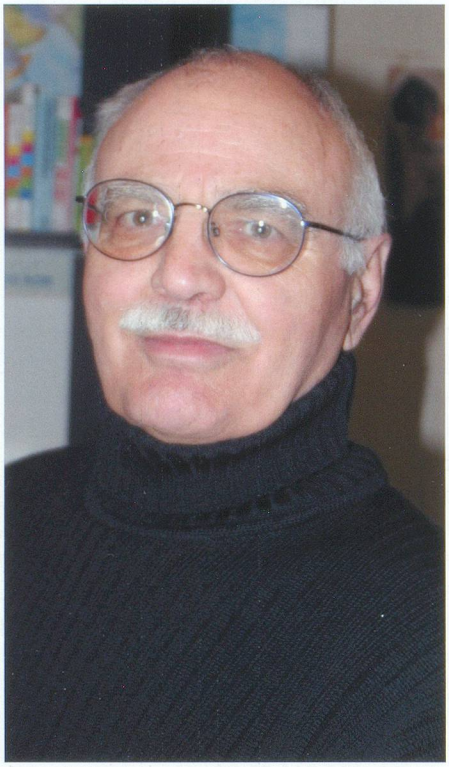
Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51, c.p. 752
1000 Lausanne 9
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

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

Vaud

Le dialogue contre l'incivilité

Une bande d'adolescents parle fort et bouscule son entourage dans un bus. C'est un exemple d'incivilité comme bien d'autres, qui a poussé la plate-forme pluridisciplinaire lausannoise sur l'adolescence à concevoir un projet de campagne d'actions pour intensifier le dialogue entre toutes les couches de la société.



Gérard Blanc

Roland Rapaz, coordinateur.

La montée de la violence urbaine, même si elle n'est pas propre à Lausanne seulement, préoccupe la municipalité depuis un certain temps déjà. C'est à une cinquantaine d'associations lausannoises que la plate-forme s'est adressée pour que chacune imagine une action visant à provoquer le dialogue entre tous. Une quarantaine de projets ont été retenus.

Un concept a été proposé à la Ville de Lausanne, qui a accepté de soutenir le projet. Avec pour slogan «L'éducation, c'est l'affaire de tous», on est arrivé à la conclusion que l'incivilité n'avait pas de responsable désigné, et que l'éducation des jeunes concernait toutes les tranches de la population.

Oscar Tosato, directeur du Département de l'enfance, de la jeunesse et de l'éducation à Lausanne, par ailleurs conducteur du projet, estime que chacun doit être un maillon de l'éducation des jeunes. «Il serait trop facile de déclarer que toute la population est démissionnaire dans l'éducation des jeunes. A mon avis, 95% des adultes sont prêts à œuvrer pour que les jeunes retrouvent de vraies valeurs et se conduisent avec respect pour autrui. Tous doivent faire un effort de réflexion et accepter de dialoguer. Si, par exemple, un adulte se sent agressé par un tagueur qui souille un mur, un jeune s'estimera lui aussi agressé par la multiplication des constructions en béton», explique Oscar Tosato. «Par contre, si tout le monde s'explique, les comportements peuvent changer.»

Exemples à suivre

«Ce dont les jeunes ont besoin, ce sont des références, des exemples à suivre, affirme Oscar Tosato. Les aînés peuvent jouer un rôle primordial au cours de cette campagne. En croisant un adolescent en mal de repères, pourquoi ne pas lui parler de ses expériences professionnelles, de ses voyages, de ses rencontres, bref de toutes les expériences vécues?»

En 2003, la Ville de Lausanne a déjà fait circuler un fascicule à l'attention des parents. Il résume les règles de conduite des jeunes de 10 à 18 ans en matière de consommation d'alcool, de tabac, de drogues, de comportement dans les établissements publics, de sorties nocturnes, d'infractions, d'actes de violence, de port d'armes et conclut qu'en matière de respect du prochain, les jeunes sont, après tout, soumis aux mêmes règles que les adultes.

Gérard Blanc

›› **Renseignements:** Mémento des parents, DEJE, Ville de Lausanne. Tél. 021 315 64 64. E-mail: DEJE.sg@lausanne.ch Site Internet: www.telme.ch

Du concret svp!

Roland Rapaz, ancien directeur de l'établissement secondaire C.-F. Ramuz a été désigné comme coordinateur entre les associations protagonistes de la campagne «L'éducation, c'est l'affaire de tous», laquelle a déjà réuni une liste d'actions concrètes visant à établir le dialogue intergénérationnel et interculturel autour du comportement éducatif.

Une campagne médiatique d'envergure en ville de Lausanne (affiches, dépliants, contacts avec la presse, etc.) sera le premier volet. D'autres suivront, comme l'exposition «Silence la violence!» à la Vallée de la Jeunesse. Une pièce de théâtre sera jouée par des jeunes dans l'espace socio-culturel du centre des Bergières. Une action sera mise en place sur le thème de «Se dire bonjour» dans le centre de loisirs des Bossons; une autre traitera du comportement sur les trottoirs en collaboration avec l'AVIVO. La troupe de théâtre «Caméléon» jouera une pièce sur la violence à l'école. En outre, une série de conférences sur l'incivilité sera organisée avec l'association Profa. Notons encore des jeux-parcours à Chailly, une journée de discussion dans les écoles sur le thème du respect et une brochure éditée par le Centre Martin Luther King sur le thème de la violence.

Fribourg

Ces dernières années, le canton de Fribourg accusait une pénurie de lits en EMS. Une enquête réalisée en 2003 démontrait que 80 personnes âgées devaient prolonger leur séjour hospitalier dans l'attente d'une place.

Développer les foyers de jour et les soins à domicile

Pour combler ce déficit et mieux répondre aux besoins spécifiques, une commission cantonale vient de présenter ses objectifs pour les années à venir: développer les structures intermédiaires et centraliser les admissions.

«La perte d'autonomie d'une personne âgée ne signifie pas forcément son admission définitive dans un EMS», a souligné la conseillère d'Etat Ruth Lüthi, directrice du Département fribourgeois de la santé publique et des affaires sociales, lors de la présentation du rapport de la commission. Cette phrase résume la nouvelle philosophie à la base de la politique fribourgeoise, qui veut que les structures en place répondent de manière plus ciblée aux besoins des personnes âgées.

Pour ce faire, Fribourg doit développer son offre en foyers de jour, précise Eric Joye, chef du Service de la prévoyance sociale. Le canton a besoin de huit établissements de ce type, alors qu'il n'en compte qu'un aujourd'hui. Ceux-ci pourraient être liés, voire inclus dans un EMS, mais dans des locaux séparés et avec un personnel de soins et d'animation spécifique. Ces foyers permettraient de décharger les proches qui accueillent ou soutiennent une personne âgée ou de maintenir les liens sociaux des personnes vivant seules. Le développement de places de courte durée permettrait également de retarder l'entrée en EMS. Ces séjours de courte durée peuvent être nécessaires par exemple après une hospitalisation, une maladie ou pendant l'absence temporaire des proches. La possibilité de faire des séjours courts existe déjà aujourd'hui, mais vu la pénurie de places, les gestionnaires des homes préfèrent, pour des raisons de rentabilité économique, occuper ces places à 100% par des séjours prolongés. Le canton prévoit donc de réserver dans les homes un certain nombre de places «courts séjours» dans chaque district. A Fribourg, le taux de population de plus de 65 ans s'élève à 12,5 %. Avec le développement des structures intermédiaires, l'élargissement de l'offre de soins à domicile et la centralisation des admissions, le canton espère ralentir la progression du nombre de lits en EMS. Cependant, l'objectif général fixe à 6,5 le nombre de lits EMS pour 100 personnes de plus de 65 ans en 2005. Actuellement, ce taux se monte à 6,2 %, ce qui équivaut à 2063 lits.

Annette Wicht

Genève

OCPA

Office cantonal des personnes âgées
Route de Chêne 54
Case postale 6375
1211 Genève 6
Tél. 022 849 77 41
Fax 022 849 76 76
www.geneve.ch/social/ocpa

Accueil du public (rez-de-chaussée) de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h

Valais

Transmettez votre savoir-faire!

Des artisans à la retraite transmettent leur savoir-faire aux jeunes générations. Un projet intelligent, qui a besoin de vous pour se réaliser.

Marie-Jo Nanchen, animatrice de Pro Senectute, lance un appel aux artisans à la retraite. Elle veut mettre sur pied, dans le Valais central, un projet qui s'inspire de l'expérience des ateliers européens d'initiation aux métiers du patrimoine. Grâce à l'association «L'Outil en main», des artisans transmettent leur savoir-faire aux jeunes dès l'âge de 9 ans dans toutes sortes de domaines. Par exemple: menuiserie, maçonnerie, taille de pierre, métiers du verre...

Elle explique: «Notre but est de réunir des jeunes et des anciens autour d'une même activité dans le cadre de l'atelier. Pour les enfants, c'est l'occasion de développer leur dextérité manuelle, d'apprendre le geste juste, de travailler avec un professionnel, de s'initier à un métier, et – qui sait? – de se découvrir un talent. Et les artisans ou artisanes, qui transmettent leur savoir et l'amour du travail bien fait, peuvent susciter des vocations.»

Si vous êtes à la retraite, si vous avez quelques heures libres par semaine et que vous aimez le contact avec les jeunes, veuillez vous annoncer. Pour démarrer à la rentrée scolaire 2004-2005, ce projet a besoin de vous.

Françoise de Preux

›› **Renseignements:** Marie-Jo Nanchen, animatrice, Pro Senectute, Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 81 65.

Jura

Eh bien, dansez maintenant!

D.R.

La danse traditionnelle, excellente pour la mémoire.

Les danses en cercle et en ligne se pratiquent depuis toujours et partout dans le monde, y compris dans le canton du Jura. Plusieurs groupes se sont formés, pour le plus grand plaisir des danseuses.

Quatre groupes tournent déjà à travers le Jura, ceux de Cornol, des Breuleux, de Delémont et de Porrentruy. Un cinquième verra le jour début mai, dans le val Terbi, animé par Ursula Schaller. Auparavant, une démonstration assurée par le groupe de Delémont permettra aux intéressé(e)s de découvrir une activité qui a le vent en poupe.

Un premier rendez-vous, placé sous le signe de la détente, est ainsi donné le 22 avril, à 9 h 45, à l'ancienne halle de gymnastique de Vicques (en face de l'église). Gerda Dia, membre du groupe de Delémont depuis 1995, y sera. Elle se réjouit de ces démonstrations où les danseurs peuvent faire partager leur enthousiasme aux spectateurs. «La danse aide à se libérer de bien des petits stress, on ne pense plus à ce qui nous tracasse quand il faut enchaîner les pas et les figures... Ce qui est aussi très bon pour la mémoire à partir d'un certain âge», relève-t-elle en riant. Elle-même a rejoint le groupe de Delémont au moment de sa retraite. «Je ne suis pas de la région, explique-t-elle, et j'avais besoin de connaître de nouvelles personnes. J'aime le mouvement et la musique, donc la danse c'est parfait. Les musiques viennent du monde entier, ça nous ouvre à d'autres cultures. De plus, danser en rond ou en ligne ensemble, faire attention les uns aux autres, ça crée des liens: notre groupe est vraiment dynamique, joyeux, c'est dommage qu'on ne se retrouve qu'une fois pas semaine! La danse, c'est bon pour le corps, l'esprit et le cœur.»

A l'issue de la démonstration, les spectateurs, s'ils désirent devenir acteurs, pourront s'inscrire pour quelques séances d'essai. La première rencontre du nouveau groupe aura lieu le 6 mai, même heure, même endroit.

N. R.

››› **Renseignements:** Pro Senectute Jura, tél. 032 421 96 10 et Ursula Schaller, tél. 032 422 11 64.

Jura bernois

Danses traditionnelles

Pro Senectute Jura bernois prévoit également de lancer un nouveau cours de danses traditionnelles. Deux groupes existent déjà, à Diesse, animé par Irène Decrauzat, tél. 032 315 16 77, et à Grandval, animé par Rosemarie Strambini. Le troisième devrait voir le jour à Tavannes ou dans ses environs. Les personnes intéressées sont invitées à prendre contact avec Pro Senectute, au 032 481 21 21.

Nouveau: les «taxis commis»

Se faire conduire dans un centre commercial et s'en faire ramener, courses portées jusque chez soi: c'est le nouveau service porte-à-porte que propose Pro Senectute Jura bernois sous le nom de «taxi-commis». «Nous nous sommes dit que certaines personnes pouvaient avoir envie, voire besoin d'effectuer de temps en temps des courses plus importantes que les emplettes quotidiennes, mais qu'elles y renoncaient faute d'avoir quelqu'un prêt à les aider», explique Olivier Jeannerat, nouvel animateur au centre de Tavannes.

Un rythme mensuel a été choisi et une destination: Bienne et environs, où se sont établis plusieurs centres commerciaux. «Nous choisirons le centre selon les demandes des participants. Mais l'idée n'est pas uniquement d'aller faire des courses, c'est aussi l'envie de se retrouver, de prendre le temps, toute une matinée, d'aller boire un café ensemble et de papoter», précise Olivier Jeannerat. Lui-même officiera comme chauffeur (professionnel) et comme porteur.

N. R.

››› **Renseignements:** prochaines sorties les 21 avril, 12 mai et 2 juin. Inscriptions au tél. 032 481 21 21. Prix: 15 francs.

Handicap et mobilité

«Comment sortir de chez soi lorsqu'on est seul et handicapé?»

Se déplacer avec les transports publics ou au moyen de son véhicule, descendre tout simplement dans la rue pour faire quelques pas: ce sont là des actes apparemment bien naturels et anodins. Pourtant, avec l'avance en âge, de nombreuses personnes connaissent des handicaps de mobilité. Leur vie relationnelle et culturelle s'en trouve affectée. Parfois, elles ne peuvent même plus sortir de leur logement. Les personnes concernées par un tel handicap connaissent généralement bien les solutions de transports adaptés: elles empruntent le taxi, un véhicule aménagé pour le transport des personnes en fauteuil roulant ou font appel à l'accompagnement bienveillant d'un proche qui dispose d'une automobile. Elles y recourent notamment lorsqu'un déplacement s'avère impératif, par exemple pour se rendre chez leur médecin ou dans un lieu de soins. Mais les possibilités d'effectuer des courses de loisirs, pour sortir de sa solitude et avoir le plaisir de (re)découvrir de beaux endroits dans nos campagnes ou nos montagnes, sont en revanche moins bien connues.

«De nombreuses organisations proposent des courses de loisir ou des transports d'ordre médical.»

Il est alors utile de savoir que de nombreuses organisations et associations proposent des courses de loisirs. Il existe des formules de transport individuel pour rendre visite à une connaissance ou pour participer à des activités à l'extérieur de chez soi, ainsi que des offres d'excursion en groupe. Par exemple, la Croix-Rouge suisse dispose d'un service de transport qui organise des déplacements pour se rendre chez un thérapeute ou pour des activités socioculturelles.

Cette organisation propose aussi un programme d'excursions en car spécialement adapté «Carissimo», qui permet aux personnes âgées ou handicapées de s'évader du quotidien à des tarifs avantageux.

››› **Renseignements**: les associations cantonales de la Croix-Rouge suisse ou sa centrale nationale: Croix-Rouge suisse, Service de transport et Conseil/Carissimo, Rainmattstrasse 10, 3001 Berne, tél. 031 387 71 11).

En outre, vous trouverez ci-contre, un bref aperçu des organisations qui, en Romandie, proposent des solutions de transport adapté au handicap de mobilité et peuvent délivrer des informations et des conseils sur les solutions disponibles.

Info Seniors

Tél. 021 641 70 70
de 8 h 30 à 12 heures

Egalement *Générations*, case postale 2633, 1002 Lausanne.

En savoir plus

Canton de Genève: Transports publics genevois, Mobilité pour tous, tél. 022 328 11 11.

Canton de Vaud: Transport Handicap Vaud (THV), tél. 021 648 53 53. Transport Handicap Riviera (THR), tél. 021 925 44 00. SAMIR, Nord-vaudois, Tél. 024 425 25 25.

Canton de Fribourg: Fondation Passe-Partout, Fribourg, tél. 026 422 56 20. Estavayer, tél. 026 663 50 40. Veveyse, tél. 021 948 11 22.

Canton de Neuchâtel: Taxi-handicap, tél. 032 722 59 60.

Canton du Jura: Transport Handicap Kangourou, tél. 032 422 85 43.

Canton du Valais: Eméra, Transport-Handicap, Sion-Sierre, tél. 027 329 24 70. Martigny-Monthey, tél. 027 721 26 01.

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Sorties – Bus du Jass, destination surprise, lundi 26 avril. Séjour de jass, Eurotel Victoria, Villars/Ollon, du 14 au 18 juin, prix: Fr. 650.–. Repas et thé dansant à Renens, 18 avril et 16 mai, (021 632 77 29) – Santé, «Apprendre à dire non», Centre Pierre-Mercier, à Lausanne, jeudi 1er avril, de 14 h à 15 h 30, (rens. 021 323 04 23). Atelier équilibre: prévention des chutes (cours).

Centres de rencontre, à Lausanne: Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de Chauderon (021 323 80 22); Centre de la Confrérie (021 625 29 16); Centre Val Paisible (021 653 23 90); Cotterd de Bellevaux (079 767 53 90). **Bex:** Croch'-cœur (024 463 31 97). **Yverdon-les-Bains:** Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38). **Nyon:** Centre Saint-Martin (022 362 07 66).

Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, cp 752, 1000 Lausanne 9, tél. 021 646 17 21. Internet: vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Exposition de tableaux sur porcelaine et verre, tout le mois d'avril. Diapositives «Lumières des Alpes» de Pierre-Alain Treyvaud, mercredi 7 avril, 14 h 15. Sortie Lavey-les-Bains, jeudi 22 avril. Variétés rétro, par Guy Lachance, pianiste, mercredi 14 avril, 14 h 15. «Le Mexique» par Charles Serex, mercredi 21 avril, 14 h 15. Musique avec Minet, jeudi 22 avril, 14h 15. La Fonica Trio, musique classique, mercredi 28 avril, 14 h 15. Excursion à Morges, jeudi 29 avril. Cours d'informatique et animations.

L'Escale, centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Bridge, tous les vendredis après-midi de 13 h 30 à 16 h. Rami, tous les mercredis après-midi, à 14 h. Echecs, tous les mardis pour les débutants ou les jeudis pour les avancés, 14 h 15. Visite chez le boucher-peintre Corpaato, à Sonnenberg, près de Lorette à Fribourg. Trois mercredis à choix: 28 avril, 5 mai ou 12 mai 2004. Prix: Fr. 47.– y compris, visites guidées, apéritif, et guide. «Une entreprise de vente par correspondance, c'est comment?» Une visite d'un groupe de vente par correspondance: VAC, à Avenches, le mardi 4 mai à 14 h.

Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

AVIVO, section de Lausanne, Place Chauderon 3, 1003 Lausanne, tél. 021 312 06 54, e-mail: avivo@freesurf.ch

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café: «Femme et achats», avec Françoise Michel, rédactrice en chef de *J'achète Mieux* et Mireille Kuttel, écrivaine, jeudi 1er avril, 19 h 15. Contacts et culture: «La trufficulture» par René Langel, journaliste, vendredi 14 avril, 14 h 30, «Diacre à la Bourdonnette», par Nicole Schneider, vendredi 28 avril, 14 h 30.

Maison de la Femme, av. Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22.

PRÉPARATION À LA RETRAITE – Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite (ARPR), case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 924 55 65/021 924 20 42.

SALLE PADEREWSKI – Au Casino de Montbenon, conférence de Mme Lydia Müller, psychologue, «Nouveau regard sur la naissance et la mort, les aspects psychologiques et spirituels de la fin de vie», mardi 27 avril à 18 h.

THÉ DANSANT – Mardi 20 avril, dernier thé dansant de la saison, à la salle communale de Founex (VD). Rens. 022 776 82 47

GENÈVE

PRO SENECTUTE, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65, fax 022 807 05 89; e-mail: info@ge.pro-senectute.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Minibus-évasion, Saignelégier, fabrique de tête-de-moine de Bellelay, mardi 6 avril; Avenches et haras fédéral, vendredi 23 avril. Genève-Culture, les automates de Cibure, mardi 20 avril; Organisation mondiale de la propriété intellectuelle, mercredi 21 avril. Amis du rail, zoo de Bâle, jeudi 22 avril. Marchons ensemble, jeudi 1er avril, mercredis 14, 21 et 28. Evasion-montagne, jeudi 1er avril, 15 et 29. (Inscriptions obligatoires pour toutes ces activités.) Conteurs, conférence publique, «Le labyrinthe dans les contes», par Heidi Monin, mardi 6 avril, de 10 h à 12 h, Centre culturel de Saint-Boniface, 14 avenue du Mail.

MDA, 2, bd Carl-Vogt, case postale 14, 1205 Genève, tél. 022 329 83 84.

GYMNASTIQUE SENIORS – Redécouvrez les plaisirs du sport. Av. Ernest Pictet 24, 1203 Genève, tél. 022 345 06 77 de 8 h à 11 h 30.

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Bretagne, du 23 avril au 1er mai (et du 3 au 11 septembre); Haute-Autriche, du 9 au 15 mai; Djerba, du 22 mai au 5 juin; Roussillon, du 13 au 18 juin; Croatie, du 12 au 20 juin; Lac d'Orta, du 23 au 26 juin; Vérone, du 1er au 5 juillet; Luxembourg, du 4 au 8 août. Autres activités, selon programme.

AVIVO, 25, rue du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (ouvert tous les après-midi, de 14 h à 17 h, 1er étage).

CARITAS – Rencontres du dimanche à L'Oasis, rue de Carouge 51-53, de 11 h 30 à 16 h, repas à 12 h 15. Excursions, mardi 13 avril, à Sallanches, mardi 20 avril, à Chiètres et Vully, jeudi 29 avril, au Musée de l'Hermitage à Lausanne. Club des randonneurs.

Caritas, rue de Carouge 53, 1205 Genève, tél. 022 708 04 44 (après-midi).

RADIO – Tous les matins du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 11 h, Art de vivre, l'émission de Radio Cité (92. 2 FM ou 98. 6 câble) destinée aux seniors.

APAF (Association des pensionnaires des établissements pour personnes âgées et de leurs familles) – Permanence ouverte les mardis et jeudis de 14 h 30 à 16 h 30.

APAF, 12 rue des Gares, case postale 2087, 1211 Genève 2, tél. 022 310 82 82, fax 022 310 82 79 ou apaf@bluewin. ch

ASSOCIATION ENTRELACS – «Apprendre à faire son deuil», séminaires de Mme Lydia Müller, psychologue, 17 et 18 avril, de 9 h à 17 h. S'inscrire à: Association Entrelacs, 80, rue de la Servette, 1202 Genève, tél. 022 740 04 77.

ASSOCIATION APPUI AUX AÎNÉS – Cette association sans but lucratif ni attache politique

ou confessionnelle accorde des aides financières ponctuelles aux aînés de plus de 60 ans, suisses ou avec permis C, justifiant de revenus insuffisants ou modestes.

Renseignements: Appui aux aînés, ruelle de la Vinaigrerie 8, 1207 Genève, tél. 022 840 49 99

RASSEMBLEMENT DES AÎNÉS DE GENÈVE (RAG) – Activités diverses et réunions au Club des aînés, 32, quai du Seujet.

RAG, case postale 2093, 1211 Genève 1, tél.+ fax 022 733 05 39.

Recherche de bénévoles

Le service Sécurité-Télécontact de la Fondation des services d'aide et de soins à domicile, qui installe et gère des systèmes de sécurité chez les personnes âgées ou handicapées, recherche des bénévoles pour effectuer des contrôles des appareils au domicile des personnes.

Contact: Nadine Nanini, tél. 022 420 24 00. Internet: www.fsasd.ch

CINÉMA DES AÎNÉS – Lundi 5 avril 2004, *Rendez-vous* d'Ernst Lubitsch (1940), lundi 26 avril 2004, *Effroyables jardins* de Jean Becker (2003), à 14 h 30, à l'Auditorium Arditi-Wilsdorf (2, avenue du Mail, Place du Cirque, à Genève),

Rens.: CAC Voltaire, 16, rue du Général Dufour, tél. 022/320 78 78, fax 022/320 88 93

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Cours: yoga à Neuchâtel; «Atelier-équilibre», dès avril; gymnastique dans tout le canton, donnée par des monitrices spécialisées.

Renseignements, inscriptions et programme: Pro Senectute – Aînés + Sport, av. Léopold-Robert 53, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Cours d'informatique sur 3 semaines, initiation à la photographie numérique. Nouvelles activités: dessins, gouache, aquarelle, jeudi matin dès le 15 avril; confection de marionnettes, le vendredi matin.

Renseignements, inscriptions et programme: Secrétariat du MDA, rue de l'Hôpital 19, case postale 830, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44, fax 032 725 04 80.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, mardi de 9 h à 11 h, rue du Seyon 2 (immeuble Payot), Neuchâtel, tél. + fax 032 725 78 60. E-mail: avivone@swissonline.ch. Internet: avivo-neju.ch

EXPOSITION – L'Eglise réformée de Neuchâtel présente «Lorsque je serai porté-e en terre», ou comment les juifs, chrétiens et musulmans prennent congé de leurs défunts, du 29 avril au 1er août, au Musée d'Histoire de la Chaux-de-Fonds.

VALAIS

PRO SENECTUTE, Séjour de marche à Val Cenis-Lans-le-Bourg, en Haute-Maurienne (Savoie, France), du 19 au 25 juillet 2004, prix Fr. 915.–. Inscriptions: Pro Senectute, Aînés et Sport, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

PRO SENECTUTE, Martigny, Entremont, Monthey, ch. d'Octodure 10b, 1920 Martigny, tél. 027 721 26 42, fax: 027 721 26 41.

CLUB DES AÎNÉS DE MARTIGNY – Loto, jeudi 1er avril, à 14 h. Rens.: Mme Irène Turchi, tél. 027 722 12 16.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE, rue Saint-Pierre 10, 1700 Fribourg, tél. 026 347 12 47, internet: www.fr.pro-senectute.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS, section fribourgeoise, case postale 60, 1709 Fribourg, tél. 026 424 45 02.

BIENNE

PRO SENECTUTE, quai du Bas 92, case postale, 2501 Bienne, tél. 032 328 31 11, fax 032 328 31 00. E-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch

JURA BERNOIS

PRO SENECTUTE – rue du Pont 4, 2710 Tavannes, 032 481 21 21.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Stamm du MDA, vendredi 30 avril, à 14 h, au restaurant de l'Union, rue Bubenberg 9, Bienne. Club de la Découverte, mercredi 21 avril, sortie d'une journée à l'Ile Saint-Pierre, inscriptions et renseignements: Gilbert Beiner, tél. 032 325 18 14 ou Jean-Philippe Kessi, Moutier, tél. 032 493 23 27. Midi-rencontre au CIP à Tramelan, mercredi 14 avril, dès 11 h 45, inscriptions: Anne Balmer à Bienne, tél. 032 323 93 58 ou Gertrude Glardon, à Tavannes, tél. 032 481 14 07. Boccia, tous les 15 jours au bocciodrome de Corgémont à 14 h, rens. Mme Marta Helfer à Sonceboz, tél. 032 489 10 20.

Renseignements: Secrétariat régional du MDA, Elisabeth Sieber, tél. 032 721 44 44.

JURA

PRO SENECTUTE, Aînés + Sport, rue du Puits 4, 2800 Delémont 1, tél. 032 421 96 10, www.ju.pro-senectute.ch

AVIVO – Rens. M. André Milani, président AVIVO Jura, route de Domont 31, 2800 Delémont, tél. 032 422 28 57.

Voyages MDA

Circuit des pays baltes et opéra *Madame Butterfly*
Prestations: vols de ligne SAS, taxes d'aéroport, hôtels*** et **** aux centres-villes, petits-déjeuners et 7 repas, *Madame Butterfly* à l'Opéra de Riga (places en 1re cat.), circuit en car privé et guides parlant français: Vilnius, Riga, Tallin.
Prix: Fr. 2470.– (MDA: Fr. 2370.–)
Dates: du 11 au 18 juin 2004.

Les Dolomites (Bressanone, Italie)
Prestations: voyage en car, repas de midi aller et retour, hôtel **** au centre de Bressanone, demi-pension, visites guidées et excursions: Bressanone, Bolzano, lac de Caldaro, circuit des Dolomites.
Prix: Fr. 1145.– (MDA: Fr. 1045.–)
Dates: du 15 au 20 juin 2004.

Les Açores
Prestations: vol de ligne avec Air Portugal, taxes aéroport, hôtels*** et ****, petits-déjeuners et 7 repas, visites et excursions en car privé avec guides locaux parlant français, 3 nuits sur l'île Sao Miguel, 2 nuits sur l'île de Faial, 2 nuits sur l'île de Terceira, excursion sur l'île de Pico.
Prix: Fr. 2695.– (MDA: Fr. 2595.–)
Dates: du 9 au 16 juillet 2004.

Weggis Au bord du lac des Quatre-Cantons
Prestations: voyage en car, repas de midi aller et retour, hôtel*** au centre de Weggis et au bord du lac, demi-pension, excursions: Bürgenstock, Grütli, Rigi, Lucerne, tour du Lac des Quatre-Cantons.
Prix: Fr. 1545.– (MDA: Fr. 1445.–)
Dates: du 18 au 25 juillet 2004.

MDA VOYAGES VACANCES
place de la Riponne 5
case postale 373
1000 Lausanne 17
tél. 021 321 77 60

Objets de séduction, tortures à talons ou conforts très alternatifs, nos chaussures en disent long sur notre personnalité...

Chaussures à son pied!

De tout temps, dans la mode, la chaussure a occupé une place très importante. Reflet de la société, de l'âge, du pouvoir d'achat, moyen efficace de se déplacer et de se protéger du froid, elle est surtout depuis les années 50 un accessoire de mode incontournable.

La haute couture s'y est attaquée bien avant les lignes de parfums ou les lunettes signées, et après des années de torture, le sport a pris le relais avec l'arrivée des baskets à toutes les sauces.

«Trouver chaussure à son pied» est donc une très belle phrase, lorsque l'on parle amour ou travail. Mais adapter concrètement ses «pompes» à son style vestimentaire, son budget et son physique est plus compliqué qu'il n'y paraît. Comment ne pas craquer pour ces mules pointues à mini-talons qui, l'été passé, ont fait fureur; ou ces escarpins ultra-pointus, rappelant certaines douleurs à celles qui, dans les années 60 ne pensaient pas aux conséquences désastreuses qui s'ensuivirent?

Bons conseils

Evitez les chaussures claires car elles attirent le regard (et ce n'est peut-être pas vos pieds que vous voulez montrer le plus...); gardez toujours les boîtes, utiles pour le rangement, surtout en dehors des armoires.

A la maison, changez régulièrement de «schlapps», une pantoufle doit être confortable, mais pas défraîchie, beaucoup de gens les voient, songez-y...

Rangement: sur les tablards, disposez vos chaussures tête-bêche, vous gagnerez de la place et les identifierez plus facilement.

Pour lui comme pour elle, une pédicure avant l'été serait peut-être nécessaire?

En voyage, profitez de chaque chaussure pour y glisser collant ou cravate!

››› **A lire:** *Chaussures, une fête: escarpins, sandales, chaussons,* de Linda O'Keeffe, Editions Könemann.

Look et confort

Le confort est donc le mot clé, mais le look le rattrape et c'est tant mieux. En effet, aujourd'hui, quantité de marques proposent enfin des mocassins, des talons bas, des fermetures velcro ou des baskets vernies, noires, bordeaux, marron plutôt jolis, légers, faciles d'entretien et pas forcément d'aspect sport ou alternatif.

Chez la dame, le port du pantalon permet quantité de variantes, allant du talon aiguille, au nu-pied, mais il facilite surtout le port d'une chaussure un peu moins esthétique, mais ultra-agréable. Pour autant qu'il soit neutre, assorti à la couleur de l'ensemble, afin qu'on le remarque moins. Plus obligatoirement coordonné au sac ou à un autre accessoire, le soulier, pour elle et pour lui, est «l'entrée» de la tenue. En effet, les concierges des grands hôtels ne sont-ils pas habitués à regarder vos «pompes» afin de juger de votre sérieux? Il en va de même pour un entretien d'embauche ou un premier rendez-vous.

On axe souvent le regard de l'autre sur notre coiffure, nos bijoux ou le maquillage, alors qu'un talon éculé, la marque de l'usure au pied droit, provenant du tapis de la voiture, ou encore un lacet avachi, en disent plus long qu'il n'y paraît. L'entretien est donc primordial. Passage régulier chez le cordonnier, embauchoirs pour les paires restant au repos, crème neutre et chiffon à poussière doux suffisent pour un soin correct. Changer de paire tous les deux jours si possible, surélever la pointe chaque soir afin de laisser respirer le cuir et sécher nos chaussures est peut-être astreignant mais prolonge la vie de ces objets fétiches favoris.

Photos Bally

Quoi de neuf?

La dernière tendance est le retour au bout arrondi. Ouf! diront certaines. La ballerine fait fureur et le sabot pour l'été, genre «Scholl» revisité par Céline entre autres, et les «birkenstocks» pailletées, à fleurs ou en cuir vernis, fuchsia ou turquoise deviennent un must incontournable.

La génération «bo-bo», bourgeois-bohème, sait allier confort et respect du corps. Ceci en matière de décoration, de nourriture et, plus récemment, dans le domaine de la mode. On trouve donc de grandes marques et des lignes plus abordables, proposant des chaussures de plusieurs largeurs, des doublures cuir même pour un chaussant synthétique, des coussinets de soutien, le tout dans des couleurs et des formes extrêmement «tendances».

Jean-Claude Mercier

Pour vos questions, idées ou suggestions:

Jean-Claude Mercier
Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne

CHOLESTEROL?

Yogourtdrink spécial pour une action bénéfique sur le taux de CHOLESTEROL

Chaque flacon de Benecol contient 2 g de stérols. Les stérols inhibent l'absorption du cholestérol et influent sur le taux de cholestérol dans le sang. Plus de 40 études scientifiques ont démontré l'effet bénéfique des stérols sur le taux de cholestérol – et ce déjà au bout de quelques semaines de consommation régulière.

Benecol 1 fois par jour pour votre bien-être

Benecol est disponible en packs de 6 pratiques flacons de 65 ml correspondant à la ration quotidienne. Il existe en deux variantes : goût fraise et goût orange.

Participez et gagnez : testez vos connaissances sur le cholestérol à l'adresse : www.emmi-benecol.com

N° de téléphone de la hotline : 041 227 27 45

☐ **Veuillez me faire parvenir des informations détaillées sur le cholestérol, sur une alimentation permettant de lutter contre le cholestérol et sur le yogourtdrink Benecol**

☐ Monsieur ☐ Madame Nom :

Rue :

Code postal / Ville :

e-mail:

Découper, coller sur une carte postale et envoyer à :
Emmi Frischprodukte AG
Habsburgerstrasse 12
CH-6002 Luzern
Fax 041-227 27 37