**Zeitschrift:** Générations : aînés
**Herausgeber:** Société coopérative générations
**Band:** 35 (2005)
**Heft:** 1

**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:** 14.07.2025

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

# CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS

# LA MAGIE
## DU CINÉMA À DOMICILE

L'avalanche des nouvelles technologies en matière d'électronique de loisir est loin d'être tarie. Est-ce toujours un progrès ? Cela reste encore à démontrer. On ne peut que constater une manie grandissante des constructeurs à lancer sur le marché de nouveaux produits qui supplanteront ceux de leurs concurrents. Mais ces appareils sont rarement conçus pour rendre un service simple, pratique et efficace, tellement les gadgets en tout genre pullulent. Le problème est que, lorsqu'une technique est lancée sur le marché, les magasins de vente se voient contraints d'abandonner toujours plus vite les anciens appareils qui, pourtant, avaient fait leurs preuves.

## Ce mois... dans Vie pratique


**28 Enquête**
Ecrans plats, DVD et Cie

**30 Pro Senectute**
Les immigrés et la retraite

**32 Vos questions**

**33 Info Seniors**
Bien entendre

**34 Prévoir**
Le paradis des retraités

**36 OCPA-Genève**

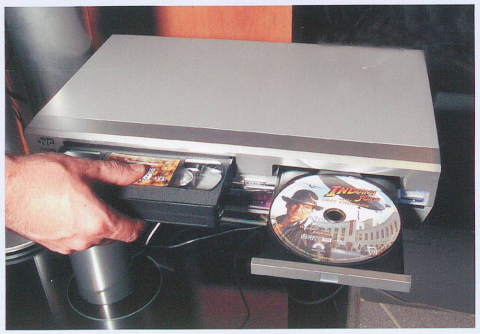
**37 Dans les cantons**

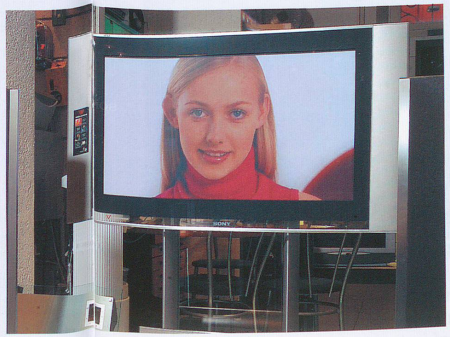
**39 Assurances**

**40 Agenda**

**42 Astuces**

# Ecrans plats, DVD et Cie





Photos Jean-Claude Curchod

L'avance des technologies s'appliquant à l'audiovisuel à domicile est fulgurante. De quoi y perdre son latin.

De plus en plus fréquemment, l'utilisateur de nouveaux appareils est forcé de remettre ses connaissances à jour. Mais cette méthode ne va-t-elle pas un jour totalement rebuter l'acheteur? J'admets que les jeunes entre 15 et 25 ans ont été baignés dans ces gadgets depuis leur plus jeune âge, mais qu'en est-il des autres clients? Histoire de ne pas me laisser trop distancer sur le plan des nouvelles sorties en la matière, je me suis informé auprès de Tony Pellegrino, directeur de la maison Sonora afin de faire connaissance avec les graveurs de DVD, les nouveaux téléviseurs à écran plat, les ordinateurs télévisuels, le *home cinema* et autres appareils en vitrine.

**Le téléviseur à écran plat.** C'est le phénomène le plus révolutionnaire de ce début de 3e millénaire. Il a surtout pour avantage de ne pas nécessiter de connaissances techniques particulières pour son installation. Le téléviseur à tube cathodique cède donc peu à peu la place à une nouvelle technologie qu'on appelle communément la «dalle». On reconnaît deux genres de «dalles»: le LCD plutôt réservé aux petits écrans et le Plasma pour les appareil de plus grandes tailles. La technologie du LCD est identique à celle des écrans d'ordinateurs. Le Plasma fonctionne par le biais d'un gaz identique à celui qu'on trouve dans les tubes néon. En général, les différentes marques de téléviseurs produisent les deux systèmes.

**Téléréseau, parabole ou téléphone.** On abordera bientôt trois systèmes de captage d'images. En effet, si on connaît le branchement du téléréseau (pas encore partout) et celui de l'antenne parabolique, un troisième système entrera bientôt en fonction par l'intermédiaire de la téléphonie. Une technique de branchement des images par les lignes téléphoniques existe déjà dans certains pays, comme en Italie. Cela nous promet encore une autre guerre entre Swisscom et le câble qui, rappelons-le, offre déjà des possibilités de communications téléphoniques à des tarifs très concurrentiels par rapport à ceux des autres opérateurs téléphoniques. Quant à l'antenne parabolique, elle n'a d'utilité que pour capter d'autres chaînes de télévision que celles déjà proposées par le téléréseau, qui sont déjà très nombreuses en Suisse (aujourd'hui, entre 45 et 50 chaînes selon le lieu de domicile) et qui sont en constante augmentation.

**Trois en un.** Que diriez-vous d'un appareil qui pourrait à la fois enregistrer et diffuser de la musique et des images et permettre de visionner vos programmes de télévision et d'écouter vos émissions de radio préférées (de les graver sur CD, si le cœur vous en dit) et, enfin, de permettre un branchement sur internet avec, bien entendu, la connexion au courriel. Ce procédé existe déjà depuis quatre ans environ. C'est ni plus ni moins qu'un ordinateur possédant une carte spéciale de télévision et une prise de TV directe. Il offre, comme autre avantage, de pouvoir graver des films ou de la musique directement sur le disque dur de l'ordinateur. Mais cette dernière technique, qui demande une connaissance assez avancée de l'informatique, a toutefois un grand inconvénient: celui de ne s'adapter, pour l'instant, qu'à des écrans d'ordinateur (20 pouces soit environ 50 cm et, récemment 21 et même 22 pouces) alors que les écrans usuels de téléviseurs sont au minimum de 72 cm et beaucoup plus encore.

**Graveurs de DVD.** On l'apprend à ses dépens, les cassettes VHS permettant d'enregistrer ses films préférés à partir d'un téléviseur ne sont pas éternelles. Elles s'usent et perdent, à chaque rembobinage, un peu plus de leur magnétisme. La définition d'image du système VHS est bien inférieure à celle d'un DVD (300 lignes pour VHS et 700 lignes pour le DVD). Le grand progrès dans ce domaine est le graveur de DVD branché sur le téléviseur. Il permet d'enregistrer une plus grande quantité d'images et assure une qualité et une pérennité des enregistrements pratiquement inaltérables. De plus, il est possible d'effacer et d'enregistrer à n'importe quel endroit du parcours de votre DVD. Il faut aussi ajouter l'avantage du DVD qui prend beaucoup moins de place que la cassette VHS. Autre avantage enfin, le graveur de DVD vous permet de charger vos films sur un disque dur informatique qui peut, lui aussi, être branché sur votre téléviseur. A titre d'exemple, sur un disque dur de 150 gigabits, vous pouvez enregistrer facilement 200 heures de cinéma. Ce système permet aussi l'accès à une autre technique révolutionnaire: celle de différer l'enregistrement pendant un moment et de le reprendre au moment où vous l'avez abandonné.

**Acheter ou réparer.** Dans certains magasins, on s'empressera de vous dire que le matériel que vous possédez n'est plus d'actualité: «Mais, ma bonne dame, votre matériel a plus de trois ans. Il faut en acheter un neuf!» De votre côté, vous estimez toutefois que le matériel tient le coup, qu'il est tout à fait réparable, et qu'en définitive, le vendeur n'a qu'une idée: vendre coûte que coûte.

Si on peut réparer: où et chez qui? Avec la sophistication galopante des systèmes, il devient de plus en plus difficile de trouver le technicien qui aura assimilé toutes ces techniques en perpétuelle évolution. La concurrence entre les fabricants, qui rivalisent par les prix grâce à une main-d'œuvre bon marché (dans les pays asiatiques principalement), a pour conséquence de rendre ces appareils très abordables. Dès lors, leur réparation revient souvent aussi cher que l'achat d'un neuf (quel gâchis pour l'environnement!). Mais que faire? Parfois, un professionnel bien intentionné vous indiquera en premier lieu si la panne subie est simple et donc facilement réparable (il arrive qu'une panne légère soit déclarée irrémédiable par certains vendeurs). Lors de pannes jugées irréversibles et quand l'appareil est sous garantie, les marques font, en général, un échange standard et ne prennent plus la peine de réparer.

**L'installation.** La mise en fonction de l'un ou l'autre de ces appareils peut s'avérer un véritable casse-tête chinois (pire encore quand le mode d'emploi est en japonais!). Même si le nouveau produit peut paraître extraordinaire pour ses performances, il faut parfois se demander si toute cette technique est vraiment indispensable. Dans l'affirmative, la meilleure décision est de vous faire assister pour l'installation et l'explication des fonctions. Les rédacteurs des notices d'utilisation sont, à n'en point douter, des techniciens. Ils ne se soucient guère de la pédagogie et du décryptage des modes d'emploi ou de la mise en service des appareils. A moins que la technique électronique ne soit votre dada, ne perdez ni vos nerfs ni votre énergie à essayer de comprendre. A mon avis, là encore, la meilleure solution est de faire installer votre appareil par un proche qui vous en expliquera le fonctionnement après avoir, lui aussi parfois, tâtonné pour interpréter le jargon technique.

***Home cinema.*** Si vous souhaitez transformer votre salon en salle de cinéma, la nouvelle mode est au *home cinema*. Le principe tient surtout à la diffusion du son en visionnant un DVD codé. L'appareil utilisé ne se contente pas d'être un lecteur de DVD. Il contient aussi un amplificateur qui transmettra le son à un système appelé 5.1. La mention est précisée sur le DVD vendu dans le commerce. L'effet correspond à celui des grandes salles de cinéma, c'est-à-dire un son en relief reproduit par cinq haut-parleurs placés à divers endroits de votre salon, le «.1» correspondant à un haut-parleur supplémentaire prévu pour les sons graves. Vous devez, pour cela, recourir à trois appareils: un lecteur de DVD, un amplificateur et un ampli spécial pour *home cinema*. Il existe aujourd'hui des appareils qui réunissent les trois fonctions. Tout va bien si l'écran de votre téléviseur vous suffit. Si tel n'est pas le cas et s'il vous faut l'image grand format, il faudra alors vous procurer un grand écran en toile et, en plus, un *beamer* pour projeter votre image à partir du DVD. Un appareil 7.1 est actuellement à l'étude qui offrira une qualité encore plus performante avec deux sources sonores supplémentaires. Mais est-ce bien nécessaire? Pour l'instant, le 5.1 est déjà d'une qualité très sophistiquée et permet une écoute idéale à bas volume.

**Gérard Blanc**

## Les prix de l'image électronique

Voici quelques indications données par M. Claude Feyer de la FNAC à Lausanne:

- **TV à écran plat plasma** (76 cm à 107 cm): de Fr. 3000.– à Fr. 4000.–.
- **Lecteur de DVD** seul avec enregistreur: Fr. 250.– à Fr. 700.–. Supplément avec disque dur intégré: de Fr. 650.– à Fr. 2000.–.
- **Enceintes *home cinema* avec fil:** Fr. 500.–. Option sans fil: environ Fr. 700.–.

Moyennant un supplément, il est possible de demander au magasin de se charger de l'installation et de l'explication sur le fonctionnement des appareils. La FNAC-Lausanne fait payer ce service Fr. 140.–, déplacement compris, pour autant que vous habitiez dans la région lausannoise. Enfin, si vous possédez une collection impressionnante de K7 vidéo-VHS, sachez qu'il existe encore un appareil qui vous permet à la fois de visionner les deux formules (K7 et DVD), d'enregistrer vos émissions de télévision préférées sur les deux et, enfin de copier vos K7 vidéo sur des DVD vierges. Lecteur DVD-VHS (sans enregistreur): Fr. 199.– à Fr. 400.–. Supplément pour enregistreur, environ Fr. 950.–.

# CLAUDIO BOLZMAN

## «La plupart des immigrés âgés se sentent chez eux en Suisse»

Claudio Bolzman a fait du vieillissement des populations migrantes le thème de ses recherches. Ce professeur à l'Institut d'études sociales de Genève livre ici quelques-unes de ses réflexions.

**– Pourquoi la Suisse attend-elle les années 90 pour s'intéresser à la problématique des migrants âgés?**

– La Suisse, comme d'autres pays européens, a pratiqué une politique d'importation temporaire de main-d'œuvre, contrairement au Canada ou à l'Australie, par exemple, qui connaissaient une immigration de peuplement. Pas plus les autorités que les migrants eux-mêmes n'envisageaient qu'il y aurait un jour des immigrés à la retraite. Cela n'entrait pas dans l'imaginaire collectif. Pourtant, en Suisse comme dans les pays «neufs», les immigrés ont favorisé la capillarité sociale pour les autochtones, surtout en période de croissance économique: ils ont souvent exercé les tâches les plus pénibles et les moins bien rétribuées, qui rebutaient les Suisses. Leur rôle social n'était donc guère différent. Mais il faut attendre presque la fin des années 90 pour qu'on prenne conscience que beaucoup de ces étrangers vieilliront ici.

**– Jusqu'au début des années 70, les migrants sont surtout des Italiens et des Espagnols, qui s'intègrent relativement bien. Après la crise pétrolière, l'origine des immigrés se diversifie. Pourquoi?**

– Au moment de la crise pétrolière, beaucoup d'Italiens et d'Espagnols avaient un statut juridique précaire (saisonniers, permis B, voire frontaliers). Ils perdent alors leur emploi, servant en quelque sorte d'amortisseurs conjoncturels, et leur autorisation de séjour n'est pas renouvelée. On estime à deux cent, voire trois cent mille le nombre d'Italiens et d'Espagnols qui ont dû quitter la Suisse durant ces années-là. L'image de la Suisse en a pris un coup dans leurs pays d'origine. Lors de la reprise, à la fin des années 70, la Suisse s'est tournée vers d'autres sources de main-d'œuvre, principalement le Portugal, la Yougoslavie, la Turquie. Cela s'explique aussi par le fait que l'Italie et l'Espagne connaissaient alors une croissance économique et une diminution du chômage.

**– Qu'est-ce qui motive les immigrés âgés à rester en Suisse ou à rentrer au pays à l'âge de la retraite? Pourquoi y a-t-il plus d'Espagnols que d'Italiens qui choisissent de repartir?**

– Plusieurs critères entrent en ligne de compte à l'heure de prendre cette décision. Par exemple, pour un couple marié dont tous les enfants sont établis en Suisse, il y a de fortes chances que le choix du retour soit écarté, surtout s'il y a des petits-enfants. Il suffit parfois qu'un seul des enfants vive au pays pour inciter ses parents âgés à le rejoindre. Un autre facteur décisif, c'est leur état de santé au début de la retraite et l'image que les migrants se font des services de santé de leur pays d'origine. Cela explique en partie que les Espagnols, qui ont une vision plutôt favorable du système de santé de leur pays, soient plus nombreux à repartir. Pour ce qui est des Italiens, il faut aussi signaler que cette immigration plus ancienne, bénéficie, en Suisse, d'un réseau associatif dense. L'aspect économique joue, bien sûr, un rôle déterminant: par exemple, ceux qui ont un pied-à-terre dans leur pays auront envie de s'y installer, d'autant plus que le coût de la vie y est moins élevé. C'est le même calcul que font d'ailleurs nombre de retraités suisses.

Il faut mentionner encore le niveau d'intégration culturelle: si on lit les journaux suisses, on s'informe et on se sent chez soi; en revanche, quelqu'un qui domine mal la langue rêve de repartir. En gros, un tiers des immigrés âgés choisissent de retourner dans leur pays d'origine, un tiers préfère demeurer en Suisse et un autre tiers opte pour les allers et retours. Pour ces derniers, la navette peut être, soit une manière d'ajourner la décision, soit le résultat d'un compromis entre le mari qui aimerait rentrer et sa femme, mieux intégrée dans son quartier, qui préférerait rester en Suisse. Ces «pendulaires» jouissent, en général, d'une relativement bonne santé; ce sont aussi les mieux lotis financièrement. Si des problèmes de santé apparaissent ou que la situation financière se détériore, ils ont tendance à se

### BIO EXPRESS

D'origine chilienne, petit-fils d'immigrés polonais, Claudio Bolzman débarque en Europe après le coup d'Etat de Pinochet, en 1974. Assistant du professeur Christian Lalive d'Epinay, au département de sociologie de l'Université de Genève, dont le vieillissement de la population est le principal thème de recherche, il s'intéresse aux migrants âgés que personne n'avait étudiés, en Suisse, jusque-là. Il a commencé son investigation en 1993, avec Rosita Fibbi et Marie Vial, dans le cadre du Programme national de recherche «Vieillesse». Claudio Bolzman est aujourd'hui professeur à l'Institut d'études sociales de Genève.

Donald Stämpfli

*Claudio Bolzman est professeur à l'Institut d'études sociales de Genève.*

«stabiliser». Le plus souvent, ils restent en Suisse. Mais, pour la plupart des immigrés de longue date, l'idéal serait de pouvoir garder un pied dans chaque pays.

**– Les migrants âgés connaissent-ils des conditions de vie plus difficiles que leurs contemporains de nationalité suisse?**

– Statistiquement, oui. La plupart ont exercé des métiers manuels qui exigent de grands efforts; ils ont souvent été exposés aux intempéries. Ils sont plus vite usés, comme le démontre une étude faite à Genève sur l'espérance de vie selon les professions. Ils ont donc plus précocement et plus fréquemment des problèmes de santé et d'invalidité. Financièrement aussi, ils sont moins favorisés; les emplois qu'ils ont occupés sont les moins bien rémunérés. En outre, beaucoup d'entre eux ont commencé à travailler très tôt dans leur pays, mais n'ont cotisé que plus tard pour une retraite suisse. Quant aux femmes, elles n'ont généralement pas eu des salaires assez élevés pour disposer d'un deuxième pilier. C'est pourquoi, les migrants âgés sont proportionnellement plus nombreux que les Suisses à toucher des prestations complémentaires. Encore que, tout comme leurs contemporains helvétiques, dont ils partagent la forte éthique du travail, ils hésitent souvent à recourir à ce qui leur semble une forme d'assistance.

**– Les migrants âgés sont-ils plutôt bien intégrés? Y a-t-il des différences notables selon la région de Suisse où ils sont établis?**

– Pour les immigrés d'origine latine, l'intégration est plus aisée en Suisse romande. En revanche, nous n'avons pas détecté, dans nos enquêtes, de différences régionales significatives quant à l'accueil réservé aux étrangers. Tout au plus observe-t-on, chez les immigrés de la seconde génération, une fréquence plus grande de naturalisations à Genève qu'à Bâle, par exemple. Cela tient peut-être au fait que la population genevoise est, pour plus d'un tiers, d'origine étrangère. Remarquons, à ce propos, qu'aujourd'hui on conçoit mieux que dans le passé la notion d'identité plurielle: la Suisse, comme beaucoup d'autres Etats, accepte maintenant la double nationalité. Ici, on cherche à intégrer plutôt qu'à assimiler. Globalement, même si nombre de ces immigrés se sont sentis rejetés au début et conservent certains ressentiments lorsqu'ils évoquent, par exemple, les initiatives Schwarzenbach, les immigrés âgés sont conscients qu'ils ont contribué à la construction de la Suisse contemporaine et, à ce titre, ils se sentent donc chez eux dans ce pays.

**Propos recueillis par Jacques Repond**

››› **A lire:** *Age et migration: expériences européennes pour et par les migrants âgés,* Rosita Fibbi, Claudio Bolzman, Marie Vial, Zurich, Pro Senectute, 1999. Cette publication peut être obtenue, au prix de Fr. 25.–, auprès du secrétariat romand de Pro Senectute, Rue du Simplon 23, 1800 Vevey. Tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30, e-mail secretariat-romand@sr-pro-senectute.ch

## 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**
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 **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 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

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

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

## Economie

# Participation aux excédents

Les contrats d'assurance vie prévoient tous sans exception une clause dite de «participation aux excédents». Cette clause découle de toute une série de dispositions légales et réglementaires qui en régissent le fonctionnement, au demeurant de façon assez paradoxale.

En effet, la législation sur l'assurance vie traite la participation des assurés (les «preneurs d'assurance») aux excédents dégagés par les résultats techniques des assureurs de manière toujours indirecte et plutôt restrictive, stipulant par exemple qu'en cas de perte, «aucune participation aux excédents n'est attribuée durant l'exercice comptable concerné» (art. 6a de la loi fédérale sur l'assurance directe sur la vie).

Il est vrai que cette législation vise avant tout, ce qui est compréhensible, à protéger les assurés contre le risque d'insolvabilité des compagnies d'assurance. Car c'est en définitive une partie importante de l'épargne totale constituée directement ou indirectement par chacun d'entre nous qui est placée sous forme de police d'assurance vie.

Pourquoi une «participation aux excédents»? Parce que, le principe de précaution imposé aux assureurs les amenant primo à fixer les primes à un niveau plus élevé que celui qui serait strictement nécessaire, deuxio à prévoir un rendement de leurs placements inférieur à celui qui sera généralement obtenu, tertio à calculer les risques (de décès, d'invalidité, etc.) avec une extrême prudence, les marges bénéficiaires qu'ils dégagent en règle générale à la fin de chaque exercice leur permettent d'accumuler de très substantielles réserves dont ils peuvent (doivent) redistribuer une bonne part aux assurés.

Quelle part exactement? Ce n'est que dans l'ordonnance d'application de la loi que la chose est précisée, et encore ces précisions ne relèvent-elles que de «dispositions particulières concernant la prévoyance professionnelle». Pas un mot, en revanche, pour la prévoyan-

## Droits

# Curateur d'un parent

Ma mère m'a demandé de m'occuper de ses affaires. Je crains que cela ne provoque des controverses avec les autres membres de la famille. Ma situation serait-elle différente si j'étais nommée curatrice de ma mère?

*Adelina H., Lugano*

Le Code civil prévoit qu'une curatelle peut être instituée, notamment lorsqu'un majeur ne peut agir lui-même, pour cause de maladie, d'absence ou d'autres causes semblables (art. 392 CC). Cette disposition est très souvent appliquée aux personnes âgées qui ressentent des difficultés à gérer leurs biens, qu'elles soient en établissement médico-social ou à domicile.

C'est à l'autorité tutélaire (dans le canton de Vaud la Justice de paix) de prononcer la mesure de curatelle. Une demande de curatelle volontaire peut être présentée par la personne elle-même qui est alors entendue par l'autorité tutélaire dans le cadre de l'enquête qui est faite.

Une fois la mesure admise, l'autorité tutélaire nomme la personne qui exercera la mesure. Rien n'empêche de nommer comme curateur ou curatrice une personne de la famille, pour autant que ce soit dans l'intérêt premier de la personne mise sous curatelle.

### Consentement requis

La loi précise que le curateur chargé de veiller sur des biens ou de les gérer ne procède qu'aux actes administratifs et conservatoires qui sont nécessaires. Il ne prend d'autres mesures que du consentement de la personne représentée ou, si elle est incapable de le donner, que du consentement de l'autorité tutélaire (art. 419 CC). La mesure débute par l'établissement d'un inventaire des biens remis à l'autorité tutélaire et par l'établissement d'un budget de fonctionnement. Le curateur, qu'il soit de la famille ou non, doit régulièrement présenter des comptes à l'autorité tutélaire.

La curatelle est plus contraignante qu'un simple mandat donné par un parent à un de ses enfants pour s'occuper de ses affaires. Néanmoins, elle offre la garantie qu'en cas de contestation ultérieure, par exemple au moment du décès, la gestion des biens a été exercée sous contrôle de l'autorité tutélaire.

**Sylviane Wehrli**

ce individuelle. Pour essayer de faire simple à propos d'une réglementation extrêmement complexe, disons que les excédents obtenus – après décompte des prestations versées, des frais effectifs encourus, des engagements contractuels à couvrir, de diverses provisions à constituer pour risques, etc. – sont, s'il en reste, attribués au «fonds d'excédents», sur lequel pourra ensuite être prélevée la «participation aux excédents». A titre d'exemple, le compte de profits et pertes de l'Allianz Suisse Vie affichait pour l'exercice 2003, malgré un résultat technique négatif (davantage de prestations d'assurance versées que de primes encaissées pour cette année-là), un total des participations aux excédents de 45,6 millions de francs, grâce à d'importants produits de placements qui ont laissé au final un bénéfice de 21,2 millions de francs. En somme, les deux tiers, grosso modo, du bénéfice total de cet assureur ont pu (dû) être distribués aux assurés.

Mais on cherchera vainement dans les textes ou les directives publiées par l'Office fédéral des assurances privées (OFAP) une indication sur la manière dont cette fameuse participation est calculée. L'assuré devra se borner à apprendre qu'«il y a lieu de restituer aux preneurs d'assurances une part importante des excédents» et que, «d'autre part, la participation aux excédents doit rester dans des limites raisonnables par rapport aux prestations d'assurance garanties» (circulaire de l'OFAP aux assureurs du 6 mai 1999).

**Marian Stepczynski**

**POUR VOS QUESTIONS**
Economie ou droits
*Générations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

## INFO SENIORS

# Bien entendre
## une question de confort et de sécurité

«C'est en risquant l'accident en traversant la rue que j'en ai pris vraiment conscience: je n'entends plus aussi bien qu'avant...»
*J.-P. S., Neuchâtel*

En Suisse, environ 600 000 personnes connaissent des troubles de l'audition. Jeunes et moins jeunes sont concernés, pour de multiples raisons. Même si on n'a pas fatigué prématurément son ouïe, par exemple en s'exposant exagérément à des sources de bruit, l'avance en âge engendre fréquemment un amenuisement des capacités auditives.

Pourtant, un tiers seulement des personnes malentendantes porte un appareil acoustique. De nombreuses autres connaissent des difficultés d'audition sans le savoir ou se disent «je vis avec». En effet, les pertes auditives sont souvent progressives, donc discrètes: elles évoluent sans qu'un événement soudain ne mette la personne en alerte. Elles sont ainsi «acceptées» par accoutumance ou par résignation. Or, la qualité d'audition est un élément majeur de la vie relationnelle et de la sécurité.

### TESTS GRATUITS

La Fondation Centrale SRLS propose de tester gratuitement son ouïe chez un audioprothésiste. Un tel examen, indolore, est vivement conseillé s'il vous arrive de ne pas bien entendre ou de faire répéter ce qu'on vous dit, d'augmenter le volume sonore de votre TV ou de votre radio, d'être surpris par le passage d'un véhicule au moment de traverser la rue, d'entendre des bourdonnements ou des sifflements dans vos oreilles. Si une perte auditive est décelée, l'audioprothésiste collaborera avec le médecin expert ORL et entamera pour vous les démarches auprès des assurances sociales.

**«L'AVS PREND EN CHARGE 75% DU PRIX D'UN APPAREIL ACOUSTIQUE STANDARD.»**

Les aides auditives, c'est-à-dire les appareillages «contour d'oreille» ou «intra-auriculaires», ont largement bénéficié des progrès technologiques pour gagner en discrétion et en efficacité *(lire l'enquête de «Générations», dans le numéro d'octobre 2004)*. Ces systèmes permettent de clarifier et amplifier les paroles d'une conversation, identifier et localiser les bruits ambiants pour davantage de sécurité, et surtout restaurer un confort de vie. Il existe d'autres accessoires d'aide à l'audition qui peuvent s'avérer très utiles: téléphones adaptés, systèmes lumineux, réveils, casques à infra-rouges (sans fil) pour la TV, par exemple.

L'AVS prend en charge 75% du prix d'un appareil acoustique standard. Les bénéficiaires de prestations complémentaires peuvent obtenir le remboursement du quart restant.

Pour connaître les adresses des 13 centrales d'appareillage acoustique SRLS en Suisse romande, il suffit d'un appel à Info Seniors. Par ailleurs, la Fondation romande des malentendants propose trois brochures d'information: «Mieux entendre et rester en communication», «Le patient malentendant» et «Les malentendants au téléphone». Elles peuvent être demandées auprès de FoRoM Ecoute, av. des Jordils 5, 1006 Lausanne, tél. 021 614 60 50, fax 021 614 60 51.

**INFO SENIORS**
**Tél. 021 641 70 70**
de 8 h 30 à 12 heures
Egalement *Générations*,
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

# Le Valais, paradis des retraités

De plus en plus de retraités romands choisissent de passer leur retraite au soleil et établissent leur résidence principale dans une commune valaisanne. Le Vieux Pays est-il en passe de devenir un pays de vieux?

Durant les trente glorieuses, le rêve de chaque famille était de posséder une résidence secondaire à la montagne. Une manière saine et agréable de se ressourcer et d'échapper pour quelques jours au stress du travail et aux brumes de la plaine. Arrivés à l'âge de la retraite, de nombreux seniors changent totalement leur manière de vivre et décident de s'établir définitivement dans le canton du Valais. Souvent, ils effectuent ces démarches bien avant l'âge fatidique, bénéficiant ainsi d'une retraite anticipée ensoleillée. Conséquence logique, c'est ce canton qui, selon les statistiques officielles, enregistre la plus importante croissance de la population âgée de 50 à 64 ans.

## Qualité de vie

Qu'est-ce qui attire les gens des plaines au paradis montagnard? Nous avons posé la question à Pierre-Yves Delèze, responsable de la communication à l'Office du tourisme de Verbier. «La première motivation est incontestablement la qualité de la vie. Il suffit pour s'en convaincre, de jeter un coup d'œil au taux d'ensoleillement dont bénéficie notre canton.» Effectivement, si le soleil brille quatre jours sur dix à Genève, la moyenne grimpe à six jours sur dix à Zermatt. On a même calculé, sur une moyenne de trente ans, que Sierre bénéficie de plus de 2000 heures de soleil par an, contre à peine plus de 1500 à Neuchâtel. «Il est intéressant de constater qu'en été, les personnes âgées préfèrent la fraîcheur de la montagne à la canicule de la plaine ou au soleil brûlant de la mer», remarque Pierre-Yves Delèze.

Mais ce simple constat n'explique pas tout. On trouve aujourd'hui en Valais une qualité de vie qui a davantage tendance à disparaître dans les grandes agglomérations du Plateau suisse. «Sur le plan social, on retrouve chez nous un petit côté villageois qui favorise les bonnes relations avec le voisinage. Les Valaisans ont un trait de caractère particulier. Ce qui peut passer pour une certaine froideur au premier abord n'est en fait que de la timidité ou une certaine réserve. Passé le premier contact, les gens venus de l'extérieur ont l'impression d'appartenir à une grande famille.»

Les propos de Pierre-Yves Delèze sont corroborés par ceux d'Anne-Françoise, une jeune retraitée de La Côte vaudoise, qui vient d'acquérir un ancien mazot avec son mari. «Nous avons trouvé dans le val d'Hérens, la tranquillité, le calme et la beauté qui conviennent parfaitement à notre attente, dit-elle. Nous apprécions beaucoup le contact avec les gens de cette vallée retirée. L'été dernier, nous les avons aidés aux travaux des champs, durant une dizaine de jours. Nous avons l'impression d'être complètement intégrés dans la petite commune où nous passons de plus en plus de temps.»

## Sécurité et fiscalité

Alors que les systèmes de surveillance mutuelle se multiplient un peu partout à travers le pays pour prévenir les effractions, le Valais semble relativement épargné par la petite criminalité. «Nous sommes privilégiés dans ce domaine, confirme Pierre-

Yves Delèze. Par exemple, les Valaisans laissent encore la porte de leur maison ouverte. De même qu'on peut oublier les clés de contact sur nos voitures ou les dissimuler sur le pare-brise sans risquer de se la faire voler. Il règne un vrai sentiment de sécurité en Valais.»

Mais il ne faut pas se le cacher: si les Romands choisissent de s'installer au Valais c'est aussi pour des raisons bassement financières. Les taxes automobiles coûtent pratiquement la moitié des prix pratiqués dans le canton de Vaud et un simple coup d'œil aux primes d'assurances maladie démontre qu'elles sont nettement moins chères à Sion qu'à Lausanne ou à Genève. Quelques chiffres tirés de ceux de l'Office fédéral des statistiques le montrent: alors que le montant moyen des primes de l'assurance maladie atteint 410 francs par mois à Genève, il chute à 237 francs en Valais (la moyenne suisse se situant à 290 francs). Et puis, détail qui a son importance pour les personnes âgées, le Valais ne prélève pas d'impôt sur les successions directes...

Robert et sa femme possèdent un chalet du côté de Crans depuis une vingtaine d'années et une villa dans le canton de Vaud. Il y a un an, ils ont décidé de transférer leurs papiers dans la commune valaisanne. «Nous avons pris cette décision, car nous étions fâchés avec l'administration fiscale vaudoise pour une question de rente viagère. Le fisc voulait nous taxer de 12% à la suite d'un changement de statut, sans que nous ayons retiré le moindre centime de cette rente. Nous avons estimé qu'il s'agissait là d'une injustice. Nous hésitions depuis longtemps à déplacer notre domicile en Valais, compte tenu de divers avantages financiers que propose ce canton. Cette anecdote a précipité notre décision.»

Au-delà des questions d'argent, Robert remarque que la qualité de la vie est aussi meilleure en Valais. «Dans les villages, tout le monde se connaît, on se retrouve au café, on parle avec les voisins, qui deviennent rapidement des amis. Rien à voir avec l'ambiance qui règne en plaine...»

## Sport et bien-être

Le Valais a cette particularité d'offrir un vaste champ d'activités aux personnes soucieuses de conserver une bonne condition physique. Outre la cinquantaine de stations d'hiver (et d'été) qui proposent quantité de sports allant du ski de piste aux randonnées en passant par la raquette et le golf, on dénombre encore quatre stations thermales permettant de se détendre tout en se maintenant dans une bonne condition physique *(lire Générations de novembre 2004)*.

Val-d'Illiez, proche des Portes-du-Soleil, propose un encadrement idyllique et une rivière thermale récemment aménagée. Plus loin dans la plaine, Saillon offre, outre un complexe thermal très fourni, un espace bien-être et différents soins. Mêmes remarques pour la station d'Ovronnaz Thermalp, qui pompe l'eau aux vertus bénéfiques dans la plaine pour l'utiliser à 1300 m d'altitude. Enfin, Loèche-les-Bains propose les installations les plus diversifiées à une altitude de 1400 mètres. On ne compte évidemment plus le nombre de kilomètres des domaines skiables, tant en pistes qu'en parcours de fond. Depuis peu, des parcours balisés accueillent également les amateurs de raquettes à neige.

Durant la belle saison, les randonneurs ont le choix entre des balades en moyenne montagne et des courses plus sportives, sans oublier les innombrables possibilités d'escalade. Et, toute l'année, l'air des montagnes apporte à l'organisme l'oxygène pur, gage d'une bonne santé.

«Aux confins du val d'Hérens, on respire autrement, affirme Anne-Françoise en guise de conclusion. On a l'impression de devenir meilleurs...»

**Jean-Robert Probst**

## Adresses utiles

Valais tourisme: tél. 027 606 25 36.

Administration fiscale du Valais. Renseignements au tél. 027 606 24 50.

Service cantonal des automobiles: tél. 027 606 71 00.

Assurances maladie: comparaison des primes sur internet: www.comparis.ch

Stations thermales: Val-d'Illiez, tél. 027 477 20 92; Saillon, tél. 027 743 11 12; Thermalp Ovronnaz, tél. 027 305 11 11; Loèche-les-Bains, tél. 027 472 10 00 et 027 472 20 20.

## En point de mire

### L'âge de la retraite

En 2003, Pascal Couchepin menait campagne, tambour battant, pour rehausser l'âge de la retraite à 66 ans en 2015 et 67 ans en 2025. Son idée a été rapidement balayée par la majorité des Suisses et elle a fait capoter la 11e révision de l'AVS. En novembre 2004, l'Union patronale suisse proposait un relèvement de l'âge de la retraite à 66 ans pour les hommes et les femmes vers 2013. Même tollé du côté des principaux intéressés et du Parti socialiste.
On ne sait pas ce que nous réserve l'année 2005. Mais on constate que les «futurologues» du pays sont incapables de proposer une solution qui tiendrait compte de l'avis des travailleurs, basée avant tout sur la souplesse et la retraite à la carte.

### Employés taxés

Les retraités schaffhousois sont «invités» à contribuer à l'assainissement de la caisse de pension cantonale, largement déficitaire. Principales mesures envisagées: la suppression de l'adaptation des rentes au coût de la vie jusqu'à ce que le taux de couverture atteigne 100%, une cotisation supplémentaire de 1% pour les employés et de 1,5% pour les patrons. Ces mesures touchent 2500 retraités et 5000 actifs.

### De la clarté, s.v.p.!

L'Association suisse des instituts de prévoyance demande une réforme rapide du 2e pilier. Selon son président Hans Ender, «il s'agit de créer des conditions cadre réalistes en tenant compte de l'évolution démographique et économique». A son avis, le taux de conversion devrait être adapté à l'espérance de vie attendue en fonction des évaluations statistiques. Sur la base de cette durée, la rente devrait être ajustée aux avoirs disponibles. En clair, plus nous vivrons longtemps, moins nous toucherons de rentes mensuelles.

## Genève

# Des vacances sur mesure pour les aînés

Les deux maisons de vacances pour aînés, gérées par l'Hospice général du canton de Genève, proposent aux aînés des séjours à des prix très abordables. Programme et tarifs 2005 viennent de paraître.

Chaque année, les deux maisons de vacances ouvertes aux aînés genevois accueillent plus de 800 personnes. Les deux établissements offrent le choix entre le lac ou la montagne. Tous deux sont situés dans le canton de Vaud: à Saint-Légier (480 m), en surplomb du Léman pour La Nouvelle Roseraie et en altitude à Gryon (1200 m) pour le Chalet Florimont.

Les séjours proposés sont destinés en priorités aux seniors du canton de Genève. Moyennant un supplément (Fr. 20.– par jour) et en fonction des disponibilités, les résidents d'autres cantons peuvent également en bénéficier. En plus des prestations hôtelières, les deux établissements proposent des animations, un suivi des soins et un environnement sécurisé. Outre des séjours de vacances, ces deux maisons offrent une alternative dans des situations difficiles. Les personnes concernées pourront ainsi se reposer, faire un séjour de convalescence, soulager le conjoint ou la famille si elles sont dépendantes, combler pour un temps leur solitude.

Le Chalet Florimont (34 lits) démarre sa saison par un séjour neige du 16 au 23 février. Mais les hôtes sont attendus tout au long de l'année, y compris durant les fêtes de Noël et de Nouvel An. Excepté les semaines à la neige, les séjours durent deux semaines et comprennent de nombreuses activités de loisirs. Les chambres individuelles ou à deux lits sont équipées de W.C., douche, téléphone et radio. Le tarif journalier en pension complète revient à Fr. 110.– (chambre à 1 lit) et à Fr. 95.– (chambre à 2 lits, lavabo).

Surplombant le lac, La Nouvelle Roseraie, copropriété de la Ville de Genève et de l'Hospice général, est une belle demeure de maître qui peut accueillir 32 personnes pour des séjours de deux semaines. Activités ou farniente, le choix est là aussi offert aux hôtes. La maison est ouverte de Pâques à Nouvel An, pour des séjours de deux semaines. La chambre à un lit (W.C./douche), en pension complète, coûte Fr. 110.– par jour (Fr. 100.–, chambre à deux lits). Pour les deux établissements, le transport en car est assuré au départ de Genève.

**MMS**

*››› **Programmes, inscriptions et réservations:** tél. 022 420 42 90, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h. Programme à demander au Secrétariat des maisons de vacances, le CAD, route de la Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy-Genève.*

## OCPA-Genève

# Allocation pour impotent en âge AVS

On parle d'impotence lorsque les gestes du quotidien nécessitent l'assistance d'autrui. Dans ce cas, des allocations peuvent être demandées.

Une personne est considérée comme impotente lorsqu'elle a besoin d'une aide régulière d'autrui pour accomplir les actes ordinaires de la vie (se vêtir, faire sa toilette, manger, etc.) et que son état nécessite des soins permanents ou une surveillance personnelle. Deux degrés d'impotence, moyen et grave, existent pour les personnes en âge AVS.

Que l'on vive chez soi ou dans un établissement médico-social, il est possible d'obtenir une allocation pour impotent. Cette allocation ne dépend ni du revenu, ni de la fortune. Elle s'élève à Fr. 538.– pour un degré d'impotence moyen et à Fr. 860.– pour un degré d'impotence grave.

Pour les bénéficiaires de prestations complémentaires qui vivent à domicile, le montant de l'allocation pour impotent n'est pas pris en compte dans le calcul des prestations mais doit être annoncé à l'OCPA. En revanche, dans le calcul des prestations des bénéficiaires vivant dans un EMS du canton de Genève, l'allocation pour impotent est ajoutée aux ressources. Pensez à faire valoir votre droit.

La formule de demande d'allocation pour impotent peut être obtenue auprès de la caisse de compensation qui vous verse votre rente AVS.

**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 au public
(rez-de-chaussée)
de 8 h 30 à 12 h 00
de 13 h à 16 h

VALAIS

# Une maison ouvre ses portes à la famille

Robert Hofer

*Christiane Cipolla dirige la Maison de la famille.*

A Vérolliez, près de Saint-Maurice, il est une maison rose. Ses portes sont ouvertes aux personnes de tous âges, pour plus d'échanges et de solidarité.

«Les aînés ont vraiment un rôle à jouer dans nos projets, affirme Christiane Cipolla, responsable de la Maison de la famille, près de Saint-Maurice. Les personnes qui ont une expérience de vie peuvent apporter beaucoup à celles qui sont en manque de repères et traversent une phase difficile.» Elle cite l'exemple de Marie, qui a tenu le rôle de marraine auprès d'un jeune en phase de réinsertion, lui apportant le soutien maternel qui lui manquait.

Si cette fondation, créée en 1997 avec le soutien de la Communauté des Sœurs de Vérolliez et des Chanoines de l'Abbaye de Saint-Maurice, affirme clairement ses convictions chrétiennes, elle vient pourtant en aide aux familles et à toute personne sans réseau social suffisant, sans distinction de nationalité ou de religion. «Nous accueillons des gens qui traversent une période de vie difficile, qui sont confrontés à un problème familial, de couple ou de parcours de vie.» Christiane Cipolla cite l'exemple d'une veuve désemparée qui, après avoir vécu dans la dépendance de son mari, s'est retrouvée dans l'incapacité de gérer seule sa nouvelle situation.

## BÉNÉVOLES COMPÉTENTS

«Ce soutien doit être très professionnel», explique Christiane Cipolla. Elle s'est entourée d'une équipe d'une quinzaine de personnes chevronnées qui mettent bénévolement leurs compétences à disposition dans les domaines les plus divers: juridique, financier, assurances, établissement d'un budget, orientation professionnelle, écoute individuelle, écoute spirituelle, conseil conjugal, gestion des conflits, médiation familiale. L'équipe, qui mène son action de manière pluridisciplinaire, prodigue des conseils simples et établit des bilans «dans la mesure du possible avant que la situation ne se dégrade trop», précise la responsable de la Maison. L'équipe de bénévoles accompagne les personnes dans leurs démarches concrètes; un suivi est également proposé. Dès l'automne 2005, un groupe de thérapeutes, actuellement en formation, offrira un service d'accompagnement auprès des auteurs de violence domestique. La Maison de la famille dispose d'une permanence téléphonique qui informe, oriente, reçoit les demandes et prend les rendez-vous.

Au fil des ans, la Maison de la famille est devenue un lieu de ressourcement et de partage. Elle organise des conférences, des ateliers, des stages de formation et de réinsertion. A Noël et à Pâques, elle invite familles et personnes seules à de chaleureux repas de fête. Et l'été, elle les accueille pour une semaine de vacances dans ses superbes locaux. De nombreux bénévoles, de tous âges, participent à ces activités, assurant l'accueil, le service ou d'autres tâches.

Afin de créer des synergies, la Maison de la famille s'est inscrite dans un réseau «Entraide Famille» qui regroupe une quinzaine d'associations désireuses de mieux coordonner leurs efforts. Pour favoriser les échanges, elle publie aussi un bulletin intitulé *En dialogue*. La fondation ne dispose d'aucune subvention diocésaine ou étatique, elle fait donc appel aux donateurs pour pouvoir poursuivre sa mission d'aide à la vie familiale.

**Françoise de Preux**

››› ***Adresse utile:*** *La Maison de la famille, case postale 117, 1890 Saint-Maurice.* ***Permanence téléphonique:*** *024 486 22 33 (les jours ouvrables).*

## CONFÉRENCES

La Maison de la famille organise trois conférences destinées à un large public:

**Lundi 31 janvier 2005,** à 20 h. Jacques Salomé, psychosociologue: *«Redéfinir les relations entre parents et enfants»*. Prix de l'entrée: Fr. 15.–.

**Vendredi 4 mars 2005,** à 20 h 15, Rosette Poletti, pédagogue et psychothérapeute: *«Comment réagir à l'agressivité des enfants et des adolescents»*. Prix de l'entrée: Frs 15.–.

**Mercredi 6 avril 2005,** à 20 h 15, Carolle et Serge Vidal-Graf, gestalt-thérapeutes, spécialisés dans le travail sur la communication: *«Mais tu ne m'avais jamais dit ça»*, dialogue intime dans le couple. Prix de l'entrée: Fr. 10.–.

## Vaud

# Profession: vétérinaire à domicile

MMS

*Pour attraper son «patient», Catherine Tschanen doit parfois faire preuve de patience.*

Pour des personnes à mobilité réduite ou sans moyen de transport à disposition, emmener son petit compagnon à quatre pattes chez le vétérinaire est tout simplement impossible. Dans la région lausannoise, une jeune vétérinaire a choisi de soigner les animaux de compagnie à leur domicile.

Depuis septembre 2004, une jeune femme vétérinaire offre un service pratique qui devrait intéresser les propriétaires d'animaux de compagnie. Mobivet, pour vétérinaire mobile, est un service de soins à domicile. Vétérinaire sans cabinet, Catherine Tschanen se déplace afin de donner les soins de base et toutes les vaccinations nécessaires aux petits compagnons à quatre pattes. Ce service s'avère particulièrement utile pour les personnes âgées, celles qui sont handicapées ou pour ceux qui ont des horaires de travail incompatibles avec les heures d'ouverture des cabinets vétérinaires. «Il m'arrive aussi d'être appelée, par exemple, par un maître, dont le chien est trop agité pour patienter dans une salle d'attente. Je vais aussi au domicile d'une personne, propriétaire de quatre chats qu'il est difficile d'emmener en une fois

## Neuchâtel

# Sortir de la solitude par la lecture

Pas facile de se créer un nouveau cercle d'amis lorsqu'on se retrouve seul. Consciente de ce problème de solitude, l'association Lecture et Compagnie propose des rencontres de lecture.

Avec cette nouvelle prestation appelée «Lir'Ensemble», l'association fait œuvre de pionnier non seulement dans le canton de Neuchâtel mais dans toute la Suisse romande. Le principe est simple: regrouper entre deux et cinq personnes autour d'un lecteur ou d'une lectrice, partager le plaisir d'écouter une œuvre littéraire, en discuter et de fil en aiguille lier connaissance avec les autres auditeurs pour ensuite éventuellement s'ouvrir à d'autres activités avec eux.

«Les quinze lecteurs ont suivi un cours de lecture relationnelle», explique René Neuenschwander, l'un des animateurs de Lecture et Compagnie. Ils sont sensibilisés au problème de la solitude, notamment grâce aux conseils donnés par un psychologue. Une comédienne a aussi enseigné aux futurs lecteurs comment créer une animation.»

Selon M. Neuenschwander, les premières expériences sont très concluantes. Le lieu où se retrouve le groupe peut varier: domicile de l'un ou de l'autre ou endroit plus neutre comme un établissement public. Ces réunions permettent de se créer de nouvelles connaissances, ce que certaines personnes âgées n'ont plus la force d'établir par elles-mêmes. «Lir'Ensemble» ayant démarré il y a peu de temps, la prestation est encore méconnue. «Nous encourageons vivement toutes les personnes intéressées à nous contacter», souligne encore l'animateur.

**Ariane Geiser**

›› ***Adresses utiles:*** *Lecture et Compagnie, Case postale, 2035 Corcelles; Mme Francine Zaugg, tél. 032 731 70 41 ou M. René Neuenschwander, tél. 032 932 13 80.*

à la consultation», raconte Catherine Tschanen.

### Thérapies de base

Chats, chiens, lapins, chinchillas ou cochons d'Inde forment l'essentiel des «patients» que traite la vétérinaire. «Je soigne aussi ce que nous appelons les NAC, c'est-à-dire les nouveaux animaux de compagnie, comme le furet.» La vétérinaire se déplace sur tout l'arc lémanique jusqu'à Genève. Ses prestations comprennent l'administration de vaccins, les thérapies de base, les traitements simples et les conseils. «Je ne suis pas équipée pour les urgences, relève-t-elle. Dans ces cas, les personnes doivent recourir aux cliniques vétérinaires. Je ne pratique pas non plus les stérilisations, mais je peux castrer un matou sans problème en un quart d'heure dans la cuisine!»

Il arrive aussi à la jeune femme d'assurer le placement d'animaux. «Dernièrement, une dame âgée devait déménager après la vente de sa maison. Elle ne pouvait pas emmener ses deux chats et ne voulait pas les faire piquer. Je l'ai donc aidée à trouver un nouveau domicile pour ses petits compagnons», explique Catherine Tschanen, en soulignant le volet social de son travail. Pour ses déplacements, la vétérinaire facture un supplément de 15 francs. Ses tarifs (à payer comptant) correspondent au prix minimum conseillé par la Société suisse des vétérinaires. Une partie de ses émoluments sont reversées à l'association Terre et Faune que cette amoureuse des bêtes a créée pour soutenir des projets de conservation et de sauvegarde des espèces animales menacées en Afrique et en Inde.

**Mariette Muller**

››› ***Adresse utile:*** *Catherine Tschanen, médecin vétérinaire, tél. 079 786 54 21; www.mobivet.ch*

# Assurance maladie Comprendre sa facture de primes

**Il n'est pas toujours aisé de comprendre le libellé de son attestation d'assurance ou de sa facture de primes. Décodage.**

L'indication concernant l'assurance obligatoire ne devrait pas poser de problèmes. Elle se présente, en général, de la façon suivante: «LAMal: assurance obligatoire des soins», avec l'indication du montant de la franchise choisie, si l'assuré a opté pour une franchise à option donc supérieure à la franchise ordinaire de Fr. 300.–.

Les deux indications qui suivent sont plus «mystérieuses». Tout d'abord, la mention: «Contribution pour la Fondation suisse pour la promotion de la santé». Il s'agit d'un montant de Fr. 20.– par mois qui s'ajoute à la prime de base. La justification de ce supplément de prime se trouve dans la loi fédérale sur l'assurance maladie (LAMal) qui fixe que les assureurs encouragent la prévention des maladies. Pour cela, ils gèrent en commun avec les cantons une institution (la Fondation précitée) dont le but est de stimuler, coordonner et évaluer des mesures destinées à promouvoir la santé et à prévenir les maladies.

L'organe directeur de l'institution est composé de représentants des assureurs, des cantons, de la SUVA, de la Confédération, des médecins, des milieux scientifiques ainsi que des organisations spécialisées dans le domaine de la prévention. Une contribution annuelle pour la prévention générale des maladies est perçue de chaque assuré obligatoire. Le Conseil fédéral fixe son montant sur proposition de l'institution. Il ne s'agit pas ici de payer des prestations médicales ayant un caractère préventif, telles que des vaccins par exemple, mais de financer des campagnes de prévention en encourageant, par exemple, la pratique régulière d'une activité physique ou une alimentation saine. Ces campagnes peuvent aussi concerner une information sur les méfaits de l'alcoolisme, du tabagisme, de l'obésité, du stress, etc.

### Petit bonus

La deuxième indication est intitulée «Redistribution de la taxe environnementale» et, cette fois, il s'agit d'un montant mensuel de Fr. 1. 20 pour 2005 qui est porté en déduction de la prime de base. Une taxe environnementale est prélevée sur des solvants utilisés pour le nettoyage des métaux ou pour des travaux utilisant de la peinture ou du vernis. Cette taxe constitue un instrument économique de la protection de l'environnement. En augmentant le prix des substances polluantes, on incite la population à en faire une utilisation modérée et écologique, de façon à réduire la pollution par l'ozone. Lors de l'introduction de cette taxe, le Parlement a décidé que les recettes procurées ne devaient pas constituer une source de revenus pour l'Etat mais devaient être redistribuées à l'ensemble de la population par l'intermédiaire des assureurs maladie. C'est, en effet, le moyen le plus simple. L'assurance étant obligatoire pour tous, les caisses disposent des fichiers d'adresses les plus actuels pour tous les habitants de Suisse. Les recettes de l'année 2003, qui sont redistribuées cette année, se montent à quelque 110 millions de francs, ce qui correspond à Fr. 14. 40 par assuré et par année, soit Fr. 1. 20 par mois.

Pour ceux qui ont conclu des assurances complémentaires, vient une indication «Assurances complémentaires selon la loi sur le contrat d'assurance (LCA)» avec l'indication du genre des assurances souscrites, par exemple, «assurance des frais d'hospitalisation en division privée» ou «assurance pour les soins dentaires».

**Guy Métrailler**

### Ecrivez-nous

Vous avez des questions à poser concernant les assurances sociales? N'hésitez pas à nous écrire en indiquant votre numéro de téléphone pour une réponse rapide.

*Générations*, rédaction, Rue des Fontenailles 16 1007 Lausanne www.magazinegenerations.ch

# INFORMATIONS ROMANDES

## VAUD

**PRO SENECTUTE** – Sorties – Bus du Jass, destination surprise, lundi 31 janvier. Musique classique, Théâtre de Beaulieu, Lausanne, jeudi 13 janvier: Orchestre de la Suisse romande (abonnement printemps 2005). Ciné-seniors – *Chroniques vigneronnes,* de Jacqueline Veuve (Suisse, 1999), 28 janvier, 14 h 30, cinéma d'Echallens (Fr. 10.–, collation incluse). Sport: sorties hebdomadaires de marche, vélo, ski de fond et raquettes. Séjours raquettes et marche – Les Rasses, du 10 au 15 janvier; Montana, du 23 au 29 janvier. Atelier Equilibre: prévention des chutes. Séminaire de préparation à la retraite – 27 janvier, 2 et 3 février 2005 (rens. Patrice Paoletti, tél. 021 711 05 24). Art-thérapie, cours de thérapie douce par l'art. Centre Pierre-Mercier, Florimont 23, à Lausanne. Tous les lundis de 14 h à 17 h. (Fr. 50.–). Tél. 021 323 04 23.

**Centres de rencontre, 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

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Calligraphie et culture chinoises: session de 10 leçons, le vendredi de 14 h à 16 h; séance d'information: vendredi 21 janvier, à 14 h, au secrétariat MDA. Visite guidée de l'exposition à Genève: «Les Allobroges – Gaulois et Romains du Rhône aux Alpes», mardi 25 janvier, 14 h 30 (Fr. 36.–, transport en car compris).

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

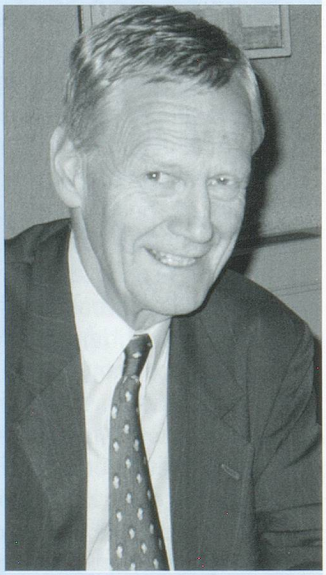
**THÉS-DANSANTS** – Salle communale de Founex, mardi 18 janvier de 14 h à 17 h. Rens. Rita Weber, tél. 022 776 21 86.

**ESPACE PRÉVENTION** – De janvier à mai, cinq modules santé organisés pour les 60 ans et plus: «Gérer son stress et s'adapter au changement», mercredi 12 et 19 janvier, de 14 h à 15 h 30. Animatrice: Annette Crisinel, spécialiste en gestion du stress.

Espace Prévention, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24.

## CONFÉRENCE

### Des Suisses chez les Grecs



Pour cette deuxième conférence du cycle organisé par Pro Senectute en collaboration avec l'Association Verte-Rive, le professeur Pierre Ducrey parlera «Des Suisses sur la trace des anciens Grecs: 40 ans de fouilles suisses à Erétrie (1964-2004)». Depuis 1972, Pierre Ducrey participe aux travaux de l'Ecole suisse d'archéologie en Grèce et plus particulièrement aux fouilles d'Erétrie. M. Ducrey a été recteur de l'Université de Lausanne, de 1987 à 1995.

Centre Général Guisan, av. Général-Guisan 117, Pully. Lundi 24 janvier (dès 18 h.)

## GENÈVE

**PRO SENECTUTE** – Les mardis de Pro Senectute: «Logement avec encadrement social». Intervenante: Sylvia Buson, gérante sociale de logements pour personnes âgées, mardi 25 janvier 2005, de 14 h 30 à 16 h 30.

Pro Senectute, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Curling, mardi 11 janvier à 9 h 15, séance de présentation, halle du Curling Club de Genève, 9A, ch. Fief-de-Chapitre. Evasion-montagne, Les Glières, ouverture de la saison pour skieurs de fond, adeptes de la raquette ou randonneurs, jeudi 13 janvier. Amis du rail, présentation du programme 2005, mardi 11 janvier à 14 h 30, 36, quai Ernest-Ansermet. (Inscriptions obligatoires pour toutes ces activités.) Conteurs: «Les ruses des femmes à travers les fabliaux du Moyen Age», par Yasmina Foehr, mardi 25 janvier, de 10 h à 12 h, Centre culturel de Saint-Boniface, 14, avenue du Mail.

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

**AVIVO – Service social,** tél. 022 329 13 60. Excursions, Servion, dimanche 16 janvier; Saint-Ours, dimanche 30 janvier. Voyages: Nice Carnaval, du 17 au 21 janvier; Bretagne, du 8 au 16 avril et du 2 au 10 septembre; Haute Autriche, du 24 au 28 avril; Verone, du 18 au 22 juillet. Autres activités: chorale, club de pétanque, Scrabble, atelier de broderie et de tricot.

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

**CARITAS** – Rencontre du dimanche à L'Oasis, rue de Carouge 51-53, de 11 h 30 à 16 h, repas à 12 h 15.

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

**GYMNASTIQUE SENIORS** – Reprise des cours dès lundi 10 janvier 2005.

Gymnastique SENIORS Genève, 24, av Ernest Pictet, 1203 Genève, tél. 022 345 06 77 (de 8 h à 11 h 30).

**CINÉ-CLUB** – *Calendar Girls,* de Nigel Cole (2003), lundi 10 janvier, à 14 h 30. *Le Jour se lève,* de Marcel Carné (1939), avec Jean Gabin et Arletty, lundi 24 janvier, à 14 h 30.

CAC Voltaire, 16, rue Général-Dufour, 1204 Genève, tél. 022 320 78 78.

**OBJECTIF SANTÉ** – Poisson: terrines et papillotes, cours pratique donné par une diététicienne, mardi 25 janvier 2005, à 18 h.

Objectif Santé, rue Liotard 75, tél. 022 420 23 10 (du lundi au vendredi)

## VALAIS

**PRO SENECTUTE** – Ateliers mémoire, à Sion, du 12 janvier au 2 mars; à Sierre, du 19 janvier au 23 mars; à Conthey, du 20 janvier au 24 mars. Ateliers équilibre à Sion, du 18 février au 20 mai. Groupes de ski de fond, ski de randonnée et raquettes dans tous les districts du canton. Groupes et clubs d'aînés, à Sierre, Sion, Martigny Monthey, ainsi que d'autres clubs dans les districts, proposent de multiples activités (rens. 027 322 07 41).

Pro Senectute, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, 027 322 81 65.

## NEUCHÂTEL

**PRO SENECTUTE** – Balades à skis de fond, raquettes et marche d'hiver tous les jeudis après-midi dès le 6 janvier. Séjour de ski de fond et marche à Samedan de 14 au 20 mars 2005. Cours – danses traditionnelles à La Chaux-de-Fonds, Le Locle et Colombier; yoga à Neuchâtel; gymnastique dans tout le canton par monitrices spécialisées.

Pro Senectute – Aînés+ Sport, avenue Léopold-Robert 53, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Cours de calligraphie chinoise, séance d'information jeudi 13 janvier, à 14 h. Bridge; nouveau cours d'introduction, mardi matin de 9 h 15 à 11 h 15, dès le 11 janvier. Anglais, un cours pour débutants pourrait être mis sur pied, le mardi matin de 10 h à 11 h. Cours d'informatique: initiation à l'informatique, Word 1, Word 2, Internet, Excel. Formation des conteurs: «Histoire du conte populaire en France», par Catherine Geninasca, Neuchâtel, Cité universitaire, avenue Clos-Brochet 10, lundi 24 janvier, de 10 h 15 à 12 h.

Secrétariat MDA, rue du Seyon 2, Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

## FRIBOURG

**PRO SENECTUTE** – Nouveau programme d'activités pour le 1er semestre 2005 disponible au secrétariat. Nouveautés: cours pour natel; excursions; sentiers forestiers; internet banking; bancomat; p'tit bus. Sport: raquettes et ski de fond; walking; aqua-gym; gymnastique; atelier équilibre.

**ATTENTION NOUVELLE ADRESSE: Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale, 1752 Villars-sur-Glâne, tél. 026 347 12 40; e-mail: info@fr.pro-senectute.ch**

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Rejoignez la chorale du Mouvement des aînés (MDA) de Fribourg dirigée par Marie-Josée Monney. Son effectif compte quatorze dames, mais deux hommes seulement! Renseignements auprès de Jacques Vauthey, tél. 026 424 40 12.

## JURA

**PRO SENECTUTE, Aînés + Sport** – Randonnées et Nordic walking, mardi 18 janvier, rendez-vous à 14 h, parking du Colisée à Porrentruy (13 h 30, parking du Gros-Pré à Delémont). Responsable: Paulette Vuillaume, tél. 032 475 63 83.

Pro Senectute, rue du Puits 4, 2800 Delémont 1, tél. 032 421 96 10, www.ju.pro-senectute.ch

## JURA BERNOIS

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Club de la découverte, une sortie par mois (rens. M. Jean-Philippe Kessi, Moutier, tél. 032 493 23 27). Midi-rencontre, un repas par mois le mercredi dès 11 h 45 dans un restaurant de la région (rens. Mme Annie Balmer, tél. 032 323 93 58 ou Mme Gertrude Glardon, tél. 032 481 14 07). Boccia, tous les 15 jours le lundi après-midi à 14 h au bocciodrome de Corgémont (rens. Mme Marta Helfer, tél. 032 489 10 20, ou Mme Madelyne Grosclaude, tél. 032 489 15 47). Stamm MDA, dernier vendredi du mois, à 14 h au Restaurant de l'Union, rue Bubenberg 9, à Bienne (inscriptions et renseignements: Gilbert Beiner, tél. 032 325 18 14 ou 078 605 18 14).

## MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES

### Un numéro de téléphone

Pour faire face aux situations de maltraitance des personnes âgées, dont 5% à 10% des seniors seraient victimes, l'Association Alter Ego a ouvert une permanence téléphonique. Cette structure d'aide destinée au grand public répond le jeudi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h, au numéro 0848 00 13 13.

## VOYAGES MDA

**Pâques au Tessin pour la Fête des camélias**

**Prestations:** voyage en car, les Centovalli en train, hôtel*** à Vira au bord du lac Majeur, demi-pension, 1 journée à Locarno avec l'exposition de camélias, excursions selon programme: Iles Brissago, Val Maggia, lac de Côme, visite de la villa Carlotta.
**Prix:** Fr. 1295.–
(MDA: Fr. 1195.–)
**Dates:** du 24 au 29 mars 05.

**Stage informatique à Chorges (Alpes du Sud)**

**Prestations:** voyage en car, séjour en Village-Club Vacances Bleues, pension complète (boissons comprises), 5 x 2 heures de cours informatique donnés par un spécialiste (matériel fourni), excursions en demi-journées selon programme
**Prix:** Fr. 1395.–
(MDA: Fr. 1295.–)
**Dates:** du 3 au 9 avril 2005.

**Le Mont-Saint-Michel et la grande marée d'équinoxe**

**Prestations:** voyage en car, hôtels***, visite du prestigieux ensemble monumental du Mont Saint-Michel, visite de Saint-Malo, la ville des corsaires, la grande marée, demi-pension, excursions selon programme.
**Prix:** Fr. 870.–
(MDA: Fr. 770.–)
**Dates:** du 9 au 13 avril 05.

**MDA VOYAGES-VACANCES**
**Place de la Riponne 5**
**1005 Lausanne**
**Tél. 021 321 77 60**

# A nouvel appartement, NOUVEAU DÉCOR

Lors d'un déménagement, le mobilier et la décoration du précédent logement ne s'intègrent pas toujours dans un immeuble neuf. Comment recréer son intérieur dans un nouvel espace?

D.R.

Au fil des ans, on accumule meubles, tapis, tableaux, bibelots. Dans notre intérieur, les premiers objets, ceux achetés lors du mariage ou reçus en héritage, plus ces fameux coup de cœur, avec le temps tout s'est mélangé pour trouver sa place. Le tapis rapporté d'un beau voyage dans le Sud, ces coussins tellement bien brodés, avec amour, par une tante ou une mère aux doigts de fée, ou encore la petite chaise rouge choisie tout exprès pour le corridor, bref on combine, on repeint, on recouvre pour faire un style bien à soi, sympathique, fonctionnel, unique et en harmonie dans l'espace familier. Jusqu'au jour où, pour différentes raisons, on est amené à déménager.

## Garder ou jeter?

Chez les personnes appartenant à la catégorie des «gardeurs», on trouvera à coup sûr de véritables trésors: belles nappes monogrammées, meubles anciens ou de style, et parfois de superbes antiquités. Sur des étagères des années 50 ou 60, aux formes pures et droites, s'amoncellent peut-être des dizaines de petites porcelaines, masques vénitiens, animaux en verre, ou collections de channes, dés à coudre, poupées anciennes ou encore assiettes décorées.

Si l'on est «jeteur», par manque de place ou par éducation, meubles et rideaux disparaissent en partie à chaque déménagement. L'adaptation à un nouvel espace, plus moderne et parfois plus petit, devient plus aisée moralement et physiquement. Ce qui ne veut pas dire que le nouvel intérieur sera plus joli ou plus chaleureux.

Dans les deux cas, plutôt que d'écouter l'avis des autres et leurs «bons conseils», il convient d'abord de réfléchir à ce qui est indispensable, à ce qu'il nous tient à cœur de conserver, à ce qui est réellement beau, chic, fonctionnel ou à ce qui a de la valeur (et pas seulement sentimentale!). Puis, à partir des grandes pièces du mobilier, il faut «accessoiriser», tout en conservant une unité de couleur et de formes. Il faut du courage pour faire le tri des objets dont on va se séparer, mais ne vaut-il pas mieux le faire soi-même, avant que d'autres ne doivent le faire à notre place?

Les appartements des jeunes se caractérisent par un mélange des genres entre moderne et ancien. Pourquoi ne pas s'en inspirer et profiter du changement pour renouveler un peu son décor pour autant que le budget le permette.

## A conserver

– les meubles les plus anciens;
– les grands meubles utiles;
– un lit, quitte à mettre le deuxième à la cave;
– votre plus belle table, même si elle est grande et que vous êtes seul(e), et des chaises, tant pis si elles ne sont pas assorties.

## A renouveler

– un ou deux tapis, dans les tons blanc-cassé, beige clair ou uni;
– les luminaires; on trouve dans les grandes surfaces des lampes sur pied, à intensité réglable. Fini les plafonniers!
– les rideaux; préférez-les unis et clair, en harmonie avec les tapis et les murs. Si vous créez cette unité, vos meubles et bibelots ressortiront mieux.

**Jean-Claude Mercier**

## Astuces

- Regroupez sur un seul mur les tableaux que vous aimez et laissez un mur quasi libre afin de créer une tension dans la pièce;
- Posez les tableaux et miroirs à hauteur d'yeux, lorsque l'on est assis, et non pas au haut du mur et surtout à plat sur le mur et non pas penchés en avant...
- Regroupez vos plantes dans un ou deux endroits et préférez les cache-pot de couleur claire, à moins d'avoir de superbes pots en grès, en faïence, ou des cuivres rutilants.
- Supprimez les petits napperons et tapis au crochet sur les accoudoirs. Vos meubles peuvent vieillir tranquillement, l'usure est un beau signe du temps. D'ailleurs, les chineurs recherchent le mobilier qui a des traces de vie. On fait même du faux vieux, c'est vous dire!