Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 2

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: 02.07.2025

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

CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS

ROLF Genève

LE THÉ, MODE D'EMPLOI!

Comment boire un bon thé, à mille lieues des insipides breuvages produits industriellement, sous sachet? Un maître en la matière, Denis Braunschweig, nous livre ici quelques secrets pour préparer cette boisson dans les règles de l'art. Qu'on le savoure seul ou entre amis, le thé pacifie, stimule et offre à l'organisme ses vertus médicinales. Boisson la plus répandue sur la planète après l'eau, le thé ne contient pas de calories s'il est consommé sans sucre. Il est aussi exempt de colorants ou d'agents de conservation. Il s'agit donc d'un produit tout à fait naturel, aux variétés et aux saveurs innombrables. Bienvenue dans le monde du thé, pour une pause opportune!

Ce mois... dans Vie pratique

28 Enquête
Le thé, mode d'emploi

30 Cantons
La gym des seniors

32 Romandie
Le mois des impôts

36 Pro Senectute
Eviter les fuites

38 Agenda
Le mémento romand

40 Droits
Rappel de paiement

41 Info Seniors
Le couple et l'argent

42 Partage
Idées et «système D»

Une boisson pour étancher

Le thé noir a été popularisé sous nos latitudes par les Anglais. Mais il serait dommage d'en rester là. Thé vert, Oolong, P'uh-êhr, il existe encore quantité de variétés à déguster, de goûts subtils à faire tâter à nos papilles novices...

POITE Genève

Denis Braunschweig donne des cours pour mieux faire découvrir le thé.

Denis Braunschweig officie dans sa boutique de Gland, à deux pas de la gare. En vitrine, des théières de toutes origines, des plus ventrues aux plus menues, jouxtant des tasses de géants et des bols de petits nains. Des boîtes en métal renferment les précieuses feuilles de *camelia sinensis* ou *camelia assamica,* l'arbuste qui donne le thé. Pas d'odeur particulière dans ce beau magasin lumineux: «Si l'échoppe sent les différents parfums du thé, c'est mauvais signe! Cela veut dire qu'il est mal conservé, les fragrances doivent rester dans la boîte pour développer leur saveur!» A bon entendeur... Denis Braunschweig est en effet très exigeant sur la conservation de ses produits.

Mais d'abord, pourquoi boit-on, dans la plupart des cafés et des restaurants suisses, de si piètres préparations? «Il n'y a pas de culture du thé ici. Nos grands-parents buvaient de bonnes préparations en vrac, mais l'habitude du sachet s'est imposée. Il faut savoir que même de très bons sachets ne produisent qu'une boisson médiocre. Les sachets impliquent une trop longue manipulation du thé, qui perd ses qualités. De plus, les sachets sont souvent mal stockés et ne contiennent plus rien d'intéressant», explique le spécialiste. «Mais le consommateur, ajoute-t-il, est coresponsable. Pourquoi ne se plaint-il pas au restaurateur du mauvais breuvage qu'on lui sert?»

Les familles

Avant d'apprivoiser la technique de préparation, il faut se familiariser avec les quatre grandes variétés de thés.

- **Thé noir.** Il est parvenu jusqu'à nous grâce à la tradition anglaise. Les feuilles de thé sont entièrement fermentées, pour qu'on obtienne cette infusion aux belles couleurs cuivrées et au goût soutenu. Les thés noirs les plus connus proviennent d'Inde, du Sri Lanka (ancienne Ceylan), de Chine et du Népal. La classification des thés est déterminée par la sélection des feuilles (bourgeon, première ou deuxième feuille). Le moment précis de la cueillette a également une influence sur la qualité du produit.

Les thés indiens de la région d'Assam sont puissants, tandis que ceux du Darjeeling sont fins et aromatiques. Il existe donc dans la famille des thés noirs des goûts très différents, même s'ils sont issus d'un même pays. La Chine produit aussi beaucoup de thés noirs intéressants, comme les Keemun ou les Yunnan, mais les Chinois consomment de préférence des thés verts.

- **Thé vert.** Il fait depuis peu une percée en Europe, alors qu'il est abondamment bu en Chine et au Japon depuis des siècles. Le thé vert n'est pas fermenté. Les feuilles sont flétries, roulées et directement séchées. L'infusion varie, selon la sorte, du vert pâle au jaune tendre. Les variétés ja-

TOUTES LES SOIFS

ponaises de thé vert s'appellent Sencha, Bancha ou Genmaicha. Le thé au jasmin est préparé à partir d'une base de thé vert, aromatisé de fleurs de jasmin.

• **Oolong.** Ces thés semi-fermentés sont originaires de Chine et de l'île de Formose. La technique de fermentation contrôlée produit un goût équilibré entre thé noir et thé vert, légèrement caramélisé et délicatement ambré. Il existe une vaste gamme de parfums différents.

• **Thés P'uh-êhr.** Ils appartiennent à la quatrième grande espèce de thé. Leur nom provient d'une ville de la province du Yunnan. Les Chinois considèrent le P'uh-êhr comme le véritable thé noir, issu d'une fermentation sans oxygène, plusieurs fois répétée. Il se distingue par son goût de terre, de sous-bois ou même d'algues. Il est apprécié pour ses vertus médicinales et contrairement aux autres, il se bonifie avec le temps. Pour une bouche occidentale, il est probablement le plus surprenant.

Le thé blanc, d'une production limitée, est simplement flétri et séché. Très rafraîchissant, il est réputé abaisser la température du corps. Il a les mêmes vertus que le vert. Les thés parfumés sont créés à partir de thés noirs, oolong ou verts, selon des recettes plus ou moins anciennes. L'un des plus connus est le Earl Grey, remis à la mode par le comte Edouard Grey au début du 20e siècle, d'après une formule chinoise. C'est un mélange de thés noirs, aromatisé à l'essence de bergamote. Différents mélanges floraux ou à base de fruits sont très appréciés, qu'il s'agisse du thé de Noël, du thé à la rose, etc. Pour les novices, les mélanges parfumés constituent une porte d'entrée facile et agréable dans le vaste univers des thés.

Conservation, préparation !

Denis Braunschweig conseille d'être particulièrement vigilant quant à la conservation des produits. Une boîte en métal est indispensable, dans laquelle il recommande de garder le sac d'origine dûment replié et fermé par une agrafe. Le thé ne supporte ni l'humidité, ni la lumière, ni l'air, ni les odeurs.

Pour déguster un bon thé, deux solutions: utiliser une théière ou le préparer dans une tasse. Il existe une multitude de théières, de toutes tailles, en porcelaine, terre cuite, fonte, verre, métal. Les théières poreuses s'imprègnent du parfum du thé, il ne faudrait donc les utiliser que pour une sorte de thé seulement. Pensez à réchauffer la théière à l'eau chaude avant emploi. Disposez dans la théière une large passoire métallique aux mailles serrées pour que le thé libère tout son arôme. La boule à thé de petite dimension n'est pas une solution adéquate: les feuilles de thé y sont trop comprimées. Pour réaliser une bonne infusion en tasse, choisissez une tasse haute avec un filtre profond qui plonge bien dans le récipient. Dans la préparation d'un thé, il est essentiel de savoir que les thés noirs s'infusent à l'eau bouillante, ce qui n'est pas le cas pour les thés verts ou les blancs. Pour le thé vert, l'eau ne doit jamais dépasser 70 degrés. Un bon truc donné par Denis Braunschweig: verser un quart d'eau froide et trois quarts d'eau bouillante dans la théière pour obtenir ainsi la température parfaite, chaude, mais pas brûlante. Idéalement, l'eau doit être filtrée, pour empêcher les goûts «parasites» comme le calcaire.

«A chacun de trouver sa manière ensuite: dans un petit bol délicat, dans un gros mug qui réchauffe la main, dans un verre, qu'importe, pourvu qu'on se sente bien. Le degré d'infusion aussi est très personnel. Les Asiatiques le préfèrent beaucoup plus fort que nous. J'aimerais surtout que le public soit curieux et essaie des goûts qu'il ne connaît pas. C'est heureusement la tendance que nous constatons, une véritable envie de bons produits!» remarque le spécialiste.

Bernadette Pidoux

››› Denis Braunschweig donne des cours d'introduction aux thés (deux soirées).
Adresse: *Le T Fine Tea Trading Company, 6, route de Begnins, Gland, tél. 022 995 14 03, voir www.le-t.com*
Quelques autres adresses en Suisse romande: Aux saveurs royales, rue Fleury 16, Neuchâtel. Le comptoir de thés, rue de Lausanne 84, Fribourg. TheNTee, ruelle du Grand-Pont 6, Lausanne.

Les effets du thé

Tous les thés contiennent de la théine, qui n'a pas les mêmes incidences que la caféine sur le corps humain. Le café donne un coup de fouet. La théine, elle, a un effet plus progressif et plus durable sur le cerveau et le système nerveux central. A noter que les thés verts sont moins riches en théine que les noirs. Le thé contribue à assouplir les vaisseaux sanguins et des artères. On sait également que les polyphénols du thé sont antioxydants, excellents contre les radicaux libres qui provoquent le vieillissement. D'autre part, le thé aide à combattre le cholestérol. De plus, il est riche en fluor, qui renforce l'émail des dents.

Le thé vert a des vertus propres: il est particulièrement doté en vitamines C, A, B et P. Il agit sur la digestion, aide à la régénération de la peau et a un effet anti-dépresseur. Les composants actifs du thé vert agissent sur la dégénérescence des cellules, et permettent ainsi de lutter contre le développement de cellules cancéreuses. Les thés P'uh-êhr soulagent en cas de diarrhée et d'indigestion. Ils sont efficaces lors de maux de gorge et aident à combattre refroidissements et maux de tête.

On constate aussi que le thé peut freiner l'absorption du fer par l'organisme. Il vaut mieux boire du thé en dehors des repas.

Genève

Bouger dans la convivialité avec la Gym

Donald Stampfli

Des cours pour travailler la coordination, le rythme et l'équilibre.

Garder la forme à tout âge, c'est possible grâce à la Gymnastique Seniors Genève. Depuis bientôt quarante ans, des cours adaptés aux aînés sont proposés en de nombreux lieux, accessibles à toute personne voulant bouger.

En 2007, la Gymnastique Seniors Genève (GSG) – une institution fondée par le Centre social protestant, Caritas et Pro Senectute Genève – fêtera son quarantième anniversaire. Si l'offre sportive pour les aînés est aujourd'hui très large – de plus en plus d'organismes proposent de tels cours – la GSG a pour atout son ancienneté, son expérience, une excellente connaissance des besoins et des souhaits des seniors. «Quelles que soient les capacités physiques d'une personne, nous souhaitons pouvoir lui proposer un cours adapté à son niveau, où elle se fera du bien tout en se faisant plaisir», relève Christiane Peters, coordinatrice technique de la Gym Seniors Genève.

Année après année, la GSG a enrichi son offre, s'efforçant chaque fois que cela est possible d'adapter à un public de seniors des activités physiques à la mode, pour autant bien sûr qu'elles soient reconnues comme bénéfiques. C'est le cas par exemple du *Nordic Walking* – marche nordique – introduit au programme l'automne dernier. «Parfois, un nouveau cours met un peu de temps à trouver son public, mais dans ce cas, le succès a été immédiat, s'expliquant par l'effet de mode suscité par ce nouveau sport», se réjouit Christiane Peters. La GSG apprécie aussi de pouvoir proposer aux seniors des activités ludiques, telles que le tchoukball, un sport d'équipe se jouant avec un petit ballon et deux buts ayant l'aspect de trampolines inclinés. «Les seniors qui ont eu l'occasion, notamment l'été dernier au centre-ville de Genève, d'assister à des démonstrations de ce jeu ont pu avoir l'impression qu'il ne leur était pas accessible. Au contraire, ce sport peut se pratiquer à une vitesse moins rapide, adaptée aux joueurs. Il s'agit d'un sport sans violence ni agressivité, qui permet cependant de se défouler dans un bel esprit d'équipe, tout en développant une tactique de jeu.» Cette nouvelle offre de la GSG commence à trouver son public, parmi les plus jeunes seniors, et Christiane Peters encourage les curieux à venir le découvrir.

Activité de base

Dans un domaine plus classique, la gymnastique en piscine, dans une eau agréablement chauffée à 32 degrés, attire beaucoup de participants, et il est le plus souvent nécessaire de s'inscrire sur une liste d'attente avant d'y accéder.

Comme son nom l'indique, c'est la gymnastique qui demeure l'activité de base de la GSG. «Nous proposons trois catégories de cours. Tous permettent de travailler la coordination, le rythme et l'équilibre. La gymnastique tonique le fait en mettant davantage l'accent sur l'endurance et la force. Quant à la gymnastique active de bien-être, elle correspond aux capacités d'une large population, qui souhaite entretenir et améliorer sa condition physique de manière douce. Enfin, la gymnastique «mobilité et plaisir» s'adresse plus particulièrement à des personnes fatigables, avec davantage d'alternance entre les positions as-

Seniors Genève

sise et debout, entre les moment d'effort et de détente.»

Tout senior est invité à venir découvrir le cours qui pourrait lui plaire, quitte à modifier son choix si une autre offre semble mieux lui convenir. «Même à l'intérieur d'un cours, nous adaptons le programme aux participants, un groupe n'étant jamais tout à fait homogène.» Pour suivre ces cours, il n'y a en général pas de contre-indication médicale. «Nous conseillons cependant aux personnes qui ont un problème de santé particulier, notamment cardiaque ou cardio-vasculaire, de demander conseil à leur médecin.»

Christiane Peters remarque que «les seniors sont vraiment des participants merveilleux. Ils ont envie de tout faire, et de faire de leur mieux. Si un problème physique passager les empêche de participer à tous les exercices, ils s'en excusent. Il règne dans les cours, entre participants et moniteurs, une ambiance très chaleureuse, très solidaire.»

Si la Gymnastique Seniors Genève encourage l'exercice physique, dans le but de maintenir la meilleure qualité de vie possible, ses animatrices insistent aussi sur l'importance psychologique et sociale d'une participation régulière à un groupe. «Les gens ont du plaisir à se retrouver, le cours auquel il participe leur donne un but.» Les seniors sont en outre encadrés par des monitrices qui sont tout particulièrement formées en sport des aînés, selon les exigences de l'école fédérale de Macolin. «Toutes les personnes de notre équipe aiment le contact avec les seniors, aiment travailler avec eux, c'est ce qui motive leur engagement.»

Catherine Prélaz

Infos pratiques

Gymnastique (trois niveaux de cours), gym du dos, gym en piscine, mais encore danse, volley-ball, tchoukball, walking et nordic walking: l'offre de la GSG est variée et largement accessible sur le territoire genevois, le plus souvent dans des salles de gym en dehors des horaires scolaires.

Le programme est organisé selon des modules d'une dizaine de cours, correspondant plus ou moins à un trimestre. Un module gymnastique coûte 50 francs, d'autres cours ont un tarif légèrement supérieur. Les personnes qui s'inscriraient au milieu d'une période bénéficieront d'un arrangement et ne paieront que les cours encore à suivre.

››› Le secrétariat de la GSG renseigne tous les matins par téléphone entre 8 h et 11 h 30, au 022 345 06 77. Site internet: www.gymseniorsge.ch

OCPA-Genève

Abonnement Unireso – TPG: renouvellement

Dès 2005, les bénéficiaires de prestations de l'OCPA participent au coût de leur abonnement Unireso/TPG. Ils doivent en effet verser un montant forfaitaire annuel de Fr. 60.–.

Vous avez reçu ou allez recevoir, joint à la lettre pour le renouvellement de votre abonnement 2006, un bulletin de versement qui vous permettra de vous acquitter de ce montant auprès de La Poste. Vous aurez besoin du récépissé de votre paiement pour effectuer vos démarches auprès des TPG.

Quelques conseils

- Présentez-vous personnellement, à l'un des trois guichets TPG: Cornavin, Rive ou Bachet-de-Pesay, en vous conformant strictement aux dates et horaires qui vous sont réservés (mentionnés dans la lettre de l'OCPA).

Munissez-vous

- du récépissé postal de votre paiement;
- de la lettre de l'OCPA;
- de votre ancien abonnement;
- de votre carte de base (carte avec photo).

Attention: la carte de base est valable 5 ans. Si elle arrive à échéance avant le 31 mars 2006, elle devra être renouvelée. Dans ce cas, pensez à prendre avec vous une photo passeport.

En respectant ces quelques consignes, les démarches à effectuer pour le renouvellement de votre abonnement se dérouleront de manière plus aisée, pour vous et pour toutes les personnes concernées.

Votre abonnement actuel est valable jusqu'au 28 février mais vous pourrez l'utiliser jusqu'à fin mars 2006.

Un rappel

Pour rappel, l'OCPA accorde un abonnement annuel des Transports publics genevois (TPG) aux bénéficiaires de prestations mensuelles régulières. Cet abonnement Unireso donne droit à la libre circulation sur l'ensemble du réseau genevois. Prenez garde, si vous vous rendez en France, vous devez acheter un billet pour la partie française de votre trajet.

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 00
de 13 h à 16 h

Romandie

Février, le joli mois des impôts

Février rime avec corvée, celle des déclarations d'impôts. Un peu partout en Suisse romande, des associations mandatent des bénévoles pour assister les contribuables dans ce pensum annuel. Un coup de main bienvenu.

Dans les cantons romands, différentes associations, institutions ou partis politiques aident les contribuables à remplir leur déclaration d'impôts. Du côté des associations actives auprès des retraités, des bénévoles spécialement formés à cette tâche fiduciaire sont sur le pied de guerre dès la mi-février. Leur rôle va souvent au-delà de la formalité, puisqu'ils peuvent utilement renseigner les personnes sur différents aspects de leurs droits, notamment en matière d'assurances sociales. Comme l'affirme Nadja Loppart, coordinatrice du Service d'information sociale de l'Avivo-Vaud, en charge d'une grosse opération d'assistance aux contribuables dans le canton de Vaud: «Aider à remplir une déclaration fiscale n'est pas qu'un acte comptable, c'est aussi bien souvent un acte social.»

Vaud

Une cinquantaine de bénévoles, mandatés et spécialement formés par l'Avivo-Vaud, se déplacent à travers tout le canton dès la deuxième semaine de février jusqu'à la mi-mars pour aider les contribuables vaudois à remplir leur déclaration. Ce service n'est pas réservé aux seuls retraités, toute personne à revenus modestes peut y recourir. Selon les lieux, les contribuables sont reçus sur rendez-vous ou lors de permanences. Chaque année, plus de 3000 personnes bénéficient de l'assistance de l'Avivo. Une participation financière modeste est demandée, fixée en fonction du revenu.

Rens. Des informations quant aux lieux et dates des permanences Avivo sont disponibles auprès des CMS (Centres médicaux-sociaux), des CSR (Centres sociaux régionaux), des offices communaux des impôts ou encore des Pro Senectute locaux. Renseignements également auprès du secrétariat de l'Avivo-Vaud, tél. 021 320 53 93.

MMS

Genève

L'Avivo est très active dans le remplissage des déclarations d'impôts, puisqu'elle en comptabilise environ 3500 par année. Des équipes de bénévoles, particulièrement bien rodés, sont à disposition des personnes désirant se faire aider. Dès la mi-février et durant trois à quatre mois, les bénévoles de l'Avivo sont prêts à assister les contribuables genevois. Les permanences ont lieu du lundi au jeudi, sur rendez-vous uniquement, dans les locaux de l'Avivo qui met – pour prendre rendez-vous – son numéro de téléphone spécial-impôts en service. Une participation financière est demandée en fonction d'un barème (prix réduits pour les membres).

Avivo, rue du Vieux-Billard 25, 022 322 13 95 (uniquement pour prendre rendez-vous).

Du 22 février au 28 avril, le service social de la Ville de Genève organise des permanences de remplissage des déclarations d'impôts dans les huit Centre d'action sociale et de santé de quartier (CASS). Cette prestation s'adresse à des personnes à revenu modeste domiciliés en ville de Genève, qui doivent s'inscrire auprès du CASS de leur quartier dès le 20 février et jusqu'au 31 mars 2006.

Rens. Service social de la Ville de Genève, tél. 022 418 47 00.

Le Parti radical (tél. 022 310 37 11) et le Parti du travail (tél. 022 322 22 90) se chargent de remplir les déclaration. A noter que chez Pro Senectute, les assistants sociaux rendent aussi ce service, mais pour leurs clients uniquement.

MMS

Fribourg

Les retraités fribourgeois peuvent faire appel à Pro Senectute pour remplir leur déclaration d'impôts. En effet, dans le canton de Fribourg, l'association dispose du soutien d'une soixantaine de personnes bénévoles qui se déplacent à domicile ou dans les locaux de l'administration communale. Pour tout renseignement ou un rendez-vous, il suffit d'appeler Claudia Dietrich, de Pro Senectute, au 026 347 12 47. Une participation modique de 50 francs est demandée. Les personnes au bénéfice de prestations complémentaires ne paieront que 30 francs.

Le Service des contributions organise par ailleurs des Points rencontre avec les contribuables dans chaque district. Les conseils seront donnés entre 17 h et 19 h: à Fribourg, bâtiment des finances, 30 janvier; Bulle, Hôtel de Ville, 1er février; Romont, hôtel de Ville, 1er février; Estavayer-le-Lac, Bâtiment de la Grenette, Rue Hôtel-de-Ville 11, 2 février; Châtel-Saint-Denis, Bâtiment administratif, salle d'Aigle, 7 février; Farvagny, Restaurant du Lion d'Or, jeudi 9 février.

A. W.

Neuchâtel

Pour la ville de Neuchâtel, sur le Littoral et dans le Val-de-Travers, des bénévoles de l'Avivo remplissent les déclarations d'impôts entre le 20 et le 28 février. Les membres payent une contribution de 20 à 30 francs pour cette prestation. Chaque année, quelque 200 déclarations sont remplies par l'association.

Dans le haut du canton, cette prestation est fournie par l'Union ouvrière et par le Parti ouvrier et populaire (POP). La déclaration d'impôts est remplie avec les intéressés sur rendez-vous. Un barème a été établi pour fixer le montant de la contribution. Ainsi celle-ci varie en fonction du revenu imposable et oscille entre 5 et 35 francs.

Si remplir vos déclarations d'impôts est un casse-tête, demandez de l'aide à une association.

Rens. Avivo, rue du Seyon 2, 2000 Neuchâtel, tél/fax 032 725 78 60.

Union ouvrière, av. Léopold-Robert 67, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 913 45 48; POP, rue du Versoix 7, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 968 63 65.

A. G.

Jura bernois/Jura

Pas moins de 19 personnes sont à disposition des retraités – par le biais de Pro Senectute – pour les aider à remplir leur déclaration d'impôts. Ces personnes proposent leur coup de main pour un prix modique: entre 10 et 20 francs le plus souvent (au maximum 50 francs) pour une déclaration simple. Si la déclaration est très complexe, la rétribution demandée peut aller jusqu'à 200 ou 300 francs. Pour bénéficier de cette aide, il suffit d'appeler Pro Senectute Tavannes au 032 481 21 20.

Dans le canton du Jura, les clients des services sociaux de Pro Senectute peuvent bénéficier de l'assistance d'un bénévole (coût: environ Fr. 15.– pour une déclaration simple). L'aide est également proposée d'une manière générale à tous les aînés, mais pour un prix qui dépendra de leur revenu. Là aussi, il suffit d'appeler Pro Senectute à Delémont, au 032 421 96 10.

Que ce soit dans le Jura bernois ou dans le canton du Jura, le service d'aide pour la déclaration d'impôts est disponible dès ce mois de février. A noter que Pro Senectute se charge de déposer auprès des autorités de taxation une demande globale pour obtenir un délai de remise des documents. **N. R.**

Valais

Le canton du Valais semble moins bien loti en matière d'assistance auprès des contribuables âgés. Pro Senectute Valais ne dispose pas d'un service pour les aider à remplir leur déclaration. Néanmoins, les assistantes sociales de Pro Senectute remplissent les déclarations de leurs clients à revenus modestes. Pour ce service en 2004, elles ont fait appel à deux bénévoles. Selon le secrétariat cantonal de la fondation, «Pro Senectute Valais étudie actuellement l'opportunité de développer un service fiduciaire largement accessible à toutes les personnes âgées du canton.» **F. P.**

Nouveau en 2006

Avec l'introduction de la Loi sur l'égalité pour les handicapés (Lhand), les frais liés au handicap seront désormais déductibles – sans franchise – du revenu imposable. Jusqu'ici seuls les frais excédant 5% du revenu pouvaient être déduits. Cette modification, qui intervient tant sur le plan des impôts fédéraux, que des impôts cantonaux et communaux, concerne les personnes au bénéfice de prestations AI, d'allocation d'impotence, de moyens auxiliaires de l'AVS et de l'assurance accident.

Dès 1990.–

W-A-MC
Voiturette électrique

VÉHICULES ÉLECTRIQUES À PRIX CANON!

POUR UNE NOUVELLE MOBILITÉ

WATT WORLD

chez
ISP SA
ISLER STEIMER & PARTNERS SA
Rue Lect 29
1217 MEYRIN

Dès 1490.–

Watt-A-Bike
La p'tite reine électrique

☎ 022 796 43 43 www.wattworld.ch

Marchez sans douleur

avec un support plantaire sur mesure !

fin - souple - lavable

Prenez rendez-vous
pour un bilan gratuit

R.HUGUENIN & Fils sa
Orthopédie - Podologie

Av. du Servan 21
021 616 23 43 Lausanne

Rue de la Louve 5
021 312 60 50

www.huguenin-orthopedie.ch

LE CHATEAU DE CONSTANTINE

Maison de vacances et de convalescence
pour des séjours de 8 jours à plusieurs mois.

Vous trouverez une ambiance sympathique et chaleureuse.
Le petit déjeuner est servi en chambre – thé l'après-midi.
Prix par jour : chambre et pension complète de Fr. 53.– à Fr. 71.–
En été vous pourrez profiter du grand parc ombragé.
En hiver les prix sont avantageux et la maison est bien chauffée.

Le Directeur Gilbert VOLLUZ répond à vos appels

au 026 / 677 13 18 1587 CONSTANTINE

GÉNÉRATIONS

Abonnement cadeau

J'aime *Générations*, j'offre *Générations*
et je reçois en cadeau un réveil-matin digital

J'offre comme cadeau un abonnement
à *Générations* pour une année

Pour (majuscule svp)

NOM PRÉNOM

RUE NP/LOCALITÉ

Veuillez envoyer le bulletin de versement à:

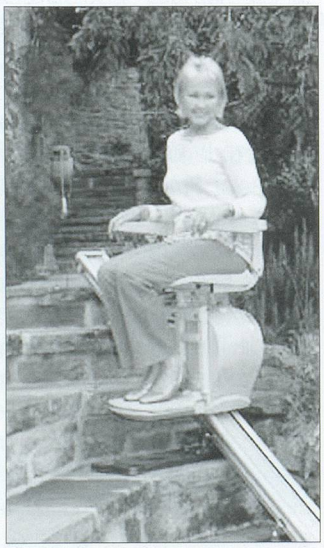
NOM PRÉNOM

RUE NP/LOCALITÉ

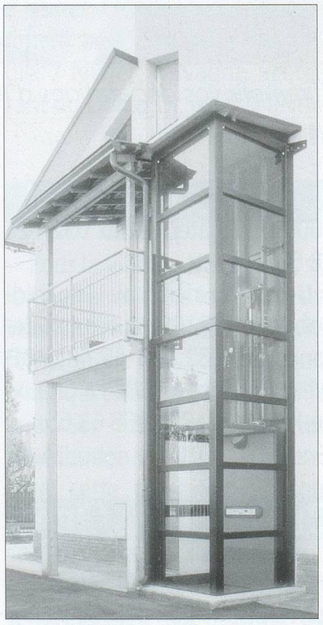
DATE SIGNATURE

**Coupon à retourner à *Générations*,
rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne**

Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



Lifts d'escalier



Lifts verticaux

MEDITEC SA
Jacquy Dubuis

Système Qualité Certifié TÜV SUISSE ISO 9001 / EN 46001

Case postale 9 – 1038 Bercher (VD)
Tél. 021 887 80 67 – Fax 021 887 81 34
Points de vente à Marin (NE) et à Sion (VS)
Site internet: www.meditec.ch

Assurances

Fritz Kaeser, président de l'Avivo «Il faut renforcer l'AVS!»

Président de l'Avivo suisse, le Genevois Fritz Kaeser défend depuis toujours une AVS forte. Selon lui, ce serait le meilleur moyen d'assurer un avenir financier décent aux retraités du pays.

J.-R.P.

Fritz Kaeser, président de l'Avivo suisse.

– Les personnes âgées ont de plus en plus de difficultés à tourner avec leur rente AVS et même avec un petit 2e pilier. Leurs problèmes financiers sont souvent liés à l'augmentation des primes d'assurance maladie. A votre avis, cette situation va-t-elle perdurer?

– Oui, évidemment, parce que les hausses des primes des assurances maladie ne sont pas compensées par l'augmentation des rentes. La situation peut s'avérer différente pour une personne qui a fait quelques réserves. Mais elle doit alors puiser dans ses réserves pour survivre...

– Que deviennent les retraités qui n'ont jamais eu les moyens de mettre de l'argent de côté?

– Lorsque M. Couchepin déclare que «les vieux sont riches», il se trompe. Il y en a, mais ce n'est pas la majorité. Aujourd'hui, c'est clair, il y a une diminution réelle du pouvoir d'achat pour les rentiers AVS.

– Avez-vous trouvé une solution à ce problème?

– A mon avis, il faut améliorer le premier pilier au détriment du deuxième. Le 2e pilier a démontré ses faiblesses et ses insuffisances. On nous annonce que le taux de conversion passera à 6,4% au lieu des 7,2% actuels. Cela représente presque un sixième de diminution de la rente.

– A l'avenir, les chiffres le démontrent, il y aura toujours plus de retraités et toujours moins d'actifs. Comment gérer ce phénomène?

– Je ne suis pas tout à fait d'accord avec cette appréciation. Une économie qui fonctionne a besoin de bras et ces bras viendront de l'étranger pour compenser les départs à la retraite. On peint le diable sur la muraille pour pouvoir faire des coupes claires dans les rentes du 2e pilier. Il faut que les rentes AVS de base puissent garantir les besoins vitaux prévus par notre Constitution. Il faut d'autre part élever le seuil d'entrée au 2e pilier et investir le gain ainsi réalisé dans l'AVS. Cela permettra d'améliorer réellement les rentes de base.

Les bénéfices de l'AVS

– On entend souvent dire que l'AVS est au bord de la faillite. Vous prétendez le contraire. Expliquez-vous?

– En 2004, par exemple, l'AVS a encaissé 29 milliards de francs et en a distribué 27 milliards sous forme de rente. Il faut tenir compte dans ce chiffre du pour cent supplémentaire de la TVA. Mais l'AVS n'est pas en faillite.

– Pourquoi les dirigeants du pays font-ils peur aux rentiers AVS?

– Cela tient sans doute au chef actuel, qui donne des consignes à ses collaborateurs. Il doit influencer son personnel et le diriger dans une certaine direction. A mon avis, l'AVS n'a jamais été en péril. Elle a connu deux périodes déficitaires, entre 1972 et 1976, qui ont entraîné des pertes cumulées de 1,6 milliards de francs. Mais cela a rapidement été comblé grâce à la reprise économique. Et puis on a à nouveau tiré la sonnette d'alarme en 1991-1992, en période de crise économique. Mais la Confédération n'a pas besoin d'engranger une année de réserve pour l'AVS. Il ne peut jamais y avoir une différence aussi importante de manque à gagner.

Propos recueillis par Jean-Robert Probst

La recette de Fritz Kaeser

En lieu et place du deuxième pilier, Fritz Kaeser préconise une augmentation des cotisations AVS. Il explique sa recette.

«Actuellement, on prélève 4,2% du salaire de base (plus 4,2% versés par l'employeur). Je prétends que l'on pourrait augmenter les cotisations jusqu'à 6,5% (13% avec la part patronale). Cette augmentation représenterait des capitaux supplémentaires pour assurer des rentes décentes pour tout le monde. Si un couple pouvait toucher 4500 francs à l'âge de la retraite, il pourrait, selon moi, faire face à ses besoins de base et même pouvoir s'offrir quelques loisirs. Par contre, il faudrait absolument relever le revenu minimal, pour arriver à une rente annuelle de 33 000 francs pour un couple. Ce n'est pas le Pérou, je vous l'accorde. Il faudrait alors prendre en compte le montant du loyer et des cotisations d'assurance maladie pour déterminer le droit aux prestations complémentaires, afin de compléter ce revenu.»

Fribourg

Des exercices pour éviter

L'incontinence urinaire est un problème extrêmement répandu dont souffrent les femmes, mais également les hommes. A Fribourg, Pro Senectute propose des cours destinés à améliorer la musculature pelvienne, grâce à quelques exercices physiques simples à pratiquer.

Quel dommage que nous n'apprenions pas dès l'enfance le fonctionnement de notre propre corps et les bons gestes pour l'entretenir... Résultat: nous accumulons tout au long d'une vie les erreurs par simple ignorance. Un petit exemple? Qui n'a jamais dit: je vais vite faire pipi? L'erreur réside précisément dans ce vite qui montre qu'on est déjà au stade de l'urgence sous peine d'obliger sa vessie à se contracter inutilement et douloureusement. De plus, il vaut mieux adopter un rythme lent pour vider progressivement cet organe très sensible, et ne pas le solliciter excessivement.

Après un ou plusieurs accouchements, chaque femme connaît des épisodes d'incontinence urinaire. Il serait souhaitable, à ce moment-là de l'existence, de suivre un entraînement afin de muscler son périnée pour lui éviter des ennuis futurs. Mais nous sommes pressées, une fois de plus, et nous négligeons cet aspect des choses.

Marie-Marthe Aebischer, responsable du cours de renforcement du plancher pelvien organisé dans le cadre de Pro Senectute Fribourg, a mis au programme de ses dix séances pratiques de brefs résumés d'anatomie. Ceux-ci permettent de prendre conscience que la zone pelvienne est le lien entre la musculature du dos et celle du ventre. Lorsque nous toussons ou que nous éternuons fortement, lorsque nous soulevons de lourdes charges, lorsque nous portons des ceintures trop serrées, de violentes pressions s'exercent sur l'abdomen. C'est celui-ci qui appuie sur le plancher pelvien. Ces pressions sur un périnée peu musclé provoquent des problèmes d'incontinence. Les femmes qui ont subi une ablation de la matrice sont plus encore sujettes à ce type de difficultés, comme celles qui sont en surpoids. Les personnes qui souffrent de diabète sont aussi concernées. «Mais il y a moyen d'améliorer cette situation, explique Marie-Marthe Aebischer, pour peu qu'on pratique régulièrement les exercices que j'enseigne pendant le cours.»

L'enseignante fribourgeoise a suivi une formation complète de la méthode Klara Wolf, plus connue en Suisse alémanique que dans les cantons romands. Cette méthode est fondée sur la respiration et des exercices de relaxation, à la manière du yoga, mais dans un esprit plus occidental. Mme Aebischer reçoit des personnes en consultation privée depuis une quinzaine d'années et entraîne des petits groupes. Pour Pro Senectute Fribourg, elle prend en charge un groupe de sept à dix femmes et donne un cours en français et un en allemand. Elle envisage aussi de s'occuper de groupes d'hommes qui sont victimes eux aussi de problèmes d'incontinence, liés à un durcissement progressif des tissus de la prostate.

Détente et oxygénation

Les exercices proposés sont simples et peuvent être facilement répétés à la maison. «Le but est de développer un meilleur ressenti de son corps, raconte la thérapeute. Si on vous dit seulement de contracter vos muscles pelviens, cela n'a aucun sens lorsqu'on ne sait pas desquels il s'agit. Il faut d'abord apprendre à les identifier de l'intérieur, à les ressentir en finesse. Nous travaillons la détente, la respiration, parce que cela favorise une meilleure irrigation sanguine, une meilleure circulation de l'oxygène qui met en route tout l'organisme.»

Pour suivre cet entraînement, il n'y a pas besoin de souplesse particulière. «Si certaines personnes ont de la difficulté à se coucher au sol, j'adapte les mouvements à leur handicap», remarque Mme Aebischer. Il ne s'agit pas d'accomplir des exploits sportifs, bien au contraire! Un des premiers exercices de base que chacun peut faire chez soi se fait assis sur une chaise. Le dos bien plat, on descend doucement vers l'avant tout en expirant légèrement sans forcer. Le torse incliné, on laisse venir l'inspiration par le nez. Ce mouvement permet au plancher pelvien de s'étirer doucement, sans heurt. On remonte ensuite en position ver-

Incontinence

Un phénomène répandu

L'incontinence urinaire est un des troubles de la santé les plus répandus dans le monde. On estime à 200 millions, les personnes concernées sur notre planète, dont 400 000 en Suisse. Cette affection peut survenir à n'importe quel moment de la vie, mais sa fréquence augmente avec l'âge. Les femmes sont plus souvent touchées (75% de femmes pour 25% d'hommes).

En cas de problème, il est capital d'en parler à son médecin traitant ou à son gynécologue, tous formés à cette problématique. Il pourra ainsi déterminer s'il s'agit d'une infection ou d'une incontinence d'effort due à un mouvement physique soudain provoquant une miction involontaire. Un travail sur les muscles du plancher pelvien sera alors tout indiqué. Une infection urinaire doit, elle, être soignée par un traitement médicamenteux.

›› ***Rens.*** *Société suisse d'aide aux personnes incontinentes, Gewerbestrasse 12, 8132 Egg, tél. 044 994 74 30, www. inkontinex. ch*

LES FUITES

B.P.

Marie-Marthe Aebischer montre comment détendre sa vessie.

ticale, par le bassin, vertèbre par vertèbre. «En se baissant pour vider son lave-vaisselle, en se lavant sous la douche, on peut porter attention à son périnée et le renforcer. Ma pédagogie est celle du quotidien», répète Marie-Marthe Aebischer.

Dans une ambiance détendue, les participantes constatent avec plaisir les progrès réalisés. Elles sont aussi soulagées de pouvoir partager certaines difficultés et craintes. Sur un sujet jugé souvent délicat, qui a un lien avec la sexualité, elles peuvent échanger, si elles le souhaitent, leur vécu en toute confiance.

«La vessie est un organe très particulier qui répond très fort aux émotions, aux stress», rappelle l'enseignante. Certaines personnes soumises à de fortes tensions psychologiques, prennent l'habitude de contracter leur ventre et les muscles de leurs cuisses. Les adducteurs sont si tendus que les sphincters le sont aussi. Cette attitude contractée, liée au fait de «prendre sur soi», peut être peu à peu abandonnée, grâce aux exercices. L'un d'entre eux se fait au sol. On se couche sur le dos, bien à plat, les mollets bien reposés sur une chaise. Une main vient se placer sur la vessie, l'autre est sous l'arrière de la tête. Lentement, au rythme d'une respiration profonde, les muscles du ventre se relâchent. «On comprend alors que la force n'est pas dure, mais qu'elle est au contraire souplesse, élasticité et adaptation plutôt que résistance.»

A titre préventif ou curatif, un cours de renforcement du plancher pelvien peut se pratiquer à tout âge, aussi bien par les hommes que par les femmes. Il est aussi bénéfique pour les problèmes de constipation et les maux de dos.

Bernadette Pidoux

›› ***Rens.*** *Pro Senectute Fribourg (adresse ci-contre). Le cours a lieu sur dix séances d'une heure, une fois par semaine, prix: 250 francs. Marie-Marthe Aebischer, tél. 026 495 01 22, aebischermm@bluewin.ch*

Nouvelles activités

Pro Senectute Fribourg lance de nouvelles activités pour grands-parents et petits-enfants: des après-midi de contes, des ateliers de cuisine. Pro Senectute Fribourg recherche en outre des bénévoles pour l'animation et l'accompagnement lors de balades dans diverses régions du canton. Avis aux personnes intéressées.

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

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

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

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

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

Pro Senectute **Arc jurassien**
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: 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

INFORMATIONS ROMANDES

VAUD

PRO SENECTUTE – 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). **Aigle:** La Soupière (024 468 40 00). **Bex:** Croch'-cœur (024 463 31 97). **Nyon:** Centre Saint-Martin (022 362 07 66). **Yverdon-les-Bains:** Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38).

Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21. Internet: vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Loto, mercredi 1er février, à 14 h 15. Revue de Servion, dimanche 5 février, 14 h. Excursion, Haco SA à Gümligen, présentation produits, film, démonstration et dégustation, mardi 7 février; Musée Gianadda, exposition Henri Cartier-Bresson, jeudi 9 février, départ à 14 h 15. Cours et animations, la mémoire en question, après-midi ludique, mercredi 15 janvier, 14 h 15. Repas, dimanche 19 février, 12 h. Entraînement de la mémoire, mercredi 22 février, de 9 h à 11 h (8 séances hebdomadaires). Rire, c'est vivre... Club du rire animé par Claire Gerber; introduction avec le Chœur d'hommes Les Vieux Pinsons, mercredi 22 février à 14 h 15. Bains de Lavey, jeudi 23 février, départ à 13 h 15.

L'ESCALE, Centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Déclaration d'impôts 2006, le MDA propose les services d'une fiduciaire, séance de 90 min (Fr. 120.– non membre et Fr. 80.– membre MDA), inscription au secrétariat. Cours d'initiation à internet: courriels et pourriels, vendredi 25 février, de 15 h 30 à 17 h 30, salle de cours du Swisscom Help Point, avenue des Bergières 43 (Fr. 25.–, par session, inscription au secrétariat jusqu'au 10 février). Conseils et orientations juridiques, Mme Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, propose des séances de 30 minutes pour vous aider à résoudre certains problèmes, mercredi 15 février, de 14 h à 16 h 30, au secrétariat du MDA (Fr. 65.– et Fr. 48.–, membre MDA).

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

CINÉ-SENIORS – *Mon petit doigt m'a dit...*, de Pascal Thomas. Cinéma Echallens, Passage du Lion d'Or 4, vendredi 24 février à 14 h 30, tél. 021 632 77 29.

CONNAISSANCE 3 – *Jour de Marché*, film présenté par Jacqueline Veuve, cinéaste, Cossonay, Foyer communal, Pré-aux-Moines, 14 h 30. «Mon métier d'éditeur littéraire», par Bernard Campiche, Montreux, Novavita, place de la Paix, 14 h 30. «Les pauvretés cachées en Suisse», par le prof. Stéphane Rossini, conseiller national, Montreux, Novavita, à 14 h 30.

Connaissance 3, Université du 3e âge, secrétariat, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87 (lu, ma, je, de 8 h 30 à 11 h 30).

ANIMATIONS ART BRUT – «Raconte-moi l'art brut!», enfants et grand-parents créent ensemble un conte autour des œuvres de Nek Chand, de 10 h à 11 h 30, samedi 18 février et samedi 18 mars (sur inscription uniquement). Collection de l'Art Brut, avenue des Bergières 11 à Lausanne. Tél. 021 315 25 70, pour s'inscrire.

GENÈVE

PRO SENECTUTE – Les mardis de Pro Senectute: «Pertes et deuils – Etapes de vie», avec Isabelle Nielsen, psychologue à Caritas, mardi 28 février de 14 h 30 à 16 h 30, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Excursions, séjours et animations diverses, renseignements auprès du secrétariat.

MDA, 2, boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Activités: chorale, club de pétanque, scrabble, atelier de broderie, atelier de tricot, et thé dansant, tous les vendredis, de 14 h à 17 h.

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).

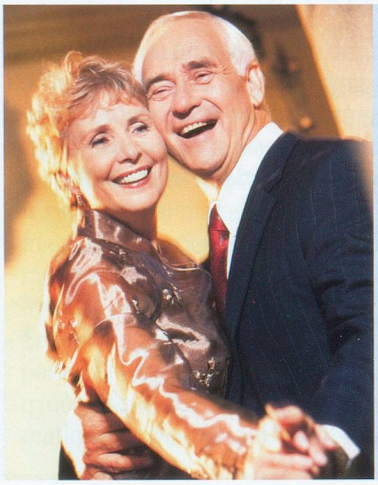
CINÉMA – *Fanfan la Tulipe* de Christian-Jaques (1952), avec Gérard Philippe et Gina Lollobrigida, lundi 6 février, 14 h 30.

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

UNI 3 – Sciences sociales et juridiques: «Les directives anticipées», par Mme Audrey Leuba, professeure suppléante à la Faculté de droit. Salle Piaget, Uni-Dufour, mercredi 1er mars, 15 h 15.

Université du 3e âge, 2, rue de Candolle, 1211 Genève, ouvert tous les matins, de 9 h 30 à 11 h 30; tél. 022 379 70 42.

RADIO – *Art de Vivre*, l'émission des retraités et pré-retraités, à écouter du lundi au vendredi de 10 h à 11 h, sur Radio Cité 92.2 FM ou 98.6 câble.



D.R.

THÉS DANSANTS

Founex, salle communale, mardi 21 février, de 14 h à 17 h. Mme Rita Weber, tél. 022 776 22 86.

Epalinges, salle des spectacles, musique et danse pour les aînés, mardi 21 février, de 14 h à 17 h. Avec l'orchestre Musette-Variétés du MDA. Entrée libre, chapeau à la sortie.

Rens. Association avant-âge, 21 route des Acacias, 1227 Carouge, tél. 022 343 00 38; www.avant-age.ch

CENTRE D'ANIMATION POUR RETRAITÉS (CAD) – Cuisine en solo, des recettes simples et rapides pour concilier plaisir et santé à sa table. Dates à choix: mercredi 8 février, de 9 h à 14 h ou jeudi 9 février, de 9 h à 14 h. Inscriptions limitées (Prix: Fr. 20.–), tél. 022 420 42 80.

CAD – 22, route de la Chapelle – 1212 Grand-Lancy.

MARDIS DE LA FAAG – La Fondation pour les aînées et aînés de Genève organise une série de conférences à l'Université ouvrière (quartier des Grottes). Il s'agit de conférences introductives et interactives suivie d'atelier d'échanges qui s'inscrivent dans le programme «Bien vieillir» dont est responsable le professeur Charles-Henri Rapin. Prochaines dates: 28 février et 21 mars, de 14 h 30 à 17 h.

Rens. Bureau et secrétariat du Dr Rapin, Hôpital de Loëx, Bernex, tél. 022 727 25 20.

FÉDÉRATION DES CLUBS D'AÎNÉS – «J'ai mal partout!», conférence, trucs et moyens pour soulager le rhumatisme. Présentation de moyens auxiliaires par Mmes Fonjallaz et Walther, infirmières en santé communautaire de la Ligue genevoise contre le rhumatisme. Mardi 14 février, 14 h 30, au CAD, 22, route de la Chapelle, 1212 Grand-Lancy.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Balades à ski de fond, marche d'hiver et raquettes au départ de Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds, renseignements auprès de: Pro Senectute – Aînés + Sport, La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07 (matin).

Autres activités, renseignements et inscriptions: Pro Senectute Arc jurassien – Animation, Neuchâtel, tél. 032 729 30 40.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, le mardi de 9 h à 11 h. Déclarations d'impôt, l'Avivo est à disposition du lundi 20 au mardi 28 février.

Avivo, rue du Seyon 2, Case postale 1749, 2001 Neuchâtel 1, tél.+fax 032 725 78 60; www.avivo-neju.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Conférences, cours, animations, renseignements auprès du secrétariat MDA, rue de l'Hôpital 19, case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

UNIVERSITÉ DU 3e ÂGE (U3a) – «La neurorééducation: que faire après un accident cérébro-vasculaire?», conférence de Armin Schnider, médecin, chef de service aux Hôpitaux universitaires de Genève, mardi 7 février à 14 h 15, Neuchâtel, aula des Jeunes-Rives. «Qui était Le Corbusier?», par Maurice Favre, avocat et notaire, mardi 7 février à 14 h 15, aula du CIFOM, La Chaux-de-Fonds. «*Le Freischütz* de C. M. von Weber, les débuts de l'opéra romantique allemand», par René Spalinger, musicien, chef d'orchestre et conférencier, mercredi 15 février à 14 h 30, Collège du Val-de-Travers, à Fleurier. «Le génie tragique de Salvador Dali» par le prof. Christophe Flubacher, mercredi 22 février à 14 h, à Porrentruy, Collège Stockmar.

U3a, avenue du 1er-Mars 26, 2000 Neuchâtel, tél. 032 718 11 60.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Service de déclarations d'impôts dans tout le canton, pour plus de renseignements s'adresser à Mme Claudia Dietrich (tél. 026 347 12 47). Sport: Aquagym à Marsens et aqua-fitness à Pont-la-Ville. Randonnées dans la Broye et en Gruyère. Formation et animation: cuisine et contes pour grands-parents et petits-enfants. Pro Senectute recherche des personnes bénévoles intéressées à accompagner les aînés pour des balades conviviales dans différentes régions du canton (renseignements auprès du secrétariat).

Secrétariat Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40; info@fr.pro-senectute.ch

VALAIS

PRO SENECTUTE – Sport: sorties à skis de fond, raquettes, skating et skis de randonnée jusqu'en mars, renseignements Pro Senectute Valais, Aînés+Sport, tél. 027 322 07 41.

Le programme des activités janvier-juin 2006 de Pro Senectute Valais romand peut être commandé auprès du Secrétariat cantonal, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

JURA

PRO SENECTUTE JURA – Toute l'année: gymnastique, danses traditionnelles, aquafitness, natation, tai-chi, atelier équilibre. Programme détaillé auprès du secrétariat.

Pro Senectute Jura, Delémont, tél. 032 421 96 10.

JURA BERNOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Midi-rencontre chaque mois dans un restaurant de la région (rens. tél. 032 323 93 58). Club de la découverte (tél. 032 493 23 27). Boccia (tél. 032 489 10 20), stamm MDA (tél. 032 325 18 14).

VOYAGES MDA

Stage informatique

Découvrir et approfondir l'informatique en visitant une magnifique région à Gréoux-les-Bains, situé entre Manosque et les Gorges du Verdon en Haute-Provence. Deux programmes ont été préparés en fonction du niveau des participants. Cours en matinée et visites prévues les après-midi.

Prix: Fr. 1495.– (Fr. 1595.–, non membre MDA).
Dates: du 19 au 25 mars 06.

Gênes: Fleurs et musique

Euroflora, la magnifique exposition florale et horticole – unique en Europe – n'a lieu que tous les cinq ans. Une sorte de paradis terrestre s'offre à vous: à ne pas manquer! Pour compléter le séjour, soirée à l'opéra avec: *Madame Bufferfly,* au théâtre Carlo Felice.

Prix: Fr. 1534.– (Fr. 1634.–, non membre MDA).
Dates: du 25 au 28 avril 06.

La liste des voyages prévus en 2006 est à disposition auprès du secrétariat.

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

Droits

Rappel de paiement pour une note d'honoraires

J'ai reçu un rappel pour une note d'honoraires de médecin datant d'il y a deux ans. A l'époque, j'avais transmis cette note à mon assurance maladie et je ne peux pas prouver facilement qu'elle a été réglée. Est-ce à moi de faire les recherches? Cette demande n'est-elle pas tardive? Que peut faire le médecin? *Rachel C., à E.*

Le rapport juridique entre un médecin et son patient relève du mandat. Le patient est le seul interlocuteur pour tous problèmes concernant le paiement ou le non-paiement de la note d'honoraires, que celle-ci soit réglée directement par lui ou par son assurance maladie. C'est au patient de faire les recherches pour apporter la preuve d'un paiement d'une note déjà payée, mais réclamée ultérieurement par le médecin.

Peut-on en tout temps réclamer une note d'honoraires? Qu'il s'agisse d'une note d'honoraires ou de toute autre réclamation financière, il y a une règle concernant l'écoulement du temps. En effet, le débiteur peut invoquer la prescription, ce qui signifie que, passé un certain temps, le créancier n'a plus la protection du juge pour réclamer son dû. En ce qui concerne une note de médecin, le délai de prescription est de cinq ans (art. 128 ch. 3 du Code des Obligations).

La voie juridique qui se présente au médecin, comme à tout créancier qui veut obtenir un paiement sous autorité de justice, est de s'adresser à l'office des poursuites. A la réception du commandement de payer, le débiteur peut faire opposition à cette demande, ce qui interrompt la procédure de poursuite.

Le créancier peut ensuite s'adresser au juge compétent pour faire établir que sa demande est justifiée; dans le cadre de cette procédure, le débiteur fait valoir ses droits, notamment en présentant la quittance ou en invoquant, s'il y a lieu, la prescription.

La prudence voudrait que chacun garde trace de ses paiements pour pouvoir répondre efficacement à toute éventuelle demande ultérieure, en respectant la procédure en vigueur.

Sylviane Wehrli

Pour vos questions
Droits: *Générations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Sécurité

La sécurité du bon voisinage

Vivre en bon voisinage signifie également s'aider mutuellement. Beaucoup d'escrocs gagnent la confiance des personnes âgées qui vivent souvent seules et n'ont guère de contact avec leurs voisins. Vivre en bon voisinage peut aider à prévenir les infractions. En connaissant vos voisins et leurs habitudes, il est plus facile de flairer les situations insolites. Entre voisins, échangez vos numéros de téléphone et communiquez vos absences, afin qu'ils prêtent attention à votre logis. Une entraide mutuelle ciblée vous apportera, à vous et à vos voisins, plus de sécurité et une meilleure qualité de vie.

Conseils: soignez les relations de bon voisinage. Ecoutez les bruits inhabituels dans les alentours et dans les appartements attenants, tout particulièrement si vos voisins sont absents. Dans la mesure du possible, fermez toujours à clé la porte d'entrée des immeubles locatifs, même de jour. Avant d'ouvrir votre porte, vérifiez bien qui veut entrer chez vous. En cas de doute ou de présence suspecte, avisez immédiatement la police au 117.

Prévention suisse de la criminalité / Neuchâtel

Info Seniors

Le couple et l'argent

«Dans quelles circonstances dois-je participer au paiement des dettes que mon conjoint a contractées sans mon accord?» *M. N., à M.*

L'amour et l'argent ne font pas bon ménage, dit-on. On dit aussi que lorsqu'on aime, on ne compte pas. Mises ensemble, ces maximes traduisent toute l'ambiguïté des rapports d'argent au sein du couple.

D'une manière générale, chaque époux doit payer lui-même ses dettes. Toutefois, les conjoints sont solidairement responsables du paiement des dettes du ménage, qui comprennent notamment les dépenses liées aux besoins courants (alimentation, logement, soins médicaux ordinaires), l'assurance maladie et les impôts. Ceci peut engendrer des difficultés non seulement matérielles mais également relationnelles, surtout lorsque la dépendance financière d'un conjoint envers l'autre est importante.

Dès lors, comment prévenir les difficultés financières au sein du couple, marié ou non? Comment y faire face le mieux possible lorsque des problèmes se présentent?

Soirées de réflexion

Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, anime des «Jeudis juridiques» pour permettre à chacun de comprendre facilement une situation de droit, afin de prendre les bonnes décisions. Après avoir abordé l'an dernier les thèmes des contrats, du droit de la famille et des successions, les «J. J.» du printemps 2006 sont consacrés au couple et à l'argent.

En assistant à une ou plusieurs de ces soirées, chaque participant saura quelles précautions prendre ou quelle action entreprendre, dans sa situation particulière, pour défendre ses intérêts.

Ces soirées ont lieu le jeudi – d'où leur dénomination: Jeudis Juridiques – de 19 h à 22 h, au Restaurant Albatros-Navigation à Lausanne-Ouchy (entrée: Fr 39.– par personne, Fr 69.– pour deux personnes; pause-collation comprise. Abonnement pour la saison: Fr 195.– par personne et Fr 345.– pour deux personnes)

Programme:

- **16 février:** Séance d'information (entrée gratuite)
- **9 mars:** Comment organiser les finances du couple pour éviter de payer les dettes du conjoint ou du concubin?
- **30 mars:** Pour les indépendants, comment séparer efficacement le patrimoine privé et le patrimoine professionnel?
- **4 mai:** En cas de poursuite, que faire pour protéger ses biens et ceux du conjoint ou du concubin?
- **18 mai:** En cas de difficulté du couple, quelles mesures prendre pour protéger les biens de chacun?
- **8 juin:** En cas de décès ou de séparation du couple, quelles mesures prendre pour protéger les biens de chacun?
- **29 juin:** Comment déterminer, obtenir ou faire modifier les pensions alimentaires?

Informations complémentaires disponibles en téléphonant au 021 866 18 03 ou sur le site www.jeudisjuridiques.ch

Lecture utile

Sur le thème du couple et de l'argent, un petit guide pratique a été réalisé par les juristes des quatre centres sociaux protestants de Suisse romande: *Le Couple et les Dettes.* Il est disponible au prix de Fr 6.– (frais d'expédition en sus) auprès des éditions La Passerelle, avenue Beau-Séjour 28, 1003 Lausanne, tél. 021 320 56 81, e-mail: passerelle@csp-vd.ch; site www.csp.ch

Info Seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h

Egalement *Générations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Roby et Fanny — Par Pécub

PARTAGE

Gabrielle Nobs ou l'art de la solidarité

Gabrielle vit dans une tour pas très gaie d'un quartier pas très favorisé de Lausanne. Et pourtant Gabrielle est rayonnante. Le peu qu'elle a, elle le partage. Au centre d'Entre-Bois, elle prépare, une fois par mois, un repas convivial ouvert à tous.

Muriel Antille

Gabrielle Nobs prépare le repas convivial du mois.

Gabrielle n'aime guère rester assise. A bientôt 74 ans, elle se sent pleine d'énergie. Dans son minuscule studio, au septième étage d'une des tours grisâtres du quartier de Bellevaux à Lausanne, elle s'agite entre la cuisinette et la petite table, coincée entre la fenêtre et le lit, qu'elle a dû installer en hauteur pour mieux rentabiliser l'espace. Une sorte de studio d'étudiante qu'elle occupe depuis quinze ans avec ses chiens successifs. *Jack*, un parson russell, est un fieffé comédien. Pendant que nous bavardons et mangeons des biscuits, il nous jette des regards à vous fendre le cœur. Mais Gabrielle est inflexible. Elle en a formé un certain nombre à devenir des compagnons pour les sourds. Ils doivent prévenir leur maître au moindre danger. Il faut donc être très rigoureux lorsqu'on les éduque à réagir aux bruits et aux gestes.

Ce sont probablement les chiens qui ont été les plus fidèles complices et soutiens de Gabrielle, quand elle a traversé de sacrées galères. Pourtant, Gabrielle ne s'appesantit pas sur son passé. Secrétaire durant de longues années, elle s'est brutalement retrouvée au chômage à 56 ans. Et les tuiles continuent, le loyer double après un changement de propriétaire... Gabrielle n'a plus de logement, elle dort, seule avec ses chiens, dans sa voiture pendant une semaine.

Mais Gabrielle est pleine de ressources intérieures. Elle sait qu'elle ne retrouvera pas facilement un emploi. Elle met donc une petite annonce dans un journal, se proposant de promener des chiens. Une famille américaine qui vit à Aubonne lui demande de garder les chiens, la maison, quand elle est absente de Suisse, et les enfants quand elle ne peut pas les emmener. Gabrielle se retrouve ainsi régulièrement dans une immense maison, au moins dix fois plus grande que son une-pièce subventionné.

SOUPE ENTRE AMIS

Quand elle s'installe à Bellevaux au nord-ouest de Lausanne, elle ne connaît pas la réputation du quartier. Elle discute avec chacun, découvre des régions du monde dont elle ne savait rien (où est donc ce Turkménistan, patrie de ses voisins?). Elle fait preuve d'un courage certain, lorsqu'il y a quelques années, elle invite chez elle une bande de jeunes pas très recommandables. «Quand je passais près d'eux, au pied de l'immeuble, ils me faisaient peur», raconte Gabrielle. Elle va donc au-devant du chef de la bande et lui dit tout de go: «Tu me fais peur, j'aimerais discuter avec toi.» Le jeune caïd accepte, certains de ses copains viennent avec leurs parents et tout le monde fait connaissance autour de la petite table du salon-cuisine. Une belle victoire sur la méfiance réciproque!

La dernière initiative de Gabrielle qui n'aime décidément pas l'isolement des villes modernes: la soupe qu'elle prépare au café Entre-Amis, un lieu créé à l'initiative de Pro Senectute visant à favoriser une vie de quartier. Dans ce centre de rencontres, chacun peut proposer une activité ouverte à tous. Gabrielle a soumis son idée qui fonctionne depuis une année précisément. Un vendredi soir par mois, elle prépare une soupe améliorée (au menu des dernières éditions: goulache, souper grec, ronde de tartes, couscous, etc.). Tout le monde peut venir se restaurer, moyennant une modeste participation et en s'inscrivant à l'avance. Une trentaine de convives de tous âges viennent manger à la table de Gabrielle. Alors, on l'a surnommée Mémé-la-Soupe...

Bernadette Pidoux

›› *Pour les soupers d'Entre-Bois, s'inscrire au 021 647 83 13.*

IDÉES «SYSTÈME D»

Nous souhaitons vous présenter des personnes qui ont un regard et une action généreuses envers les autres. Des gens qui ont simplement réussi à lutter à leur échelle contre la solitude imposée par la vie moderne. Des personnalités riches et attachantes qui ont exploité le «système D» pour s'en sortir et aider les autres. Vous en connaissez? Dites-le-nous, nous aimerions les faire connaître!

›› *Téléphonez à la rédaction (021 321 14 23) ou écrivez-nous.*