Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
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: 01.07.2025

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

CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS

INFORMATIQUE: LES SENIORS ADORENT!

Maîtriser la souris, explorer internet, utiliser une messagerie? Les seniors sont avides de découvrir les mille et une possibilités de cet ordinateur qu'ils n'ont pas – ou peu – eu le loisir de manier durant leur vie professionnelle. Si leurs enfants et petits-enfants surfent souvent en autodidactes, les seniors n'osent pas s'essayer seuls à l'informatique. Ils ont peur de «faire faux» et de détraquer la précieuse machine, de ne rien y comprendre. Mais alors, quel cours choisir? Où s'adresser pour que cet apprentissage soit réellement utile? Faut-il prendre des leçons particulières ou intégrer un petit groupe?

Ce mois... dans Vie pratique

28 Enquête
Informatique pour les senior

30 Cantons
Retraités mécontents

34 Pro Senectute
Handicap et retraite

36 Assurances
Retraite et cotisations AVS

37 Info Seniors
Le chèque-emploi en Romand

39 Droits
Qui hérite?

40 Agenda
Le mémento romand

INTERNET POUR DÉBUTANTS STUDIEUX

Nous avons assisté aux cours d'écoles d'informatique qui se spécialisent dans le public des seniors. Leur pédagogie est adaptée au rythme et aux besoins de cette clientèle, un gage de réussite pour des débutants souvent inquiets face à un univers qu'ils jugent compliqué et très technique.

Six dames sont réunies ce lundi matin dans les locaux du SwissMedia Center, sous l'égide de l'ACYS, l'association Cyber-Seniors, à Vevey. Elles ont toutes suivi un premier cours d'initiation, pour apprivoiser la souris et se familiariser avec le vocabulaire de base de l'informatique. Elles savent désormais ce que *cliquer, sélectionner* ou *fenêtre* veut dire. Elles ont toutes eu envie d'en savoir plus et poursuivent avec un cours sur Word (traitement de texte). Pas de problème pour taper un texte, les réflexes de la machine à écrire sont toujours là. Mais le clavier et ses diverses touches, comme la redoutable *Delete* (effacer) paraissent bien inquiétants. L'une des questions qui revient le plus souvent a d'ailleurs trait à cette opération: peut-on effacer un texte sans le vouloir? L'ordinateur est perçu, plus ou moins inconsciemment, comme une sorte de robot intelligent, autonome et un peu maléfique. Alphonse Bugnon, enseignant à l'ACYS, se veut rassurant: «L'appareil n'a pas de mauvaises intentions, il répond à ce qu'on lui demande de faire et pas plus.»

A la pause café-croissants, les six élèves se détendent. La plus jeune d'entre elles a la quarantaine, tandis que d'autres avoisinent la septantaine. L'une d'elles avoue que la souris est encore d'un usage délicat pour elle, une autre se déclare enthousiaste à l'idée de pouvoir bientôt utiliser seule son PC tout neuf. Plusieurs d'entre elles racontent qu'il existe une certaine pression familiale autour de la maîtrise de l'informatique. Les enfants et les petits-enfants poussent leurs aînés à «s'y mettre» et ceux-ci se sentent mis en demeure de «rester dans le coup». Les plus jeunes font souvent cadeau de leur vieux PC aux parents. Un cadeau un peu empoisonné, parce que, bien souvent, l'engin déjà obsolète ne sera d'aucun usage à celui qui le reçoit. Pour pouvoir utiliser des logiciels récents, il sera alors nécessaire de faire l'acquisition d'un nouvel appareil... Les critères de «nouveau» ou d'«ancien» vont d'ailleurs en prendre un coup. Une élève demande au professeur pourquoi le jeu de bridge qu'elle vient d'acheter refuse de tourner sur son ordinateur. Le professeur lui demande de quand date l'engin. «Il n'a qu'une dizaine d'années», répond la dame. Autant dire un siècle en matière d'équipement informatique.

Après le cours de traitement de texte, les élèves vont enchaîner avec des modules sur Excel, internet, la messagerie ou la photo numérique. Toutes se déclarent très curieuses de découvrir internet et se réjouissent d'apprendre à envoyer des e-mails. Avec la messagerie s'ouvre tout un monde de com-

LES SENIORNAUTES ENVAHISSENT LE WEB

Jean-Paul Tréguer est le spécialiste français des internautes de plus de 50 ans. Publicitaire, il a été l'un des premiers à annoncer que les seniors allaient représenter une tranche de plus en plus importante et avertie de consommateurs, dans notre société occidentale. Jean-Paul Tréguer a lancé un portail sur internet qui s'appelle www.seniorplanet.fr, s'adressant précisément à ce public, et dont le succès est croissant.

Dans un livre qui vient de paraître, il fait le point sur la progression en dix ans des internautes âgés. Selon son enquête, les seniornautes sont encore majoritairement des hommes, mais les femmes sont en passe de les rattraper. Ils s'intéressent au monde de l'information et à l'actualité. Sur internet, ils consultent des journaux et des dossiers concernant la santé. Ils recherchent aussi des renseignements sur les voyages qu'il vont entreprendre. Autre sujet d'intérêt, la généalogie génère quantité de sites fréquentés par les seniors. Ceux-ci cliquent aussi régulièrement sur les sites de recettes de cuisine, mais évitent de faire des achats en ligne, par crainte des fraudes informatiques. L'enquête révèle encore que 72% des internautes de 50 à 64 ans et 77% des plus de 65 ans, en France, surfent une à plusieurs fois par jour sur le web.

››› *Les Seniors et Internet, Histoire d'une Passion,* Jean-Paul Tréguer, Editions La Factory.

D.R.

Alphonse Bugnon enseigne l'informatique aux seniors à Vevey.

Adresses utiles

ACYS, Association Cyber-Seniors, Vevey, tél. 021 923 80 76; www.cyber-seniors.ch ou www.prosenior.ch

Y'Net, avenue Sainte-Clotilde 9, 1205 Genève, tél. 022 781 67 85, www.ugc.ch

Proactif, cours à Aigle, tél. 024 466 40 58.

Pro Senectute: les sections cantonales ont des programmes de cours d'informatique *(liste des secrétariats Pro Senectute p. 35).*

Le MDA (Mouvement des Aînés) propose plusieurs cours dans différentes régions. *Adresses et numéros de téléphone dans notre agenda en page 40 de* Générations.

UNI3 Genève, rue de Candolle, 1211 Genève 4, 022 379 74 28

Ecoles-Clubs Migros, www.ecole-club.ch.

munication possible. Chacune parle d'un petit-fils, d'une nièce, d'une amie qui habite à l'étranger et avec lesquels il sera enfin facile de dialoguer.

Le cours sur le traitement de la photo numérique a beaucoup de succès auprès de ceux qui maîtrisent déjà bien l'informatique. Il permet d'apprendre à retravailler à l'écran les détails d'une photo, mais aussi à gérer un album, avant que les prises de vue n'aient envahi toute la mémoire de l'ordinateur.

A l'issue des cours, les débutants en informatique ont tout intérêt à s'exercer rapidement sur un ordinateur, pour ne pas perdre la main. Désormais, les seniors constituent un public de consommateurs de matériel informatique non négligeable, mais souvent un peu déboussolés devant la quantité d'options possibles.

Besoins spécifiques

«Nous pouvons donner des conseils aux élèves en matière d'achat d'équipement», expliquent Jean-Claude Tintori et Alphonse Bugnon, enseignants à l'ACYS et eux-mêmes à la retraite. Le premier a donné des cours d'informatique dans le cadre de Pro Senectute. A l'ACYS, l'école qu'ils ont créée, les élèves peuvent venir gratuitement le mercredi après-midi poser toutes les questions et soumettre toutes les difficultés vécues avec leur ordinateur. Un plus très important, puisque c'est en utilisant son propre appareil qu'on est confronté, au quotidien, aux plus gros problèmes.

A Genève, l'école Y'Net, dans les locaux des Unions Chrétiennes, se consacre aussi aux premiers pas des seniors. Franck Vasseur, enseignant à Y'Net, précise qu'il est essentiel que les élèves découvrent par eux-mêmes chaque opération, avec l'aide du professeur, mais sans qu'on leur assène des formules toutes faites, impossibles à mémoriser.

Ces deux écoles-associations pratiquent des prix modérés (6 heures pour 130 francs chez ACYS, 12 heures pour 120 francs chez Y'Net). Les cours de Pro Senectute, organisés dans chaque région, ainsi que ceux du Mouvement des Aînés se situent dans la même gamme de prix, avec des prestations très complètes et de petits groupes (10 heures pour 180 francs en Valais, par exemple chez Pro Senectute et 300 francs pour 15 heures au MDA à Neuchâtel). Les Ecoles-Clubs Migros pratiquent des tarifs un peu plus élevés (12 heures pour 336 francs pour le cours internet senior, 783 francs pour un cours d'initiation à l'informatique de 27 heures). Certaines écoles proposent parfois des cours en privé à domicile. Mais, de l'avis des élèves que nous avons rencontrés, le groupe est plus stimulant et on profite – avec le sourire – des erreurs de chacun pour en apprendre un peu plus.

Bernadette Pidoux

Termes techniques en folie

Pour les mordus d'informatique, le dictionnaire signé Jean-Olivier Pain, chroniqueur spécialisé à la Radio Suisse Romande, est un vrai régal. Plein d'humour, ce recueil de mots bizarres, de «A» (lecteur de disquettes) à Zip (format de compression d'un fichier), est une mine de renseignements à la fois sérieux et loufoques. Avec un tel vocabulaire, vous brillerez en société, c'est sûr. Comme quoi, on peut garder un certain sens de la dérision tout en connaissant parfaitement son sujet, et un sujet, ma foi, assez rébarbatif (tif, autre format de compression d'image...).

››› *Dictionnaire Azerty ou presque... du multimédia,* Jean-Olivier Pain, Editions Favre/La Première.

Genève

Invitation à prendre la plume

Cette année, la Société genevoise des écrivains fêtera 150 ans d'existence. En attendant de commémorer dignement l'événement, elle vous convie à prendre la plume sur un thème inspirant: «Nocturne».

Comme chaque année, la Société genevoise des écrivains contribue activement à la Fête de la poésie. Celle-ci aura lieu le 23 mars en soirée, au Théâtre du Grütli. On y lira notamment les meilleurs textes reçus pour le concours littéraire organisé à cette occasion. Celles et ceux que le thème de la nuit inspire – qu'ils soient auteurs confirmés ou simples amateurs – sont invités à envoyer avant le 15 février un poème ou une courte nouvelle. «A chaque édition, plus de 60 personnes participent à ce concours», se réjouit Fanny Mouchet, responsable de cette fête de la poésie. Parmi les amateurs d'un genre littéraire aujourd'hui hélas en perte de vitesse, on trouve bien sûr un certain nombre de seniors.

Fondée en 1856 par Henri-Frédéric Amiel, la Société genevoise des écrivains n'a jamais cessé de défendre la littérature et les auteurs d'ici. «Les médias en parlent de moins en moins, notre rôle est donc plus que jamais de défendre des genres littéraires et des auteurs qui risquent de tomber dans l'oubli», relève Fanny Mouchet. On peut adhérer en tant que membre actif – si l'on a déjà publié – ou en tant que sympathisant si on aime la littérature sans pratiquer l'écriture, ou du moins sans éditer ses œuvres.

En plus de participations régulières à des manifestations consacrées à la littérature – dont la Fureur de Lire – cette institution genevoise organise chaque année son propre concours littéraire. Un auteur reçoit ainsi le Prix de la Société genevoise des écrivains, soit 10 000 francs offerts par la Ville de Genève. D'un genre à l'autre – le théâtre en 2005, l'essai en 2006 – chacun peut tenter sa chance, en envoyant son manuscrit avant fin août. Les textes seront évalués anonymement par un jury.

C. Pz

›› ***Rens.*** *Société genevoise des écrivains, tél. 022 786 23 26.*

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

Fribourg

Retraités mécontents!

Les retraités fribourgeois à revenu modeste doivent pouvoir bénéficier des retombées de la vente de l'or de la BNS. C'est ce qu'exigent leurs représentants en demandant que l'échelle de déductions pour contribuables AVS/AI à bas revenus soit mieux ciblée.

Dès l'an prochain, le canton de Fribourg verra sa dette diminuer jusqu'à être effacée totalement ces prochaines années grâce à la distribution de la manne provenant de la vente d'or de la Banque nationale suisse. Mais les contribuables retraités à revenu modeste sont les grands oubliés de cette prospérité retrouvée. C'est en substance ce que dénonce la Fédération fribourgeoise des retraités qui demande que la loi sur les impôts cantonaux datant de 2000 soit modifiée. «Actuellement, un contribuable rentier avec un revenu de 20 600 francs peut déduire 7700 francs et un couple justifiant d'un revenu de 25 000 francs peut effectuer une déduction sociale de 9900 francs. Nous proposons de relever les revenus de référence à respectivement 36 000 francs brut et 48 000 francs», explique Gaston Sauterel, président de la Commission fiscale de la Fédération fribourgeoise des retraités et président du Conseil suisse des aînés.

«Cette modification de la loi permettrait aux contribuables AVS/AI dont le revenu est inférieur au minimum vital, à savoir 3000 francs brut pour un rentier seul et 4000 francs pour un couple de rentiers, de déduire le montant maximal», précise M. Sauterel. La Fédération fribourgeoise a adressé une lettre dans ce sens au Conseil d'Etat. La demande de la fédération a en outre été relayée au Grand Conseil. «En cas de refus de modifier la loi, nous n'excluons pas la possibilité de lancer une initiative», avertit M. Sauterel.

Mariette Muller

Vaud

Opération séduction au MDA

Le Mouvement des aînés est né à la même époque que la revue *Aînés*, ancêtre de *Générations*. Pour tenter de dynamiser le MDA, les responsables ont engagé un spécialiste du marketing.

J.R.-P.

Philippe Bovey, nouveau secrétaire général du MDA.

Lors de la création du Mouvement des aînés, Philippe Bovey avait trois ans à peine. Depuis, l'un et l'autre ont tracé leur chemin. Le MDA compte aujourd'hui 6500 membres et Philippe Bovey a une belle carrière derrière lui. Sa formation dans le domaine du marketing lui sera sans doute précieuse pour dynamiser la vénérable association. «Ce ne sont pas les aînés qui m'ont attiré, affirme d'emblée le nouveau secrétaire général, mais les enjeux auxquels le MDA est confronté. Il s'agira en priorité d'assurer la viabilité de l'association.» On sait que les nouvelles conditions dictées par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) mettent en péril l'existence même du MDA à l'horizon 2007. «En outre, ajoute Philippe Bovey, le mouvement est à un tournant décisif. Il y a eu la génération des fondateurs, qui a mis l'association en place. Mais à l'avenir, il faudra toucher les nouvelles générations de retraités.»

Le nouveau secrétaire général est conscient de l'amplitude de la tâche, mais cela ne semble pas l'effrayer. «Nous devrons désormais mettre des priorités. Ce qui va changer? Par exemple, l'intérêt du MDA était jusqu'à ce jour interne. Il y avait peu de relations publiques auprès des décideurs, des syndics ou des entreprises. La preuve: il n'y a pas un seul VIP parmi les membres du mouvement sur 6500 membres. Nous allons donc faire des efforts de visibilité à l'extérieur.»

Renforcer les liens

Conscient de l'âge des personnes qui forment le noyau du MDA, Philippe Bovey envisage déjà une opération d'envergure de manière à séduire de nouveaux membres. «Actuellement, nous réunissons des consommateurs de loisirs, des clients plus que des membres actifs. Il s'agira à l'avenir de renforcer les liens avec les membres, les intéresser, les motiver. Nous allons nous atteler à une tâche importante qui peut se résumer ainsi: séduire, stimuler, donner envie.»

En poste depuis plusieurs mois, le nouveau secrétaire général ne tient pas à révolutionner le mouvement, mais à le développer et à le dynamiser. «Le positionnement historique du MDA, basé sur la culture et les loisirs, est adapté aux personnes que je croise ici aujourd'hui et il ne s'agit pas de remettre en question cette formule. Les activités traditionnelles sont en train de vieillir. Il faut développer les offres qui existent et en proposer de nouvelles.»

Aujourd'hui, le MDA fonctionne par sections cantonales ou régionales. Philippe Bovey envisage-t-il, à moyen terme, la création d'une association qui fonctionnerait à l'échelon romand? «Cela existe déjà chez les conteurs, par exemple, mais il n'y a pas de projet fédérateur. Chaque section délègue ses émissaires à Lausanne pour régler les problèmes administratifs ou financiers. Il est trop tôt pour parler de grands projets romands, car l'autonomie des sections est très forte. Pourtant, à l'avenir, il faudra certainement revoir les structures de base, ne serait-ce que pour répondre aux exigences de l'OFAS. C'est une question de survie...»

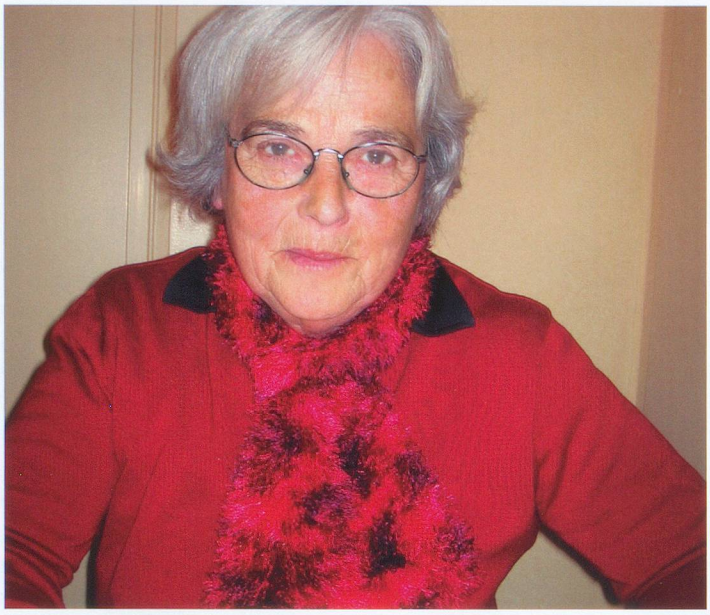
J.-R. P.

Carrière en bref

Philippe Bovey est né en 1969 à Chanéaz. Après sa scolarité, il a effectué une formation en hautes études commerciales dans le domaine du marketing, avant d'obtenir une licence en science des religions à l'Université de Lausanne. Il fut ensuite formateur d'adultes auprès des demandeurs d'emploi. En 1997, il dirigea la maison d'édition des Presses polytechniques et universitaires romandes. Dès l'an 2000, il fut conseil en communication et marketing auprès d'institutions et d'écoles (Association des infirmières, Centre de formation de promotion des écoles, Association suisse des bibliothécaires, etc.) Depuis septembre 2005, il est secrétaire général du MDA. Engagé à 60%, Philippe Bovey est également homme au foyer. Il s'occupe de ses deux enfants, Camille (11 ans) et Alexandre (7 ans), en alternance avec sa femme.

NEUCHÂTEL

Défendre les retraités les plus démunis



Ariane Geiser

Heidy Deneys, présidente de l'AVIVO-Neuchâtel, est aussi co-présidente du Conseil suisse des aînés.

La sauvegarde des intérêts des seniors est le cheval de bataille de l'AVIVO. A Neuchâtel, comme dans les autres cantons romands, petit tour d'horizon avec Heidi Deneys, présidente cantonale.

– Quel est le principal défi pour l'AVIVO du canton de Neuchâtel ?

– Nous nous battons sur de grands dossiers (révisions de la LAMal, 11e révision de l'AVS, futures rentes du 2e pilier) qui concernent toute la Suisse et participons avec nos membres aux prises de position des organisations faîtières. Lors de votations dans des domaines concernant les personnes âgées, nous diffusons nos recommandations dans la presse locale. Au niveau purement cantonal, un groupe de travail se penche actuellement sur la situation des homes dans le canton et un rapport est en cours d'élaboration. Nous éditons par ailleurs un bulletin trimestriel dans lequel figurent des explications et commentaires sur les sujets susmentionnés ainsi que les annonces de nos activités.

– Entretenez-vous des contacts avec d'autres organisations également préoccupées par la défense du statut des seniors ?

– Bien sûr. Nous avons ainsi mis sur pied une coordination des retraités neuchâtelois et nous organisons notamment des cycles de conférences. Nous aimerions aussi à moyen terme créer un Conseil neuchâtelois des aînés mais le projet n'est pas encore mûr. Il n'est pas toujours évident de mobiliser les gens toutes tendances confondues. Les personnes soucieuses de consacrer du temps (et de l'argent...) à la défense sociale des seniors sont vraiment minoritaires !

– Comment l'AVIVO est-elle structurée dans le canton de Neuchâtel ?

– Nous avons quatre sections locales (La Chaux-de-Fonds, Le Locle, Neuchâtel et Val-de-Travers). Nous travaillons également avec la section Jura, notamment pour le bulletin *AVIVO Information*. Chacune est autonome pour organiser ses activités, qui sont principalement récréatives.

– Combien de membres comptez-vous ?

– Près de 4000 et nous somme attentifs à la relève. Nous avons lancé récemment une campagne afin de recruter de nouveaux membres. Malheureusement les préretraités ne voient pas toujours l'intérêt de participer à un mouvement associatif tel que le nôtre. C'est souvent lorsqu'une personne est victime d'une discrimination qu'elle s'adresse à nous et qu'elle voit l'utilité de notre action.

– Et que pensez-vous de la tendance actuelle à développer les relations intergénérationnelles ?

– C'est effectivement un discours à la mode alors que finalement beaucoup de gens font de «l'intergénérationnel» sans le savoir, en s'occupant de leurs petits-enfants par exemple. L'AVIVO a toujours prôné la solidarité entre générations et concrètement, j'ai appuyé récemment une initiative cantonale de la Fédération des étudiants neuchâtelois visant à octroyer à la formation et à l'innovation la part cantonale de l'or de la BNS.

Propos recueillis par Ariane Geiser

BIO-EXPRESS

Heidi Deneys est née en 1937 dans une famille paysanne de Mont-Soleil (BE). Après des études en sciences sociales à l'Université de Neuchâtel, elle part travailler en Afrique (Tunisie et Niger). A son retour en Suisse, en 1964, elle enseigne à Porrentruy d'abord, puis dès 1965 à La Chaux-de-Fonds où elle est domiciliée actuellement. Elle s'engage également en politique dans les rangs du Parti socialiste (PS). Elle a siégé au Grand Conseil neuchâtelois et au Conseil national entre 1977 et 1987. Elle travaille comme secrétaire du PS suisse à Berne de 1989 jusqu'à sa retraite. Celle-ci n'est pas synonyme d'inactivité puisqu'elle occupe la présidence de l'AVIVO du canton de Neuchâtel depuis trois ans et assume des fonctions dans diverses associations faîtières de retraités. Depuis le 1er janvier 2006, elle est co-présidente du Conseil suisse des aînés (CSA).

Valais

S'exprimer par la plume ou le geste

A l'initiative de Pro Senectute Valais, deux nouveaux ateliers d'expression sont proposés. L'association innove aussi dans le domaine du développement personnel.

Le comédien, Jean-René Dubulluit s'est formé auprès de Daniel Fillion, Paul Pasquier et Marguerite Cavadaski. Il a aussi travaillé avec Ariane Mouchkine au Théâtre du Soleil à Paris. *L'Histoire du Soldat,* déclinée en différentes versions, est un moment fort de sa carrière. Lecteur de textes, assistant de réalisation, auteur de mises en ondes, il a collaboré aux émissions de la Radio Suisse Romande. Chroniqueur, il donnait libre cours à sa fantaisie dans ses billets intitulés *Strabismes.* Jean-René Dubulluit avoue: «J'ai besoin de l'écriture, mais j'en ai aussi peur.» Il lui arrive même de brûler «ses petits délires».

En lui confiant deux ateliers d'expression Pro Senectute Valais donne carte blanche à un personnage dont les cours ne risquent pas d'être conventionnels. «Je n'ai aucune intention d'apprendre à écrire aux gens», précise Jean-René Dubulluit. Lors d'un séminaire de préparation à la retraite où les participants étaient invités à faire un retour sur eux-mêmes et à mettre sur papier leurs projets d'avenir, il remarque que les hommes rechignent à s'exprimer et que les femmes, qui le font volontiers, ne sont pas satisfaites du résultat. D'où l'idée de leur servir de révélateur. «Je veux les écouter, les mettre en confiance pour leur permettre de tirer le fil de leur pelote et d'exprimer ce qu'ils portent en eux.»

Et dans le cours de théâtre qu'il préfère nommer atelier d'expression, Jean-René Dubulluit adoptera la même démarche. «L'expression m'intéresse plus que le théâtre. Il y a des gens qui ont un réel talent. Il faut aller chercher en eux ce qu'ils ont naturellement et qui reste à l'état de non-dit.» Il cite l'expérience qu'il a récemment conduite à Evolène. Avec plus d'une centaine d'enfants, il a monté un spectacle, laissant une large place à l'improvisation. Même attitude avec les adultes: une écoute attentive, une incitation à chercher son langage propre et créer une dynamique de groupe. En sortira-t-il un spectacle? «Cela dépendra des participants et du tour que prendra l'atelier.»

D.R.

Accompagnement en biographie, un travail de mémoire qui fait appel à des souvenirs concrets.

Retour sur soi

Martia Ebener, qui animera le cours d'accompagnement en biographie, précise d'emblée: «Il ne s'agit ni d'écrire un curriculum, ni de faire une thérapie.» L'animatrice suivra un groupe de personnes désireuses de faire un travail sur leur propre histoire de vie, d'en établir le fil conducteur et d'en faire une synthèse.

«Cette démarche fait appel à la mémoire, mais aussi à l'imagination qui permet de revivre des situations importantes.» Pour ce faire, on a recours à des éléments concrets comme des photos et des lettres. La démarche exige un effort personnel de recherche. Evoquant non seulement les moments heureux, mais aussi des souvenirs douloureux, parfois même dramatiques, ce travail de mémoire provoque des émotions et touche au plus profond de soi. Martia Ebener qui est assistante sociale et psychologue explique: «Cette prise de conscience sans critique ni jugement permet de mettre en lumière son parcours personnel, de comprendre les événements qui l'ont marqué.»

Cette démarche, qui se déroule sur dix séances, bénéficie de la dynamique du groupe, dans une relation de confiance et de respect mutuels, avec des moments plus intimes à deux ou trois. L'un des instruments utilisés pour visualiser le parcours est la «carte de vie», distribuée à chaque participant pour qu'il y inscrive ses propres données. Ce document permettra de comparer les différentes périodes, de dégager des parallélismes et des similitudes, d'établir des cycles et finalement de faire une synthèse.

A la fin d'un tel cours, les remarques des participants ont été: «Enfin, j'ai compris.» Ou: «J'ai pris ma vie en main.» Et ce retour sur soi qui leur a permis de mieux se connaître a aussi influencé leur relation avec autrui.

Françoise de Preux

Atelier d'écriture: début du cours jeudi 26 janvier à Sion;

Théâtre: début du cours mardi 17 janvier à Martigny. Renseignements pour ces deux cours auprès de Jean-René Dubulluit, tél. 079 689 48 44.

Accompagnement en biographie: début du cours mardi 10 janvier à Sion. Rens. Marcia Ebener, Grimisuat, tél. 027 398 49 10 ou 078 729 48 98.

Pro Senectute

Comment vit un handicapé à la retraite?

Que prévoient les assurances sociales pour un handicapé qui passe du système de l'assurance invalidité à celui de l'AVS? Pour aborder ce thème, nous avons rencontré Michel Broillet, militant des droits des handicapés à Neuchâtel et aveugle depuis l'âge de quarante ans.

Les comptes de l'assurance invalidité (AI) sont dans le rouge et ses perspectives ne sont pas plus encourageantes que celles de l'AVS. Derrière la froideur des chiffres, il y a des vies d'hommes et de femmes. Des hommes et des femmes qui, en l'occurrence, ont dû faire face au handicap physique et qui, devenus retraités, sont confrontés à des conditions matérielles difficiles, faute d'avoir pu cotiser suffisamment à l'AVS. Une situation que connaît bien Michel Broillet, vice-président de Pro Cap Neuchâtel, organisme suisse de défense des handicapés, et lui-même handicapé et à la retraite.

Michel Broillet a toujours eu à cœur de défendre les défavorisés. Journaliste à *L'Express* de Neuchâtel, à *24 heures* et à la *Tribune de Genève*, il est sensible aux cas humains qu'il est amené à décrire. En 1979, un terrible coup du sort le frappe, puisqu'il perd la vue, conséquence d'un grave accident de voiture survenu douze auparavant et qui lui avait endommagé la rétine. Les opérations se multiplient sans résultat. Michel Broillet a alors quarante ans et doit retourner vivre chez sa maman, puis chez sa sœur. «Je ne voulais pas dépendre complètement de l'AI, se souvient-il. Je me sentais encore plein de forces et d'envie d'exercer mon métier.» Le monde du travail ne favorisait guère l'intégration d'un non-voyant à cette époque-là, mais le fait-il plus maintenant?

Michel Broillet obtient de faire des articles à la pige, en indépendant, pour *L'Express* et se spécialise dans le domaine judiciaire. Lorsqu'il prend des notes, il lui faut ensuite trouver quelqu'un qui les relise. Son article terminé, il doit à nouveau solliciter quelqu'un pour transmettre le texte à la rédaction du journal. Sans compter que, pour se rendre au tribunal, il doit dénicher une personne disponible et serviable qui l'y conduise. Il touche une rente de l'AI, mais comme il n'a pas pu cotiser très longtemps en tant qu'actif, sa rente n'est pas très élevée (1700 francs par mois). Une rente pleine correspond à 2100 francs pour un célibataire et 3200 francs pour un couple. Des rentes complémentaires sont octroyées par les cantons. Pas question d'avoir un loyer à plus de 1200 francs par mois avec un tel budget...

Débats d'experts

«En tant que président puis vice-président de Pro Cap, j'ai eu connaissance de nombreux cas difficiles. Au moment où la personne devient handicapée, elle est prise dans une véritable bataille d'experts. Le médecin décide de son degré d'invalidité que conteste souvent l'expert mandaté par l'AI. C'est là que l'association Pro Cap intervient par le biais d'avocats qu'elle met à disposition de ses membres. Globalement, il est clair que l'AI devient de plus en plus restrictive dans l'octroi des rentes», constate-t-il. Et les handicapés qui souhaitent et peuvent continuer à travailler ne reçoivent dès lors qu'une rente diminuée ou plus de rentes. Un système qui n'encourage pas vraiment les handicapés à poursuivre une hypothétique carrière professionnelle.

Un handicapé est donc condamné à vivre chichement, s'il ne vit que de sa rente. A la retraite, son sort ne sera pas plus enviable. Toujours faute de cotisations, la rente AVS est fixée au minimum. Cette perspective inquiète de nombreux handicapés, qui n'ont pas eu la possibilité, évidemment, de se constituer un 3e pilier!

Les prestations complémentaires viennent compléter la rente AVS, pour peu bien sûr que la personne retraitée en fasse expressément la demande. Pro Cap ou Pro Senectute assurent ce service, pour ceux qui le souhaitent et peuvent renseigner sur toutes les possibilités d'aide sociale.

B.P.

Michel Broillet, non-voyant, lit les journaux sur internet grâce à un système de lecture vocal.

Isolé socialement

Michel Broillet reste philosophe. Malgré des moyens financiers très limités, il s'est organisé une vie indépendante. A midi, il mange au restaurant qui se trouve au bas de son vieil immeuble. Le patron est devenu un ami et lui fait volontiers des courses en cas de besoin. Le soir, Michel grignote des mets froids, parce qu'il est dangereux de cuisiner lorsqu'on est seul et non-voyant... Son seul luxe, c'est son ordinateur qui lui permet d'être connecté au monde extérieur. Grâce à un système vocal, qui lui lit les pages de journaux sur internet par exemple, il est au courant de toute l'actualité. Par contre, Michel se sent isolé, parce qu'il habite dans un village – Areuse – et pas en pleine ville. En tant qu'handicapé, il a droit à des bons de taxi. Mais comme les subventions fédérales aux handicapés ont baissé récemment, il ne dispose plus que de 200 francs de bons par an (contre 350 francs naguère), qu'il paie cent francs. Les systèmes de transports bénévoles qui existent en ville ne fonctionnent pas en campagne. Michel est actuellement à la recherche d'une personne qui accepterait de l'emmener en voiture, de temps en temps, pour certaines courses. Il se rend notamment dans un EMS à Cortaillod, où se trouve sa compagne, victime elle aussi d'un accident.

Pour l'intendance domestique, dans son village, les aides de ménage sont rares elles aussi et elles n'assurent pas de service de courses. «Les handicapés souffrent de solitude, surtout avec l'âge, parce que leur famille qui était souvent d'un grand appui disparaît petit à petit, et que le cercle d'amis est restreint, faute de contact social ou professionnel», remarque-t-il.

«On parle peu des handicapés dans notre société, le public les ignore et méconnaît leur sort. Il reste énormément à faire dans le domaine de la défense de cette catégorie de personnes, reprend Michel Broillet. Et pour les handicapés âgés, le silence est total. Les gens sont partagés entre la gêne et le désir de ne pas faire une remarque déplacée. Finalement, les gosses qui posent des questions très directes sont les plus adéquats. J'aime bien leur répondre, leur expliquer ce qu'est mon handicap. Dans le cadre de Passeport Vacances, il existe un programme où les enfants découvrent le travail des chiens d'aveugles et côtoient ainsi des non-voyants. C'est un bon moyen d'établir le contact.»

Devant son écran d'ordinateur, Michel Broillet a des rendez-vous avec le monde entier, mais souhaiterait qu'ils soient peut-être un peu moins virtuels.

Bernadette Pidoux

Pro Senectute Vaud se présente

Un film, conçu sous forme d'une suite de reportages, décline les activités anciennes et présentes de Pro Senectute Vaud. Des témoignages de personnes âgées, qui bénéficient des services de l'organisme vaudois, rappellent que la solitude n'est pas une fatalité. Rosette Poletti et le démographe Michel Hagmann y tracent des perspectives pour les prochaines années, lorsque la proportion des seniors atteindra 25% de la population suisse.

Ce document, un DVD d'une durée d'une heure, intitulé *L'Age d'or d'une Pionnière*, est une belle carte de visite pour Pro Senectute Vaud. Il devrait intéresser des groupes d'aînés ou des personnes qui ne connaissent pas les offres multiples de l'association. **B. P.**

››› *L'Age d'or d'une Pionnière*, DVD à commander auprès de Pro Senectute Vaud (adresse ci-contre).

Adresses utiles

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

Pro Senectute **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
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

Assurances

Le retraité et les cotisations AVS

Le retraité doit-il continuer à payer des cotisations AVS? Pour répondre à cette question, il faut prendre en considération l'âge du ou de la retraitée.

Qu'il prenne sa retraite avant 64/65 ans pour des raisons de santé (invalidité) ou parce que le règlement de sa caisse de retraite le permet, le retraité devra payer des cotisations AVS jusqu'à la fin du mois au cours duquel l'âge de 64/65 ans est atteint. Mais on peut se demander si, l'année au cours de laquelle il prend sa retraite, il doit cotiser sur le salaire réalisé pendant les mois où il a travaillé et aussi comme personne non active pour le reste de l'année. Pour le savoir, il faut répondre à la question suivante: quand une personne doit-elle être considérée comme non active?

Les non-actifs

Est considérée comme non active toute personne de 21 à 64 ou 65 ans qui, au cours d'une année civile, n'a payé, seule ou avec le concours d'un employeur, qu'une cotisation inférieure à Fr. 425.– sur le revenu de son travail. Toutefois, la personne qui a payé au moins Fr. 425.– mais qui n'exerce pas durablement à plein temps une activité lucrative (soit durant une période inférieure à neuf mois ou durant moins de la moitié du temps usuellement consacré au travail), doit être considérée comme non active si les cotisations dues par elle sur le revenu du travail n'atteignent pas au moins la moitié de celles qu'elle devrait comme personne non active.

Sur quelle base cotise une personne sans activité? Sur la base de sa «fortune déterminante», qui s'obtient en multipliant le revenu acquis sous forme de rente (par exemple la retraite) par 20 et en y ajoutant la fortune effective. Pour les personnes mariées, les cotisations se calculent, quel que soit le régime matrimonial, sur la moitié de la fortune des deux conjoints et de leur revenu acquis sous forme de rente.

Une fois le montant de la «fortune déterminante» établi, il suffit de se référer à la table des cotisations des personnes sans activité pour connaître le montant de la cotisation due. Exemples: pour une «fortune déterminante» de Fr. 250 000.–, on paiera Fr. 425.– de cotisation annuelle; Fr. 808.– pour Fr. 450 000.– et Fr. 1010.– pour Fr. 550 000.–.

Exemple pratique

Essayons de voir ce que donne, dans la pratique, l'application des principes précités. Pour cela, nous allons prendre le cas d'un homme célibataire de 63 ans qui bénéficie d'une retraite anticipée à partir du 1er mars 2006. Dès cette date, il reçoit une retraite mensuelle de Fr. 2750.–. Sa fortune s'élève à Fr. 250 000.–. Son salaire de janvier et de février s'élève à Fr. 5000.– par mois, soit au total à Fr. 10 000.–. Il a payé comme salarié, avec le concours de son employeur, le 10,1% de Fr. 10 000.–, soit Fr. 1010.–.

Cotisation en tant que personne sans activité: à la fortune de Fr. 250 000.–, il faut ajouter la retraite qu'il recevra pendant 10 mois en 2006 multipliée par 20, afin d'obtenir le montant de la «fortune déterminante» soumis à cotisations, soit Fr. 250 000.– + (2750x10x20) = Fr. 800 000.–. Le montant annuel des cotisations, selon la table, s'élève à Fr. 1515.–.

Comparaison: les cotisations versées sur son salaire (Fr. 1010.–) sont supérieures à la moitié des cotisations qu'il devrait comme personne sans activité lucrative (moitié de Fr. 1515.– = Fr. 757. 50). Cet assuré sera considéré comme personne active pour toute l'année 2006 et ne devra pas verser de cotisations en tant que personne sans activité lucrative.

En revanche, en 2007, comme il n'aura toujours pas atteint l'âge AVS, il devra, s'il n'exerce plus aucune activité, cotiser comme personne non active sur la base suivante: fortune Fr. 250 000.– + retraite annuelle multipliée par 20 (2750x12x20) = Fr. 660 000.–, soit une «fortune déterminante» de Fr. 910 000.–, ce qui, selon la table, donne une cotisation à payer de Fr. 1717.–.

Cas particuliers

Personne mariée non active dont le conjoint travaille. Une personne mariée non active n'est pas tenue de payer des cotisations si son conjoint exerce une activité au sens défini par l'AVS et verse au moins le double de la cotisation minimale (Fr. 850.–). Cette exemption n'est accordée que si le mariage a duré toute l'année civile concernée.

Personnes qui demandent une rente de vieillesse anticipée. Les personnes qui demandent à recevoir une rente de vieillesse de l'AVS anticipée (avant 64 ans pour les femmes et avant 65 ans pour les hommes), moyennant une réduction de son montant (en 2006 peuvent le faire les femmes nées en 1943 et 1944 et les hommes nés en 1942 et en 1943), doivent continuer à cotiser à l'AVS jusqu'à la fin du mois de leur 64e, respectivement de leur 65e anniversaire, en qualité de salarié, d'indépendant ou de personne sans activité lucrative. Dans ces cas, la franchise citée ci-après (Fr. 1400.–/ Fr. 16 800.–) ne s'applique pas. De plus, ces cotisations n'auront aucune influence sur le montant de la rente.

Retraités de 64/65 ans

Ils doivent remplir la demande de rente de vieillesse et la remettre, avec leur certificat AVS et ceux des membres de leur famille, à la dernière caisse AVS qui a encaissé les cotisations. S'ils continuent à travailler après 64/65 ans, les retraités paieront des cotisations AVS sur la part de leur revenu supérieure à Fr. 1400.– par mois ou Fr. 16 800.– par an et par emploi. Si, par exemple, ils ont un salaire de Fr. 2500.– par mois, ils cotiseront sur Fr. 1100.–. Ces cotisations n'auront aucune influence sur le montant de la rente.

Guy Métrailler

Pour vos questions concernant les assurances:
Générations
Rubrique «Assurances»
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Info Seniors

Le chèque-emploi se développe en Romandie

«Comment affilier mon aide de ménage aux assurances sociales?» *Daisy B., à C.*

De nombreuses personnes engagent à leur domicile des aides de ménage, des auxiliaires de santé indépendantes ou des jardiniers. Elles deviennent ainsi des employeurs et ont à ce titre des obligations en matière de versement du salaire, d'affiliation aux assurances sociales et de paiement des cotisations. Or, les contraintes administratives peuvent être importantes. Celles-ci peuvent s'avérer complexes et embarrassantes car il n'est pas toujours aisé de savoir quelle démarche entreprendre et quel formulaire remplir.

La formule du «chèque-emploi» facilite l'ensemble des démarches administratives liées à la gestion de personnel à titre privé. Tout d'abord, le salaire mensuel est versé en espèces à l'employé. Ensuite, l'établissement du chèque simplifie les démarches administratives et assure leur transparence au profit de toutes les parties: un premier volet du chèque tient lieu de quittance à l'employeur pour le versement du salaire mensuel, un deuxième fait office de décompte pour l'employé et un troisième est adressé à l'organisme de gestion avec le versement des charges sociales, établies à hauteur de 20% du salaire au titre d'acompte. De son côté, l'organisme de gestion répartit ces contributions auprès des différentes assurances sociales (chômage, AVS/AI, maladie et accident), ce qui assure l'employé et met en règle l'employeur. Il gère aussi le bon équilibre entre les acomptes versés et le montant exact des primes dues. Bien entendu, les données personnelles et salariales demeurent confidentielles.

Il convient de préciser que ces chèques ne tiennent pas lieu de titre de séjour. Leur utilisation ne saurait soustraire les employeurs et les employés concernés aux dispositions du droit des étrangers.

Initié dans le canton du Valais, le système du chèque-emploi est maintenant géré par des organisations d'utilité publique dans les cantons de Genève, Vaud et Neuchâtel. Le développement est en cours dans les cantons de Fribourg et du Jura.

Le site internet www.cheques-emploi.ch contient les informations pratiques ainsi que les liens sur les sites des organisations cantonales offrant la prestation.

Adresses utiles

Genève. Chèque Service, CP 2016, 1227 Carouge, tél. 022 388 29 99; cheque-service@ge.ch. Le Chèque Service est également disponible auprès des CASS (Centres d'action sociale et de santé) ainsi qu'auprès de certaines mairies partenaires du projet.
Neuchâtel. TickeTAC, TAC (Travail Au Clair Sàrl), CP 2352, av. Léopold-Robert 11a, 2302 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 919 76 21, TAC@ne.ch
Valais. Top Relais, Rue du Bourg 22, CP 2162, 1920 Martigny 2 Bourg, tél. 027 723 39 70, toprelais@bluewin.ch
Vaud. Chèque Emploi, EPER (Entraide Protestante Suisse), Bd. de Grancy 17 bis, 1006 Lausanne, tél. 021 613 40 84, cheques-emploi@hekseper.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
tél. 021 321 14 21

Roby et Fanny — Par Pécub

DEVENEZ SOCIÉTAIRE!

Générations a besoin de vous

Le magazine *Générations* est édité par la Société coopérative Générations. Les sociétaires sont invités à participer à l'assemblée annuelle, donc à la gestion du magazine. Compte tenu du développement de *Générations*, nous avons besoin de nouveaux membres. N'hésitez pas à souscrire une ou plusieurs parts!

EXTRAIT DES STATUTS

Article 3: *«La société a pour buts de renseigner, d'aider et de divertir les personnes du 3e âge. Elle cherche à atteindre ces buts avant tout par l'édition, la confection et la diffusion d'un magazine. Elle exerce son activité dans un esprit social, sans aucun but lucratif.»*

Article 4: *«Toute personne physique ou morale peut devenir membre de la société, si elle en fait la demande écrite. L'admission est prononcée par le Conseil d'administration.»*

Article 10: *«L'assemblée générale des sociétaires est le pouvoir suprême de la société. Elle se réunit ordinairement une fois par an, sur convocation du Conseil d'administration.»*

Article 13: *«Chaque sociétaire n'a droit qu'à une voix, quels que soient le nombre et la valeur de ses parts.»*

Société coopérative Générations

En plus de trente ans, la Société coopérative Générations a participé, par le biais du magazine *Générations*, au mieux-être des seniors de Suisse romande.

Si le magazine vous est sympathique, n'hésitez pas à vous joindre à nous, en retournant votre demande de souscription. Vous recevrez nos statuts complets, avec un bulletin de versement pour une ou plusieurs parts.

Le coût d'une part de sociétaire à la Société coopérative Générations est de:

Fr. 100.– seulement

Elle donne droit à un abonnement gratuit d'un an et à une voix lors de l'assemblée annuelle.

DEMANDE DE SOUSCRIPTION

DEMANDE DE SOUSCRIPTION

Nom _____ Prénom _____

Rue _____

N° postal _____ Localité _____

Je désire souscrire _____ part(s) sociale(s) à Fr. 100.–

A découper et à envoyer à:

Société coopérative Générations, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

Droits

Couple sans enfants, qui hérite?

Je suis mariée, sans enfant. Mes parents sont décédés; mon frère, décédé lui aussi, a eu trois fils avec lesquels je n'ai pas de contact. Je souhaite que mon conjoint soit mon unique héritier. Dois-je entreprendre des démarches?

Alice D., à N.

Pour décider s'il y a lieu d'entreprendre des démarches en établissant un testament, il faut tout d'abord savoir qui sont ses héritiers légaux, c'est-à-dire les personnes qui hériteront selon la loi.

La loi prévoit que sont héritiers les enfants et leurs descendants (première parentèle). Dans votre cas, il n'y a aucune personne pouvant hériter à ce titre, puisque vous n'avez pas d'enfants. Si vous aviez eu des enfants, la succession légale serait de moitié pour votre conjoint et de moitié pour vos enfants.

En l'absence d'héritiers dans la première parentèle, la loi prévoit que l'on recherche les héritiers de la seconde parentèle, à savoir les parents du défunt, ainsi que leurs descendants. Dans votre cas, vos neveux sont des héritiers de seconde parentèle, ce qui implique que la succession serait partagée à raison de trois quarts pour votre conjoint et de un quart pour vos neveux ou leurs descendants.

La loi fait une distinction entre héritiers légaux et héritiers réservataires (conjoint survivant, descendants et leurs descendants, père et mère); les héritiers réservataires peuvent s'opposer à un testament pour obtenir une certaine part de leur part légale (moitié de la part légale pour le conjoint survivant, le père et la mère et trois quarts de la part légale pour les enfants et leurs descendants).

Dans votre cas, si vous souhaitez que votre conjoint touche l'entier de votre héritage, il est nécessaire d'établir un testament dans ce sens, pour éviter que la succession ne soit partagée selon la loi (trois quarts pour le conjoint et un quart pour la seconde parentèle). Comme vos neveux ne sont pas héritiers réservataires, ils n'ont pas la protection de la loi pour obtenir une part d'héritage.

Sylviane Wehrli

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

Conseils

Payez sans argent liquide!

Trop de personnes emportent avec elles de grosses sommes d'argent. Prélever de grosses sommes au guichet de la banque ou de la poste, mais aussi au distributeur automatique, augmente le risque d'être victime d'un vol. Les voleurs observent les victimes potentielles précisément à ces endroits-là. N'hésitez donc pas à utiliser des cartes de crédit pour régler vos factures. Les banques et les bureaux de poste offrent la possibilité d'effectuer les paiements sans argent liquide. Renseignez-vous sur les possibilités d'abandonner le livret jaune de La Poste, car il vous fait courir des risques inutiles.

Conseils: il est recommandé d'utiliser les cartes bancaires, les cartes clients et les cartes de crédit. Mais n'inscrivez jamais votre code NIP sur la carte et ne le communiquez à personne, sous quelque prétexte que ce soit. Si vous ne savez pas utiliser une carte de crédit, faites-vous expliquer son fonctionnement par un spécialiste.

Prévention suisse de la criminalité / Neuchâtel

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).

Tournois de jass itinérants: partir en bus à la découverte d'une nouvelle destination surprise et jouer aux cartes, lundi 30 janvier 2006. Séjour de ski de fond: du 19 au 25 février à Ulrichen, accompagnement par des moniteurs Aînés + Sport.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Initiation à la peinture chinoise florale *(Nouveau!)*: gestes et méthodes de cet art traditionnel à découvrir avec M. Yin Liang. Cours: les lundis de 14 h à 16 h, 10 séances dès le 9 janvier au secrétariat MDA. Atelier d'écriture autobiographique *(Nouveau!)*, animé par Simone Hutchison-Deprez, séance d'information lundi 9 janvier à 14 h, puis tous les lundis de 14 h à 16 h.

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

CINÉ-SENIORS – Plan fixe consacré à M. Viglino, en sa présence. Cinéma Echallens, Passage du Lion d'Or 4, vendredi 27 janvier à 14 h 30, tél. 021 632 77 29.

CONNAISSANCE 3 – «Des plantes pour mieux vieillir», conférence du professeur Kurt Hostettmann (Uni de Genève), salle communale du Verger à Penthalaz, mercredi 11 janvier, 14 h 30. «Les besoins nutritionnels des personnes âgées», par le prof. Eric Jéquier (UNIL), lundi 23 janvier, Casino de Montbenon à Lausanne, 14 h 30.

PRÉVENTION – TaiChi (spécial aînés), améliore l'équilibre, la mobilité et l'autonomie. Cette technique chinoise est particulièrement adaptée aux personnes âgées souffrant de perte de la mobilité. Aigle, Glariers 20, dès le lundi 9 janvier, de 9 h 30 à 11 h 30.

THÉS DANSANTS

Founex, salle communale, mardi 17 janvier, de 14 h à 17h. Mme Rita Weber, tél. 022 776 22 86.
Epalinges, salle des spectacles, musique et danse pour les aînés, mardi 17 janvier de 14 h à 17 h. Avec l'orchestre Musette-Variétés du MDA. Entrée libre, chapeau à la sortie.
Paudex, salle communale, mardi 17 janvier de 14 à 17 heures. Rens. Pro Senectute Vaud, tél. 021 646 17 21.
Lausanne, Brasserie Le Métropole, Centre commercial Métropole 2000, tous les mercredis de 16 h à 18 h 30, espace sans fumée, orchestre de qualité, prix des boissons sans surplus (supplément de Fr. 4.– à la première commande). Rens. 021 312 68 30.

GENÈVE

PRO SENECTUTE – Les mardis de Pro Senectute: «Testaments et successions», avec Odile Fournier et Rosanna Bonadei, assistantes sociales à Pro Senectute, mardi 24 janvier de 14 h 30 à 16 h 30, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Amis du rail, présentation du programme 2006, mardi 17 janvier à 14 h 30; visite de Berne et Fribourg, jeudi 19 janvier. (Inscriptions obligatoires.) Conteurs, conférence publique, «Vous contiez... et si vous chantiez?», par Yolande Hauser et Nicole Zellweger, mardi 17 janvier, de 10 h à 12 h, au Centre culturel de Saint-Boniface, 14 avenue du Mail.

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

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions, Servion, dimanche 22 janvier. Voyages, Carnaval de Nice, du 16 au 20 février 2006. Autres 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 – *La première fois que j'ai eu 20 ans,* de Lorraine Lévy (2004), avec Marilou Berry, Catherine Jacob; lundi 16 janvier, 14 h 30. *Camille (La Dame aux Camélias)* de George Cukor (1937), avec Greta Garbo, Robert Taylor, Lionel Barrymore; lundi 23 janvier, 14 h 30. *Saint Jacques... La Mecque,* de Coline Serreau (2005), avec Muriel Robin, Jean-Pierre Darroussin; lundi 30 janvier, 14 h 30.

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

UNI 3 – «Voltaire aux Délices: de plumes et de fleurs,» conférence de M. François Jacob, conservateur du Musée Voltaire, vendredi 20 janvier. «Sommeil du sujet âgé: physiologie et pathologie», conférence de Mme Emilia Sforza, médecin associé à l'Hôpital de Belle-Idée, mercredi 25 janvier. Salle Uni-Dufour, salle Piaget, 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.

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

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Balades à skis de fond, marche d'hiver et raquettes reprendront début janvier 2006 avec départs de La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel.

Séjours de ski de fond et marche: Ulrichen (vallée de Conches), du 23 au 28 janvier 2006. Davos, du 5 au 11 mars 2006. Cours: danses traditionnelles à La Chaux-de-Fonds, Le Locle et Colombier; yoga à Neuchâtel; gymnastique du 3e âge dans tout le canton, toute l'année, donnés par des monitrices spécialisées. Prospectus et renseignements auprès de: Pro Senectute – Aînés + Sport, La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07 (matin).

Animation: Informatique et atelier Cyberthé, à La Chaux-de-Fonds, cours de base, internet et e-mail en 6 leçons. 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.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Conférence publique dans le cadre de la formation des conteurs: «L'ours, un roi détrôné», par Odette Billard, lundi 23 janvier, de 10 h à 12 h, Cité universitaire, avenue Clos-Brochet, Neuchâtel. Cours d'informatique: initiation, du 9 au 25 janvier; internet, 30 janvier au 15 février; Word 1 ou initiation, du 6 au 22 mars. Section de formation continue du CPLN, rue Gilbraltar 11 à Neuchâtel, les lundis et mercredis. Photo numérique, les mardis ou mercredis matins de 9 h à 11 h, avenue Soguel 1, 2035 Corcelles: cours I, les premiers pas; cours II, hors des sentiers communs; cours III, leçons Photoshop CS. Cours (rue du Seyon 2, Neuchâtel): Tai Ji, le lundi à 14 h, calligraphie chinoise, jeudi à 14 h; bridge, nouveau cours d'introduction, mardi matin, de 9 h 15 à 11 h 15.

Secrétariat MDA, rue de l'Hôpital 19, case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

UNIVERSITÉ DU 3e ÂGE (U3a) – «La féminisation de la langue: les enjeux, le débat et des solutions», conférence de Daniel Elmiger, mardi 10 janvier à 14 h 15, Neuchâtel, aula des Jeunes-Rives. «Après le roi de Prusse: la République neuchâteloise», par Charles Thomann, professeur à la retraite, mardi 10 janvier à 14 h 15, aula du CIFOM, La Chaux-de-Fonds. «Les climats passés, une clef pour le futur?», par Francis Persoz, professeur honoraire de l'Université de Neuchâtel, mercredi 18 janvier à 14 h 30, Fleurier, Collège du Val-de-Travers. Même conférence, mercredi 25 janvier à 14 h, à Porrentruy, Collège Stockmar.

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

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Spécial hiver: raquettes et ski de fond, accompagnement par des moniteurs expérimentés. Nouveau à Fribourg, cours pour renforcer la musculature du plancher pelvien et Fit Gym à Villars-sur-Glâne. Toute l'année: Walking, Nordic Walking à Villars-sur-Glâne, Fribourg, Bulle et Domdidier. Aquagym à Tinterin et nouveau à Fribourg, Marsens, Pont-la-Ville. Ateliers équilibre à Villars-sur-Glâne, Romont, Estavayer-le-Lac et Bulle. Nouveau programme randonnée à Morat. Danse internationale à Fribourg, Vully et Morat. Tennis-Treff à Granges-Paccot et Guin.

Formation et animation: balade culturelle en ville de Fribourg guidée par un passionné (f/d) et balade dans le lieu envoûtant de Champ-Pittet, réserve Pro Natura. Pour aînés et petits: cuisiner ensemble un après-midi et/ou écouter des contes magiques. Toute l'année: cours de langues, informatique, yoga, utilisation du natel, cuisine messieurs et chinoise, bains thermaux, jass et chant.

Secrétariat Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40; fax 026 347 12 41; e-mail: info@fr.pro-senectute.ch

VALAIS

PRO SENECTUTE – Région Sion: Check up TCS, 14 et 16 janvier; fabrication de bougies, dès lundi 9 janvier; poterie, dès lundi 9 janvier; technique des serviettes, dès vendredi 13 janvier. Développement personnel: accompagnement en biographie, dès mardi 10 janvier; atelier d'écriture, dès jeudi 26 janvier. **Région Monthey:** atelier de peinture sur soie, dès le mercredi 18 janvier à Bex. **Région Sierre:** atelier mémoire, dès mardi 24 janvier. **Région Martigny:** stimulation de la mémoire, dès le 10 janvier, puis tous les mardis; atelier d'art-thérapie sur la thématique du deuil, dès le 16 janvier; théâtre, dès le mardi 17 janvier.

Rens. Pro Senectute Valais, Aînés+Sport, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

JURA

PRO SENECTUTE JURA – Randonnée et nordic walking, mardi 17 janvier (rendez-vous à 14 h sur le parking du Colisée à Porrentruy). Cours hebdomadaires, 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). Conférence publique dans le cadre de la formation des conteurs, à Bienne: «Trésors de la mythologie germanique», par Mme Heidi Monin, vendredi 27 janvier, à 10 h. Bienne, Maison Farel, Quai-du-Haut 12.

VOYAGES MDA

Carnaval à Lucerne
Venez découvrir l'un des plus beaux carnavals de Suisse. Au programme: visite du Musée Paul Klee avant de vous plonger dans le carnaval. Déplacement en car au départ de Suisse romande et accompagnement d'un guide durant les 2 jours.
Prix: Fr. 340.–, en chambre double.
Dates: du 28 février au 1er mars 2006.

Stage informatique
Découvrir et approfondir l'informatique en visitant une magnifique région: Gréoux-les-Bains, situé entre Manosque et les Gorges du Verdon en Haute-Provence. Deux programmes ont été préparés selon le niveau des participants. Cours en matinée et visites prévues les après-midi.
Prix: en préparation
Dates: du 19 au 25 mars 06.

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

D.R.

Pour être en forme malgré le froid

Maux de dos, fatigue, peau sèche, coup de blues... Si l'hiver vous déprime, prenez soin de vous. Revue de détail des produits à utiliser au cœur de l'hiver ou en toute saison.

Infrarouges contre douleur

La chaleur a un effet bienfaisant sur les douleurs articulaires ou musculaires, c'est bien connu. Lorsqu'on a «mal partout», il y a fort à parier qu'il s'agit d'un refroidissement. Dans ce cas, une source de chaleur peut apporter un soulagement. La maison Philips a développé des lampes à infrarouges dont les rayons pénètrent profondément dans la peau, apportant une sensation rapide de bien-être. La chaleur détend, active l'irrigation sanguine, stimule la circulation et assouplit la musculature. Ainsi les crispations disparaissent. Cette nouvelle génération de lampes à infrarouges peut s'avérer efficace en cas de refroidissement, de toux et de rhume.

››› InfraCare de Philips, plusieurs modèles disponibles, de Fr. 75.– à Fr. 285.–. En vente dans les commerces spécialisés.

Protection des lèvres

Non seulement, ils sont disgracieux, mais en plus ils sont douloureux. Les boutons de fièvre nous empoisonnent la vie. Le stick de Valverde prévient leur apparition tout en offrant une excellente protection solaire, particulièrement utile en période de ski. Les effets protecteurs sont obtenus grâce à des substances naturelles, notamment des extraits concentrés de mélisse.

››› Valverde Lip-Protector, en vente en droguerie et pharmacie, Fr. 9.80.

Produits anti-peau sèche

Flora Press

Le dessèchement de l'épiderme est un phénomène qui apparaît souvent en hiver. Pour que la peau retrouve son équilibre lipidique, il ne suffit pas toujours d'appliquer une crème. Une peau sèche et desquamée a besoin d'un apport en sels minéraux, notamment en magnésium. La gamme de soins MaVena associe les vertus particulières de la mer Morte à une combinaison de sels minéraux et oligo-éléments, sans oublier une forte teneur en magnésium. Ces soins naturels, à utiliser quotidiennement, vont du shampoing jusqu'aux sels de bain, en passant par le gel douche et la lotion hydratante. **MMS**

››› MaVena Derma Line disponible en pharmacie et droguerie.

Que la lumière soit!

Baisse d'énergie, fatigue, manque d'appétit ou au contraire envie irrépressible de grignoter, irritabilité, problèmes de sommeil? Si ces symptômes apparaissent en automne et disparaissent avec l'arrivée des beaux jours, il pourrait bien s'agir de dépression saisonnière. Le manque de lumière en est le principal responsable. En effet, en hiver le niveau de luminosité passe à peine 500 lux, alors qu'il atteint 50 000 lux en été. La luminothérapie, cette thérapie par la lumière, permet de combler le déficit. Il suffit d'une exposition quotidienne de 30 minutes à bonne distance d'une lampe de 10 000 lux pour retrouver tonus et sourire. Différents modèles existent, certains sont même partiellement remboursés par les caisses maladie sur prescription médicale.

››› Medi-Furst Sarl, 5, av. Alfred-Bertrand, 1206 Genève, tél. 022 789 57 60; www.luminotherapie.com

D.R.

Pouvez-vous faire une dizaine de pas les yeux fermés ?

Pouvez-vous garder un pied levé plus de dix secondes ?

Pouvez-vous vous lever d'une chaise sans l'aide des mains ?

Pouvez-vous marcher une dizaine de mètres sur une bordure de trottoir ?

Un de ces quatre tests vous pose problème ?
Les ateliers vous rendront votre confiance en vous,
vous n'aurez plus de crainte de sortir de chez vous et vous déplacer.

Votre équilibre vous semble fragile?

...nous vous invitons à participer à un Atelier Equilibre d'une durée de 12 semaines dans votre région. Vous allez :

- mesurer votre équilibre,
- faire des exercices de gymnastique adaptés,
- évaluer vos progrès.

Deux monitrices vous guideront chaque semaine pendant une heure.

L'Atelier Equilibre vous permettra d'améliorer votre quotidien:

- mieux percevoir votre corps et apprivoiser votre environnement,
- développer votre mobilité, votre souplesse et votre force,
- et entraîner vos réflexes.

PRO SENECTUTE SUISSE

Jura bernois, Tavanne, 032 481 21 20 - Fribourg, Villars-sur-Glâne, 026 347 12 40
Jura, Delémont, 032 421 96 10 - Neuchâtel, 032 729 30 40 Valais, Sion, 027 322 07 41
Vaud, Lausanne, 021 646 17 21 - GSG, Genève, 022 345 06 77

AUDIO CONSEIL NOVASON
Pour mieux entendre

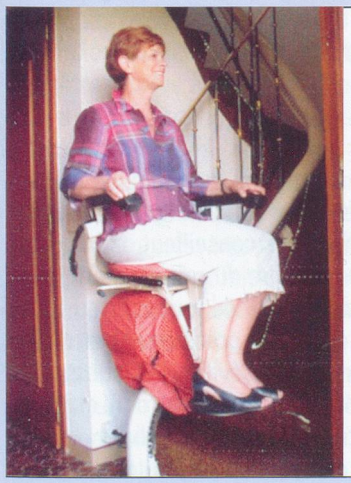
Audioprothésistes diplômés Fournisseur agréé AI/AVS/SUVA

Mieux entendre, c'est mieux vivre

Aux Eaux-Vives
42, rue de la Terrassière - 1207 Genève - **Tél. 022 840 27 40**
Tram 12 et 16, arrêt Villereuse
Parkings: Villereuse - Eaux-Vives 2000 - Migros

www.novason.ch
Test gratuit sur présentation de cette annonce

- Adaptation toutes marques d'appareils acoustiques, numériques.
- Réparation et fabrication d'appareils et d'embouts en l'heure dans notre laboratoire.
- Avertisseurs lumineux sans fil pour le téléphone et la porte d'entrée.
- Casque infrarouge pour TV, piles et accessoires.
- Essai gratuit d'appareil chez vous.



SRS SA
Services Réhabilitation Moyens Auxiliaires
E-mail: srsduc@freesurf.ch

Handilift S.à.r.l.
Sièges et plates-formes d'escaliers
Elévateurs verticaux
E-mail: handilift@freesurf.ch

Tél. 021 801 46 61 – Fax 021 801 46 50
Z.I. Le Trési 6C – CP 64 – CH-1028 Préverenges

Sièges et plates-formes monte-escaliers
Equipements et accessoires pour la salle de bains et les toilettes. Soulève-personnes et accessoires. Assistance à la marche. Fauteuils roulants. Scooters électriques.

Location et vente de lits médicalisés.
Mobilier et installations pour soins à domicile avec le meilleur rapport qualité/prix

succursale à Boudevilliers (NE) – 079 331 36 04

Pour recevoir une documentation gratuite, veuillez nous retourner cette annonce

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

NPA _____ Localité _____