Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 7-8

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: 15.07.2025

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

Bien conserver les aliments

En été tout particulièrement, il est essentiel de veiller à la bonne conservation des produits alimentaires. Gare aux intoxications! Et puis, tant qu'à faire, autant profiter des bonnes vitamines, non?

Les fruits et légumes de saison regorgent de vitamines, oui, mais à condition de les stocker de la bonne manière. Pour manger sainement et surtout sans danger, il faut un minimum d'organisation!

Commençons par le commencement: les courses. Corvée pour certains, moment de plaisir pour d'autres, de toutes façons, on n'y coupe pas...

Lorsqu'on vit seul, ou en «petit ménage», mieux vaut s'approvisionner en quantités réduites. Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la santé, rappelle que les fruits et légumes achetés au supermarché, ou au marché, ont été probablement sortis de terre depuis quelques jours. Si on les stocke encore

›››

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête
30 Sexologie
30 Prévention
Gare à la canicule!
31 Economie
32 Pro Senectute
Réinventer sa vie
34 Genève-OCPA
35 Dans les cantons
38 Assurances
39 Info Seniors
40 Agenda
42 Astuces

quelques semaines chez soi, même au frais, la déperdition en vitamines est énorme. On estime que les légumes-feuilles et les salades conservés dans une cave à 12° perdent 40% de leur vitamine C, en un seul jour. Au frigo, à 4°, les mêmes produits perdent déjà 25% de leur vitamine C, toujours en un jour. Les légumes congelés à -18° perdent, eux, 20% de leur vitamine C, mais en un mois.

Donc, il faut penser à n'acheter que deux poireaux plutôt qu'une botte entière qui risque de patienter au frais. Même raisonnement pour les jus de fruits en vente au supermarché: il est préférable d'acheter quelques petites briques de jus de fruits, plutôt qu'un litre, si on met une semaine à le consommer. Certes, ces produits en petites quantités reviennent plus cher, mais on est sûr de les boire entièrement en profitant de leurs bienfaits.

L'achat de viande, poissons, produits laitiers et de surgelés en saison chaude pose le problème du respect de la chaîne du froid. Lorsque vous faites des courses, pensez à passer en dernier par le rayon des surgelés et à prendre avec vous un sac isotherme. Evitez ensuite le détour par la cafétéria du magasin ou de papoter au soleil devant le supermarché avec une voisine... Si un produit s'est décongelé pendant le trajet, il faut le consommer dans la journée et surtout ne pas tenter de le congeler à nouveau...

Vite au frigo!

Pas si simple d'entreposer judicieusement les aliments dans le frigo! Encore une fois, il y a des précautions à prendre. La première consiste bien sûr à respecter une bonne hygiène pour ce meuble particulier. Un nettoyage régulier au vinaigre d'alcool est une bonne solution, qui anéantit les microbes sans laisser d'odeur.

La température du réfrigérateur devrait être vérifiée ponctuellement à l'aide d'un thermomètre; elle ne doit pas excéder 5° dans sa zone la plus fraîche, ce qui nécessite parfois d'augmenter la puissance de l'appareil en été. Le frigo n'a jamais une température égale partout. C'est pour cela qu'il faut placer les viandes et poissons dans la zone la plus fraîche, emplacement qui dépend de la conception de votre appareil. Les aliments cuits prennent place dans la zone intermédiaire. Les légumes, débarrassés de leurs résidus terreux, préfèrent le bac à légumes. La porte, la partie la moins froide, accueille les boissons, les produits laitiers, les œufs et les confitures. Ne surchargez pas votre frigo, il ne sera plus efficace et trop d'aliments favoriserait le développement des bactéries.

Attention, les pommes de terre ne doivent pas être mises au frigo, précise Bernard Klein, chimiste cantonal vaudois. «Les pommes de terre conservées au frigo développent des acrylamides, des substances toxiques qu'on ne trouve pas lorsqu'elles sont stockées dans un garde-manger.»

Si un légume comporte un peu de moisissure à une extrémité, on peut toujours couper ce fragment. La moisissure n'aura pas migré dans l'ensemble de la carotte, par exemple. Par contre, le chimiste cantonal ajoute qu'une moisissure présente dans une confiture, même en surface, contaminera tout le bocal, qu'il vaut mieux alors ne pas consommer.

Les tomates souffrent d'une villégiature au frigo, car elles perdent leurs qualités gustatives. Les fruits exotiques, les haricots verts ou les concombres n'ont pas besoin non plus de séjourner au froid, la température ambiante leur convient parfaitement.

Les restes de repas

Vous avez tendance à cuisiner en trop grande quantité et vous n'aimez guère jeter? Sachez que les surplus d'un repas peuvent être conservés au frigo, mais pas plus de deux jours et à condition d'être placés dans une boîte fermée ou sous un film plastique. Veillez aussi à ne les mettre au frigo que lorsqu'ils sont refroidis, sous peine de faire travailler votre frigo à plein régime pour rien. Il y a mieux à faire que de les conserver au frigo et d'être obligé de les manger rapidement! Une opération congélation s'avère plus adaptée, pour peu que vous possédiez un congélateur trois étoiles (-18°). Là aussi, il faut utiliser des boîtes, en plastique, en aluminium ou des sachets de congélation. Rien de pire que des aliments mis en vrac à congeler.

Dans le réfrigérateur, les aliments non protégés ne font pas bon ménage. Il y a risque de contamination entre les produits. Les restes à base d'œufs, de crème ou de beurre ne se conservent pas, gare aux mayonnaises maison, au mousse au chocolat et autre tiramisu, le danger d'intoxication est réel. Après les avoir servis à table, jetez-les sans regret.

Certains autres produits ne doivent absolument pas être réchauffés: il s'agit, selon le chimiste cantonal, de la langue de veau et des haricots secs. Dans les haricots secs, des bactéries se développent lorsque les légumes restent dans leur jus de cuisson et la cuisson suivante ne parvient pas à les éliminer.

A noter aussi que la charcuterie ne se congèle pas et se conserve peu de temps au réfrigérateur.

Dans le domaine de la cuisson, il faut garder en mémoire que la viande hachée est un produit ultrasensible, qui doit être bien cuit et jamais consommé saignant. On connaît bien en été, dans certains pays, la maladie du hamburger ou la maladie du barbecue en relation avec ces viandes mal cuites. Le poulet doit lui aussi être parfaitement cuit.

Hygiène de la préparation

Ces conseils sont probablement connus, mais il semble que leur application ne soit guère effective. Une enquête au Canada montre que 65% des Canadiens craignent une intoxication alimentaire et que 62% pen-

Sauvez les vitamines!

Lavez très brièvement les légumes, salades et fruits et, si possible, pas à l'eau courante. Evitez de les laisser tremper dans l'eau.
Coupez les légumes juste avant usage. Plus les morceaux de légumes sont gros au moment de la cuisson, moins on perd de micronutriments.
Cuisez les légumes *al dente*. Chaque fois qu'on les cuit trop, on perd des vitamines.
La cuisine asiatique préserve mieux les produits de base. Le wok permet une cuisson rapide à feu vif.
Réservez le liquide de cuisson comme fond de soupe, il est plein de vitamines. Après la cueillette des légumes du jardin, blanchissez-les immédiatement avant de les surgeler pour éviter aux enzymes d'entrer en action.
La cuisson dans une casserole traditionnelle, à l'eau bouillante salée, fait perdre 55% de vitamine C, contre 25% avec une marmite à vapeur et 17% à l'étuvée. Si l'on conserve au chaud un plat de légumes pendant une heure, 20% des vitamines C s'envolent en fumée!

sent savoir comment faire pour l'éviter. Par contre, ils ne sont que 7% à agir en conséquence... Ce sont surtout les planches à découper qui sont incriminées dans une cuisine familiale. Si la ménagère pense généralement à se laver les mains avant de cuisiner, elle oublie souvent d'utiliser une planche à découper différente pour chaque produit. Une viande crue et des légumes doivent être détaillés sur des planches différentes et avec des couteaux différents. On peut aussi passer la planche à l'eau légèrement javellisée entre chaque découpe.

La listeria se développe rarement sur des légumes crus, par contre si elle est présente sur l'un d'eux et qu'elle entre en contact avec des produits comme la charcuterie ou le fromage, le danger de prolifération existe bel et bien. De même un poulet cru contenant de la salmonelle deviendra inoffensif après cuisson, mais si vous utilisez la même planche, que celle sur laquelle vous l'avez découpé cru, sans la laver entre-temps, vous risquez de contaminer la volaille cuite...

Erling Mandelmann

Faire ses courses en petite quantité permet de manger frais.

Intoxication ou pas

L'intoxication alimentaire est provoquée par l'ingestion de substances nocives, bactéries ou toxines qui provoquent une gastro-entérite. Deux groupes de bactéries entrent en ligne de compte. Le staphylocoque se développe dans les aliments mal cuits. La salmonelle est présente dans les pays où l'eau n'est pas assainie. La toxine botulique, elle, se manifeste dans les conserves maison mal cuites ou dans les fromages. Mais beaucoup de gastro-entérites sont d'origine virale, se transmettant d'homme à homme.

Bernard Klein, note que dans 90% des cas, les malades se trompent sur l'origine de leurs nausées et vomissements, incriminant la nourriture, alors qu'il s'agit d'un virus. Seule une analyse des aliments ingérés peut confirmer une intoxication. On estime à 100 000 les cas annuels de gastro-entérites en Suisse. La plupart sont bénignes. Les mesures à prendre sont simples: éviter tout produit laitier, s'hydrater suffisamment avec de l'eau ou du thé, manger progressivement des aliments peu agressifs comme le riz ou les carottes cuites. En cas de diarrhées sévères, consultez un médecin.

Frigo vide

Laurence Margot, diététicienne, constate que beaucoup de personnes très âgées et solitaires souffrent non pas d'intoxication, mais de malnutrition. «Allez donc faire un tour dans le frigo de votre parent ou voisin âgé. On y constate bien souvent le syndrome du frigo vide, qui contredit souvent le discours de la personne affirmant bien se nourrir...» D'autres personnes du quatrième âge stockent les repas à domicile qu'on leur livre et oubliant les dates de conservation, les réchauffent alors qu'ils sont périmés.

La diététicienne rappelle qu'il faut lutter contre une croyance erronée, selon laquelle les personnes âgées n'auraient pas besoin d'autant de nourriture qu'auparavant. Si vous faites les courses d'une aïeule qui ne peut pas se déplacer, n'oubliez pas qu'il est indispensable qu'elle boive beaucoup et essayez de stimuler son appétit par des produits variés. Rien de plus déprimant qu'un régime limité et répétitif. Certaines personnes n'ont plus guère envie de viandes, des produits laitiers en petites portions pourront les remplacer.

Avec des mesures simples d'hygiène, pas de risque d'intoxication à la maison. Quant aux buffets d'été proposés dans les restaurants, un rapide coup d'œil suffit à nous renseigner: les aliments sont-ils environnés de glace et le restaurant débite-t-il suffisamment de plats pour assurer la fraîcheur de ces plats? Des questions qu'il faut d'autant plus se poser si l'on est en vacances dans un pays chaud...

Bon appétit quand même et profitez des produits du marché ou de votre jardin...

Bernadette Pidoux

Durée de conservation

Une année:
pâtes, riz, légumes secs, condiments.
Six mois:
céréales, farines, herbes séchées, épices.

Produits congelés

Neuf mois: volaille
Trois mois: poisson, plats épicés
Deux mois: glaces
Le veau et les abats se conservent peu de temps au congélateur, les saucisses ne doivent être congelées que ponctuellement.

Sexologie

Les troubles de l'érection

Quelles sont les nouveautés en matière de produits pouvant m'aider pour mon trouble érectile? ***Alfred, Genève***

C. Bozzoli

Les principales nouvelles substances à signaler se trouvent dans la catégorie de la pharmacologie orale. Depuis le Viagra (sildénafil), trois autres produits sont apparus, même si aucun n'équivaut à une révolution... Chacun a des avantages et des inconvénients, ainsi que des contre-indications importantes.

Le premier est l'Uprima (apomorphine), qui fonctionne un peu différemment du Viagra. Alors que le Viagra est un inhibiteur de la phosphodiesterase 5 ou PDE5 (son inhibition a comme résultat d'améliorer la relaxation des tissus dans le pénis, d'où l'arrivée de sang), l'Uprima agit de manière plus centrale, dans le cerveau. L'Uprima fonctionne en environ 20 minutes. Cette substance a l'avantage de ne pas avoir (selon les études) d'effets secondaires majeurs sur le système cardio-vasculaire. Par contre, on peut remarquer des nausées, des sueurs, des vertiges et une somnolence.

Le deuxième produit est le Cialis (tadalafil), qui, comme le viagra, vise la PDE5 pour l'inhiber, mais un peu plus précisément; par conséquent, il n'a pas deux des effets secondaires du Viagra, la vision «teintée de bleu» et le rougissement du visage. Par contre, il peut y avoir des douleurs du dos et de tête, ainsi que des maux de ventre. Comme le Viagra, le Cialis ne doit pas être utilisé par les hommes prenant des médicaments pour l'angine de poitrine, ni ceux ayant un pression très basse ou très haute et incontrôlée.

Finalement, mentionnons le Levitra (vardenafil), un autre inhibiteur de PDE5. Ici, les effets secondaires comprennent la nausée, les maux de tête, le rougissement et l'indigestion. Les mêmes contre-indications que pour le Viagra et le Cialis sont à observer.

Quelle que soit la substance choisie, une stimulation sexuelle, au travers des préliminaires, est nécessaire afin que le produit puisse fonctionner. Et comme toujours, n'oubliez pas l'importance du dialogue, de la compréhension et de la confiance.

Laurence Dispaux,
psychologue, sexologue
ldispaux@hotmail.com

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

Prévention

Se préserver de la canicule

Conseils pratiques pour bien vivre un été chaud et éviter l'hyperthermie qui frappe les organismes fragiles des enfants et des personnes âgées.

Un groupe de médecins français a établi sur internet une liste de mesures simples et efficaces qu'il est utile de connaître si l'on fait partie de la population à risques ou si l'on s'occupe de personnes d'un grand âge.

1. Lutter contre la température ambiante: la climatisation est un bon moyen, mais qui doit être utilisé avec parcimonie. Il ne faut pas faire descendre la température ambiante en-dessous de 25° et veiller à garder toutes les fenêtres fermées. Le ventilateur, lui, ne fait pas baisser la température, mais la rend homogène dans un local. Il est recommandé de fermer fenêtres et volets sur les façades exposées au soleil, puis de les ouvrir dès la tombée du jour. La méthode de l'évaporation est un autre moyen efficace: arroser les sols afin de les rendre humides (mais pas les tapis, ni les moquettes) fait baisser la température de 2-3 degrés et empêche le dessèchement des muqueuses.

2. Eviter la déshydratation: boire toutes sortes de liquides (jus de fruits, eau, tisanes, laitages, etc), et manger des fruits (melon, pastèque, raisin).

3. Prévenir l'élévation de la température interne: se découvrir le plus possible, mouiller éventuellement les vêtements. Utiliser un brumisateur d'eau, ou un pulvérisateur de jardin sur le visage, appliquer des lingettes humides sur le front et se rincer régulièrement la bouche.

4. Surveiller l'hyperthermie en prenant sa température sous l'aisselle ou dans la bouche. Si la température est de plus de 38°, appeler un médecin. Si elle est plus basse, appliquer de la glace sous l'aine ou au poignet. On peut également envelopper le malade d'un drap mouillé ou faire couler de l'eau froide sur les poignets de la personne pendant quelques minutes. Donner un bain ou une douche de 2 à 3° C sous la fièvre mesurée. Les médicaments fébrifuges ne sont pas utiles dans ces cas d'hyperthermie.

B.P.

Economie

Prévoyance en danger

Confronté au vieillissement de la population et à une baisse de la démographie, notre système de prévoyance montre ses limites. Quelles sont dès lors les perspectives pour demain?

C. Bozzoli

En refusant, le 16 mai dernier, la 11e révision de l'AVS, le peuple suisse a donné un bon exemple des difficultés que nous allons rencontrer désormais dans le financement des assurances sociales. Car toutes font appel, d'une manière ou d'une autre, à une forme de solidarité. Solidarité verticale, entre générations, pour les systèmes de prévoyance fondés sur l'accumulation de capitaux, comme la prévoyance professionnelle obligatoire (2e pilier). Solidarité horizontale, entre actifs et inactifs, pour les systèmes de répartition, comme l'AVS.

Les deux modes de prévoyance sont en effet, par des cheminements différents, exposés aux mêmes conséquences du vieillissement démographique. Dans les systèmes par répartition, c'est l'aggravation du rapport de dépendance qui pèse sur l'équilibre financier de la prévoyance. Faute de correctifs, sous forme par exemple de relèvement des taux de cotisation, d'allongement de la durée de cotisation, de diminution des rentes, ou des trois à la fois, l'évolution démographique conduit fatalement à des déficits de plus en plus lourds, et en définitive à l'insolvabilité. Dans la capitalisation, la valeur future des fonds accumulés est confrontée à la baisse tendancielle du taux d'intérêt qui réduit le niveau des rentes promises, faute là aussi de relèvement des taux de primes et/ou d'allongement de la durée de cotisation. Etant donné que des évolutions démographiques défavorables ne se corrigent pas d'un coup de baguette magique, même dans l'hypothèse d'un soudain redressement de la natalité, nos systèmes collectifs de prévoyance sont donc en train de montrer leurs limites. Dans son rapport publié, en 1978 déjà, sous le titre «Situation et problèmes de l'économie suisse», le groupe d'experts nommé alors par le Conseil fédéral avait mis le doigt sur les fragilités de tout système de prévoyance exposé au phénomène du vieillissement de la population, et mis en évidence les différences essentielles qu'il convenait d'établir entre prévoyance financière et prévoyance réelle. Quels que soient les moyens financiers collectés dans un but de prévoyance, ces derniers ne représentent rien d'autre que des «créances» sur la production courante, «créances» qui entrent en concurrence avec les autres prétentions sur celle-ci, à commencer par le revenu échéant aux autres catégories sociales: salariés, entrepreneurs, etc. En termes réels, seule compte en définitive la taille du «gâteau» à partager. Et un système de prévoyance n'est finalement capable de remplir son rôle que dans la mesure où il permet d'augmenter cette taille, autrement dit de faire croître la production totale. Or, la seule accumulation de capital ne conduit pas nécessairement à des possibilités accrues d'investissement productif et rentable. Il se peut même au contraire que, en situation de vieillissement démographique, l'accroissement du stock de capital aboutisse à une réduction de ce que les économistes appellent la productivité marginale du capital.

La Suisse est heureusement un pays riche, et surtout un pays qui a amassé une fortune nette extérieure considérable. Ces capitaux placés à l'étranger, moins sujets à la perspective d'une baisse de rendement, vont pouvoir jouer le rôle d'un «coussin amortisseur» bienvenu. Par ailleurs, les générations futures vont sans doute redécouvrir les mérites de la prévoyance individuelle sous toutes ses formes, et notamment celle de la propriété immobilière. Car, comme le relevaient les experts en 1978, seuls les logements occupés par leurs propriétaires (maisons ou appartements) et certains autres biens durables représentent une certaine possibilité réelle de prévoyance pour la vieillesse.

Marian Stepczynski

Pierre Pradervand

«A tout âge, il est important de

Pierre Pradervand n'est pas un maître à penser. Compagnon de cordée expérimenté plutôt que guide, il incite chacun, quel que soit son âge, à devenir ce qu'il est en découvrant ses potentialités. Entretien.

D.R.

Pierre Pradervand se définit comme accompagnateur plutôt que guide.

– Le découpage chronologique de la vie (enfance – formation – vie active – retraite) auquel la société industrielle nous a accoutumés est-il encore pertinent?

– Totalement dépassé. L'espérance de vie s'allonge sans cesse; certains prévisionnistes vont jusqu'à prédire, d'ici à quelques générations, une longévité moyenne de 150 ans, voire plus. La santé de la population âgée s'améliore constamment. Récemment, Franz Weber a fêté ses 77 ans; or, il est aussi actif qu'un jeune gestionnaire de 30 ans. L'âge est un état d'esprit. Il y a des quadragénaires qui sont déjà vieux et des octogénaires alertes. Le découpage arithmétique des âges de la vie correspond de moins en moins à la réalité. La retraite ne doit pas signifier une vie «en retrait»: pour ma part, j'ai dépassé l'âge AVS, mais je n'envisage pas une seconde de cesser mes activités. D'ailleurs, on ne peut pas, à terme, concevoir que les actifs, toujours moins nombreux en raison de la baisse de la natalité, puissent entièrement prendre en charge une population de retraités croissante et en bonne santé. Les personnes âgées seront nécessairement amenées à contribuer plus longtemps au bien-être de la société, soit par le bénévolat, soit en exerçant des activités modestement rémunérées.

– On sait que la contribution des aînés au sein des familles représente déjà un apport considérable. Mais, s'ils exercent des tâches rémunérées, ne risquent-ils pas d'entrer en concurrence avec les plus jeunes, sur un marché du travail déjà très tendu?

– Je suis convaincu que le système capitaliste est dans l'impasse. En fait, il faut impérativement substituer un modèle «gagnants/gagnants», n'excluant personne, au système «gagnants/perdants» qui prévaut depuis des millénaires. Ce darwinisme social, où prime la loi du plus fort, nous conduit à la catastrophe. Cela a pu marcher – au bénéfice d'une minorité de privilégiés – tant que les technologies restaient primitives, les communications restreintes et les habitants épars. Depuis la révolution industrielle, la population de la planète a sextuplé; les technologies sont devenues toujours plus dangereuses; aujourd'hui, l'information est instantanée. Pour la première fois dans l'histoire, l'environnement est gravement menacé. C'est la survie même de notre espèce qui est en cause. La créativité humaine est infinie, c'est pourquoi je demeure fondamentalement optimiste. Il faut renoncer aux vieux schémas réactionnels, chercher de nouveaux types de relations, à tous les niveaux: entre l'homme et la nature, entre les sexes, entre les générations, entre employés et patrons, pays du Nord et du Sud. Nous vivons dans un monde où le changement est exponentiel. On ne peut pas simplement se crisper sur des acquis antérieurs; nous devons être prêts à tout réexaminer, à tout remettre en question. A commencer, bien sûr, par la polarisation croissante entre riches et pauvres que l'on constate à l'échelle planétaire: 20% de la population mondiale consomme 80% des ressources; on est en train de dilapider le capital écologique de la Terre.

– Vous vous situez donc dans la mouvance altermondialiste?

– «Quand tu m'étiquettes, tu me nies», disait Kierkegaard. J'ai une profonde sympathie

savoir réinventer sa vie»

pour ce type de mouvement, mais je ne veux pas être classé dans une catégorie d'opposition. Je ne me reconnais pas d'autre ennemi que la paresse mentale. Mais il est bien certain que, durant les vingt à trente années à venir, nous allons vivre des bouleversements majeurs. Une révolution en douceur est en marche; il y a de plus en plus de «créatifs culturels» qui changent radicalement leur mode de vie, de consommation, d'alimentation, utilisent les médecines douces, développent leur spiritualité. Les médias n'en parlent guère, mais le processus est enclenché.

– Dans cette optique, les personnes âgées ont-elles un rôle spécifique à jouer?
– Un rôle fondamental, irremplaçable! Elles pourraient être à l'avant-garde de ceux qui réfléchissent à des modèles alternatifs de société; leur expérience témoigne qu'on peut vivre autrement et très bien en consommant moins; que le bonheur ne réside pas dans l'accumulation de biens matériels. Les jeunes n'ont pas connu les époques de relative pénurie que leurs aînés ont vécues. L'âge peut permettre de distinguer ce qui est important de ce qui est accessoire, voire nuisible. Cette sagesse, il faut la partager. Je me réjouis des conversations que j'aurai bientôt avec mes petits-enfants, nés il y a quelques mois; j'espère que je saurai leur enseigner cet art de vivre plus modestement. Par exemple, j'essaie de limiter mes déplacements en avion, car ce mode de transport est très polluant.

– L'avance en âge offre à chacun la possibilité de renouveler plusieurs fois l'interprétation qu'il fait de sa vie, de la vie. Comment considérez-vous votre propre parcours?
– Chaque être humain, quel qu'il soit, même un chef de la mafia, recherche une certaine cohérence de son existence. Pour moi, cette cohérence n'a cessé de s'affirmer; le sens de ma vie n'a pas changé, mais s'est approfondi. Actuellement, comme formateur d'adultes et auteur, j'accorde plus d'importance à l'*être* qu'au *faire* ou au *posséder*. Notre existence se joue nécessairement sur ces trois registres; pendant longtemps, c'est l'activité qui a dominé, pour moi; aujourd'hui, c'est la dimension de l'être qui m'apparaît primordiale. On touche davantage les gens par ce que l'on est que par ce que l'on dit ou fait. C'est ainsi que, avec l'âge, j'ai réinterprété le sens de ma vie. La dimension spirituelle devient dominante; c'est aussi ce que j'observe chez d'autres dans les stages de développement personnel que j'organise.
Il est important de savoir, à tout âge, constamment réinventer sa vie, d'avoir des projets à réaliser. Cela est vrai également pour les couples qui vivent plus longtemps ensemble. La quête du sens ne s'achève jamais. D'ailleurs, on prépare dès 20 ans sa vieillesse qui est le résultat de toute sa trajectoire. Chacun est responsable de sa vie et, sauf handicap rédhibitoire, on peut toujours faire des choix. Notre santé, physique et mentale, dépend, en grande partie, de la qualité de nos engagements.

Propos recueillis par Jacques Repond

Portrait express

Fondateur des ateliers «Vivre autrement», sociologue, écrivain et journaliste, responsable de programmes de développement, consultant international et formateur d'adultes, Pierre Pradervand a souvent animé des séminaires de formation pour Pro Senectute. Engagé pour la création d'un monde plus juste et plus solidaire, il poursuit simultanément une recherche visant à surmonter la dichotomie entre vie spirituelle et vie active. Parmi ses récents ouvrages, on peut notamment citer: *Découvrir les vraies richesses, Vivre sa spiritualité au quotidien, Plus jamais victime* (Editions Jouvence).

Adresses utiles

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

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

Pro Senectute **Fribourg**
Rue Saint-Pierre 10, c.p. 566,
1701 Fribourg
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

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

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

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

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

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

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

OCPA-Genève

Fortune et PC

Quelle est la prise en compte de la fortune dans le calcul des prestations complémentaires à l'AVS/AI ?

Par fortune, il faut comprendre: la fortune mobilière (argent liquide, avoirs en banque, CCP, titres, valeurs de rachat de l'assurance-vie, succession non partagée, etc.) et la fortune immobilière (immeubles, terrains, parts en copropriété, etc., en Suisse ou à l'étranger). En fait, il s'agit de tous les biens.

– A-t-on droit à des prestations complémentaires si on a de la fortune ?

– Un certain niveau de fortune peut empêcher de bénéficier de prestations complémentaires (PC). Il est toutefois important de savoir que la fortune n'est pas prise en compte intégralement dans le calcul des PC; le calcul se fait sur la part de la fortune qui dépasse Fr. 25 000.– pour une personne seule et Fr. 40 000.– pour un couple et, pour les personnes en âge AVS, à raison de 1/10e dans le calcul des prestations complémentaires fédérales et de 1/5e dans le calcul des prestations complémentaires cantonales. Les intérêts de la fortune sont, en revanche, pris en compte intégralement.

– Quel est le montant de la fortune qu'il ne faut pas dépasser pour demander des PC ?

– Il n'y a pas de montant maximum fixé qui vous empêche de déposer une demande. Il se peut que vous n'ayez pas droit, en fonction de votre situation actuelle, à des prestations, mais il est préférable d'effectuer cette démarche, plutôt que de renoncer, à tort, à un droit.

– En cas de séparation de biens, comment la fortune est-elle prise en compte ?

– Les prestations complémentaires ne tiennent pas compte des aménagements contractuels du mariage, mais de la réalité économique. Si les conjoints vivent ensemble, les prestations complémentaires sont calculées globalement, c'est-à-dire que les revenus et la fortune des deux conjoints sont additionnés. Si l'un des conjoints vit en EMS, on procède à deux calculs séparés pour lesquels la fortune est divisée en deux parts égales.

L'OCPA tient à votre disposition une documentation détaillée ainsi qu'une feuille de calcul qui vous permettra d'effectuer un calcul approximatif des prestations auxquelles vous pourriez éventuellement avoir droit. La documentation et la feuille de calcul se trouvent également sur le site internet.

OCPA

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

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

Genève

Informations aux patients

Le Centre de documentation en santé de Genève est là pour vous informer si vous cherchez des renseignements concernant votre santé.

Le Centre de documentation en santé (CDS) est né pour répondre à un besoin. Recevant de plus en plus de demandes de la part de patients, ou de leurs proches, la Bibliothèque de la faculté de médecine à tenté d'y répondre au mieux. Le CDS a ainsi pris forme, avec le soutien du DASS (Département de l'action sociale et de la santé).

Depuis 1997, le CDS témoigne d'un véritable changement d'attitude de l'individu face à la maladie... et face aux médecins. Le patient souhaite s'informer et pouvoir bénéficier d'une véritable interaction avec le personnel soignant qui le prend en charge.

Dans le cadre du CDS, une très riche documentation est mise à la disposition du grand public, au sein d'une bibliothèque académique. Les documents sont en libre accès et peuvent être empruntés à domicile. A disposition: dictionnaires, encyclopédies, atlas d'anatomie, livres, brochures, dossiers, revues, vidéos, cassettes audio, présentations d'associations. De plus, le visiteur n'est pas laissé sans aide face à cette considérable source d'informations. Un service d'accueil et d'information est à sa disposition, qui entendra sa demande en toute discrétion, et le CDS bénéficie aussi de l'encadrement de professionnels de la santé. Des documentalistes orientent le visiteur dans ses recherches. Sur place, celui-ci a également accès à un ordinateur lui offrant un précieux catalogue des sites internet consacrés à la santé, source supplémentaire d'informations.

Pour les personnes qui ne pourraient pas se déplacer, il leur suffit d'appeler le CDS et une solution sera trouvée afin qu'ils puissent avoir accès aux documents qui leur seraient utiles.

C. Pz

Informations pratiques

Horaires: accès à la libre consultation des documents du lundi au vendredi de 8 h à 22h (le samedi de 9 h à 18 h, le dimanche de 14 h à 18 heures).
Adresse: Centre médical universitaire (CMU), 9, av de Champel, 1206 Genève. Tél. 022 379 50 90 et 379 51 90. e-mail: cds@medecine.unige.ch

Valais

Une fanfare de bons copains

D.R.

Les Gars du Rhône et leur marraine Elisabeth Trincherini, lors de l'inauguration du drapeau, à Savièse en juin 2003.

Du souffle, de la bonne humeur et une note d'humour. Telle est la recette du succès de la fanfare des aînés du Valais romand.

« Nous sommes une fanfare avec des clarinettes et des saxos, pas un *brass band*. En fait, nous sommes une équipe de copains ayant du plaisir à se retrouver pour jouer ensemble et partager un bon moment», explique Gabriel Schmidli, l'actuel président de la fanfare des aînés du Valais romand. Les Gars du Rhône ont inauguré leur drapeau lors de la Landsgemeinde des Aînés, tenue à Savièse, en juin 2003. La fanfare avait déjà fêté son dixième anniversaire. Forte aujourd'hui d'une soixantaine de membres, elle fut fondée le 6 avril 1992 à Sion, au local de l'Harmonie municipale, sous la présidence de Marcellin Clerc, l'un des initiateurs. Vingt-sept personnes, contactées par une lettre circulaire adressée aux vétérans cantonaux, assistaient à cette séance organisée avec le soutien de Pro Senectute.

«On était une bonne équipe. On a serré les rangs. Et nous sommes maintenant une des fanfares les plus nombreuses du canton», raconte Gabriel Schmidli. Alors que beaucoup de fanfares villageoises ont tendance à voir leur effectif se réduire, les Gars du Rhône recrutent régulièrement de nouveaux adhérents. Les musiciens viennent de toutes les régions du Valais romand, de Saint-Gingolph à Salquenen, ainsi que des vallées latérales. Pour en faire partie, il faut cultiver l'amour de la musique et être âgé de 50 ans et plus.

«Les registres sont assez bien répartis», ajoute l'actuel directeur, Pierre-Marie Debons qui a mené à la baguette L'Echo des Glaciers de Vex et La Rose des Alpes de Savièse, dont il fut sous-directeur. «Les chefs de registre sont souvent d'anciens trompettes militaires. Et une bonne partie des musiciens jouent aussi dans leurs fanfares respectives.»

Notes d'humour

Les répétitions, tous les premiers lundis du mois, se tiennent au local de La Lyre à Saillon de 18 h 30 à 20 h 30. Raoul, l'homme à tout faire prépare lutrins et partitions. «On travaille de manière intensive durant deux heures. Les musiciens sont très assidus. Il y a une excellente ambiance et le chef assortit toujours ses remarques d'une note d'humour.» Au programme, des marches traditionnelles comme *Marignan* de Jean Daetwyler, considérée comme l'hymne national valaisan, *Vieux Camarade* que tous les musiciens connaissent, de la musique de style bavarois, valses et polkas, un pot-pourri qui a beaucoup de succès, *L'Assiette valaisanne*. Puis on passe à la partie récréative, chacun ayant apporté un carton de bouteilles ainsi que quelque chose à manger.

Chaque été, les musiciens se retrouvent pour un week-end musical avec leurs épouses. Et pendant que les dames font du tourisme, les messieurs répètent en vue du concert qui sera donné le soir. Ils invitent ainsi chaque année les vétérans vaudois à les rejoindre à Vissoie.

Françoise de Preux

Un rôle social

Les Gars du Rhône présentent une dizaine de prestations par an. En 2004, la fanfare a animé la Journée des Aînés en avril à Sion Expo et, en juin, elle a participé à la Fête des Générations. Elle est aussi invitée au 100e anniversaire de l'Harmonie municipale de Sion et à l'Amicale des Vétérans à Collombey. Elle donnera en outre des concerts dans des homes comme la clinique Saint-Amé à Saint-Maurice. «Nous avons un rôle social à jouer», précise le président. «Nous répondons volontiers à la demande des établissements pour personnes âgées et des hôpitaux. Nous n'avons pas la prétention de donner des concerts pour des festivals. Notre but est de faire plaisir aux gens et les pensionnaires sont émus par la musique qui éveille en eux des souvenirs.»

›› Contact:
Gabriel Schmidli, président, tél. 027 306 35 25.

Fribourg

Un minizoo à la maison de

Nicole Chuard

Les résidants du home de Jeuss près de Morat apprécient la présence des animaux.

Un beau domaine près de la forêt de Galm, à l'écart du village de Jeuss, offre aux résidants du home une retraite proche de la nature.

Qui connaît Jeuss, un village alémanique près de Morat? Peu de monde, même parmi les Fribourgeois! Et pourtant, dans ce coin de terre, un home médicalisé est en train de devenir une sorte de lieu de rencontre et d'animation pour la région, grâce au minizoo aménagé à l'extérieur et aux manifestations organisées dans la grande salle ou sur la terrasse.

Le domaine de Galm est situé sur le haut du village, tout près de la forêt. Une ancienne et grande bâtisse blanche dominent l'ensemble, composé de plusieurs bâtiments reliés. Les plus récents abritent le home médicalisé. A droite en arrivant, il y a le four à pain dans une petite maison en pierre, et derrière le bâtiment principal, une grande ferme en exploitation. Quant au minizoo, il se trouve aussi à l'arrière des bâtiments, à l'orée de la forêt. Toute la propriété est gérée par le directeur du home, Pierre Aufranc. Son épouse Regula s'occupe des animaux. L'ensemble dégage une atmosphère de hameau campagnard. Sur la terrasse, devant l'entrée du home, une dame âgée, assise à une grande table en bois, trie de vieux livres. Dans l'entrée-caféteria, des retraités boivent un verre avec leurs visites. On s'interpelle. Le directeur arrive. Début quarantaine, loquace, enthousiaste, il explique: «Nous sommes loin de tout, il faut donc attirer les gens chez nous, nous ouvrir sur l'extérieur. Le minizoo fait venir du monde, des familles surtout, et d'autres retraités.»

Pierre Aufranc est arrivé à Jeuss il y a trois ans avec sa famille et ses quatre kangourous. Deux bébés kangourous complètent aujourd'hui le groupe, ainsi que des chèvres naines, des émeus, des daims, des alpagas. Un parc a été spécialement aménagé dans la forêt pour une portée de sangliers que le home a recueillis tout petits, après que leur mère a été tuée par les chasseurs de la région.

Le parc animalier s'étend sur 5000 m², entre la forêt et les bâtiments des résidants. On peut en faire le tour à pied ou en chaise roulante. Mais les résidants observent aussi les animaux depuis la terrasse ou la fenêtre de leur chambre. «Rien ne leur échappe, signale le directeur. Récemment, un chevreau a été attaqué par une fouine. On en a parlé toute la journée. Heureusement, le cabri a été soigné et maintenant il fait courir sa mère dans tout le parc.»

La main à la pâte

Au home de Jeuss, les retraités qui le peuvent donnent un coup de main, pour éplucher les légumes, ratisser les plates-bandes du jardin, ramasser des pierres dans les champs, sortir les chevaux et les panser, aider à la buanderie. «Les personnes âgées ont besoin de se sentir utiles, elles veulent participer à la vie active», souligne M. Aufranc.

La maison de retraite reçoit aussi des visites. Sa cafeteria est ouverte aux promeneurs (la Voie suisse passe tout près) et aux habitants de la région; elle prépare aussi des repas pour des groupes d'autres homes en excursion. Quant à la salle polyvalente, elle est utilisée pour l'assemblée communale ou des réunions d'autres associations des environs.

La grande rencontre régionale est cependant le Brunch à la ferme à l'occasion du 1er Août. Pour cette occasion, Pierre Aufranc mobilise soixante personnes bé-

retraite

névoles. La recette sert à organiser des vacances pour les résidants ou à faire une dépense extraordinaire, comme une TV à écran géant ou une broche pour le jardin.

Le domaine de Jeuss est un petit monde près de la nature, où vivent 43 retraités dans les bâtiments du home, la famille du directeur dans sa maison et celles d'employés dans des appartements du bâtiment principal. Bientôt, il y aura aussi un foyer de jour. On vit là, comme dans un village, avec les travaux de la ferme, la vie des animaux et des gens, les visites et les fêtes. Tranquillement, devant un panorama magnifique.

Annette Wicht

››› ***Adresse:*** *Home médicalisé de Jeuss, Galmgutweg, 1793 Jeuss, tél. 026 674 96 00.*

Vaud

A Bercher aussi, les animaux sont appréciés!

Situé dans le vallon de la Mentue, en contrebas de la route qui mène de Bercher à Ogens, le parc animalier de l'EMS Clos-Nestlé est l'une des destinations favorites des courses d'écoles du canton de Vaud. Il figure également dans le guide *Kids,* comme but de promenade à l'intention des familles. Parmi les quelque 400 animaux présents dans le parc, on peut admirer des biches, des moutons, des canards, mais également une demi-douzaine de lamas parfaitement acclimatés.

Mais ce sont pourtant les résidants de l'EMS psychogériatrique voisin qui en profitent le plus. Au cours de leurs promenades, les résidants, souvent issus d'un milieu campagnard, apprécient la présence des animaux et chaque naissance représente une véritable petite fête. «Pour nous, ce parc animalier entre dans le cadre d'une prise en charge globale des résidents, qui ont souvent de la peine à faire face au monde actuel», dit Bernard Russi, directeur de l'établissement. «A Bercher, ils évoluent dans un environnement serein et ils ont naturellement une relation privilégiée avec les animaux du parc.»

Les effets bénéfiques de la zoothérapie ne sont plus à démontrer. Outre l'EMS Clos-Nestlé, plusieurs établissements vaudois accueillent des petits animaux dans le cadre d'un programme thérapeutique. C'est notamment le cas à la Fondation Baud à Apples, à l'EMS Les Myosotis de Montherod et La Diligence à Morges.

J.-R. P.

››› **Clos-Nestlé,** 1038 Bercher. Tél. 021 887 72 82.

Neuchâtel

D.R.

Médor va en pension

Il n'est pas toujours facile pour un propriétaire d'animal de confier son protégé durant les vacances ou une hospitalisation. Que l'on se rassure: les pensions pour animaux subissent de sérieux contrôles.

Dans le canton de Neuchâtel, il y a plusieurs chatteries et chenils mais peu d'établissements permettent de caser chien et chat au même endroit. La majorité des pensions limitent à une vingtaine le nombre de leurs petits hôtes car au-delà de ce nombre, un CFC de gardien d'animaux est requis. Avant le séjour de Minou ou Médor, il est conseillé d'aller visiter les lieux. Certains responsables de pension, sont par ailleurs disposés à venir chercher l'animal à la maison si son propriétaire ne peut pas se déplacer.

Pour être admis, les chiens et les chats devront avoir reçu un rappel des vaccins combinés durant les 12 mois précédant le séjour. Par ailleurs, en général les chats mâles doivent être castrés. Les prix du séjour oscillent entre 8 et 12 francs par jour pour les chats et entre 12 et 24 francs pour les chiens en fonction de leur taille. Pour les rongeurs, lapins ou oiseaux, il faut compter entre 4 et 6 francs.

A. G.

Adresses utiles: La Taupe à l'ours (tous animaux de compagnie), 2027 Fresens, tél 032 835 15 78, www.lataupealours.ch; La Chaumine (chenil) 2300 La Cibourg, tél 032 968 57 34, www.lachaumine.ch; Hélène Meyer (chats uniquement), 2058 La Joux-de-Plâne, tél 032 853 60 33; Chat va bien (chats et petits animaux), 2017 Boudry, tél 032 842 40 87. Les Sociétés protectrices des animaux (SPA) font aussi parfois office de pension.

Assurance maladie
Formes ordinaires et particulières

Pour satisfaire aux conditions de l'assurance obligatoire, les assurés ont le choix entre quatre variantes prévues par la loi: l'assurance ordinaire des soins (aos); l'assurance avec franchises à option; l'assurance avec bonus et l'assurance impliquant un choix limité des fournisseurs de prestations. Explications.

Le catalogue des prestations est le même pour les quatre variantes. Ce qui diffère, ce sont: la prime, parfois la participation aux coûts et, pour l'assurance avec bonus et l'assurance avec choix limité des fournisseurs de soins, l'accès aux prestations.

Assurance ordinaire des soins (aos). En choisissant la plus connue des formes proposées, l'assuré s'astreint à participer aux coûts des prestations dont il bénéficie, soit Fr. 300.– par an de franchise et 10% (maximum: Fr. 700.–/an) de quote-part. Ceci concerne les assurés âgés de 19 ans et plus.

Assurance avec franchises à option. Au lieu de la franchise de Fr. 300.–, les assurés choisissent la franchise qu'ils veulent assumer. Ainsi pour les assurés de 19 ans et plus, une franchise de Fr. 400.–, réduit les cotisations de 3% (maximum Fr. 80.–/an); une franchise de Fr. 600.– réduit les cotisation de 9% (maximum Fr. 240.–/an); Fr. 1200.– de 24% (max. Fr. 720.–/an) et avec une franchise de Fr. 1500.– de 30% (max. Fr. 960.–/an).

S'il pratique cette forme d'assurance, l'assureur est tenu d'offrir toutes les franchises. Le montant maximal annuel de la quote-part est fixé à:

- Fr. 700.– pour les assurés de 19 ans et plus.
- Fr. 350.– pour les enfants, max. Fr. 700.– si plusieurs enfants sont assurés auprès de la même caisse avec la même franchise. Si les franchises sont différentes, l'assureur fixe le montant maximal de la quote-part.

L'assuré ne peut choisir une franchise plus élevée que pour le début d'une année civile. Le passage à une franchise moins élevée ou à une autre forme d'assurance ainsi que le changement d'assureur sont possibles pour la fin d'une année civile et moyennant un préavis de 3 mois, ou d'un mois lors de la communication de la nouvelle prime. Lorsque l'assuré change d'assureur au cours d'une année civile, il garde la franchise choisie auprès de l'ancien assureur pour autant que le nouvel assureur pratique cette forme d'assurance.

Assurance avec bonus. Dans cette forme d'assurance, une réduction de prime est accordée à l'assuré lorsqu'il n'a bénéficié d'aucune prestation, à l'exception des prestations de maternité ou des mesures de prévention, pendant une année. La date du traitement est réputée celle où l'assuré a bénéficié d'une prestation. L'assurance avec bonus ne permet pas à l'assuré de choisir une franchise à option.

Le passage de l'assurance ordinaire à l'assurance avec bonus n'est possible que pour le début d'une année civile. L'assuré peut passer dans une autre forme d'assurance ou changer d'assureur pour la fin d'une année civile et moyennant un préavis de 3 mois ou d'un mois lors de la communication de la nouvelle prime. Lorsque l'assuré change d'assureur au cours d'une année civile, le nouvel assureur doit, s'il pratique l'assurance avec bonus et si l'assuré y adhère, prendre en compte la période durant laquelle celui-ci n'a bénéficié d'aucune prestation dans l'assurance avec bonus de l'ancien assureur.

Les primes initiales de l'assurance avec bonus doivent être de 10% plus élevées que celles de l'assurance ordinaire. Les échelons de primes sont applicables et donnent droit à un bonus de 15% de la prime initiale pour l'échelon 3, de 25% pour l'échelon 2, 35% pour l'échelon 1 et 45% pour l'échelon 0. Si, au cours de l'année civile, l'assuré ne bénéficie d'aucune prestation, la prime de l'année civile suivante est calculée d'après l'échelon de primes immédiatement inférieur. Au contraire, si, au cours de l'année civile, l'assuré bénéficie de prestations, la prime de l'année civile suivante augmente d'un échelon.

Assurance impliquant un choix limité des fournisseurs de prestations. Il s'agit d'une forme d'assurance dans laquelle, sauf exceptions définies et cas d'urgence, les assurés ne peuvent consulter que des médecins figurant sur une liste établie par l'assureur (médecin de premier recours, réseau de santé, HMO) moyennant une réduction de la prime valable pour l'aos.

Dans le principe, l'assureur peut renoncer en tout ou en partie au prélèvement de la quote-part et de la franchise. Le passage de l'assurance ordinaire à une assurance impliquant un choix limité des fournisseurs de prestations est possible à tout moment. En revanche, le passage à une autre forme d'assurance ainsi que le changement d'assureur ne sont possibles que pour la fin d'une année civile et moyennant un préavis de 3 mois, ou d'un mois lors de la communication de la nouvelle prime.

La réduction de primes dépend de la différence de coûts qui résulte du choix de cette assurance par rapport à l'assurance ordinaire. Lorsque cette différence de coûts n'a pas pu être démontrée sur une période de 5 ans, les primes peuvent être réduites de 20% au maximum par rapport à celles de l'assurance ordinaire.

Les assureurs sont obligés de pratiquer l'aos. Par contre, ils peuvent pratiquer une ou plusieurs des trois autres formes d'assurance. En cas d'intérêt pour l'une de ces trois formes, il convient donc de se renseigner auprès de sa caisse maladie.

Guy Métrailler

Ecrivez-nous!

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

Générations, rédaction, CP 2633, 1002 Lausanne
www.magazinegenerations.ch

Cotisations AVS pour les personnes en préretraite

J'ai pris une retraite anticipée. Dois-je encore verser des cotisations à l'AVS bien que je ne perçoive plus de salaire? ***Irma, Cossonay***

Les personnes sans activité lucrative doivent payer les cotisations AVS/AI/APG dès le 1er janvier qui suit leur 20e anniversaire, ceci jusqu'à l'âge ordinaire AVS. Celui-ci est de 65 ans pour les hommes et de 64 ans pour les femmes nées en 1942 ou ultérieurement. Les personnes en préretraite ou qui perçoivent des prestations de retraite anticipée sont concernées par le versement de ces cotisations. En effet, la durée des cotisations à l'AVS doit être complète afin d'éviter que la rente se trouve réduite (rente partielle).

Les principaux revenus soumis à cotisation sont les suivants: rentes et pensions de tous genres (également celles provenant de l'étranger), pensions alimentaires obtenues par la personne divorcée pour elle-même, indemnités journalières des assurances maladie et accident, rentes transitoires de la prévoyance professionnelle. Par contre, les revenus suivants ne sont pas pris en considération: prestations de l'AVS et de l'AI, prestations complémentaires (PC), revenus de la fortune. Quant à la fortune proprement dite, elle est prise en compte pour une partie lorsqu'elle est constituée de carnets d'épargne, de papiers-valeurs, d'immeubles et de biens en usufruit.

Le montant de la cotisation AVS est établi selon un barème (table des cotisations) qui peut être obtenu auprès des caisse AVS, des agences d'assurances sociales ou d'Info Seniors. La cotisation minimale est de Fr. 425.– par année. Remarque importante: une personne mariée et professionnellement non active n'est pas tenue de payer des cotisations si son conjoint exerce une activité lucrative au sens défini par l'AVS et verse au moins le double de la cotisation minimale, soit Fr. 850.– par année. Cette exemption n'est accordée que si le mariage a duré toute l'année concernée.

Les cotisations dues par les personnes sans activité lucrative peuvent être versées mensuellement, trimestriellement, semestriellement ou annuellement. Il n'est pas possible de «surcotiser» à l'AVS, par exemple dans la perspective d'améliorer une rente future qui ne serait pas maximale. Afin d'améliorer les revenus à la retraite, il convient alors d'envisager une solution de prévoyance individuelle sous la forme d'un 3e pilier.

«La durée des cotisations à l'AVS doit être complète afin d'éviter que la rente se trouve réduite.»

Info Seniors

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

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

Pour en savoir plus

Des informations détaillées sont présentées dans un mémento publié par le Centre d'information AVS/AI: «Cotisations des personnes sans activité lucrative à l'AVS, à l'AI et aux APG / mémento 2.03». Il est disponible auprès des caisses de compensation AVS, des agences d'assurances sociales ainsi que sur le site internet www.avs-ai.info, à recommander pour ses informations claires et complètes sur l'ensemble du 1er pilier.

Roby et Fanny

Par Pécub

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Sorties – Bus du Jass, destination surprise, lundis 26 juillet et 30 août. Thé dansant à Renens, mardis 6 juillet et 3 août, de 14 h à 17 h, salle de spectacles. Séjours sportifs: Lucelle, Jura franco-suisse, du 5 au 10 juillet; sur les crêtes du Jura – balades aux Chasseral, Vue-des-Alpes et Chasseron, du 12 au 15 juillet; en vélo le long du canal du Midi, du 13 au 18 septembre. Autres activités: atelier équilibre, prévention des chutes (cours).

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

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Cycle archéologie, «Bibracte et Autun: de la capitale gauloise à la colonie romaine», jeudi 16 et vendredi 17 septembre, avec l'archéologue Frédéric Carrard. Initiation à l'informatique, reprises des cours en collaboration avec le Bureau Service Handicap, dès cet automne.

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

FONDATION NetAge – Projet immobilier d'appartements pour seniors. Rens. W. Anhorn, tél. 021 647 91 67.

GYMNASTIQUE – La Fédération vaudoise de gymnastique pour les aînés (FVGA) organise, par tous les temps, une heure de gymnastique en plein air pour dames et messieurs dès 55 ans. Dates: jeudis 1, 8, 15, 22 et 29 juillet, 5, 12 et 19 août, de 9 h 30 à 10 h 30. Lieu: Vidy (sud du Château olympique). Rendez-vous dès 9 h 15 au vestiaire du Parc Bourget (derrière le Restaurant La Vaudaire), tenue de gym, baskets. Prix: Fr. 3.–, à payer sur place.

Renseignements: Irène Bühlmann, tél. 021 646 96 07.

MAISON DE LA FEMME – Dimanche ensemble, 25 juillet et 29 août, dès 14 h 30. Accueil, lectures, thé. Maison de la femme, av. Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22.

François Perraudin

Chasses photographiques en Valais

Le guide de haute montagne et photographe professionnel François Perraudin propose des week-ends et des semaines de rando-photo dans le Haut-Val-de-Bagnes. Cette région offre des paysages grandioses et de multiples opportunités de photographier du gibier. Les randonnées de deux ou cinq jours ne présentent pas de difficultés techniques, l'esthétique passant avant l'exploit sportif. Le programme est en outre adaptable en fonction des participants. En point de mire: nuit à l'igloo des Pantalons-Blancs (3280 m), petit joyau où le crépuscule et l'aube sur les quatre mille des Alpes valaisannes ne laissent pas d'inspirer les photographes, même amateurs. Week-ends prévus: 2 juillet (pleine lune); 10 juillet; 4 septembre et 9 octobre (dès Fr. 280.–/personne). Semaines de randonnées photo: du 5 au 9 juillet; 6 au 10 septembre et 27 septembre au 1er octobre (pleine lune). Dès Fr. 910.–/personne.

›› ***Rens.*** *Fascination Alpes Sàrl, François Perraudin, route des Oushles 11, 1934 Le Châble, tél. 027 776 17 07; e-mail: frperraudin@dransnet.ch*

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Minibus-évasion, la Mer-de-Glace – Chamonix, mardi 6 juillet; Les Marécottes, mardi 27 juillet; Mayens de Riddes, mardi 3 août; Corbeyrier, barrage et lac de l'Hongrin, mercredi 18 août; Seythenex, visite des grottes et cascades, mercredi 25 août. Evasion montagne, jeudis 1er, 15, 22, 29 juillet et 5 août, mercredi 11 et jeudi 12 août, 19, 26 août. Amis du rail, Rigi, jeudi 22 juillet; Luckmanier, jeudi 19 août. Cyclo 3, 5, 21 juillet, 4, 16 et 25 août.

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

CARITAS – Rencontres du dimanche, à L'Oasis, rue de Carouge 51-53, de 11 h 30 à 16 h, repas à 12 h 15. Excursions, Petit-Saint-Bernard, jeudi 1er juillet; croisière sur les Trois-Lacs, jeudi 8 juillet; Saint-Léonard, mardi 20 juillet; Le Mont-Revard, mardi 27 juillet; La Sône, les Jardins des Fontaines pétrifiantes, jeudi 5 août; les mines d'asphalte du Val-de-Travers, jeudi 12 août; le Lac de Joux en bateau, jeudi 19 août; le zoo de Servion, mardi 31 août. Club des randonneurs, 7 et 21 juillet, 4, 18 et 19 août.

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

AVIVO – Excursions, Petit-Saint-Bernard, lundi 12 juillet; Lac Monteynard, mercredi 21 juillet; Grimentz, jeudi 29 juillet (excursions du mois d'août en préparation). Voyages: Charmey, du 31 juillet au 2 août; Luxembourg, du 4 au 8 août; grand tour de la Baltique, du 4 au 11 août. Autres activités: pétanque, scrabble, broderie, tricot.

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

GYMNASTIQUE – La Gymnastique Seniors Genève (GSG)

organise des cours tout l'été jusqu'au 5 août, de 9 h 15 à 10 h 15, en salle ou en plein air, par tous les temps, les mardis et mercredis. Prix de la leçon: Fr. 5.– (sans inscription préalable).

GSG, Avenue Ernest-Pictet 24, 1203 Genève, tél. 022 345 06 77 de 8 h à 11 h 30.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnées marche Neuchâtel, Stockhorn (journée entière), 22 juillet. Randonnées marche Montagnes neuchâteloises, Stockhorn (journée entière), 22 juillet; Les Ponts-de-Martel, 12 août. Observation nature, balade avec les enfants du Passeport-vacances au Bois du Petit-Château, 11 août. Séjour de marche à Grimentz, du 23 au 28 août. Cours de danses traditionnelles, à La Chaux-de-Fonds, Le Locle et Colombier. Cours de yoga à Neuchâtel. Cours de soft-tennis à La Béroche. Cours de gymnastique du 3e âge dans tout le canton, toute l'année.

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

Tête dans les étoiles

Les belles nuits d'été se prêtent à l'observation des étoiles. La lunette de l'Observatoire de Neuchâtel, un instrument unique datant de 1912, est accessible au public tous les vendredis soirs le plus proche de la pleine lune. Il faut impérativement réserver par téléphone au 032 861 51 50. Le rendez-vous est fixé à l'entrée de l'Observatoire, pavillon Hirsch, rue de l'Observatoire 58, Neuchâtel.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Cours d'informatique adaptés aux aînés: initiation et perfectionnement en Word, internet et Excel; cours pour réactualiser ses connaissances en matière de conduite automobile; cours pour apprendre à utiliser un Natel; formation de conteurs; chorale; cours de théâtre – troupe de théâtre; écoute et connaissance de l'opéra; anglais; dessin-peinture; sophrologie; aqua-gym; tai chi; gym douce; curling; balades; midi-rencontres; découvertes (visites diverses); centre de rencontre et jeux de société.

Secrétariat, rue de l'Hôpital 19, case postale 830, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

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

VALAIS

PRO SENECTUTE, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

CLUB DES AÎNÉS DE MARTIGNY – Faune de la montagne des vallées des Dranses (diapositives), salle communale de Martigny, jeudi 12 août, 14 h. Renseignements: Mme Irène Turchi, tél. 027 722 12 16.

FRIBOURG

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

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

JURA BERNOIS

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Secrétariat régional du MDA, Elisabeth Sieber, tél. 032 721 44 44.

JURA

PRO SENECTUTE, Aînés + Sport – Randonnées et Nordic walking (Fr. 3.–/course), sentier botanique, mardi 6 juillet, rendez-vous à 13 h 30 devant l'église de Vermes; La Haute-Borne, mardi 13 juillet, rendez-vous sur le parking de l'Hôtel des Rangiers à 13 h 30; Plateau des Enfers, mardi 20 juillet, rendez-vous à 13 h 50 devant le Restaurant des Enfers; hauteurs du district de Delémont, rendez-vous à 13 h 30, place du cimetière à Saulcy.

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

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

JURA BERNOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Activités proposées: une fois par mois un repas dans un restaurant de la région, suivi d'une animation, ainsi que des balades à pied permettant des découvertes botaniques, architecturales, historiques, etc. Formation de conteuses et conteurs à Bienne; minigolf ou boccia selon le temps, au minigolf de Reconvilier ou au Bocciodrome de Corgémont. Stamm le 4e jeudi du mois à Bienne. Troc-savoir.

Renseignements: M. Jean-Philippe Kessi, président du MDA, Moutier, tél. 032 493 23 27.

BIENNE

PRO SENECTUTE – Cours, formation, activités, sport, loisirs, santé, nouveaux programmes à disposition.

Pro Senectute, quai du Bas 92, case postale, 2501 Bienne, tél. 032 328 31 11, fax 032 328 31 00; biel-bienne@be.pro-senectute.ch

Voyages MDA

La Calabre, randonnées et baignades (spécial retraités actifs)
Prestations: vols de ligne Genève-Reggio et retour (via Rome) avec Alitalia, taxes d'aéroport, transports locaux en minibus, portage des bagages d'une étape à l'autre, hôtels***, pension complète, guide francophone, env. 4-5 heures de marche par jour. Petit groupe 12 à 16 personnes.
Prix: Fr. 2495.– (MDA: Fr. 2395.–)
Dates: du 2 au 9 octobre 2004.

Collonges-La-Rouge, découvertes et saveurs du Périgord
Prestations: voyage en car, repas en route, Village-Vacances VAL de Collonges-la-Rouge, pension complète (boissons comprises), visites et excursions selon programme avec découvertes des spécialités régionales (dégustations).
Prix: Fr. 1315.– (MDA: Fr. 1215.–)
Dates: du 3 au 9 octobre 2004.

Thalasso dans les Pouilles
Prestations: vols de ligne Genève-Bari et retour (via Milan) avec Alitalia, taxes d'aéroport, transferts, hôtel*****, demi-pension (boissons comprises), 2 excursions.
Prix: Fr. 2395.– (MDA: Fr. 2295.–) + forfaits cure au choix
Dates: du 8 au 15 octobre 2004.

Egypte: croisière sur le Nil
Prestations: vol spécial direct Genève-Louxor et Le Caire-Genève, vol interne Assouan-Le Caire, taxes d'aéroport, frais de visa, hôtels**** à Louxor et au Caire, croisière à bord d'un bateau*****, petits-déjeuners et 10 repas, visites et excursions selon programme avec guide égyptologue parlant français, spectacle «son & lumière» à Philae.
Prix: Fr. 2495.– (MDA: Fr. 2395.–)
Dates: du 23 au 30 octobre 2004.

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

Un été ultra-coloré

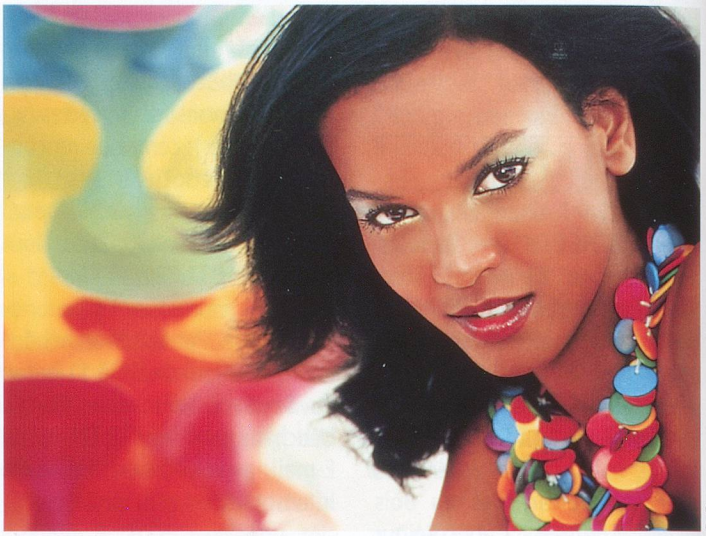
Suivant la mode de près, le maquillage prend l'ascenseur des couleurs! Si les tons changent généralement avec les saisons, l'été se décline en couleurs vives.

On aurait tendance à croire qu'en été, le maquillage est l'apanage des sorties, des jours de fêtes, des rencontres sympas et des soirées douces. Voici quelques conseils pour celles qui, au quotidien, se sentent mieux avec un brin de fond de teint, une touche de rouge à lèvres, un rien de poudre et un soupçon de fard à paupières.

De tout temps et plus encore ces dernières années, la mode change avec les saisons. Aux tons plus sombres, voire calmes en automne-hiver, succèdent les coloris vifs et lumineux à la belle saison.

Chez la majorité des femmes, le maquillage est chose acquise de longue date et ne varie pas réellement avec les beaux jours. Souvent, elles changent de sac et de chaussures, éventuellement de parfum ou de couleur de cheveux. Mais le make-up, lui, reste trop fréquemment standard.

On s'habitue à son rouge à lèvres, à sa poudre naturelle au ton pêche ou carrément prune. Le même fard à paupières traverse les douze mois de l'année, alors qu'à peu de frais on pourrait l'adapter.



D.R.

Un peu de fantaisie

Si votre teint de rose ne bronze pas facilement, le maquillage d'été représente une solution intéressante. Grandes surfaces, drogueries et parfumeries spécialisées proposent quantité de *gloss* à lèvres rosé-brillant, petites boîtes de fard à joues aux allures vives et rouge, quasi cerise. Le style très coloré de l'été 2004 permet un peu plus de fantaisie. Sans devenir clownesque, pensez à élargir et étirer votre paupière. On commence par le ton le plus foncé, juste au-dessus de l'œil, pour finir par les couleurs claires. L'effet est immédiat, la paupière moins lourde et le regard plus frais. Un crayon marron, une mini-touche de rose-fuchsia sur le haut des pommettes et le tour est joué. Les couleurs, si présentes, se déclinent surtout dans les roses, mauves et orangés, que l'on appelle cet été: *melon, lemon,* ou *petal* par exemple.

Pour les lèvres, pensez à mélanger deux sortes de rouge et évitez le crayon soulignant le contour, on n'est plus dans un mauvais feuilleton américain.

Quant aux ongles, ils sont plus courts et si possible d'un vernis assorti au maquillage; ceux des orteils seront plus foncés, pas forcément assortis à ceux des mains. Des ongles soignés ne nécessitent pas une couleur trop forte. Un vernis transparent ou pastel suffit. Une main légèrement ridée ou tachetée de brun, se fera moins remarquer avec une manucure sobre.

La fameuse *french-manucure* – ongle long et carré, ourlé de blanc – est en perte de vitesse! On voit encore trop souvent de véritables griffes, armées de petits palmiers, bi ou tricolores. C'était drôle au début, il y a cinq ans...

Le blanc est très présent dans la garde-robe de cet été. Alors si votre pâleur vous effraie, deux à trois séances d'UV ou un autobronzant pourraient vous rassurer. Attention aux autobronzants trop épais, dans les plis des coudes et genoux, les traces sont peu élégantes...

La mode n'est plus aux peaux brunies à l'année, et aux peaux rôties. Tant mieux pour notre santé! Pour illuminer un teint ou une tenue (blanc, beige, greige) un peu pâlots, les petits bijoux fantaisie, en plastique ou en cristal sont très appréciés: on les choisit dans les tons rouges, verts, jaunes ou fruités. Si votre penchant est plutôt au naturel, le corail et la turquoise restent des must de saison. En plus ils sont chic et porteurs de bonnes énergies.

Jean-Claude Mercier

Quelques conseils

- Les magasins *Placette, Unip, Globus, Coop, Migros* ou *Body-Shop* proposent des gammes de maquillage d'été permettant un changement saisonnier sans se ruiner et la formule de la petite palette évite les regrets.
- La marque *Estée Lauder* propose une gamme «pure color cool» en gloss à lèvres, vernis et fards aux tons sorbets et goûts de *figues et menthol*. Doux pour la peau et à l'effet rafraîchissant, cette ligne assure un soin à votre peau et un taux d'hydratation amélioré.
- Craquer pour un maquillage mode ne veut pas dire détériorer le soin apporté à son corps tout au long de l'année. Mélanger les marques, demander des échantillons et faire un essai pour soi, à la maison peut vous aider dans votre choix définitif.
- Un maquillage tendance rehausse la tenue de l'année dernière et finalement, il n'est pas définitif. Le soir venu, un petit coton efface tout. Alors osez!

Pour vos questions, idées ou suggestions:

Jean-Claude Mercier
Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne

Glacier Express

Voyage panoramique Brigue – Lugano – St-Moritz

Quatre journées contrastées à l'écart des itinéraires classiques. De Brigue à Lugano, en passant le légendaire col du Simplon, le lac d'Orta et le lac Majeur. En longeant ensuite le lac de Côme, cap sur la région peu connue de la Valteline et ligne ferroviaire de la Bernina jusqu'à St-Moritz. Romantisme d'un tour en calèche dans les paysages idylliques du Val Roseg, et, point d'orgue du voyage, retour à Brigue par le fameux train du Glacier Express.

PROGRAMME DE VOYAGE

1er jour Voyage individuel en train 1ère classe jusqu'à **Brigue.** Arrivée aux alentours de 10h40. Poursuite du voyage à bord d'un **bus tout confort** (doté de climatisation, WC, minibar), par le **col du Simplon** jusqu'à **Orta,** petite ville pittoresque installée sur les rives du lac du même nom. **Repas de midi** dans un bon restaurant. Continuation jusqu'à **Lugano,** par **le bord du lac Majeur.** Grâce au climat doux et méditerranéen qui y règne, vous pourrez admirer une végétation luxuriante. Repas du soir, hébergement et petit déjeuner-buffet dans un bel hôtel**** de Lugano.

2ème jour Voyage en bus tout confort jusqu'à **Menaggio,** via Côme. Pause-café sous les palmiers du **bord du lac de Côme.** Poursuite de l'excursion par les vastes vignobles de la **Valteline,** suivie d'un délicieux repas de midi dans une **trattoria locale,** avant de prendre la direction de **Poschiavo** et de sa vallée ensoleillée. En soirée, trajet inoubliable sur la célèbre ligne du **train de la Bernina** (2ème classe) jusqu'à **St-Moritz.** Repas du soir, hébergement et petit déjeuner-buffet dans un hôtel**** de St-Moritz.

3ème jour La journée entière est consacrée à la découverte de cette **magnifique région d'Engadine,** trop peu connue. Romantique **tour en calèche** dans le **Val Roseg.** Sans circulation, au cœur des glaciers du massif de la Bernina et des forêts d'arolles, c'est certainement une des plus belles vallées alpines. Temps libre à St-Moritz. Repas du soir et hébergement à l'hôtel.

4ème jour Grand voyage en voiture panoramique 1ère classe à bord du **célèbre Glacier Express,** jusqu'à **Brigue,** avec guide. Cet itinéraire impressionnant traverse la magnifique ligne de l'Albula, la localité de Disentis, le col de l'Oberalp et la pittoresque vallée de Conches. **Repas de midi en cours de route.** De Brigue, voyage en train 1ère classe jusqu'à votre domicile.

Dates de voyage
05 – 08 juillet, 12 – 15 juillet, 26 – 29 juillet,
16 – 19 août, 23 – 26 août, 06 – 09 septembre 2004

Nos prestations
Voyage en train 1ère classe domicile – Brigue et retour (base abonnement ½ tarif), 3 jours de voyage en bus tout confort (air conditionné, WC, non-fumeurs), repas de midi les 1er et 2ème jours, 1 nuit en demi-pension dans un hôtel**** de Lugano, voyage 2ème classe de Poschiavo à St-Moritz par le train de la Bernina, 2 nuits en demi-pension dans un bel hôtel**** de St-Moritz, tour en calèche dans le Val Roseg, voyage Glacier Express de St-Moritz à Brigue en voiture panoramique, y compris repas de midi, accompagnant, documentation de voyage détaillée.

Prix forfaitaire CHF 962.–
par personne, base chambre double, avec abonnement ½ tarif

Suppléments/réductions

Suppl. chambre indiv. pour tout le séjour	Fr. 105.–
Suppl. sans abonnement ½ tarif	Fr. 160.–*)
Assurance frais d'annulation	Fr. 14.–
Réduction abonnement général 2ème classe	Fr. 60.–
Réduction abonnement général 1ère classe	Fr. 160.–

*) Nous vous conseillons d'acheter un abonnement ½ tarif

Autres voyages!

Automne doré à Seefeld
Tyrol, Autriche

Fraîcheur estivale à Engelberg
et cœur de la Suisse centrale

Inscription ☐ Glacier Express Voyage panoramique Brigue - Lugano - St-Moritz

Merci de m'envoyer d'autres propositions de voyages:
☐ Automne doré à Seefeld Tyrol, Autriche
☐ Fraîcheur à Engelberg et cœur de la Suisse centrale

Dates de voyages

Gare de départ:

Nom, prénom:

Adresse:

Téléphone: Email:

Type de chambre désiré: ☐ Chambre double ☐ Chambre individuelle

☐ Nombre total de particip.: ☐ avec abt ½ tarif ☐ avec abt général en ☐ cl.

Prière d'inscrire les personnes supplémentaires sur une feuille séparée.

☐ Assurances frais d'annulation.

☐ Merci de m'envoyer d'autres propositions de voyages.

BVZ Zermatt Tours

BVZ Zermatt Tours SA Case postale **CH-3930 Viège**
Téléphone 027 948 15 60 Fax 027 948 15 65
info@zermatt-tours.ch www. zermatt-tours.ch

Fiabilité – sécurité !
Membre de la Fédération Suisse des Agences de Voyages

GARANTIE DE VOYAGE