Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 3

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: 13.07.2025

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

Dessin Trinco

Habitats du futur

Situation d'urgence à Genève

Aux projets révolutionnaires, Genève préfère les réaménagements, moins spectaculaires mais respectueux de la personne. Les places en EMS manquent, il y a urgence, mais on prend tout de même le temps de la réflexion.

Genève vit une situation particulière. Pendant douze ans, alors que le Département de l'action sociale et de la santé se trouvait sous la responsabilité de Guy-Olivier Segond, un moratoire empêcha la création de nouveaux EMS. Il s'agissait d'encourager, dans toute la mesure du possible, le maintien des personnes âgées chez elles, en développant l'aide à domicile.

Si cette approche prônant la non-institutionnalisation a ses avantages, elle a aussi, avec le temps, révélé ses limites. Le maintien à domicile n'est en effet pas toujours la plus heureuse des solutions. De plus, ce moratoire sur les EMS a entraîné à Genève une grave carence: trop de personnes âgées sont tou-

›››

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête
30 Assurances
Réduction des primes
32 Sexologie – Droits
33 Economie – Flash infos
34 Pro Senectute
Du nouveau à Delémont
36 Dans les cantons
37 OCPA
Nouveau guide à Genève
40 Agenda
42 Astuces

jours en attente d'un lit ou d'une chambre disponible, et certaines d'entre elles – plus de 200 – subissent de ce fait une hospitalisation prolongée parce qu'aucun EMS ne peut les accueillir.

Réfléchir... dans l'urgence

Depuis deux ans, le DASS a changé de mains, le moratoire a été levé, et Genève s'efforce de combler son retard. D'ici à 2010, il faudra pouvoir offrir 1200 lits supplémentaires. Les projets ne manquent pas: plus d'une cinquantaine ont été déposés, qui sont aujourd'hui à des stades d'avancement très divers. Il s'agit parfois de nouveaux EMS, mais le plus souvent d'un agrandissement, d'une rénovation, du remplacement des chambres à deux lits – peu demandées – par des chambres à un lit, voire de la reconstruction totale d'un établissement déjà existant.

Si Genève doit faire vite, elle veut aussi faire bien. Pour cette raison, la réflexion se veut plus pointue que jamais quant aux types d'habitat qu'il conviendra désormais de pouvoir proposer à nos aînés. Une des premières volontés vise à éviter leur isolement, mais sans pour autant vouloir créer des cohabitations, pas forcément toujours bénéfiques.

A ce propos, Constance de Lavallaz, secrétaire générale de la Fédération genevoise des établissements médico-sociaux (Fegems) met en garde contre certaines visions trop idéalistes. Qu'il s'agisse du maintien à domicile ou de la volonté de créer, par exemple, des crèches dans les EMS, son discours se veut particulièrement lucide. «Le maintien à domicile a ses limites. Lorsqu'on en arrive à recréer des lits médicalisés chez les gens, cela n'a plus de sens.» Elle insiste aussi sur la solitude que connaissent souvent les personnes âgées à leur domicile. «Contrairement à l'image que l'on s'en fait, il peut être plus motivant d'être accueilli en institution, avec de meilleurs soins, une présence, des animations, une meilleure alimentation aussi.»

Bonne conscience

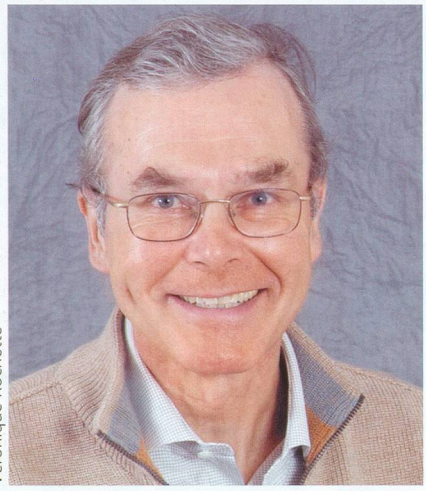
Changer l'image des EMS demeure l'une des priorités. «Il est bien clair que nous voulons sortir les EMS de leur image de «mouroir», mais on ne peut pas pour autant en parler comme s'il s'agissait de clubs de vacances. Il faut arrêter par exemple avec cette mode d'installer des crèches dans les EMS, c'est-à-dire d'imposer la présence de très jeunes enfants à des personnes âgées qui ne sont le plus souvent pas en grande forme. De plus, cette cohabitation n'est pas nécessairement utile aux plus petits. A mon sens, avec de tels projets, c'est surtout notre société qui veut se donner bonne conscience.»

Constance de Lavallaz ne condamne pas sans nuance tout projet allant dans ce sens, mais à la condition que ce ne soit pas une cohabitation imposée. «Que des personnes âgées puissent voir de jeunes enfants jouer, les regarder vivre, c'est bien, mais elles n'ont peut-être pas envie de bruit et d'agitation en permanence. Avec de si jeunes enfants, je ne vois pas trop l'intérêt de «fabriquer» une cohabitation plutôt artificielle.» Une approche plus libre et plus spontanée convient mieux à la secrétaire générale de la Fegems. Elle mentionne par exemple des expériences faites avec des adolescents venant rencontrer des résidants dans des EMS, sources de contacts plus enrichissants pour les uns comme pour les autres.

Faire entrer l'extérieur

Dans cette volonté de décloisonner les EMS, on s'est rendu compte avec le temps que les résidants n'avaient pas tous envie de se retrouver en pleine nature, isolés, coupés

Un peu comme chez soi



Véronique Rochette

Professionnel de l'immobilier, **Alain Peyrot** se passionne aussi pour l'habitat des personnes âgées. Président du Conseil d'administration de la Maison de Vessy, il siège aussi au Conseil de celle du Petit-Saconnex. Son credo: donner un maximum de vie aux dernières années de la vie, et préserver la liberté d'être soi. Pour lui, les EMS sont des lieux de vie, quel que soit l'état de dépendance des résidants, et il est possible de garantir la meilleure qualité d'existence possible jusqu'aux derniers moments. S'il est favorable à des établissements ouverts sur l'extérieur, il privilégie le bien-être des aînés qui y vivent.

Ainsi, par exemple lorsque les médias mettent en avant le côté futuriste du Nouveau Prieuré à La Gradelle, lui-même n'insiste pas particulièrement sur le fait que cet EMS fera partie d'un complexe comprenant une crèche, des logements pour étudiants ou encore une extension du Foyer de Clair-Bois accueillant des handicapés. Il est en effet difficile de prédire ce que les uns et les autres s'apporteront mutuellement. En revanche, la façon dont les architectes ont conçu les aménagements intérieurs de ce futur EMS lui apparaît prometteuse. «Je pense par exemple au fait de renoncer à des couloirs rectilignes qui desservent les chambres et n'aboutissent nulle part. Les résidants s'y perdent. En revanche, un couloir circulaire crée de la vie et relie les différents lieux entre eux. C'est un élément architectural plus important qu'il n'y paraît.»

De même, à l'instar de certains autres EMS, ce Nouveau Prieuré privilégiera de petites unités, par étages, quelques chambres constituant un appartement, pour recréer l'idée d'un chez-soi, d'une appartenance à une famille. A La Maison de Vessy, qui comporte plusieurs bâtiments, Alain Peyrot remarque que les résidants sont attachés à mentionner le nom de la maison qu'ils occupent. «Cela leur donne un sentiment d'appartenance. Ils ont en quelque sorte une adresse, comme lorsqu'ils vivaient chez eux.»

Actuellement, la moyenne d'âge d'entrée en EMS est de 83 ans, et la durée moyenne de séjour de trois ans. Réservé lui aussi quant au maintien à domicile à tout prix, Alain Peyrot serait favorable à ce que cet âge moyen soit légèrement avancé, «de manière à favoriser une meilleure adaptation à la vie en institution, ce qui contribuerait aussi à changer l'image des EMS».

C. Pz

Aldag

La Maison de Vessy accueille chaque jour à midi des enfants des cuisines scolaires.

du quotidien. Ainsi, de plus en plus de projets souhaitent s'enraciner en ville, permettant par exemple à certaines personnes de ne pas quitter le quartier auquel elles sont attachées au moment d'entrer en institution. Mais là encore, Constance de Lavallaz met quelques bémols. «Il ne faut pas imaginer que presque tous les résidants vont se balader, là encore c'est une illusion. Prenez un EMS comme celui de la Terrassière, en pleine ville. Seuls quelques résidants sortent parfois, toujours les mêmes, accompagnés, pour une petite virée au marché de Rive par exemple. Mais c'est une toute petite minorité. S'il est bon que les EMS soient mieux centralisés et ouverts sur l'extérieur, c'est pour que l'extérieur puisse y entrer, bien plus souvent que l'inverse. Cela favorise les visites, les rencontres.»

C'est le cas notamment dans certains EMS, qui ouvrent restaurants ou salons de thé aux clients extérieurs à l'institution. La Maison de Vessy par exemple accueille chaque midi des enfants des cuisines scolaires. «Cela met de la vie, de l'agitation et du bruit dans la maison, remarque son président Alain Peyrot, sans nier que les croisements dans les couloirs ne sont pas toujours sans risque pour les plus âgés. Mais c'est une animation appréciée... pour un moment dans la journée.»

Dans le même ordre d'idées, nous nous enthousiasmons en tant que visiteurs de la formidable vue sur le lac dont bénéficient certains résidants depuis leur chambre, ou de ce petit salon cosy... toujours vide. Mais il suffit d'observer les habitudes des résidants pour comprendre que la plupart préfèrent une chambre côté rue pour se divertir de ce qui s'y passe. De même, au petit salon retiré, la plupart préfèrent les sièges disposés face aux ascenseurs... Là encore parce qu'il y a de l'animation.

Manque de résidences

Ce qui manque encore à Genève, c'est une gamme d'infrastructures qui permettrait d'accueillir chaque personne dans l'environnement qui peut lui convenir le mieux, en fonction de ses désirs, mais aussi de son âge, de son état physique et psychique, de son degré d'autonomie ou de dépendance. Contrairement à d'autres cantons romands, il n'existe pas à proprement parler de maisons de retraite. Quant aux résidences, qui offrent une étape intermédiaire entre son chez-soi et l'EMS, elles sont encore bien peu nombreuses. Genève avait pourtant mis en place un système de logements avec encadrement social, mais qui n'a guère été encouragé.

La résidence Colladon, au Petit-Saconnex, est un modèle du genre, avec cet avantage supplémentaire d'être accolée à un EMS. «Ce principe d'une résidence liée à un EMS semble être une bonne façon de s'habituer progressivement à la vie en institution, relève Constance de Lavallaz. La résidence accueille des personnes encore autonomes, qui bénéficient d'un logement agréable et d'une pension ou demi-pension.» Contrairement aux EMS, les résidences ne sont pas subventionnées, c'est l'une des raisons de leur rareté. Mais qu'il s'agisse de projets publics ou privés, leur création devra être encouragée, pour répondre à une demande bien réelle.

On l'aura compris, plutôt que d'encourager des projets révolutionnaires ou spectaculaires, la Fegems tient un discours réaliste et met davantage en avant des améliorations visant à faciliter et adoucir la vie des résidants en EMS. Des mesures sans doute moins visibles, mais qui visent fondamentalement le respect de la personne. «Nous devons développer de nouveaux modèles de travail au sein des EMS. Dans ce domaine, nous avons pris conscience de certaines carences, raison pour laquelle nous avons mis en place, il y a un an, des formations d'aide-soignant qualifié et d'animateur qualifié. Lorsqu'un EMS peut s'organiser, au niveau de son personnel, pour permettre à chaque résidant de se réveiller et de prendre son petit-déjeuner à l'heure de son choix, c'est un progrès considérable dans le respect de la personne, de son rythme de vie, de son individualité, se réjouit Constance de Lavallaz. Par ailleurs, il est important que les membres du personnel, tout en conservant leurs spécialisations respectives, puissent être davantage polyvalents et entourer les résidants d'une manière plus globale, plutôt que d'en faire des «numéros» qui passent de main en main au gré des différents soins. Ce sont de telles démarches qui pourront améliorer la vie quotidienne en EMS.»

Catherine Prélaz

Adresses utiles

Fegems: Fédération genevoise des établissements médico-sociaux 2, Clos-Belmont, 1200 Genève. Tél. 022 328 33 00. Internet: wwww.fegems.ch

APAF (Association pour la défense des personnes âgées en EMS et de leurs familles) et Centre d'information et d'orientation pour les personnes âgées. Esplanade de la poste de Montbrillant, 12, rue des Gares, 1200 Genève. Tél. 022 310 82 82 (ouvert les mardis et jeudis de 14 h. à 17 h. et sur rendez-vous).

La Confédération accorde des subsides à l'assurance maladie. Après vous avoir présenté, en février, les normes applicables dans le canton du Jura, voici celles qui le sont dans les autres cantons romands.

Réduction des primes d'assurance maladie

Fribourg

Les assurés ou les familles dont le revenu déterminant n'atteint pas certaines limites ont droit à une réduction de primes. Pour les célibataires/divorcés/ veufs/ séparés, sans enfant à charge, le revenu déterminant est de Fr. 36 800.–; de Fr. 55 200.– avec un enfant à charge, et de Fr. 65 200.– avec deux enfants à charge. Les couples mariés sans enfant ont droit à une réduction, si leur revenu atteint Fr. 54 600.–; Fr. 64 600.– avec un enfant à charge et Fr. 74 600.– avec deux enfants. Pour chaque enfant supplémentaire, il faut ajouter Fr. 10 000.– à ces montants.

Le revenu déterminant est le revenu annuel net figurant sur la taxation de la dernière période fiscale (code 4.91 de l'avis de taxation), augmenté des primes et cotisations d'assurance (codes 4.11 et 4.12 pour les personnes de condition indépendante et codes 4.11 à 4.14 pour les autres personnes) et du vingtième de la fortune imposable (code 7.91).

Exception: n'ont pas droit à une réduction de primes les personnes ou les familles dont le revenu brut moyen ou les actifs bruts (code 3. 91 de la déclaration d'impôt) excèdent Fr. 150 000.– de revenu ou Fr. 1 000 000.– de fortune.

La réduction des primes est calculée en pourcent de la prime moyenne régionale pour l'assurance obligatoire des soins. Ont droit à une réduction de primes de 24% les assurés qui ont un revenu déterminant de moins de 15% inférieur à la limite de revenu applicable. Ont droit à une réduction de 41% les assurés qui ont un revenu déterminant entre 15 et 29,99% inférieur. Ont droit à une réduction de 64% les assurés qui ont un revenu déterminant entre 30 et 59,99% inférieur. Ont droit à une réduction de 74% les assurés dont le revenu déterminant est de 60% ou plus inférieur. Ont droit à une réduction de 100% les assurés qui bénéficient de l'aide sociale.

La prime moyenne régionale 2004 est fixée comme suit:

- pour la région 1 (district de la Sarine): Fr. 275.– par mois pour un adulte; Fr. 220.– par mois pour un jeune adulte âgé de 19 à 25 ans et Fr. 71.– par mois pour un enfant jusqu'à 18 ans.
- pour la région 2 (districts de la Broye, de la Glâne, de la Gruyère, du Lac, de la Singine et de la Veveyse): Fr. 248.– par mois pour un adulte; Fr. 199.– par mois pour un jeune adulte âgé de 19 à 25 ans et Fr. 65.– par mois pour un enfant jusqu'à 18 ans.

Exemple de calcul pour un couple avec 2 enfants: limite de revenu Fr. 74 600.– revenu Fr. 58 000.– (différence – Fr. 16 600.–). Le revenu déterminant est de 22,25% (16 600 divisé par 74 600 et multiplié par 100) inférieur à la limite applicable. Par conséquent, les membres de cette famille ont droit à une réduction de prime de 41%.

Les bénéficiaires de prestations complémentaires à l'AVS/AI (PC) voient leur prestation augmentée du montant de la prime moyenne régionale et ils doivent en contrepartie s'acquitter de la totalité de leur prime auprès de leur assureur.

Neuchâtel

Sous réserve des personnes bénéficiaires de l'aide sociale ou de prestations complémentaires à l'AVS/AI (PC), les bénéficiaires de subsides sont répartis en fonction de leur revenu déterminant en cinq catégories de classification. La catégorie de classification détermine le montant maximum des subsides.

Ces limites sont augmentées de Fr. 10 000.– par enfant mineur à charge.

Le montant maximum des subsides 2004 pour les enfants jusqu'à 18 ans est de Fr. 55.– (cat. 1); Fr. 42.– (cat. 2); Fr. 27.– (cat. 3); Fr. 14.– (cat. 4); Fr. 7.– (cat. 5); Fr. 84.– pour les bénéficiaires de l'aide sociale et ceux de PC. Pour les jeunes adultes de 19 à 25 ans, les subsides sont: Fr. 169.– (cat. 1); Fr. 126.– (cat. 2); Fr. 85.– (cat. 3); Fr. 44.– (cat. 4); Fr. 274.– pour les bénéficiaires de l'aide sociale et ceux de PC. Pour les

Classification selon le revenu déterminant (NE)

Personnes seules		
Catégorie 1		égal ou infér. à Fr. 23 400.–
Catégorie 2	supér. à Fr. 23 401.–	égal ou infér. à Fr. 26 100.–
Catégorie 3	supér. à Fr. 26 101.–	égal ou infér. à Fr. 28 800.–
Catégorie 4	supér. à Fr. 28 801.–	égal ou infér. à Fr. 32 400.–
Catégorie 5	supér. à Fr. 32 401.–	égal ou infér. à Fr. 36 000.–
Couples		
Catégorie 1		égal ou infér. à Fr. 34 200.–
Catégorie 2	supér. à Fr. 34 201.–	égal ou infér. à Fr. 37 800.–
Catégorie 3	supér. à Fr. 37 801.–	égal ou infér. à Fr. 42 300.–
Catégorie 4	supér. à Fr. 42 301.–	égal ou infér. à Fr. 47 700.–
Catégorie 5	supér. à Fr. 47 701.–	égal ou infér. à Fr. 53 100.–

adultes dès 26 ans, les subsides maximums accordés sont de: Fr. 205.– (cat. 1); Fr. 154.– (cat. 2); Fr. 104.– (cat. 3); Fr. 55.– (cat. 4); Fr. 29.– (cat. 5); Fr. 332.– pour les bénéficiaires de l'aide sociale et ceux de la PC.

Ces montants sont valables pour l'assurance avec franchise minimale. En cas de franchise à option, les subsides sont diminués du même taux que celui de la réduction de prime accordé par l'assureur.

Le revenu déterminant se fonde sur les données résultant de la déclaration fiscale 2003 et se compose du revenu effectif tel que défini par l'arrêté fixant les normes de classification et le montant des subsides pour l'année 2004 et du dixième de la fortune effective après déduction de Fr. 6000.– pour une personne seule, Fr. 9000.– pour un couple et Fr. 5000.– par enfant mineur à charge. ■

Vaud

Revenu déterminant (VD)		Subside mensuel		
Personnes seules	Personnes seules avec charge et couples	0 – 18 ans	19 – 25 ans	26 ans et plus
Jusqu'à 12 000.–	Jusqu'à 17 000.–	Fr. 68.–	Fr. 190.–	Fr. 260.–
Fr. 30 000.–	Fr. 45 000.–	Fr. 6.–	Fr. 6.–	Fr. 10.–

Ont droit à un subside les personnes seules dont le revenu déterminant ne dépasse pas Fr. 30 000.– et les personnes seules avec charge de famille de même que les couples dont le revenu déterminant ne dépasse pas Fr. 45 000.–. Selon le revenu déterminant, le subside varie entre un minimum et un maximum.

Jusqu'à un revenu de Fr. 12 000.–/respectivement Fr. 17 000.–, le subside accordé est le subside maximum. Pour un revenu d'au maximum Fr. 30 000.–/respectivement Fr. 45 000.–, le subside est le subside minimum. Entre ces limites (par ex. entre Fr. 12 000.– et Fr. 30 000.–), le subside varie entre le minimum et le maximum.

Le revenu déterminant le droit au subside comprend:

- le revenu net selon chiffre 20 de la déclaration d'impôt 2001/2002
- le 5% de la fortune imposable dépassant Fr. 50 000.– pour un célibataire et Fr. 100 000.– par couple
- une déduction de Fr. 7000.– pour chaque enfant à charge du requérant.

Le montant maximum du subside est calculé à partir d'une prime cantonale de référence fixée pour 2004 à :

- Fr. 93.– par mois pour les enfants
- Fr. 263.– par mois pour les jeunes de 19 à 25 ans
- Fr. 337.– par mois pour les adultes

La différence entre le subside déterminé et la prime effective facturée par l'assureur est à la charge de l'assuré.

Les bénéficiaires de prestations complémentaires AVS/AI (PC) ont droit à la prise en charge de leur prime jusqu'à concurrence de la prime moyenne cantonale fixée par ordonnance du Département fédéral de l'Intérieur (à savoir respectivement Fr. 94.– /Fr. 276.– /Fr. 342.–). Si la prime de l'assureur est plus élevée, la différence reste à la charge du bénéficiaire PC.

Les bénéficiaires de l'aide sociale vaudoise et du revenu minimum de réinsertion ont droit à la prise en charge de leur prime jusqu'à concurrence de la prime cantonale de référence fixée par le Conseil d'Etat (à savoir respectivement Fr. 93.–/Fr. 263.–/Fr. 337.–). Si la prime de l'assureur est plus élevée, la différence reste à la charge de l'assuré. ■

Dans chaque canton, les subsides sont versés directement à l'assureur qui les déduit de la prime.

Guy Métrailler

En ce qui concerne le canton de Genève, les normes applicables en 2004 n'étaient pas encore connues au moment de la rédaction de cet article.

Valais

Peuvent bénéficier d'un subside les personnes dont le revenu selon le chiffre 27 du bordereau d'impôt 2001/2002 (revenus 1999/2000), révisé en fonction des charges et produits extraordinaires des années 2001 et 2002, auquel s'ajoute le 5% de la fortune déterminante, ne dépasse certaines limites.

Ces limites sont augmentées de Fr. 11 000.– par enfant supplémentaire.

Seuls les bénéficiaires des prestations complémentaires à l'AVS/AI (PC) et les bénéficiaires de l'aide sociale obtiennent un subside de 100% de la prime moyenne de référence.

Pour 2004, les primes moyennes de référence retenues pour l'octroi des subsides sont les suivantes:

- adultes (région 1): Fr. 2844.– (237x12)
- adultes (région 2): Fr. 2460.– (205x12)
- enfants jusqu'à 18 ans (région 1): Fr. 744.– (62x12)
- enfants jusqu'à 18 ans (région 2): Fr. 636.– (53x12) ■

Revenu déterminant (VS)				% de la prime moyenne
Personne seule	Pers. seule un enfant	Couple sans enfant	Couple av. un enfant	
Fr. 17 200.–	Fr. 34 220.–	Fr. 25 800.–	Fr. 36 800.–	80%
Fr. 19 250.–	Fr. 36 988.–	Fr. 28 875.–	Fr. 39 875.–	70%
Fr. 21 300.–	Fr. 39 755.–	Fr. 31 950.–	Fr. 42 950.–	60%
Fr. 23 350.–	Fr. 42 523.–	Fr. 35 025.–	Fr. 46 025.–	50%
Fr. 25 400.–	Fr. 45 290.–	Fr. 38 100.–	Fr. 49 100.–	40%
Fr. 27 450.–	Fr. 48 058.–	Fr. 41 175.–	Fr. 52 175.–	30%
Fr. 29 500.–	Fr. 50 825.–	Fr. 44 250.–	Fr. 55 250.–	20%

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

Sexologie

Sexualité et retraite

Face à l'imminente retraite de mon mari, je m'inquiète. Notre couple et notre vie sexuelle vont-ils survivre? ***Françoise, Lausanne***

Le couple est à travailler et à cultiver à toutes les étapes de la vie. Plutôt que la passivité, choisissez de vous montrer disponibles au changement: renégociez vos habitudes et votre routine en fonction des nouvelles donnes. La tendresse sera essentielle dans la vie de tous les jours comme dans la sexualité afin de comprendre l'autre dans son vécu (sur le plan sexuel, l'érection plus lente et la période réfractaire plus longue chez l'homme, les douleurs possibles chez la femme). Le couple se renouvellera en s'informant, en imaginant et en se donnant le droit de profiter de nouvelles sensations.

Les avantages de cette nouvelle vie sont nombreux en ce qui concerne la qualité de la relation de couple: du temps pour les loisirs en commun, pour dialoguer, pour vivre la sexualité sans se presser. Mais il est compréhensible que vous vous interrogiez sur les modifications et leurs répercussions sur votre couple. En effet, pour certains, cette étape est un peu l'épreuve de vérité: 15% des divorces ont lieu dans cette tranche d'âge. Les enfants partis et sans le travail, qui faisait écran, le couple prend conscience que ses centres d'intérêt sont différents ou, au contraire, veut tout faire ensemble et fini par étouffer! N'oubliez pas que la retraite peut signifier pour votre mari une perte, celle d'un statut, d'un but et d'une partie de son identité. Il aura peut-être des moments de déprime pour cette raison... et l'on sait bien que la déprime amène une baisse de l'envie sexuelle. Sachez vous montrer compréhensive. Un couple qui fonctionnait bien, avant le temps de la retraite, devrait pouvoir s'adapter à la nouvelle situation; la communication que vous avez construite vous y aidera.

Laurence Dispaux,
psychologue, sexologue
ldispaux@hotmail.com

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

Droits

Réserves en droit successoral

J'ai lu dans un article de *Générations* qu'on peut rédiger soi-même son testament mais qu'on n'est pas libre de donner ses biens à qui on veut. ***Annie D., Lausanne***

La loi prévoit en effet que certains héritiers sont réservataires, c'est-à-dire qu'on doit leur laisser une part minimale de nos biens. Ces héritiers sont: **les descendants** – enfants, petits-enfants, arrière-petits-enfants –, en précisant que ce sont en premier lieu les enfants qui sont réservataires et ce n'est que si ceux-ci sont décédés que les petits-enfants (soit leurs propres enfants) deviennent à leur tour réservataires; **le conjoint; des père et mère,** mais à condition qu'il n'y ait pas de descendant. En présence de descendants, il n'y a donc aucune obligation légale à leur égard, au plan successoral. La part réservataire de chacun varie en fonction des héritiers en présence.

Prenons les deux situations les plus fréquentes:

I. Personne mariée avec des enfants: dans cette hypothèse, la part minimale du conjoint est de $^1/_4$ et celle des enfants (peu importe le nombre) des $^3/_8$. Il reste une part de $^3/_8$, appelée quotité disponible, qui peut être attribuée librement, soit à une tierce personne (ou à une institution), soit à un héritier, en sus de sa part réservataire.

Ainsi un testateur peut, par exemple, avantager son conjoint en lui laissant en plus de sa part minimale d'$^1/_4$, les $^3/_8$ de sa succession, soit au total les $^5/_8$ de ses biens. S'il veut avantager ses enfants, il pourra leur donner les 3/4 et le quart restant à son conjoint.

II. Personne non mariée (célibataire, divorcée ou veuve) avec des enfants: dans ce cas, la part réservataire des enfants est des $^3/_4$, et la quotité disponible d'$^1/_4$. Comme dans l'exemple précédent, cette quotité disponible peut être attribuée à qui bon nous semble (parents, amis, institutions, etc.).

Elle peut aussi être laissée à un seul enfant. Ainsi, si le testateur a trois enfants, par exemple Jean, Luc et Danièle, il peut laisser $^1/_4$ de ses biens à chacun de ses fils, et donner la moitié de sa succession à sa fille Danièle.

Helvetio Gropetti,
conseiller juridique

Le rendement de l'épargne est si bas qu'il décourage les comportements économes. Quant aux placements, leur rémunération est tout aussi faible. Que faire dès lors?

Le piège des taux d'intérêt

Des taux d'intérêt élevés sont une bénédiction pour l'épargnant: ils lui assurent une rémunération sans risque, lui permettent de parquer sagement ses économies dans des véhicules de placement éprouvés (comptes d'épargne, obligations, bons de caisse), et le délivrent du souci de devoir garder constamment l'œil sur l'évolution des marchés.

A l'inverse, des taux bas ont de quoi décourager la plus économe des fourmis. Non seulement ils récompensent mal l'effort d'épargne, souvent consenti dans des périodes de sacrifice, et semblent a contrario injustement favoriser les comportements de cigale, mais encore ils ne laissent guère le choix des armes pour se défendre contre ce qui reste encore et toujours le danger d'érosion monétaire.

La situation de loin la plus inconfortable est cependant celle dans laquelle on a toutes les raisons de penser que les taux d'intérêt sont à ce point descendus qu'ils ne peuvent, désormais, que remonter. Dans une telle situation, le rendement de l'épargne est devenu si dérisoire, pour ne pas dire nul, que l'on ne peut s'empêcher de porter son regard de tous côtés à la recherche de la moindre opportunité de placer son argent de façon plus rémunératrice.

Phase de transition

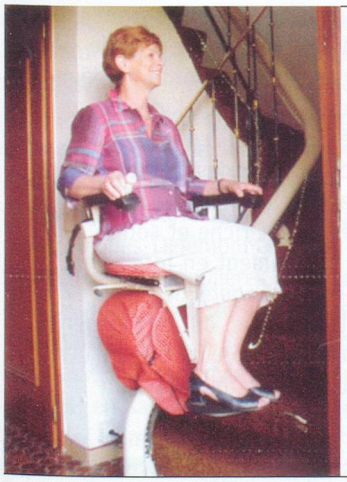
Las, acheter des obligations reviendrait à jouer deux fois perdant. La première en se condamnant, pour une longue période, à ne toucher qu'un maigre coupon annuel, et la seconde en courant le risque de voir fondre la valeur en capital de son placement, puisque ces obligations ne pourront que se déprécier lorsque les taux sur le marché se redresseront.

Même chausse-trappe pour les autres titres à revenu fixe, qu'il s'agisse de bons de caisse, de fonds de placement obligataires ou même de fonds immobiliers, dont le comportement est assez similaire à celui des obligations. Piège encore pour les placements en actions, puisque aussi bien ces dernières réagissent en règle générale assez mal aux phases de hausse des taux d'intérêt, synonymes de renchérissement des coûts du capital, et donc de pression sur les marges bénéficiaires des entreprises. Il en va a fortiori ainsi lorsque les cours en Bourse des actions se situent à des niveaux déjà relativement élevés.

Il n'aura échappé à personne que nous nous trouvons précisément, en ce début d'année 2004, en pleine transition entre une phase de médiocre rémunération du capital et le début d'une possible remontée des taux d'intérêt. Bien malin qui pourrait prévoir avec exactitude le moment où cette hausse se manifestera, et jusqu'où les taux remonteront. Seule certitude, le prochain changement de tendance ne peut s'inscrire que dans le sens d'un relèvement des taux, tant leur niveau actuel est «historiquement» bas.

La raison commande donc d'attendre des jours meilleurs et de se contenter des rémunérations symboliques apportées par les placements monétaires. D'ailleurs, c'est précisément cet attentisme général qui explique le niveau, pratiquement égal à zéro, des taux de l'épargne bancaire, et celui tout aussi ridicule des conditions offertes sur le marché monétaire. Comme souvent en matière économique et financière, les attentes sont des phénomènes auto-entretenus («self-fulfilling prophecies», disent les économistes) qui finissent toujours par se vérifier. Patience, donc!

Marian Stepczynski



SRS SERVICES REHABILITATION SUISSE **Handilift Sàrl**

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

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

Pour recevoir une documentation gratuite, veuillez nous retourner cette annonce

Nom _____ Prénom _____
Adresse _____
NPA _____ Localité _____

Delémont

Un véritable centre d'action sociale

Depuis quelques mois, Pro Senectute Jura accueille le public dans de nouveaux locaux. L'association dispose désormais de davantage d'espace pour assurer ses nombreuses prestations.

Des pièces où la lumière domine, une vaste salle polyvalente qui peut s'agrandir en s'ouvrant sur la cafétéria, un patio intérieur que l'on se réjouit de voir verdir avec le printemps: depuis quelques mois, les collaborateurs et les usagers de Pro Senectute Jura goûtent avec plaisir un nouvel espace qui s'habille peu à peu. Installée désormais au numéro 4 de la rue du Puits, à Delémont, l'institution a pu y réunir ses activités auparavant dispersées sur plusieurs sites. Elle y dispose même d'une réserve de locaux potentiels (actuellement utilisés comme dépôts) s'il lui fallait s'étendre. De quoi mériter véritablement son nom de Centre d'action sociale des aînés.

Car Pro Senectute Jura, précise son directeur Daniel Mayer, est d'abord un service social spécialisé. En première ligne figure son secrétariat, dont les bureaux sont ouverts toute l'année du lundi au vendredi, en même temps qu'est assurée une permanence téléphonique pour informer sur toutes les questions liées à l'âge. Deux assistants sociaux à plein temps, l'un basé à Porrentruy, l'autre à Delémont, se chargent des visites à domicile, à l'hôpital ou dans les établissements médico-sociaux. «Avec une équipe d'une dizaine de personnes, nous sommes censés répondre à toutes les demandes, y compris à celles qui paraissent compliquées, explique Daniel Mayer. Cela peut aller d'un simple appui administratif, qu'assuraient autrefois les familles, au règlement de questions de succession, en passant par un accompagnement psychologique. De manière générale, nous sommes surtout sollicités pour des problèmes de rentes et d'obtention de prestations complémentaires, mais nous assurons un accompagnement complet de la personne. Le tout dans la confidentialité.»

L'association intervient financièrement s'il le faut pour remettre un budget sur les rails ou pour éviter qu'il ne se déséquilibre, par exemple lors de l'achat d'une nouvelle paire de lunettes, de frais dentaires inattendus ou d'une augmentation d'une prime d'assurance. Entre 140 000 et 180 000 francs – accordés par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) selon une quote-part cantonale – sont ainsi alloués chaque année au chapitre des aides individuelles. Dans le cadre du maintien à domicile, Pro Senectute Jura propose un service de repas chauds. L'association tient également en réserve toute une série de moyens auxiliaires prêtés gratuitement aux bénéficiaires des prestations complémentaires. Jusqu'en 2000, il comptait encore un service d'aide au ménage et de soins de base, remis depuis à la Fondation cantonale d'aide et de soins à domicile.

Agence Bist/Roger Meier

De nouveaux locaux pour une équipe de professionnels dynamiques.

L'autre grand domaine d'action de l'association est l'animation, régulière ou ponctuelle, assurée par une dizaine de personnes. Les activités proposées sont propices autant aux découvertes qu'aux rencontres. Bon an mal an, un millier de personnes en profitent. Des ateliers de créativité (à Delémont, Lajoux et au Noirmont), un groupe de théâtre et un autre d'informatique, côtoient des cours de stimulation de la mémoire, des séminaires de préparation à la retraite, un groupe d'entraide Alzheimer, des thés dansants, des conférences et – la liste n'est pas exhaustive – une réception annuelle des nouveaux aînés. Le programme annonce aussi, au mois de juin, un séjour de vacances accompagnées à La Lenk et une semaine de randonnée et de vélo à Fully. Enfin, huit clubs d'aînés (à Porrentruy, Courrendlin, Courroux, Montsevelier, Le Noirmont, Vicques, Delémont et Asuel) organisent des rencontres régulières, des goûters, des jass, des lotos et autres excursions.

La palette Aînés + Sports, de son côté, répond aux diverses envies et besoins de mouvement, en salle, en piscine et en plein air. Parmi les nombreuses activités proposées figurent des cours de gymnastique (également dispensés dans les homes), de natation et d'aquafitness, des randonnées et des week-ends à raquettes ou skis de fond, promenades à vélo (tous les mercredis après-midi dès le 31 mars), balades pédestres et *nordic walking* (tous les mardis) sur des itinéraires adaptés aux randonneurs, mini-tennis, danse en cercle (à Porrentruy, Delémont, Cornol et aux Breuleux), ateliers équilibre, etc. Une soixantaine de monitrices et moniteurs qualifiés encadrent les participants.

L'année 2004 devrait voir se concrétiser le rapprochement entre Pro Senectute Jura et ses homologues de Neuchâtel et du Jura bernois. La mise en œuvre de ces futures synergies n'empêche toutefois pas Pro Senectute Jura de mettre en place un nouveau service d'accompagnement administratif à domicile. Des bénévoles, dûment formés, se chargent de donner un coup de main à qui le demande pour gérer les paperasses quotidiennes. Pourquoi des bénévoles? «Les besoins en accompagnement existent, mais là, comme ailleurs, on sent une tendance des autorités à se décharger de la tâche. Pour nous, il s'agit surtout de former ces futurs «assistants administratifs» au mode relationnel, sur ce que signifie l'accompagnement à long terme», précise Daniel Mayer.

Nicole Rohrbach

›› Pro Senectute Jura, chemin du Puits 4, 2800 Delémont, tél. 032 421 96 10.

Coordonner le bénévolat

L'année 2003 a été celle de la concrétisation d'un vieux projet de Pro Senectute Jura: la coordination du bénévolat dans le canton. L'élan décisif a été donné lors de l'Année internationale des bénévoles, en 2001, qui a permis de multiplier les contacts et de définir les besoins communs. En collaboration avec Caritas-Jura, la Croix-Rouge jurassienne et Alzheimer Jura, Pro Senectute a ainsi pu mettre sur pied l'AJCB, Association jurassienne pour la coordination du bénévolat, constituée en avril et reconnue d'utilité publique en septembre dernier. Une structure professionnelle est prévue dans les locaux de Pro Senectute avec un poste de secrétaire où l'on mettra en lien l'offre et la demande, aiguillant les volontaires selon leurs compétences, leur disponibilité et leurs envies.

L'AJCB, dans l'idée de valoriser l'engagement bénévole, a aussi l'intention d'organiser des formations. Ce mois de mars, par exemple, elle met sur pied une journée pour les responsables d'institutions employant des volontaires, afin de les familiariser avec le «Dossier bénévolat». Elaboré sur le plan national avec le concours de différents partenaires, ce dossier se veut un outil d'évaluation et de reconnaissance du savoir-faire acquis dans la pratique du bénévolat. A terme, il devrait valoir une reconnaissance officielle des compétences et pourrait un jour se traduire en équivalences de diplômes. «Il y a une volonté de développer le bénévolat, dans l'idée, pour certains, de décharger les services publics et de réaliser des économies, constate Daniel Mayer. Ils se trompent. Un bénévolat riche et solide coûte cher, notamment en formation. Les bénévoles, ces «gens de l'ombre» comme on les appelle, ont des exigences justifiées, et en premier lieu d'être reconnus et intégrés dans l'action sociale.»

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

Genève

Un guide incontournable

En 2002, Pierre-François Unger, responsable du Département de l'action sociale et de la santé, réunissait l'Hospice général et la direction de l'action sociale autour d'un louable projet: la conception d'un guide à l'intention des préretraités et retraités genevois.

C. Pz

Diane Gilliard, rédactrice du guide.

Le résultat est paru récemment, et c'est une réussite, tant par son côté pratique que par le ton à la fois lucide et enjoué adopté par sa rédactrice Diane Gilliard.

«Depuis plus de dix ans, aucun guide officiel n'avait été mis à jour et nous avons pris conscience d'une véritable lacune en matière d'informations concernant l'ensemble du dispositif, extrêmement riche, que Genève met à disposition de ses seniors, relève le conseiller d'Etat. De plus, en une dizaine d'années, le contexte a évolué de manière spectaculaire. On n'aborde plus du tout cette période de la vie de la même façon, et la situation de préretraite s'est développée elle aussi. La retraite n'est plus synonyme de retrait social, ou du moins ne doit plus l'être. On vit une retraite de plus en plus longue, et de plus en plus longtemps en bonne santé, ce qui permet de rester actif même si on ne travaille plus.»

Gratuit pour les retraités

Entre 1988 – date de la dernière publication de ce genre par le DASS – et 2002, la population genevoise de 65 ans et plus a progressé de 11 000 personnes. Dans les trois ans à venir, 12 000 personnes atteindront l'âge de 65 ans pour les hommes, de 63 ans pour les femmes, et recevront gratuitement ce guide au moment où il leur sera sans doute le plus utile. «On considère aujourd'hui que le temps de la retraite peut avoir une durée comparable au temps de l'enfance et des études, se réjouit Pierre-François Unger. Un temps que l'on peut vivre en bonne forme physique, morale et sociale, et c'est à cela que notre guide, intitulé *Toutes les Ficelles pour une Bonne Retraite*, souhaite contribuer. Il ne se limite pas à un carnet d'adresses, mais

Où l'obtenir, ce guide?

La retraite, bientôt; le temps des choix; soigner sa santé; enfin du temps pour la famille; un lieu à soi; ce qui reste, c'est l'avenir; le temps des renoncements: en sept chapitres, *Toutes les ficelles pour une bonne retraite* donne une foule de renseignements, conseils, adresses... Un guide à utiliser sans modération. Disponible en librairies et grandes surfaces au prix de 15 francs, il peut aussi être obtenu directement à l'Hospice général, 12 Cours de Rive, ou en ligne sur le site www.hg-ge.ch. Il a déjà été envoyé gratuitement à toutes les Genevoises et les Genevois qui ont atteint l'âge de la retraite entre novembre 2002 et octobre 2003. Une opération qui sera renouvelée en 2004 et 2005.

se veut aussi un outil facile d'accès et convivial, capable de répondre à toutes les questions qui peuvent se poser.»

La réalisation de ce guide a été possible grâce au concours de l'ensemble des milieux associatifs actifs sur le terrain, des gens qui s'impliquent au quotidien dans l'accompagnement des seniors. Des aînés ont également été consultés durant la conception de l'ouvrage, afin de s'assurer que ce dernier correspondrait aux attentes.

Entre liberté et anxiété

Quant à la rédaction, c'est à Diane Gilliard qu'elle a été confiée, une professionnelle à double titre, puisqu'elle est à la fois journaliste et travailleuse sociale. «Ce guide, ce sont en quelque sorte des variations sur un thème imposé, avec un certain nombre de passages obligés, explique l'auteur. Il s'agissait de répondre à un certain nombre de questions très concrètes, sur le plan des finances, des assurances, mais aussi de s'interroger sur la façon d'occuper ces années, sur ce que cela signifie de vieillir. L'entrée en retraite donne un grand sentiment de liberté, mais aussi d'anxiété.» Diane Gilliard a cherché, et trouvé, le ton qui convenait. «Je voulais éviter les propos protecteurs, car je ne m'adresse ni à des infirmes ni à des malades, éviter aussi un ton autoritaire, puisque les seniors ne sont ni limités intellectuellement ni sous tutelle. Les propos lénifiants n'ont pas davantage leur place: on parle bien de l'ultime étape de la vie... et elle se termine par la mort.»

Par souci d'aller au-delà du simple guide pratique, Diane Gilliard s'est documentée sur le vieillissement de nos sociétés, sur les nouveaux enjeux de la retraite, sur le rôle que peuvent jouer les seniors. Le résultat sonne parfaitement juste.

Catherine Prélaz

Extrait

Donner un sens et un rythme au temps

Au retour des vacances, il faut bien se poser la question de fond: que faire de tout ce temps libre? L'histoire d'un individu ne s'arrête pas au moment où il se retire – où il est retiré – de son activité professionnelle. La plupart d'entre nous vivront vieux et mettront autant d'années pour arriver au seuil de la mort qu'ils en ont passé à vivre leur âge adulte.
La retraite, c'est aussi, surtout, l'accession à un nouvel équilibre entre personnalité et identité sociale. Tout est nouveau pour le nouveau retraité, tout est à inventer. Il est confronté à la nécessité d'apprendre à devenir. Non pas devenir quelqu'un d'autre, mais le même autrement.
De multiples possibilités lui sont offertes à Genève pour ce devenir, et six mois ne sont souvent pas de trop – à moins que ce ne soit clair depuis longtemps pour lui – pour trouver les activités et les interlocuteurs qui correspondent à ses désirs.

Genève OCPA

L'OCPA en chiffres

L'Office cantonal des personnes âgées (OCPA) est rattaché au Département de l'action sociale et de la santé, présidé par le conseiller d'Etat Pierre-François Unger. Plus de cent collaborateurs y travaillent.

L'OCPA est notamment chargé de verser des prestations complémentaires fédérales (PCF) et/ou cantonales (PCC) aux rentiers AVS ou AI domiciliés à Genève.

En 2004, pour les PCF, le montant destiné à la couverture des besoins vitaux s'élève à Fr. 17 300.– pour une personne seule, en âge AVS, vivant à domicile, et à Fr. 25 950.– pour un couple. Quant au revenu minimum cantonal d'aide sociale pris en compte dans le calcul des PCC, il est fixé à **Fr. 23 040.–** pour une personne seule et à **Fr. 34 560.–** pour un couple. Le loyer, les cotisations d'assurance maladie et l'abonnement unireso (TPG) ne sont pas inclus dans ces montants.

Pour les personnes séjournant dans un établissement médico-social pour personnes âgées (EMS) ou dans un établissement pour personnes handicapées (EPH), l'OCPA garantit la couverture du prix journalier à charge du résidant.

23 000 bénéficiaires

En 2003, l'OCPA a versé des prestations complémentaires à plus de 23 000 bénéficiaires, dont environ 20 000 vivent à domicile et plus de 3000 résident dans un établissement médico-social ou pour personnes handicapées. Ces prestations représentent un montant de près de 378 millions, dont 34 millions concernent le paiement de frais de maladie et d'invalidité – pour la part non remboursée par les assurances-maladie – et de frais paramédicaux. Le secteur des frais de maladie a traité près de 300 000 factures durant l'année écoulée. L'OCPA a participé également au financement des établissements médico-sociaux du canton de Genève par le versement d'une subvention directe à l'exploitation de plus de 83 millions pour l'année écoulée.

Plus de 2200 nouvelles demandes de prestations ont été enregistrées en 2003. 18 020 personnes ont été reçues à l'accueil de l'OCPA et le standard téléphonique a répondu à quelque 31 665 appels, sans compter les appels qui arrivent sur les lignes directes des collaborateurs.

OCPA

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

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

Valais

Raphaël Fiorina

Cuisiner pour une centaine de convives est une affaire sérieuse.

Les repas à plusieurs, c'est tellement meilleur

A Monthey, Martigny, Fully, Sion et Sierre, on se retrouve pour des Repas communautaires. Occasions de rencontres amicales et moments de partage.

Mardi midi. Délicieux! Je me régale du chili con carne mijoté par José Cartagena qui officie en cuisine avec l'équipe des bénévoles. Les repas communautaires du Relais à Monthey ont la particularité d'inviter à la découverte de spécialités culinaires étrangères.

Une centaine de convives se trouvent dans la grande salle du Centre paroissial protestant. Henri Roduit, curé de la paroisse de Monthey, les a accueillis à leur arrivée. Un mot amical pour chacun. On se connaît; on se salue en se faisant la bise. Et pour les nouveaux venus, la glace est rompue au moment de l'apéritif. Il y a des têtes à cheveux blancs, dont celle du pasteur, et d'autres avec des mèches fluo, des gens d'ici et d'ailleurs, des couples, des personnes qui arrivent seules et retrouvent des habitués, des familles avec leurs enfants, des jeunes, étudiants ou apprentis. Un groupe de malentendants communique par signes avec beaucoup d'animation.

Lancés en janvier 1997, par les paroisses catholique et protestante, en partenariat avec l'Association Le Relais, les Repas communautaires, avec 70 convives à leurs débuts, ont pris leur l'essor.

«C'est une occasion assez forte de contacts entre personnes de toutes conditions. On ne veut pas créer de ghettos, remarque l'abbé. Les gens bien placés dans la société risquent de se trouver isolés, comme les personnes sans travail. Ces repas favorisent l'intégration par le brassage social et le mélange des générations.»

Echange et solidarité

Chacun verse une contribution de 5 francs. «On reçoit une subvention de la commune, une aide de la Loterie romande. Financièrement, on tourne», explique le prêtre. Ces repas ouverts à tous sans réservation préalable ont lieu dans d'autres localités valaisannes, selon le même principe de l'échange et de la solidarité, grâce au bénévolat. Chaque table a pourtant ses particularités et, d'une ville à l'autre, l'organisation est différente.

A Martigny, le slogan, lancé par l'association des Repas communautaires «pourquoi manger seul quand on peut manger ensemble?» fait mouche chaque mercredi. La salle paroissiale s'est avérée trop petite et la Municipalité a mis à disposition la salle communale avec une belle cuisine. «L'association des Repas communautaires est indépendante. On est apolitique et sans confession», explique Marcus Délétroz, travailleur social au Centre médico-social (CMS).

A Sion, l'Association des restos du cœur a choisi d'organiser le repas hebdomadaire, le jeudi soir à la salle paroissiale de la cathédrale. «Il n'y a pas le stress de la reprise du travail ou des activités de l'après-midi. On peut rester plus longtemps», explique Emmanuel Theler qui en est l'animateur. Autre table ouverte sédunoise, celle des Sœurs Hospitalières qui accueillent tous les jours à l'Hôtel-Dieu. Et le Mouvement des aînés invite les gourmets, une fois par mois, à un repas de l'amitié dans un bon restaurant, pour un plaisir gourmand à un prix accessible.

A Sierre c'est l'ASLEC qui organise, depuis six ans, la Table du lundi dans sa grande salle. «C'est une des missions de l'Association loisirs et culture d'accueillir des groupes de seniors aussi bien que de jeunes», indique Véronique Duc, la responsable. L'Espace interculturel propose, entre autres activités, des Ateliers culinaires qui permettent de découvrir les saveurs du monde.

Françoise de Preux

Adresses utiles

Monthey. Le Relais, tél. 024 472 92 85.

Martigny. Marcus Délétroz, CMS, tél. 027 721 26 80.

Sion. Emmanuel Theler, tél. 027 322 80 66; Mouvement des aînés, tél. 027 322 01 93.

Sierre. ASLEC, tél. 027 455 40 40; Espace Interculturel, Mme Brambilla, tél. 027 455 32 76, espacesierre@netplus.ch (activités et recettes culinaires).

Fully. Gisèle Staub, tél. 027 746 27 39 (repas le dernier jeudi du mois).

Raphaël Fiorina

Les repas communautaires offrent une occasion de rencontres intergénérationnelles.

Vaud

Séjours de marche et vélo

Grand air et activités physiques, c'est ce que propose Pro Senectute, Aînés + Sport, avec ces séjours de marche et vélo.

Même si l'été paraît encore lointain, voici trois destinations pour les sportifs et les moins sportifs:

Adelboden (1350 m)
Sporthotel Adler***

Date du séjour: du 20 au 26 juin 2004 (7 jours)
Prix: Fr. 750.– (demi-pension sans transport). Supplément pour chambre à 1 lit: Fr. 110.–.

Lucelle, Jura franco-suisse (640 m)
Hôtel Petit Kohlberg***

Date du séjour: du 5 au 10 juillet 2004 (6 jours)
Prix: Fr. 820.– (demi-pension et transport inclus). Supplément pour chambre à 1 lit: Fr. 100.–.

Sur les crêtes du Jura (900 – 1500 m)

Balades au Chasseral, à la Vue des Alpes et au Chasseron.
Date du séjour: du 12 au 15 juillet 2004 (4 jours).
Prix: Fr. 400.– (demi-pension sans transport). Supplément pour chambre à 1 lit: Fr. 100.–.

››› **Rens.** Pro Senectute Vaud, Aînés+Sport, Madame Mary-Jeanne Décaillet, tél. 021 646 17 21.

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Sorties – Petites fugues – Bus du Jass, destination surprise, lundi 29 mars. **Ciné-seniors,** Plans-Fixes – «Rosette Poletti: Prendre soin de l'humain», cinéma d'Echallens, vendredi 26 mars, 14 h 30 (rens. 021 632 77 29). **Santé,** «J'ai la mémoire qui flanche...», information et discussion. Centre Pierre-Mercier, à Lausanne, jeudi 4 mars, de 14 h à 15 h 30 (rens. 021 323 04 23). Atelier équilibre: prévention des chutes (cours).

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

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

L'ESCALE – Théâtre, la Comedi... Escale Théâtre présente quatre pièces en un acte, les 1er, 2 et 3 à 14 h 30 et les 5, 6 et 7 mars, à 20 h. Sortie d'hiver aux Diablerets, mardi 2 mars. Marche, mardi 9, 16 et 23 mars. Repas à L'Escale, dimanche 14 mars à 12 h. Cours d'informatique et animations diverses.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Bridge, tous les vendredis après-midi de 13 h 30 à 16 h. Rami, tous les mercredis après-midi, à 14 h. Echecs, tous les mardis pour les débutants ou les jeudis pour les avancés, 14 h 15.

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

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

FONDATION NetAge (projet immobilier d'appartements pour seniors) – Information publique et conférence, lundi 8 mars à 14 h 30, Café Vaudois à Lausanne. Invitée: Rosette Poletti qui traitera le sujet «La résilience». M. W. Anhorn, président, tél. 021 647 91 67 ou willie. anhorn@bluewin.ch

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café: «La communication dans le couple», avec Chantal Brouze, psychologue, et Ken Fukami, maître praticien PNL, jeudi 4 mars, 19 h 15. Lutter contre la maltraitance des enfants, avec Georges Glatz, délégué cantonal à la prévention des mauvais traitements envers les enfants, mercredi 17 mars, 14 h 30. Bernard Campiche, éditeur en Suisse romande, mercredi 31 mars, 14 h 30.

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

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

THÉ DANSANT – Mardi 16 mars, à la salle communale de Founex (VD). Rens.: tél. 022 776 82 47.

GENÈVE

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Minibus-évasion, visite du Musée Olympique, Lausanne, mercredi 10 mars; le Beaujolais, mardi 30 mars. Evasion montagne, ski de fond et raquettes, jeudis 4 et 18 mars. Genève-Culture, visite guidée des Laiteries réunies, jeudi 16 mars. Amis du rail, Locarno, jeudi 25 mars. Marchons ensemble, 4, 9, 17 et 23 mars. (Inscriptions obligatoires pour toutes ces activités). Conteurs, conférence publique, «Contes laïques, contes bibliques, de la fille de Jephté à la jeune fille sans mains», par Anne de Sybourg, mardi 9 mars, de 10 h à 12 h, Centre culturel de Saint-Boniface, 14 avenue du Mail.

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

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions: Les grenouilles, 9 et 19 mars. Voyages 2004: Vietnam, du 21 mars au 1er avril; Bretagne, du 23 avril au 1er mai (et du 3 au 11 septembre); Haute-Autriche, du 9 au 15 mai; Djerba, du 22 mai au 5 juin; Vérone, du 1er au 5 juillet. Autres activités, selon programme.

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

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

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

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

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

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

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

CAD – Cuisine en solo, des recettes simples et rapides pour concilier plaisir et santé à sa table. Atelier et repas suivis d'une discussion avec des diététiciennes. Jeudi 11 mars, de 9 h à 14 h au CAD (inscriptions limitées, tél. 022 420 42 80, dernier délai pour s'inscrire: lundi 8 mars)

Centre d'animation pour retraités (CAD), 22, route de la Chapelle, 1212 Grand-Lancy.

OBJECTIF SANTÉ – Desserts légers et raffinés, mardi 30 mars à 18 h. Cuisine végétarienne, mardi 2 et 9 mars, à 18 h.

Objectif santé, 75, rue Liotard, 1203 Genève, tél. 022 420 23 10.

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

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

Deux séjours à Ovronnaz

Le Service des sports de la Ville de Genève propose, pour les aînés dès 55 ans domiciliés dans le canton:

deux séjours à Ovronnaz, du 25 au 30 avril et du 2 au 7 mai 2004.

Prix forfaitaire en pension complète: Fr. 450.– p. p. (ch. à 3 lits) ou Fr. 550.– p. p. (ch. à 2 lits).

Inclus: transport en car, promenades accompagnées, nombreux sports, entrée aux bains thermaux.

Inscriptions: Centre sportif des Vernets, de 9 h à 12 h (samedi et dimanche excepté). **Renseignements:** tél. 022 418 40 00.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Balades à skis de fond, marche d'hiver et raquettes, jeudis après-midi 4 et 11 mars, pour départs de La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel (inscriptions nécessaires). Séjours de ski de fond et marche à Davos, du 14 au 20 mars (restent quelques places). **Cours:** yoga à Neuchâtel; «Atelier-équilibre», dès avril; gymnastique dans tout le canton, donnée par des monitrices spécialisées.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Formation de conteurs – conférence publique, «Contes laïques, contes bibliques, de la fille de Jephté à la jeune fille sans mains», par Anne de Sybourg, Véronique Isenmann et Marie-Jeanne Bucher-Isenmann, mercredi 10 mars, à 10 h 15, Cité universitaire de Neuchâtel, av. de Clos-Brochet 10. **Cours:** photographie numérique, les mardis et mercredis de 9 h à 11 h, dans l'atelier de Marie-Laure Mores, av. Soguel 1, à Corcelles; informatique pour les aînés, lundis et mercredis de 14 h à 16 h 30, CPLN, Passage Max-de-Meuron 6, à Neuchâtel; gymnastique cérébrale en collaboration avec la Section de formation continue du CPLN; gymnastique pour le dos selon la méthode Danis Bois.

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

AVIVO – Remplissage des déclarations d'impôts à la permanence jusqu'au vendredi 5 mars 2004. Tél. + fax 032 725 78 60.

Concours de photos

Thème: *«Jeunes/vieux. Regards croisés».*

Exigences techniques: 1 à 3 images. Format de 30/40 cm. Noir/blanc ou couleurs. Tirage papier photo ou papier numérique. Pas d'envoi sur CD. Indiquer, au dos de chaque image, nom, prénom, adresse complète, tél., évent. e-mail.

Délai pour la remise des travaux: 15 avril 2004.

Envoyez vos travaux à: Concours de photo, Réseau intergénérations, c/o Pro Senectute Suisse, Simplon 23, 1800 Vevey, Tél. 021 925 70 10.

VALAIS

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

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

PÈLERINAGE – Belgique: Beauraing – Dinant – Namur. Voyage en car accompagné par Mme Claire Derivaz et M. le curé Roduit. Rens. 024 472 70 20.

FRIBOURG

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

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

BIENNE

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

JURA BERNOIS

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS, Bienne et Jura bernois – Club de la découverte, visite de Celtor (gestion des déchets), mercredi 17 mars (rens. 032 493 23 27). Midi-rencontre, mercredi 10 mars, dès 11 h 45. Stamm MDA, rencontre prévue vendredi 26 mars à 14 h au Restaurant de l'Union, à Bienne, animation par conteuses du MDA. Boccia, tous les 15 jours au bocciodrome de Corgémont à 14 h.

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

JURA

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

AVIVO – Assemblée générale au Restaurant de la Charrue, Delémont, jeudi 11 mars, 14 h 15.

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

Voyages MDA

Détente et découvertes provençales (Le Lauzet, Haute-Provence)
Prestations: voyage en car, hôtel*** au bord d'un lac naturel, piscine chauffée, pension complète (vin compris), visites et excursions avec guide local: Barcelonnette, lac de Serre-Ponçon, train de la Mure.
Prix: Fr. 1255.– (MDA: Fr. 1155.–).
Dates: du 2 au 7 juin 2004.

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

Séjour balnéaire à Minorque
Prestations: vol direct Genève-Mahon et retour, taxes d'aéroport, hôtel**** à 300 m d'une jolie plage de sable, piscine, demi-pension, 2 excursions. Une destination idéale pour la baignade!
Prix: Fr. 1695.– (MDA: Fr. 1595.–).
Dates: du 19 au 26 juin 2004 *(possibilité de prolonger votre séjour).*

Chorégies d'Orange Opéra *Nabucco,* de Verdi
Prestations: voyage en car, hôtel*** au centre-ville d'Avignon, petits-déjeuners et 3 repas, visite guidée, opéra *Nabucco* au théâtre antique d'Orange (places en 1re série de côté).
Prix: Fr. 1065.– (MDA: Fr. 995.–).
Dates: du 12 au 15 juillet 2004.

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

Une monture doit allier confort et esthétique. Choisir la bonne paire de bésicles n'est donc pas une petite affaire. Voyons-y de plus près.

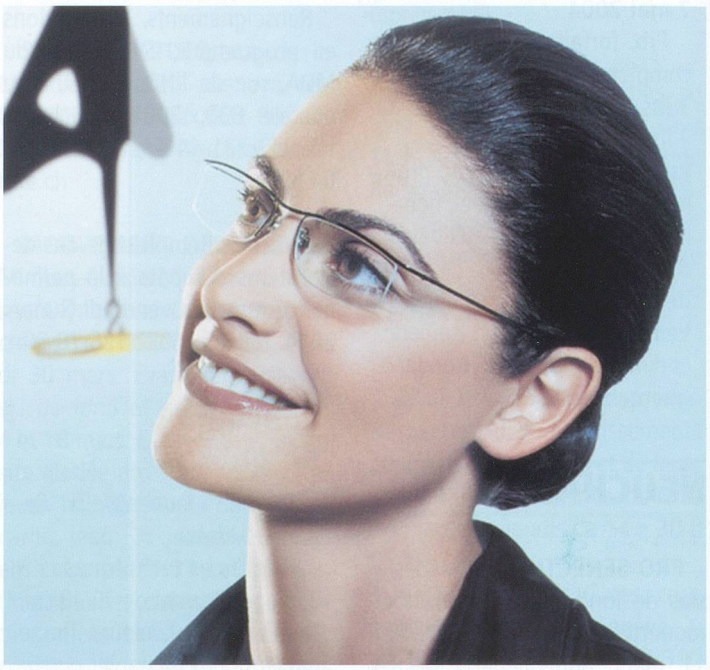
Zoom sur les lunettes

Avec l'âge, à quelques exceptions près, l'acuité visuelle ne s'arrange pas. Ni pour elle. Ni pour lui. La quarantaine passée, plus des deux tiers de la population recourent à une correction de la vue. Une bonne et belle paire de lunettes permet d'y voir plus clair, mais en plus, grâce à une monture bien choisie, elle donne du style et de l'allure. Dans les films, les publicités ou sur le nez de nos présentateurs de télévision, on découvre aussi que porter des lunettes n'est plus un handicap.

Seulement voilà, faire le bon choix n'est de loin pas si simple. Il y a des avis à prendre: celui du conjoint, des collègues, et surtout le déploiement de conseils dont vous abreuvera le vendeur, persuadé de détenir la paire qui vous va comme «un gant»! Les lunetiers, comme on devrait le dire plus joliment, tiennent compte non seulement de la morphologie du client, mais ils doivent intégrer des données optiques et techniques, telle que la taille des verres, selon la correction, le poids et – argument important – le prix!

Un accessoire mode

L'époque, où avec des cheveux gris, on portait une monture en métal argenté ou doré, est révolue, tout comme a vécu le principe d'une paire de lunettes à faire durer au moins 5 à 8 ans. Aujourd'hui, les lunettes pour hommes et femmes sont devenus un accessoire de mode, une sorte de bijou, mais aussi un succédané au maquillage. En effet, une monture bien adaptée peut donner bonne mine et même enlever quelques années à celui qui les porte. Et tout cela sans tomber dans des formes extravagantes ou vouloir faire du jeunisme à tout va.



Luxotica, Nicolet&Mooser, lunetiers, Lausanne

Pour réussir le bon choix, il convient en premier lieu de réfléchir: à son emploi du temps, à ses tenues favorites, à son milieu familial et social et au style que l'on souhaite faire passer. Avec le temps on se connaît bien: on voit ses petites pattes d'oie, ses paupières un peu tombantes et ses cernes qu'aucune crème contour des yeux n'effacera.

Une forme rectangulaire est intéressante, car elle redonne forme à un visage un peu triste en lui conférant un allure plus performante. La corne synthétique (plastique), transparente, champagne ou rosée, par exemple, n'alourdit pas les traits, et donne un air de fraîcheur. On préférera les montures dans cette matière à celle en métal fin, trop souvent arrondi, ou encore aux fameuses «sans bords», qui laissent apparaître toutes les petites imperfections que l'on redoute tant. Si vos moyens financiers vous le permettent, deux paires de lunettes semblent nécessaires. On en choisira une plus chic ou sobre, en métal rectangulaire, fin et brossé (Philippe Starck, YSL, par exemple) et une autre en matière synthétique, plus sport et colorée. N'oublions pas non plus les indispensables lunettes solaires avec correction optique.

Enfin rendons grâce aux verres progressifs, permettant la vue de loin, de près et surtout celle intermédiaire, qui ont remplacé avantageusement les terribles doubles-foyers!

Jean-Claude Mercier

Petits conseils à l'œil

A éviter: le cordon autour du cou et l'étui avachi. On pensera à faire changer les embouts mordillés et les plaquettes ternies ou brunies par le fond de teint!

Si l'on opte pour une paire de lunettes de lecture légères et de plus petite taille que la monture principale, on la fera faire à notre vue, plutôt que d'acheter la lunette-loupe standard des grands magasins. Evitons aussi ces petites boîtes rembourrées de peluche rose, pour un rangement tellement drôle, appelées si puérilement les «douillettes»! Mieux vaut ne pas attendre le samedi après-midi pour faire le tour des opticiens. Il y va de notre image au quotidien, car même sans être passée chez le coiffeur, nos lunettes habillent le visage et donne le ton. Prenons le temps de choisir, visitons plusieurs échoppes. Certains opticiens prêtent parfois un choix à domicile, facilitant ainsi les essayages avec différents vêtements. Et si, sans verres corrigés, vous ne distinguez qu'une vague forme dans le miroir, prenez conseil auprès de plusieurs personnes, mais pas forcément les plus proches! Vu?

Pour vos questions, idées ou suggestions:

Jean-Claude Mercier
Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne

Comme chaque année, la BOUTIQUE DU DOS vous donne rendez-vous à HABITAT & JARDINS à Lausanne. Et comme chaque fois, vous trouverez sur son stand de nombreuses nouveautés.

UN INCROYABLE SENTIMENT DE CONFORT!

Fauteuil de massages «Moon» – Résultat d'une recherche technologique très poussée, il vous permettra de vous sentir dans un monde à part grâce à son incroyable qualité de massage, antistress, sensitif, sportif, à la fois doux et relaxant.

Chaises Stokke – Cette marque présente de nombreux sièges pour la maison ou pour le bureau, qui allient les plus importantes ressources technologiques et un design résolument d'avant-garde.

Gamme Tempur – Et plus que jamais La Boutique du Dos est fidèle à l'excellente gamme Tempur avec ses matelas et oreillers qui vous permettent un sommeil sain et réparateur. L'idéal pour le corps, l'âme et l'esprit.

N'hésitez plus à vivre confortablement et venez nous voir sur notre stand N° 1433 – Halle N° 14 du 6 au 14 mars 2004, nous vous conseillerons selon vos besoins

Nos boutiques de Lausanne et Genève restent ouvertes durant toute la période de l'exposition...

ANATOMIA – LA BOUTIQUE DU DOS

Lausanne, rue du Petit-Chêne 38 (50 m de la Gare) – tél. 021 320 22 00

Genève, rue Pradier 3 (50 m de la Gare) – tél. 022 738 90 11

Sion, rue des Cèdres 7 tél. 027 323 10 70

LES CHARMES DU LÉMAN POUR VIVRE VOTRE RETRAITE OU CONVALESCENCE

Chacune de nos quatre résidences assure des services hôteliers et une assistance médicalisée de premier ordre, un personnel très attentionné, une ambiance chaleureuse et un cadre privilégié

Morges

Le Domaine de la Gottaz

Située à quelques minutes du centre ville, au cœur d'un vaste parc ombragé, cette ancienne maison de maître séduira la clientèle exigeante par son encadrement personnalisé de premier ordre.

Morges

Résidences en ville

Des appartements à deux pas des rues animées du marché, pour une retraite en toute indépendance avec le loisir de pouvoir partager des moments de convivialité.

Montreux-Territet

Résidence Le Bristol ****

Au cœur de la Riviera, ce cadre privilégié de convalescence ou retraite propose appartements privés et chambres de standing, piscine intérieure, fitness, physiothérapie et restaurant panoramique.

Ecublens

Résidence Bel Horizon

Une nouvelle façon de vivre sa retraite. Deux appartements où vous profiterez de votre chambre privée, tout en partageant les espaces de rencontres quotidiennes: cuisine, séjour et jardin offrant une magnifique vue.

BOAS
UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE RÉSIDENCES

Visitez notre site internet www.boas.ch

Renseignements

Le Bristol et Résidences en ville
Georges Fortin 021 962 60 60 ou georges.fortin@bristol-montreux.ch

Le Domaine de la Gottaz et Résidence Bel Horizon
Anne Russi 021 804 01 11 ou gottaz@domaine-gottaz.ch

DEMANDE DE DOCUMENTATION

❑ La Gottaz ❑ Le Bristol ❑ Résidences en Ville ❑ Bel Horizon

Nom _____ Adresse _____
Prénom _____ NPA/Ville _____
Tél. _____

Coupon à renvoyer à: Domaine de la Gottaz - Vergers de la Gottaz 1 - 1110 Morges

DBCOM