

Zeitschrift: Générations : aînés
Band: 35 (2005)
Heft: 2

Anhang: Vie pratique
Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.10.2024

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

CAHIER VIE PRATIQUE

GÉNÉRATIONS



HÉBERGEMENT EN EMS QUI PAIE QUOI?

Un établissement médico-social est un lieu de vie offrant des prestations sociales, hôtelières, des soins et des animations. Le canton de Vaud dispose d'un réseau de plus de 150 EMS, qui se partagent en deux catégories: ceux reconnus d'intérêt public, qui bénéficient de subventions à l'investissement, et les EMS non reconnus d'intérêt public qui peuvent néanmoins avoir signé des accords tarifaires avec le canton. L'entrée en EMS s'accompagne de nombreuses interrogations quant à son financement. La personne elle-même, son conjoint ou ses enfants se demandent, à juste titre, combien cela va coûter et qui va payer. Enquête dans le canton de Vaud.

Ce mois... dans Vie pratique

- 28 Enquête**
Coûts et subventions en EMS
- 31 Info Seniors**
Les droits légaux
- 32 Vos questions**
- 34 Pro Senectute**
Les retraités bénévoles
- 36 Cantons**
- 37 OCPA-Genève**
- 38 Prévoir**
Bouger plus, vivre mieux !
- 39 Social**
- 40 Agenda**
- 42 Astuces**

LES COÛTS ET LES SUBVENTIONS

Selon les établissements, les prix varient légèrement. C'est la raison pour laquelle, nous indiquons une moyenne. Des aides financières peuvent être assurées par les prestations complémentaires ou par les familles des résidents.

Le coût moyen d'une journée en EMS revient à Fr. 272.-*. Cette somme se décompose en trois parts: les soins (personnel infirmier, petit matériel), soit Fr. 105.-; l'infrastructure socio-hôtelière (entretien du logement, repas, blanchissage du linge, accompagnement, animation) pour Fr. 148.- (en moyenne); les frais d'investissements (service de la dette, loyer, mobilier), Fr. 19.-.

En cas d'hébergement en long séjour, la caisse maladie du résident paie une partie du coût des soins. Le tarif fixé par l'Etat définit 8 forfaits journaliers selon le coût effectif des soins nécessaires, calculés au moyen d'un outil de planification des soins infirmiers. Les forfaits s'échelonnent de Fr. 12.05 à Fr. 145.15 par jour selon la gravité des cas. La caisse maladie du résident paie en plus les médicaments, les honoraires du médecin et les prestations d'autres professionnels de la santé, mandatés par le médecin. Si le résident a besoin d'une aide régulière et importante d'autrui pour tous les actes ordinaires de la vie et qu'il reçoit pour cette raison une allocation pour impotent de l'AVS/AI ou de l'assurance accident, l'établissement lui facturera un supplément égal au montant de cette allocation pour les soins que nécessite son état.

Quant au résident, il paie un forfait socio-hôtelier (en moyenne Fr. 148.- par jour) établi sur la base des coûts d'un catalogue de prestations comprenant la nourriture, le logement, la blanchisserie, l'animation, etc.). Toutes les prestations supplémentaires nécessaires à son bien-être, tel que nettoyage chimique des vêtements, transports privés, coiffeur, etc., sont à sa charge. De même que le sont des prestations choisies et négociées par le résident ou sa famille pour augmenter son confort (boissons al-

coolisées, location d'un téléphone ou d'une TV à usage personnel, etc.).

L'Etat pour sa part paie à l'établissement une subvention correspondant à la part du coût des soins non reconnue à charge de l'assurance maladie (en moyenne Fr. 38.-) ainsi que la couverture des frais d'investissement.

PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour payer le forfait socio-hôtelier à sa charge, le résident doit utiliser ses ressources, à savoir sa rente AVS ou AI, ses autres rentes (retraite, rente viagère, etc.) et le rendement de sa fortune. Au besoin, il devra entamer sa fortune si celle-ci dépasse Fr. 25 000.- (pour une personne seule) ou Fr. 40 000.- (pour le couple).

Si ses ressources sont insuffisantes pour payer le forfait, il pourra demander une prestation complémentaire à l'AVS/AI (PC). Dans le calcul de celle-ci, le montant du forfait sera pris en considération comme charge. De plus, la PC permet d'assurer au résident un montant pour dépenses personnelles de Fr. 240.- par mois. Le fait d'être propriétaire d'une maison ou d'un appartement n'exclut pas nécessairement le droit à une PC. Pour les couples, dont un des conjoints est en EMS et l'autre vit à domicile, un calcul séparé de la PC est effectué et chacun des conjoints reçoit sa part.

Pour une personne hébergée, la PC ne peut pas excéder la limite légale de Fr. 30 900.-. Ce montant, ajouté aux autres ressources, s'avère parfois insuffisant pour payer l'entier du forfait socio-hôtelier. Dans ce cas, le dossier du bénéficiaire PC sera automatiquement transmis au Service cantonal des assurances sociales et de l'hospi-



Les lieux de rencontres et d'échanges sont très importants dans les EMS.

talisation (SASH) pour qu'il examine l'éventuel droit à une contribution comme le prévoit la Loi d'aide aux personnes recourant à l'hébergement médico-social (LAPRHEMS). Pour avoir droit à cette aide, correspondant au découvert journalier entre ses revenus et ses dépenses, le résident doit satisfaire à trois conditions. La première: avoir été domicilié au moins un an dans le canton de Vaud immédiatement avant son entrée en établissement, ou pouvoir justifier d'un assujettissement fiscal de cinq ans au moins préalablement à l'hébergement. Deuxièmement, l'établissement dans lequel il réside doit être un établissement vaudois reconnu d'intérêt public. Troisièmement, ne pas être bénéficiaire d'une fortune (au sens des PC AVS/AI) excédant les limites légales de Fr. 25 000.- (personnes seules) ou Fr. 40 000.- (couples). Par ailleurs, cette loi garantit également le

loyer et la couverture des besoins vitaux du conjoint à domicile.

Le recours à la LAPRHEMS est un droit au même titre que le sont les PC. Cette aide n'est pas remboursable. Si un couple a des difficultés à assumer les frais de pension du conjoint en EMS et qu'il ne dispose plus de fortune réalisable (par exemple, pas de carnet d'épargne, mais une maison dans laquelle habite un des conjoints), il peut faire appel au Service cantonal des assurances sociales et de l'hospitalisation pour obtenir des avances d'aide. Ces contributions sont garanties par une cédule hypothécaire. Elles sont remboursables sans intérêt au moment de la vente de la maison ou au décès du conjoint qui y réside.

Le résident peut déduire les frais de pension en EMS du revenu soumis à impôts pour la part des frais médicaux qu'il assume par ses propres ressources. La part prise

en charge par les PC et la LAPRHEMS est bien évidemment exclue.

PARTICIPATION DES ENFANTS

Si un parent est hébergé dans un EMS non subventionné par l'Etat et que ses ressources ne suffisent pas à payer ses frais de pension, l'Etat peut demander une participation financière aux enfants, pour autant que ceux-ci vivent de façon aisée. Dans le cas où la personne hébergée aurait vendu sa maison à ses enfants, l'Etat examinera entre autres si le prix de vente correspond à la valeur du marché ou s'il y a une part de donation, qui obligerait les enfants à participer aux frais de pension de leur parent.

Dans le cas où le parent est hébergé dans un EMS subventionné par l'Etat, les PC, voire la LAPRHEMS, interviendront pour permettre le paiement de ses frais de pension et les enfants ne seront pas mis à contribution. Toutefois, en cas de donation d'une maison ou d'une fortune mobilière, le calcul de la PC va se faire comme si le résident était encore propriétaire, et cela quelle que soit l'époque à laquelle la donation a été faite. Cependant, la fortune dont un résident s'est dessaisi est diminuée d'un montant de Fr. 10 000.- par année des la deuxième année suivant la donation, mais cela au plus tôt dès le 1^{er} janvier 1990.

Si, en raison de la prise en compte de la donation, la PC ne peut pas être accordée ou qu'elle est insuffisante pour assumer la totalité des frais de pension, le propriétaire de la maison par donation va devoir assumer le solde du prix de pension dû à la prise en compte de la donation par les PC. La LAPRHEMS peut, dans certains cas dignes d'intérêt, se substituer au bénéficiaire de la donation pour prendre en charge tout ou partie du découvert du prix de pension. Il appartient alors à celui-ci de donner toutes les informations utiles sur les circonstances et la nature de la donation, ainsi que sur sa propre situation financière en apportant la preuve qu'il ne peut pas prendre à sa charge les frais de pension de son parent donateur. Si la

SÉJOURS À DURÉE DÉTERMINÉE

En plus d'un hébergement de longue durée, les EMS offrent deux types de séjour:

Unité d'accueil temporaire (UAT): il s'agit d'accueillir une personne dans un EMS quelques demi-journées par semaine. L'accueil temporaire est limité à une durée maximale de 48 heures consécutives. L'EMS se charge du transport de la personne de son domicile à l'établissement, fournit, selon les besoins, un repas, un lit, des soins et met à disposition des ateliers ou des animations durant la journée, pour une nuit ou un week-end. C'est la caisse maladie de la personne accueillie en UAT qui paie les soins selon un tarif établi par convention. Le patient se verra facturer les frais de repas. Les PC paient la différence entre ce qui est facturé et ce qui est pris en charge par la caisse maladie et le patient.

Court séjour: il a pour but de décharger durant une période le ou la proche qui s'occupe d'une personne âgée à domicile. Cette dernière bénéficie de 30 jours par année civile (en une ou plusieurs fois) sous forme de court séjour dans un EMS durant lesquels elle recevra repas, accompagnement et animation. Le court séjour est prescrit par un certificat médical d'admission et doit avoir pour objectif le maintien ou le retour à domicile du patient. Le court séjour est réservé aux personnes domiciliées sur sol vaudois depuis au moins un an avant l'entrée dans l'EMS ou qui résident dans un autre canton si elles peuvent justifier d'au moins 5 ans d'assujettissement fiscal préalable dans le canton de Vaud. Le court séjour ne peut être effectué que dans les établissements vaudois reconnus d'intérêt public par l'Etat. La caisse maladie du résident paie un forfait journalier correspondant à une partie du coût des soins (Fr. 62.30) et elle facture à l'assuré la franchise et la quote-part. Le patient participe au paiement à hauteur de Fr. 60.- par jour. Toutefois, si la personne bénéficiaire du court séjour atteste que sa fortune est inférieure à Fr. 100 000.- ou qu'elle est au bénéfice des prestations complémentaires AVS/AI (PC), sa participation sera réduite à Fr. 40.- par jour.

G. M.



EMS Mont-Calmé

Les résidents apprécient les diverses animations et les cours de gymnastique.

LAPRHEMS ne peut pas intervenir et qu'aucun arrangement n'est trouvé entre l'EMS et le bénéficiaire de la donation, le résident reste débiteur du solde du prix de pension. Il n'aura d'autre choix que d'exercer contre le bénéficiaire de la donation une action dite alimentaire. Souvent le résident n'est pas disposé ou pas en mesure d'intenter cette action, c'est à l'EMS alors qu'il incombe de s'adresser à la justice pour demander la nomination d'un tuteur chargé de défendre les intérêts de son résident. Dans de rares cas où les bénéficiaires de la donation sortent du cadre de la parenté soumise à l'obligation

d'assistance, l'EMS, en tant que créancier lésé par la donation, peut en faire valoir la révocation au sens de la loi fédérale sur les poursuites pour dettes et la faillite.

Guy Métrailler

La liste de tous les EMS autorisés par l'Etat de Vaud peut être obtenue gratuitement auprès du Service de la Santé publique, rue Cité-Devant 11, 1014 Lausanne, tél. 021 316 42 31.

*Tous les chiffres cités sont ceux de 2004, ceux de 2005 n'étaient pas encore disponibles lors de la rédaction de cette enquête.

ADRESSES UTILES

Des Bureaux régionaux d'information et d'orientation (BRIO) sont à disposition dans chaque région pour répondre aux préoccupations relatives aux différents séjours en EMS:

BOUM-BRIO ARCOS, rue du Bugnon 4, 1005 Lausanne, tél. 021 341 72 50

RESCO-EIO, rue Louis-de-Savoie 35, 1110 Morges, tél. 021 811 48 00

BRIO ASCOR, av. de l'Île-Heureuse 23, 1800 Vevey, tél. 021 973 16 21

BRIO ARSOL, ch. de la Plantaz 34, 1260 Nyon, tél. 022 994 73 13

BRIO AROVAL, Les Chênes, Site de Saint-Loup, 1318 Pompaples, tél. 021 866 06 50

RENOVA INTERFACE, Centre Saint-Roch, Pêcheurs 8, 1400 Yverdon, tél. 024 420 36 80

BRIO, Fédération des soins du Chablais, ch. du Grand-Chêne, 1860 Aigle, tél. 024 468 84 77

SANTÉ BROYE, rue de Lausanne 9, 1530 Payerne, tél. 026 662 19 17

Dans nos prochains numéros:

EMS: qui paie quoi? Nous examinerons les modalités de paiement dans les différents cantons romands.

Une loi stupide et inique

Toujours à la recherche d'économies de bouts de chandelles, les cantons promulguent des lois qui grignotent petit à petit les acquis sociaux. Ainsi, la nouvelle loi sur les établissements médico-sociaux (LEMS), que le Grand Conseil vaudois a adoptée en décembre dernier, prévoit de facturer un loyer aux résidents en EMS. Cette loi devrait permettre au canton une économie de 30 millions de francs par an. Les résidents devraient donc payer jusqu'à 1500 francs de loyer mensuel, alors

qu'aucune amélioration, ni dans les soins, ni dans l'encadrement social n'est prévue. En outre, les conjoints restant à domicile seront fortement sollicités et leur pouvoir d'achat diminuera considérablement, qu'ils soient ou non bénéficiaires de prestations complémentaires. Enfin, cette loi ne ferait qu'augmenter le nombre des retraités ayant recours aux régimes sociaux pour subvenir à leurs besoins, une petite minorité des résidents étant en mesure de payer le loyer en

EMS. Les charges seraient alors transférées à la Confédération, aux cantons et, naturellement, aux résidents ou à leur famille.

La section vaudoise de l'Avivo, Résid'EmS et la Federems ont lancé en décembre dernier un référendum commun contre cette loi inique. Le peuple vaudois sera vraisemblablement appelé aux urnes dans le courant de l'année. Affaire à suivre de très près...

J.-R. P.

INFO SENIORS

Comment obtenir le droit garanti par la loi?

Lire la loi permet de connaître les droits qui, dans une circonstance particulière, sont garantis à chacun. Mais comment trouver le bon chemin pour faire appliquer la loi?

Une situation concrète démontre l'importance de la procédure, qui est l'outil juridique permettant d'obtenir concrètement l'application d'un droit. Exemple: à la suite d'un divorce, une personne est astreinte au paiement d'une pension alimentaire. Mais un jour, sa situation matérielle se détériore. Cela lui permet de demander la modification du montant de cette pension (art. 129 du Code civil). Néanmoins, cette demande doit être faite

avant que le créancier de la pension n'introduise une poursuite dans le cas où il n'aurait pas reçu la pension fixée initialement.

En effet, il faut savoir que l'intervention juridique se fait en deux phases: la première pour fixer ce qui est dû et la seconde pour faire exécuter, sous autorité de justice, ce qui ne serait pas exécuté spontanément.

Ainsi, pour obtenir une modification du montant de la pension, il est indispensable de s'adresser au juge qui en a fixé le principe et c'est seulement à la suite de ce nouveau jugement que la pension sera effectivement modifiée. Il importe donc pour le débiteur d'engager cette procédure sans tarder, sinon il restera astreint à verser la pension selon les conditions initiales, même si ses moyens financiers se sont dégradés. En

effet, avant que ce nouveau jugement ne soit rendu, le bénéficiaire de la pension pourra obtenir l'exécution forcée du premier jugement, sans que le juge de mainlevée, à savoir le juge qui intervient après une opposition au commandement de payer, n'ait la compétence de modifier cette pension.

Sans devenir des spécialistes du monde juridique, il est toutefois possible de connaître certaines règles qui permettent d'agir en temps utile pour défendre ses droits. Apporter cette connaissance à ceux qui le souhaitent est le but des «Jeudis Juridiques», dont le nouveau programme vient de paraître.

JEUDIS JURIDIQUES

Ils ont lieu de 19 h à 22 h, au Restaurant de la Navigation à Lausanne-Ouchy (entrée: Fr 39.- par personne, Fr 69.- par couple)

Dates: – 10 mars: Quelles précautions prendre avant de signer un contrat?

• 7 avril: Dans quelles circonstances peut-on renoncer à un contrat ou le résilier?

• 21 avril: Que se passe-t-il après une opposition à un commandement de payer?

• 5 mai: Quand suis-je responsable financièrement des dettes de mon conjoint ou de mon concubin?

• 26 mai: Comment faciliter les conséquences financières d'un divorce?

• 9 juin: Quand les parents peuvent-ils exercer l'autorité parentale sur leurs enfants?

• 23 juin: Dans quelles circonstances peut-on obtenir une modification du jugement de divorce?

Une soirée d'introduction est proposée le 23 février à 20 h (entrée gratuite). Des informations complémentaires sont disponibles en téléphonant au 021 866 18 03 ou sur le site www.jeudisjuridiques.ch

INFO SENIORS

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

Egalement *Généralistes*,
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

ROBY ET FANNY

PAR PÉCUB



ECONOMIE

Quelle hypothèque choisir?

Jamais, en tout cas depuis les années cinquante, les taux d'intérêt n'ont été aussi bas. Le choix qui s'offre aux emprunteurs est double: taux fixe ou taux variable. Telle est la question.

Les épargnants pleurent, mais les emprunteurs rient: il n'est pas difficile aujourd'hui d'obtenir d'une banque un prêt hypothécaire à moins de 2,75%. Certains établissements acceptent même de descendre plus bas si on leur confie ses économies en dépôt. Les tarifs affichés par les banques présentent d'étonnantes différences selon les échéances. Ainsi, presque toutes – à l'exception, notable, de la Banque Migros – offrent des taux fixes à trois ans inférieurs aux taux variables (certaines banques cantonales offrent même des taux inférieurs à 1,8% pour des taux fixes à 1 an!). Ce qui signifie, si l'on comprend bien

plus élevés par les banques Raiffeisen (4%).

Les écarts n'étant pas considérables entre taux fixes et taux variables, comment se déterminer si l'on se trouve, en ce moment ou dans un avenir proche, dans l'obligation de renouveler l'hypothèque de son logement?

VERS DES HAUSSES

Compte tenu précisément du niveau exceptionnellement bas des taux actuels, l'hypothèse la plus vraisemblable est que ces taux remontent, sinon à brève échéance, du moins, à coup sûr, au cours des toutes prochaines



années. L'option la plus logique consisterait donc à choisir, en principe, une hypothèque à taux fixe, et tant qu'à faire, celle dont l'échéance est la plus lointaine, puisque de leur côté les banques anticipent des taux d'autant plus élevés que la durée du prêt est longue. Cela étant, quelques nuances méritent d'être prises en considération. Tout d'abord, s'il paraît raisonnable de s'attendre à ce que les taux remontent bientôt, rien ne permet de prédire avec assurance que leur re-

montée débutera dans six mois, dans une année, dans deux ans, voire trois: à preuve le fait, encore une fois, que les taux fixes à trois ans sont en général meilleur marché que les taux variables. Il pourrait donc s'avérer plus avantageux d'attendre encore un peu avant de s'engager sur un taux fixe, ou même de conclure aujourd'hui un emprunt à taux fixe qui prendra effet plus tard. Dans ce dernier cas cependant, il faut prendre en compte les frais supplémentaires éventuellement liés à une telle opération à terme (dite *forward*). Ensuite, il faut bien se renseigner sur les «coûts de sortie» au cas où on serait amené à devoir rembourser son hypothèque de manière anticipée: on sort moins facilement d'une hypothèque à taux fixe, surtout si

son échéance est lointaine, que d'une hypothèque à taux variable.

Compte tenu de ces incertitudes, un choix bien helvétique consisterait à s'engager pour moitié dans une hypothèque à taux fixe à moyenne échéance (5 ans), et pour l'autre moitié dans une hypothèque à taux variable. Ou, solution encore plus raffinée, à étager diverses échéances, soit une tranche à 1 an, une deuxième à 3 ans, et ainsi de suite... si la banque est d'accord!

Marian Stepczynski

« LES TAUX FIXES À TROIS ANS SONT EN GÉNÉRAL MEILLEUR MARCHÉ QUE LES TAUX VARIABLES. »

leur raisonnement, qu'elles s'attendent à ce que le recul des rendements sur le marché des capitaux se poursuive au moins encore trois ans. Les taux fixes à 5 ans s'étagent quant à eux entre 3% (banques régionales du groupe Clientis) et 3,25% (banques Raiffeisen), les grandes banques et la plupart des banques cantonales tournant autour des 3,15%. A 10 ans, les taux affichés sont à peine plus dispersés, les plus bas étant annoncés par les banques Clientis (3,75%), les

années. L'option la plus logique consisterait donc à choisir, en principe, une hypothèque à taux fixe, et tant qu'à faire, celle dont l'échéance est la plus lointaine, puisque de leur côté les banques anticipent des taux d'autant plus élevés que la durée du prêt est longue.

Cela étant, quelques nuances méritent d'être prises en considération. Tout d'abord, s'il paraît raisonnable de s'attendre à ce que les taux remontent bientôt, rien ne permet de prédire avec assurance que leur re-

POUR VOS QUESTIONS

Economie ou droits
Généralistes
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

BOURSES EXOTIQUES

Alors que les marchés boursiers suisses peinent et que les actions font du rase-mottes, celles du Japon et de l'Asie décollent sérieusement. Pour 2005, les spécialistes estiment les performances des actions européennes à 6%. Dans *Le Temps* du 3 janvier, JP Morgan Private Bank conseille d'effectuer des investissements asiatiques. En effet, alors que les performances du marché helvétique atteignaient péniblement 3,9% en 2004, elles grimpaient à 7,6% au Japon et à 12,6% à Hong-kong (moyenne mondiale à 12,5%).

DROITS

Que se passe-t-il après l'opposition à un commandement de payer?

J'ai fait opposition à un commandement de payer suite à la livraison de marchandises que j'ai commandées et reçues, mais qui comportent des défauts. Comment se déroulera la suite de la procédure?

L'opposition au commandement de payer a momentanément stoppé la procédure de poursuite. Pour pouvoir la continuer, le créancier doit s'adresser au juge civil et, là, des situations différentes se présentent:

- Si le créancier n'a pas de pièces valant reconnaissance de dette à présenter au juge, par exemple un contrat de vente

mentionnant le prix, signé par l'acheteur, il doit ouvrir un procès pour faire établir par le juge le montant qui lui est dû. Il s'agit d'une action en reconnaissance de dette. C'est dans le contexte de ce procès que l'acheteur pourra faire valoir son refus de payer en fonction d'un défaut.

- Si le vendeur a fait signer à l'acheteur un contrat de vente

mentionnant le prix de la marchandise, il peut demander, par une procédure sommaire basée uniquement sur les pièces présentées par le créancier et le débiteur, la mainlevée provisoire de l'opposition.

Dans cette seconde hypothèse, la situation juridique de l'acheteur est différente en fonction de l'avis des défauts qu'il a présenté au vendeur:

- Si le défaut a été annoncé par écrit de manière détaillée et précise, il y a des chances que cet écrit empêche le vendeur d'obtenir la mainlevée provisoire, et, pour obtenir son argent, le vendeur devra introdui-

re une action en reconnaissance de dette contre l'acheteur.

- En revanche, si le défaut n'a pas été annoncé par écrit, le vendeur obtiendra la mainlevée provisoire, sur la base du contrat signé et du bulletin de livraison, et c'est à l'acheteur d'ouvrir contre le vendeur un procès nommé action en libération de dette.

Tout ceci peut paraître compliqué; néanmoins, il faut en retenir qu'il est préférable de notifier par écrit les défauts constatés sur de la marchandise reçue, même si cet écrit ne fait que confirmer un téléphone.

Sylviane Wehrli

SÉCURITÉ

Vols en tous genres

Les vols figurent toujours en tête des statistiques. Ils sont commis partout où de l'argent et des objets de valeur sont présents: au domicile, sur la voie publique, en voyage, sur le lieu de travail, lors des manifestations et souvent lors d'achats. Les voleurs saisissent chaque occasion et profitent d'une opportunité pour surprendre leurs victimes. Les voleurs opèrent avant tout lorsque leur future victime est inattentive ou distraite. Ils peuvent agir seuls ou en bande.

Conseil: les voleurs en veulent à votre argent. En conséquence, ne l'exhibez pas en public et soyez vigilants avec vos biens.



Prévention suisse de la criminalité, Neuchâtel

DE JEUNES RETRAITÉS

aident les personnes plus âgées

Dans les homes neuchâtelois, les personnes âgées dont les proches ne sont pas disponibles bénéficient désormais d'un appui administratif de la part de bénévoles formés et supervisés par Pro Senectute.

Les personnes résidant en EMS, dont l'état ne nécessite pas une tutelle ou une curatelle, ont néanmoins besoin d'aide pour les démarches administratives et financières qui restent à leur charge. Pour la plupart, c'est la famille qui joue ce rôle; mais, lorsque ce n'est pas possible, il convient d'éviter que leur seul relais ne soit la direction de l'EMS. « Cette problématique a fait l'objet de nombreuses réflexions depuis 1997, explique M^{me} Elisabeth Hirsch Durrett, directrice de Pro Senectute Neuchâtel. Grâce à une donation (legs Hoegel-Hirt) versée à l'Etat de Neuchâtel en faveur des personnes âgées nécessitées, nous avons pu mettre en place une formation de quatre demi-journées, en février 2004. Une première équipe de bénévoles est opérationnelle depuis le printemps dernier. Cette solution est évidemment moins onéreuse qu'un appui par des travailleurs sociaux; elle permet aussi aux bénévoles de maintenir un lien informel avec les personnes âgées dont ils s'occupent. Il faut préciser que ce projet s'est ré-



Jacques Repond

Elisabeth Hirsch Durrett, directrice de Pro Senectute, en compagnie de Charles Chammartin, jeune retraité qui aide les personnes plus âgées.

alisé en collaboration avec les associations faitières des EMS publics et privés du canton qui ne souhaitent nullement être les seuls partenaires de leurs résidents. Pour les institutions, l'intervention d'un tiers qui n'a pas d'intérêts personnels constitue une garantie, notamment face à d'éventuels héritiers. Précisons encore que nos bénévoles ne sont pas habilités à faire de la gestion de fortune, mais uniquement à administrer les affaires courantes. D'ailleurs, actuellement, toutes les personnes âgées assistées par des bénévoles touchent des prestations complémentaires.»

ÉTHIQUE COMMUNAUTAIRE

Il y a 2119 lits dans les homes, médicalisés ou non, du canton de Neuchâtel. Dans

90% des cas, ce sont les proches qui s'occupent des questions administratives et financières des résidents; la demande potentielle de répondants bénévoles n'est pas encore connue. « Il ne s'agit en aucun cas de se substituer aux familles, insiste M^{me} Hirsch Durrett. Le but et la règle, c'est que chaque personne trouve cette aide dans son entourage. » Actuellement une douzaine de bénévoles ont bénéficié de la formation BRA (Bénévoles répondants administratifs) dispensée par Pro Senectute. L'un d'eux, M. Charles Chammartin parle de son engagement: « Comme directeur commercial de plusieurs entreprises, j'ai beaucoup voyagé; mon territoire, c'était le monde. Aujourd'hui, à la retraite et en bonne santé, je suis heureux de pouvoir dédier une part de mon temps et de mon énergie à la

communauté.» M. Chammartin fait partie d'ADLATUS, une association suisse de retraités qui ont exercé des fonctions dirigeantes dans l'économie. Ils mettent leurs compétences à disposition de jeunes entreprises pour des honoraires assez modestes. «Nous formons, dans la région Neuchâtel, Jura, Fribourg, un groupe d'une trentaine de retraités dynamiques, une bonne équipe de copains aussi. Nous avons des compétences, de l'expérience, et, surtout, de la disponibilité. Un contact s'est établi entre l'un de nos membres et Pro Senectute, c'est ainsi que six d'entre nous ont décidé de s'investir dans cette activité sociale.» ADLATUS constitue donc le «noyau dur» de la première volée de bénévoles répondants administratifs. Une nouvelle formation est programmée en février.

«Pour beaucoup de jeunes retraités, le monde du 4^e âge est une découverte; par exemple, je n'avais, pour ainsi dire, jamais franchi le seuil d'un EMS, commente M. Chammartin. Nous avons beaucoup appris lors de cette formation, qui est excellente. Pour ma part, je m'occupe de sept personnes qui résident en institution, la plupart dans le haut du canton; quatre d'entre elles n'ont plus aucun lien familial, deux autres ont des enfants à l'étranger. Certains ne me reconnaissent pas, même après plusieurs visites, mais l'important c'est que je puisse les aider. Je constate une volonté de collaborer, une grande confiance. Ils sont heureux qu'on les déleste des tracasseries administratives. Je consacre en moyenne une bonne demi-journée par semaine à des démarches diverses, telles que le contrôle et le paiement des factures, la gestion financière courante, le courrier des caisses maladie, la révision du dossier AVS qui doit se faire tous les quatre ans.» Il arrive aussi qu'il faille intercéder auprès de la famille. M. Chammartin cite à cet égard le cas d'une dame encore alerte qui n'osait pas demander à son fils un petit supplément d'argent de poche pour ses sorties. Certaines formalités bancaires ont aussi pu être simplifiées grâce son intervention. «D'une manière générale, l'œil d'un tiers désintéressé et compétent permet souvent d'améliorer le quotidien des résidents», observe M^{me} Hirsch Durrett.

Un autre bénévole retraité, M. Kurt Schmocker, qui a récemment perdu son fils atteint d'une maladie génétique incurable, relève que s'investir pour autrui, se sentir utile, l'aide à surmonter cette douloureuse

épreuve: «C'est une expérience personnelle très forte. En assistant des personnes âgées en institution, je songe aussi, parfois, que je me prépare à ce qui sera peut-être une prochaine étape de ma vie.» Ancien cadre dans le domaine de la haute technologie, habitué à la rigueur et à de grandes exigences, il tient aussi à souligner le professionnalisme de Pro Senectute et la qualité de la formation BRA, qui porte notamment sur les droits et obligations des personnes âgées en institution, le contrat d'hébergement, les prestations complémentaires, l'allocation pour impotent, le forfait des caisses maladie, mais aussi sur l'éthique de la collaboration, la mission du répondant et les limites de son rôle.

LABORATOIRE D'IDÉES

Ces retraités dynamiques qui mettent leur savoir-faire au service de leurs aînés ne correspondent en rien au stéréotype du «baby-boomer» individualiste, voire égoïste, souvent véhiculé par les médias. «Je suis convaincue qu'il est possible de recruter encore d'autres bénévoles de bon niveau, dans la mesure où nous leur proposons une activité ponctuelle à haute utilité sociale, où nous leur offrons également une formation et un encadrement adéquats, affirme M^{me} Hirsch Durrett. Le rôle de Pro Senectute consiste aussi à explorer des solutions d'avenir et ce groupe de bénévoles est pour nous un partenaire de premier ordre, une sorte de laboratoire d'idées qui nous aide dans notre réflexion, en relation, par exemple avec le défi que représente le vieillissement démographique de notre société.» Et M. Chammartin d'approuver: «En effet, notre ambition ne se limite pas à assumer des tâches de comptabilité, si utiles soient-elles; nous nous engageons comme citoyens.»

Comme la directrice de Pro Senectute Neuchâtel, il considère que l'avenir appartient à la diversification de l'offre, qu'il conviendra de créer, par exemple, de petites unités pour personnes âgées, des sortes d'appartements communautaires avec un appui extérieur, tels qu'il en existe déjà dans les pays nordiques, et qu'il faudra aussi développer davantage l'aide et les soins à domicile.

Jacques Repond

»» Adresse utile: Pro Senectute Neuchâtel, tél. 032 729 30 40.

ADRESSES UTILES

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

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

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

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

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

Pro Senectute Neuchâtel
Secrétariat cantonal
et bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: info.pro-senectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Bureau régional La Chaux-de-Fonds
Av. Léopold-Robert 53
2301 La Chaux-de-Fonds
e-mail: info.pro-senectute.cf@ne.ch
Tél. 032 911 50 00
Fax 032 911 50 09

Pro Senectute Vaud
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

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

VAUD

La bibliothèque sonore fait écho au progrès

Si la Bibliothèque sonore romande (B.S.R.) encourage ses auditeurs à utiliser les CD MP3, elle n'abandonne pas pour autant les bonnes vieilles cassettes audio.

Ce sont près de 13 000 titres que la B.S.R. propose à quelque 1600 auditeurs, environ 600 nouveaux titres sont enregistrés chaque année. «On trouve de tout dans notre catalogue, explique Jean-Marc Meyrat, depuis les romans policiers aux recettes de cuisine en passant par les romans érotiques et les biographies, sans compter la presse périodique, y compris, par exemple, la revue *Génération*, sur cassettes, pas encore sur CD.» La bibliothèque propose un large éventail d'ouvrages courants, mais les auditeurs peuvent aussi proposer d'autres titres qui sont pris en considération, et cela sans aucune censure, pour autant qu'un lecteur accepte de les lire. Les services de la B. S. R. sont gratuits pour toutes les personnes n'ayant plus accès à la lecture.

Les «clients» de la Bibliothèque sonore sont les aveugles, les malvoyants, les personnes atteintes de sclérose en plaque, les enfants dyslexiques ayant besoin d'un support audio parallèlement au support écrit et les personnes atteintes d'illettrisme (il y en a de plus en plus en Suisse!), etc. Comme le souligne Jean-Marc Meyrat, directeur de la B. S. R.: «Plus de 70% des auditeurs sont à la retraite. Ce sont bien souvent leurs proches qui prennent l'initiative de nous contacter, pour faire parvenir les documents sonores à des parents qui n'o-

sent pas venir nous voir eux-mêmes. C'est la preuve indirecte que bien des personnes qui ne parviennent plus à lire un livre ou un journal se replient sur elles-mêmes et prennent ce handicap comme une catastrophe. Ainsi, l'intermédiaire d'un proche est très précieux pour inciter la personne dont la vue baisse à découvrir l'un des derniers loisirs autonomes qui est simplement d'écouter un texte lu à haute voix.»

CD CONTRE K7

«La grande partie de nos auditeurs nous vient par le bouche-à-oreille, indique Jean-Marc Meyrat, mais aussi par les structures en place (MDA, Pro Senectute, etc.) et, enfin et surtout, par les articles de presse et les émissions de radio et de télévision. Nos statistiques nous



Une lectrice de la Bibliothèque sonore et de *Génération* teste le nouvel appareil d'écoute.

indiquent que les auditeurs réguliers nous commandent en moyenne entre 28 et 30 titres par an.» Quant aux lecteurs, ils sont au nombre d'environ 90. «Les lecteurs bénévoles doivent aussi s'adapter au nou-

veau matériel d'enregistrement sur ordinateur, ce qui n'est pas toujours une sinécure», constate Jean-Marc Meyrat. Une journée de formation est prévue à cet effet pour chaque nouveau collaborateur. La B.S.R. est cons-

VICTOR, UN APPAREIL RÉVOLUTIONNAIRE

Pour que la technique d'écoute soit la plus simple possible, la B. S. R. recommande l'utilisation d'un nouvel appareil révolutionnaire: le Victor Reader Classic. Cet appareil aux fonctions ultra-simples a pour avantage d'offrir un mode de navigation de base permettant, par exemple, de sauter d'une section à l'autre d'un même ouvrage. Autre avan-

tage, il se transporte très facilement et peut fonctionner partout grâce à des piles rechargeables ayant une autonomie de 5 heures. Les touches sont basiques (avance, recul, arrêt, etc.). Le débit d'écoute peut être variable: un grand avantage pour les personnes souhaitant écouter à leur rythme. Il permet également de passer des CD de mu-

sique. Enfin, il est à la fois robuste et léger (1,1 kg). Son coût est de Fr. 712.- (frais de port compris).

» Renseignements auprès de Unitronic AG, Buecheinweg 1, Postfach 78, 5452 Oberrohrdorf, tél. 056 470 11 01, fax 056 470 11 05, mail: info@unitronic.ch

ciente que, pour un travail idéal, il faut avant tout éviter que le lecteur ne se braque en face d'un appareil dont il ne maîtrise pas la technique.

«Aujourd'hui, 500 de nos titres sont enregistrés sur CD format MP3, poursuit Jean-Marc Meyrat. Le reste est sous forme de cassettes audio classiques. Le format CD est beaucoup plus pratique, car il permet de découpler le temps de parole sur un même support. Le système des K7 audio

nécessite souvent l'envoi de plusieurs cassettes avec ce que cela comporte de difficultés pour les personnes handicapées quand elles doivent aller les récupérer à la poste.» La B. S. R. sait cependant que bien des usagers ne sont pas encore prêts à utiliser les CD, elle continue donc de doubler ses enregistrements par des K7 audio.

Gérard Blanc

GENÈVE

L'Avivo proteste!

La section genevoise de l'Avivo organise une grande manifestation de protestation le 17 février. Explications.

Dans son combat pour le respect des personnes âgées, la section genevoise de l'Avivo a réussi, l'automne dernier, à mobiliser un millier de personnes contre la suppression du tarif réduit des TPG (Transports publics genevois). Par cette démonstration, l'association a démontré sa volonté de faire face au gouvernement lorsqu'elle ne partage pas ses décisions. Au début de l'année 2005, l'Avivo lançait un référendum contre la diminution de 300 francs par mois du minimum vital des handicapés.

Mais en cette année électorale, la lutte sociale ne fait que commencer et l'association genevoise pour la défense des retraités lance un appel à la mobilisation pour réagir face à la diminution des minima vitaux, à la hausse incessante des tarifs TPG, à l'appauvrissement des lois sociales et à la mise en danger des conditions de vie des retraités de Suisse.

Afin de donner du poids à son action, l'Avivo organise une importante manifestation de protestation jeudi 17 février prochain. Dans le dernier numéro du bulletin mensuel genevois, Fritz Kaeser, vice-président de l'Avivo suisse, relève ceci: «On s'attaque non seulement, sans discernement, à l'augmentation de l'âge de la retraite, mais aussi à l'indice mixte, qui adapte les rentes AVS pour la moitié au coût de la vie. En conséquence, il n'y a plus que la compensation du coût de la vie qui puisse faire progresser nos rentes; cela signifie tout simplement une baisse du pouvoir d'achat des rentiers AVS par rapport au niveau de vie général.»

J.-R. P.

»» Manifestation: jeudi 17 février à 16 h 30 devant le Grand Conseil.

Renseignements: Avivo, tél. 022 329 83 84.

OCPA-GENÈVE

Abonnement Unireso – TPG: des changements

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

Vous avez reçu ou allez recevoir, joint à la lettre pour le renouvellement de votre abonnement 2005 Unireso/TPG, un bulletin de versement qui vous permettra de vous acquitter du montant forfaitaire annuel de Fr. 60.– auprès de La Poste. Vous aurez besoin du récépissé de votre paiement pour effectuer vos démarches auprès des TPG.

de votre abonnement se dérouleront de manière plus aisée, pour vous et pour toutes les personnes concernées.

Votre abonnement actuel est valable jusqu'au 28 février mais vous pourrez l'utiliser jusqu'à fin mars 2005.

UN RAPPEL

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

QUELQUES CONSEILS

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

MUNISSEZ-VOUS

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

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

En respectant ces quelques consignes, les démarches à effectuer pour le renouvellement

OCPA

Office cantonal
des personnes âgées
Route de Chêne 54
Case postale 6375
1211 Genève 6
Tél. 022 849 77 41
Fax 022 849 76 76
www.geneve.ch/social/ocpa
Accueil au public
(rez-de-chaussée)
de 8 h 30 à 12 h 00
de 13 h à 16 h

Bouger plus

POUR VIVRE MIEUX!

En cent ans, l'espérance de vie a doublé dans nos régions industrialisées, passant de 50 à plus de 80 ans. Si l'on en croit les spécialistes de la gérontologie, nous sommes fabriqués pour vivre jusqu'à 150 ans. L'important n'est pas de vivre vieux, mais de vivre mieux. Nos conseils.

Selon le professeur Jacques Proust, créateur du Centre de prévention du vieillissement à la Clinique de Genolier, divers moyens existent pour ralentir la sénescence. «Les recherches biomédicales ont démontré que le vieillissement n'est pas inaltéra-

ble et qu'il existe divers moyens pour ralentir la sénescence. Il faut tout d'abord éliminer les abus de fumée et d'alcool et naturellement les drogues, puis supprimer l'hypertension et le cholestérol, prévenir et traiter les maladies liées à l'âge, enfin maintenir une activité physique et intellectuelle.»

Premiers ennemis visés, les radicaux libres. Ce ne sont pas des membres d'un parti politique, comme on pourrait le croire. «Il s'agit de molécules dérivées de l'oxygène que nous respirons. La presque totalité de ces radicaux libres est formée dans des micro-générateurs appelés mitochondries, servant à produire l'énergie nécessaire au fonctionnement de nos cellules.»

En résumé, la modification du métabolisme cellulaire va entraîner des perturbations dans le fonctionnement des organes et aboutir à un déclin physiologique généralisé et à l'apparition de maladies. «Les mécanismes génétiques du vieillissement sont universels. Ce qui est génétiquement programmé n'est pas le vieillissement en soi, mais plutôt la capacité d'un organisme à adapter la rapidité de son vieillissement et la date de sa reproduction aux contraintes environnementales.» Le ta-



D.R.

Il est conseillé d'effectuer une marche de 30 minutes par jour.

bagisme multiplie par dix le stress oxydatif lié à notre métabolisme. De même que l'alcool, divers toxiques, les radiations, les rayons ultraviolets et les pollutions diverses ont des effets nocifs comparables. Comment neutraliser les radicaux libres? «Certaines vitamines comme la A et la E augmentent la résistance de l'organisme, des régimes spécifiques épargnent l'organisme et les restrictions caloriques modifient les voies métaboliques et augmentent la

longévité. Mais il n'existe ni élixir de jeunesse, ni fontaine de jouvence. Mis à part l'intervention des cellules souches ou le clonage, encore au stade de la recherche, rien ne permettra d'envisager une vie éternelle, conclut le Pr Proust.»

FAITES UN EFFORT!

Il est possible, cependant, de prévenir certaines maladies liées à la vieillesse, notamment en changeant son mode de vie. Il

ADRESSES UTILES

Centre de prévention du vieillissement, Clinique de Genolier, 1272 Genolier. Tél. 022 366 90 00. Site: www.genolier.net

Allez Hop! Promotion Santé Suisse, av. de la Gare 52, 1001 Lausanne. Tél. 021 345 15 15. Sites: www.allezhop.ch et www.promotionsante.ch

Pro Senectute, Aînés + Sport, rue du Simplon 23, 1800 Vevey. Tél. 021 925 70 10. Site: www.pro-senectute.ch/fr

A lire: *Tout savoir sur la prévention du vieillissement*, prof. Jacques Proust, Editions Favre. *50+, le Guide des 50 ans et plus*, Editions Mancassola. Tél. 021 653 57 77. E-mail: editions@ed-mancassola.com

suffit de surveiller son alimentation et de pratiquer un peu d'exercice pour vivre mieux et plus longtemps. «Ce n'est pas l'activité physique qui est bénéfique, dit le Dr Mikael Rabaeus, cardiologue, mais au contraire la sédentarité qui est dangereuse.» Cette boutade n'est pas si idiote. En consultant les statistiques, on s'aperçoit que les risques d'infarctus et la maladie d'Alzheimer se déclarent deux fois plus chez les personnes sédentaires.

Or, en Suisse, les deux tiers de la population font moins de cinq minutes d'exercice par jour. «Les personnes sédentaires courent des risques d'insuffisance cardiaque et d'augmentation de l'hypertension, qui aboutissent généralement à l'athérosclérose. Je vous rappelle que les accidents vasculaires sont la première cause de mortalité dans notre pays.»

Chez les personnes sédentaires, le gras stocké devient un poids mort. Pour que le «moteur» tourne, il faut l'utiliser,

c'est comme pour une voiture. Chez les femmes notamment, l'ostéoporose est également liée à la sédentarité. «Un obèse qui bouge meurt plus tard qu'un maigre sédentaire», dit encore le Dr Rabaeus.

Sans forcément pratiquer un sport de compétition (on a passé l'âge), il faudrait, pour prévenir les problèmes liés à la sédentarité, bouger au moins une demi-heure par jour. On peut pratiquer la marche à bonne allure (qu'on nomme aussi «walking»), un peu de vélo ou la natation, trois exercices naturels qui ne demandent pas un effort trop violent. «L'activité physique représente un excellent antioxydant.»

Il est clair que l'activité sera différente à 20 ans ou à 80 ans. Mais une petite balade quotidienne, effectuée à un rythme soutenu sera forcément bénéfique. «Il faut utiliser ses guibolles pour autre chose que pour s'asseoir», conseille le Dr Rabaeus.

J.-R. P.

EXERCICES UTILES

Les exercices d'endurance comme la marche, le jogging, la natation ou le vélo augmentent la fréquence cardiaque et exigent un apport continu d'oxygène. Il est conseillé de pratiquer une telle activité 30 minutes par jour.

Les exercices destinés à préserver la force du système musculaire assurent aux personnes âgées l'énergie nécessaire aux efforts physiques. A pratiquer au moins deux fois par semaine à la maison ou dans un fitness.

Les exercices d'équilibre préviennent les chutes. Tous les exercices de musculation des jambes, effectués en position debout font également office d'exercices d'équilibre. A pratiquer chez soi une fois par jour.

Les exercices d'assouplissement et d'étirement, que l'on nomme également «stretching» sont destinés à maintenir le corps mobile et prévenir les blessures. A effectuer avant et après toute autre activité sportive.

Les exercices de Tai Chi, ou gymnastique chinoise, sont particulièrement adaptés aux personnes âgées, car il s'agit de mouvements amples et doux. Ils préviennent les chutes et maintiennent en état l'appareil cardiovasculaire.

ALTER EGO

Au secours des seniors

Dans le canton de Vaud, près de 10 000 personnes âgées souffriraient de maltraitance. Alter Ego met en place une permanence téléphonique pour les aider.

Sujet tabou, la maltraitance est occultée sous une chape de silence. Les victimes se taisent par peur des représailles. Ou elles ne se rendent pas compte de la gravité de la situation. Ou elles ignorent leurs droits. Mais la violence ne s'arrête pas d'elle-même et il faut absolument briser le silence pour y mettre un terme.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la maltraitance n'est pas uniquement physique et les victimes ne sont pas forcément des résidents en EMS. Au contraire, la grande majorité des victimes se retrouvent généralement dans le cercle familial. Parmi les maltraitances les plus répandues, on trouve les problèmes liés aux finances. Exemple: un proche ou un parent d'une personne âgée à domicile fait main basse sur sa rente ou grignote peu à peu son bas de laine sans que la victime ne puisse intervenir.

«On dénombre également l'atteinte aux droits des personnes âgées, explique Caroline von Gunten, assistante sociale et répondante d'Alter Ego. Des enfants ont parfois tendance à précipiter le placement d'un parent dans un EMS – ou l'inverse.» D'autres cas font mention de rudoiments, de coups infligés par une fille à sa mère handicapée, qui vit au domicile. Ou alors de négligence au niveau de l'hygiène, de l'alimentation ou des médicaments.

«Il y a des violences physiques et d'autres, psychiques, confirme Caroline von Gunten, il y a des

chutes à répétition qui peuvent paraître suspectes. Notre but est simplement d'offrir aux victimes – ou aux témoins de maltraitances – la possibilité d'appeler une permanence téléphonique, afin de leur offrir une aide.»

ANONYMAT GARANTI

On l'aura compris, Alter Ego ne jouera pas le rôle de la police sanitaire. Et pour les cas extrêmes, il existe une commission des plaintes, qui pourrait être alertée en dernier recours.

Créée en mars 2002, l'association Alter Ego Suisse s'est donné pour but d'agir préventivement et d'aider les gens confrontés à diverses formes de violence, d'abus ou de négligence à l'égard des personnes âgées.

La permanence téléphonique sera assurée par des membres d'Alter Ego, qui dirigeront les intervenants vers les centres médico-sociaux, les responsables d'EMS ou les organismes susceptibles d'apporter une solution au problème de maltraitance déterminé.

Les parents, les proches, les voisins ou les familiers qui constatent un dysfonctionnement ou un cas de maltraitance sont instamment priés d'alerter Alter Ego. L'anonymat total est garanti.

J.-R. P.

»» Numéro utile: Permanence assurée tous les jeudis, de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h au: **0848 00 13 13** (toute la Suisse romande).
Site: www.alter-ego.ch

INFORMATIONS ROMANDES

VAUD

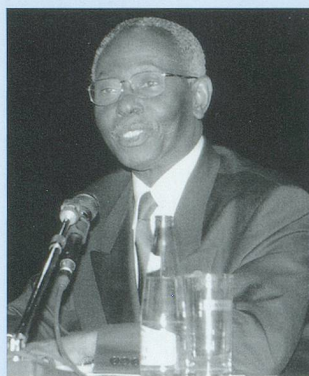
PRO SENECTUTE – Sorties – Bus du Jass, lundi 28 février (rens. M^{me} Gueissaz, 021 646 17 21). Opéra au Théâtre municipal de Lausanne: *La Grotta di Trofonio*, d'Antonio Salieri, lundi 28 février, 11 h 45. Thés dansants – Paudex, salle communale, rue de la Bordinette 5, mardi 15 février, de 14 h à 17 h; Renens, salle de spectacles, mardi 1^{er} février, dès 14 h (organisé par l'Avivo); Renens, restaurant La Puccia, avenue de la Poste 22, dimanche 27 février, dès 14 h. (repas de midi au prix de Fr. 16.–, en appelant le 021 634 17 18.) Ciné-seniors – *Malabar Princess*, de Gilles Legrand (F, 2004), avec Jacques Villeret, Michèle Laroque et Claude Brasseur, cinéma d'Echallens, 25 février, 14 h 30. Café-santé – «L'acupuncture et les plantes pour améliorer son souffle», avec Pierre Fasseaux, acupuncteur et physiothérapeute, jeudi 10 février, de 14 h à 15 h 30, Centre Pierre-Mercier, avenue Florimont 24, Lausanne (rens. 021 323 04 23). Sport – Sorties hebdomadaires de marche, vélo, ski de fond et raquettes (rens. Pro Senectute, Aînés+Sport, Mary-Jeanne Décaillet, 021 646 17 21). Atelier Equilibre – Prévention des chutes.

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

CONFÉRENCE

L'exemple africain

Dans le cadre des conférences organisées conjointement par Pro Senectute et l'Association Verte-Rive, M. Moussibahou Mazou s'exprimera lundi 28 février (dès 18 h), au Centre Général-Guisan à Pully, sur le rôle des aînés dans la société africaine («L'exemple africain peut-il nous aider à valoriser nos anciens?»). M. Mazou, de nationalité congolaise, est vice-directeur général du Bureau de l'Union postale universelle à Berne. Il est docteur ès sciences économiques de l'Université de



Paris et spécialiste des problèmes de développement des services sociaux.

10 38). **Nyon:** Centre Saint-Martin (022 362 07 66).

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

L'ESCALE – Cours, entraînement de la mémoire, chaque mercredi du 2 février au 23 mars, de 9 h à 11 h, intervenant: Pierre Tâche (prix du cours: Fr. 120.–); initiation au Natel, jeudi 3 février, dès 9 h et dès 14 h (sur inscription); informatique (rens. et inscription au 021 944 25 21). Animation, mercredis 2, 16 et 23 février, à 14 h 15; repas, dimanche 20 février à 12 h (inscription jusqu'au vendredi précédent, à 13 h). Marche, Chailly s/Clarens, mardi 8 février; Les Rasses, mardi 15 février; La Pichette, mardi 22 février. Excursion en minibus, jeudi 24 février à Lavey-les-Bains. Déclarations d'impôt: pour se faire aider prendre rendez-vous auprès de L'Escale.

L'Escale, centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21 ou 079 211 20 19, fax 021 971 13 44; www.l-escale.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Journée à raquettes (tous niveaux) sur le balcon du Jura vaudois, mardi 15 février, départ de Lausanne à 8 h. Prévoyance funéraire, réunions d'information organisées en collaboration avec Alea Prévoyance Funéraire SA, jeudis 10, 17 et 24 février, de 14 h à 16 h, dans les locaux du MDA.

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

THÉS DANSANTS – Salle communale de Founex, mardi 15 février, de 14 h à 17 h. Rens. Rita Weber, tél. 022 776 21 86.

ESPACE PRÉVENTION – Santé des 60 ans et plus: «Le sommeil, mode d'emploi», mer-

credis 9 et 16 février, de 14 h à 15 h 30. Animateurs: M. Bill Chapuisod, animateur spécialisé, et D^r Pierre Martinelli.

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

GENÈVE

PRO SENECTUTE – Les mardis de Pro Senectute: «Etablissements médico-sociaux et Unité d'accueil temporaire». Intervenantes: Sylvia Gibson, assistante sociale, et Marzia Ganzerla, secrétaire, mardi 22 février, de 14 h 30 à 16 h 30.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Evasion montagne (ski de fond, raquettes), Mijoux, jeudi 10 février; Les Rasses, jeudi 24 février. Amis du rail, Aarau, jeudi 17 février. Genève-Culture, visite de l'Ecomusée Voltaire, patrimoine imprimerie du Canton de Genève, mardi 22 février, 14 h 30. Inscriptions obligatoires pour toutes ces activités. Conteurs-conférence publique: «Contes et littérature» par Fabienne Raphoz, mardi 15 février de 10 h à 12 h, Centre culturel de Saint-Boniface, 14 avenue du Mail.

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

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions, Saint-Valentin, lundi 14 février; les Malakoffs, jeudi 24 février. Voyages: Nice Carnaval, du 17 au 21 février; Bretagne, du 8 au 16 avril et du 2 au 10 septembre; Haute-Autriche, du 24 au 28 avril; Vêrone, du 18 au 22

juillet. Autres activités: chorale, club de pétanque, Scrabble, atelier de broderie et de tricot.

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

OBJECTIF SANTÉ – Faire son pain au levain, cours pratique donné par un boulanger, mardi 15 février à 18 h 15; ostéoporose, la prévention passe aussi par l'assiette, mardi 22 février et 1^{er} mars, à 18 h.

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

CENTRE D'ANIMATION POUR RETRAITÉS (CAD) – Cuisine en solo, des recettes simples et rapides pour concilier plaisir et santé. Dates à choix: 17 février, de 9 h à 14 h ou jeudi 3 mars, de 9 h à 14 h. Atelier, repas et table ronde animés par une diététicienne. Inscriptions limitées, tél. 022 420 42 80.

VALAIS

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

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

ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS

Le nouveau programme d'activités 2005 destinées aux aînés genevois vient de paraître. Cette brochure recense les divers loisirs que propose le Service social de la Ville de Genève, tels que séjours, programmes de clubs d'aînés, journées de quartier, événements culturels et sportifs. Depuis cette année, ces activités sont organisées par les nouvelles Unités d'actions communautaires (UAC), dans les huit quartiers de la Ville.

Renseignements: Service social, Ville de Genève, rue Chandieu 8, 1202 Genève, tél. 022 919 70 40.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Balades à skis de fond, raquettes et marche d'hiver tous les jeudis après-midi jusqu'en mars. Journée cantonale le 10 février aux Cluds; journée intercantonale de ski aux Breuleux, le 24 février, départ La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel (inscriptions obligatoires). Séjour de ski de fond et marche à Samedan du 14 au 20 mars 2005. Cours de danses traditionnelles à La Chaux-de-Fonds, au Locle et à Colombier.

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

Avivo – Déclaration d'impôts à Neuchâtel du lundi 21 février au mercredi 2 mars (fermé 1^{er} mars), de 8 h à 10 h 30. Val-de-Travers, mercredi 9 mars. Permanence hebdomadaire de l'Avivo, les mardis de 9 h à 11 h, rue du Seyon 2, Neuchâtel, tél+fax 032 725 78 60.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Sport – Walking et Nordic Walking à Fribourg, Guin, Morat, Dommier, Estavayer-le-Lac. Et nouveau à Bulle: aqua-gym à Tinterin; et nouveau, à Courtepin: danse internationale à Fribourg, Morat et Vully; gymnastique;

atelier équilibre; indoorcycling à Tinterin; promenades; rencontres de tennis à Granges-Paccot et Bösinggen. Animation et formation: excursions; P'tit bus; bains à Schönbühl et Yverdon. Cours de natel. Programme d'activités pour le 1^{er} semestre 2005 disponible au secrétariat.

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

JURA BERNOIS

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

JURA

Avivo – Séance du comité, 17 février à 13 h 45, rue des Lilas 12, Delémont. «Le cerveau, les attaques cérébrales», conférence du D^r R. Weber, Restaurant de la Charrue à Delémont, 14 h.

Avivo, section jurassienne, case postale 44, 2800 Delémont. Président: André Milani, route de Domont 31, 2800 Delémont, tél. 032 422 28 57.

VOYAGES MDA

Pâques au Tessin pour la Fête des camélias

Prestations: voyage en car, les Centovalli en train, hôtel*** à Vira au bord du lac Majeur, demi-pension, 1 journée à Locarno, excursions selon programme: Iles Brissago, Val Maggia, lac de Côme, visite de la villa Carlotta.

Prix: Fr. 1295.–

(MDA: Fr. 1195.–)

Dates: du 24 au 29 mars 05.

Stage informatique à Chorges (Alpes du Sud)

Prestations: voyage en car, séjour en Village-Club Vacances Bleues, pension complète (boissons comprises), 5 x 2 heures de cours informatique donnés par un spécialiste, excursions en demi-journées selon programme.

Prix: Fr. 1395.–

(MDA: Fr. 1295.–)

Dates: du 3 au 9 avril 2005.

Le Mont Saint-Michel et la Grande Marée

Prestations: voyage en car, hôtels***, visite du Mont Saint-Michel, visite de Saint-Malo, la ville des corsaires, la Grande Marée, demi-pension, excursions selon programme.

Prix: Fr. 870.– (MDA: Fr. 770.–)

Dates: du 9 au 13 avril 05.

Spécial «retraités actifs» Le Grand Sud marocain et la Fête des roses

Prestations: voyage en avion, hôtels****, ryads, 2 nuits sous tente, pension complète. Randonnées dans les trois vallées du Grand Sud, à la rencontre des tribus berbères. Point fort: la Fête des roses.

Prix: Fr. 2290.–

(MDA: Fr. 2190.–)

Dates: du 27 avril au 7 mai.

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

Le charme discret des rondeurs...

Comment s'habiller chic et mode malgré quelques kilos de trop. Les grandes tailles revisitées ont belle allure.

Jusqu'au début du siècle dernier, les tailles rondes étaient synonymes de glamour, richesse, santé et force. Quelques guerres plus tard et surtout quelques diktats de mode plus loin, les sylphides et filiformes mannequins donnent le ton. Les dernières stars aux formes généreuses, comme Marilyn ont disparu, et les Balasko et autre Muriel Robin donnent plutôt dans le comique, offrant une tout autre image des femmes enrobées. Aujourd'hui, les nouveaux modèles sont des mannequins de plus d'un mètre quatre-vingts, flottant dans une taille 36! Pour vendre une ligne de vêtements, un cosmétique ou un parfum, une elfe donne volontiers l'illusion du chic, du beau et du «fit».

La réalité est cependant bien autre. Selon les statistiques des ventes par correspondance, la taille moyenne commandée est le 42! Toutes celles qui entrent allègrement dans un 48-50 n'ont donc pas de raison de désespérer. Cela dit trouver des vêtements mode, en évitant les jupes plissées soleil ou la blouse de grossesse et la cape en guise de manteau d'hiver, n'est pas si simple...

Quelques catalogues de vente par correspondance et des grandes surfaces proposent des lignes grandes tailles, mais le choix des couleurs et des matières reste maigre (c'est bien le seul!). Certaines boutiques

pourtant ont réfléchi au problème et se lancent dans des lignes actuelles, confortables, agréables à porter, tout en étant tendance. Les problèmes de surpoids chez les plus jeunes ont fait bouger les choses.

CATÉGORIE «POIRE»

Si la morphologie de votre corps correspond à la catégorie «poire», c'est-à-dire une épaule pas trop large, mais un bassin ou des hanches bien présentes, il faut truquer et être inventive. Par exemple: ne pas craindre de porter une taille plus grande, bien épaulée. A tous les coups, ces personnes auront intérêt à préférer les unis; les hauts et bas assortis; peu de couleur clair (à éviter surtout au niveau de la jupe ou du pantalon).

Le but pour ces personnes est d'attirer l'œil sur ce qu'elles ont de bien. Les rondes bénéficient souvent d'une belle peau, d'un visage lisse et poupin, elles choisiront donc des boucles d'oreille bien visibles, un collier allongeant le buste et un maquillage augmentant la paupière et soulignant la bouche. Elles porteront de préférence un pantalon légèrement évasé (les leggings

sont à bannir!), un long foulard plutôt qu'un carré, un sac en bandoulière (et non un petit réticule à deux anses) posé juste à hauteur des cuisses, ou un sac à dos, comme une écolière.

Les superpositions sont aussi intéressantes: une chemise d'homme, manches retroussées sur un tee-shirt sombre, ou une blouse évasée portée sur une

jupe à mi-mollet, fendue, le tout sur un collant opaque ou sombre. Les chaussures seront toujours unies, surtout pour les petites pointures qui doivent éviter à tout prix les ballerines bicolores! La basket blanche est également à proscrire, de même que les laines polaires et les capuches!

UN PEU DE COULEUR

Les vêtements de base unis et sombres sont faciles à porter, efficaces et passe-partout, mais un peu tristes tout de même. Il faut donc mettre de la couleur par touche, en choisissant soigneusement ses accessoires: un foulard ou une écharpe orange, un sac roux, des gants et bijoux ocre ou cuivre. On jouera franc-jeu en préférant un fuchsia à un rose, un vert en lieu et place d'un turquoise, bref il vaut mieux éviter les teintes pastel et garder le noir pour les grandes pièces – manteau ou tailleur (jupe ou pantalon) – toujours préférable au marron mou ou au bleu marine!

Jean-Claude Mercier

Boutique L'Ere du Large, Martigny, Lausanne.



Giani Forté

PETIT RAPPEL

Lorsqu'on est un peu ronde, il vaut mieux éviter les multiples chaînettes autour du cou. Les petites bagues à chaque doigt ne sont pas non plus du meilleur effet, d'autant que cela signifierait, semble-t-il, un manque d'affection. Une grosse bague ou un bracelet large sont plus en adéquation.

A choisir entre une parka et un manteau, on préférera la première solution. Pas ou peu de col roulé et surtout plus de blousons... A l'a-

chat, ne pas lésiner sur les retouches, car des manches et bas de pantalon retroussés soulignent l'obligation de prendre une grande taille et rapetissent la silhouette.

Enfin, la dictature de la maigreur est terminée, autant s'en souvenir: les rondes ne sont plus isolées ou marginales. Les grandes tailles arrivent en force! L'élégance et le soin ne se quantifient pas...

Mieux entendre, c'est mieux vivre

Aux Eaux-Vives

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

Au Centre Commercial du Lignon

Chez Lignon Optic - Bus N° 7 - Tél. 022 796 81 44

www.novason.ch

Test gratuit sur présentation de cette annonce



➤ Adaptation toutes marques d'appareils acoustiques, numériques.

➤ Réparation et fabrication d'appareils et d'embouts en l'heure dans notre laboratoire.

➤ Avertisseurs lumineux sans fil pour le téléphone et la porte d'entrée.

➤ Casque infrarouge pour TV, piles et accessoires.

➤ Essai gratuit d'appareil chez vous.

VOUS DÉSIREZ VENDRE VOS BIENS BIEN MÉRITÉE DANS UN NOUVEAU



IMMOBILIERS POUR UNE RETRAITE LOGEMENT, RÉSIDENCE OU EMS...

ALORS, DÉCIDONS ENSEMBLE!

Vous serez déchargés de toutes démarches, réalisations et organisations par un représentant vous assurant des applications personnalisées de A à Z, y compris des conseils en gestion, en placements, budgets et aides complémentaires.

En plus, vous avez l'option d'offrir des dons pour des institutions suisses du 3ème âge!

Tout premier contact / entretien est gratuit!

Wir sprechen auch Deutsch! Parliamo anche italiano!

RSC - PRO SENIOR CONSEIL

Service de conseils, de gestion et d'administration pour les Seniors

CH. DU VALLON 102 • 1814 LA TOUR-DE-PEILZ • TÉL.: 021 - 944 39 78 • FAX: 021 - 944 39 86 • prosenior@vtxnet.ch

MALENTENDANTS... des pros à votre écoute



PIERRE DUVOISIN

 **ACOUSTIQUE RIPONNE**

Consultation gratuite sur rendez-vous

RUE DU TUNNEL 5 - 1005 LAUSANNE - TÉL. 021 320 61 34

SUCCURSALES: LA CORRECTION AUDITIVE

RUE DE LA MÈBRE 8 - 1020 RENENS - TÉL. 021 635 45 00

RUE DU MIDI 13 - 1400 YVERDON - TÉL. 024 425 32 30



PHILIPPE ESTOPPEY

AUDIOPROTHÉSISTES BREVET FÉDÉRAL

SRS SA

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



Handilift S.à.r.l.

Sièges et plates-formes d'escaliers
Elévateurs verticaux
E-mail: handilift@freesurf.ch

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

Sièges et plates-formes monte-escaliers
Équipements 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

Nouveau:
succursale à Boudevilliers (NE) - 079 331 36 04

Pour recevoir une documentation gratuite, veuillez nous retourner cette annonce

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

NPA _____ Localité _____

