Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 10

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

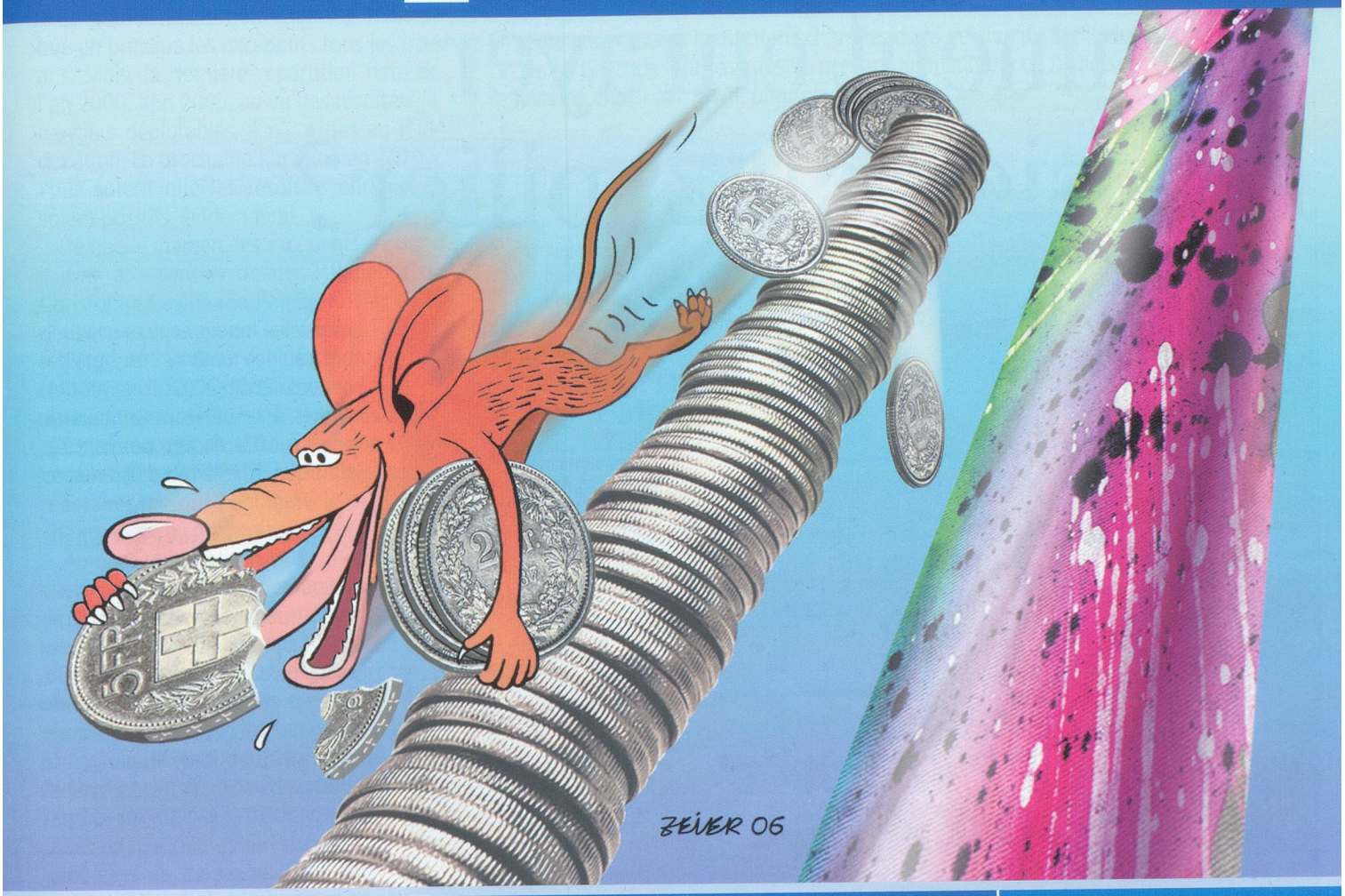
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 12.07.2025

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

Cahier
Vie pratique
GÉNÉRATIONS



Dessin Urs Zeier

Indexation du 2e pilier
Des rentes grignotées

Alors que les rentes AVS sont régulièrement indexées au coût de la vie, celles du 2e pilier ne sont régies par aucune obligation. La loi prévoit une indexation possible en fonction des résultats obtenus par les placements des différentes institutions. Or, il existe en Suisse 8000 caisses et chacune a son règlement propre. Difficile de s'y retrouver dans ce capharnaüm. Certaines utilisent leurs excédents pour améliorer leur couverture; d'autres les répartissent en fonction des résultats financiers enregistrés; les plus efficaces s'alignent sur l'indexation des salaires. Dans tous les cas, on enregistre à moyen et long terme une diminution des rentes du 2e pilier. De plus, un projet du Conseil fédéral prévoit une diminution du taux de conversion de 7,2 à 6,4% dans les cinq ans à venir. Comment compenser cette lente érosion des rentes? Notre enquête.

Ce mois...
dans Vie pratique

28 Enquête
Erosion du 2e pilier
30 Cantons
34 Pro Senectute
Massage en EMS
36 Droits
36 Prévoir
37 Consommation
Nintendo pour adultes
38 Assurances
39 Info Seniors
Prévoir une succession
40 Agenda
42 Nouveautés

Comment enrayer l'érosion du 2e pilier?

D.R.

Il n'est jamais trop tôt pour préparer le financement de sa retraite.

Au cours des dix dernières années, l'augmentation du coût de la vie a atteint 10%, sans pour autant que les rentes du 2e pilier ne soient obligatoirement indexées. Une personne qui bénéficie d'une rente annuelle de 20 000 francs perd donc aujourd'hui 2000 francs si elle ne bénéficie pas d'indexation. Quelles solutions pour enrayer cette érosion?

Spécialisé dans la question des retraites chez VermögensZentrum (VZ), Roland Bron connaît bien ce problème d'érosion. «L'indexation du 2e pilier n'est pas obligatoire. Mais certaines caisses autonomes ou celles des grandes entreprises le font. Nous conseillons à nos clients de s'informer auprès de leur caisse sur les indexations effectuées lors des dix dernières années.» Roland Bron reconnaît qu'il y a évidemment une perte du pouvoir d'achat. «On conseille de constituer une épargne personnelle, pour compenser cette perte. Lorsqu'on calcule une prévoyance financière, on ne prend pas en compte l'indexation du 2e pilier. On se contente de sensibiliser le client sur ce point.»

Autre son de cloche à la CEH (Caisse des Etablissements publics médicaux du canton de Genève). Son directeur, Bernard-Yves Voltolini précise: «A la CEH, nous indexons le 2e pilier au même rythme que les salaires des fonctionnaires cantonaux.» Pourtant, même les fonctionnaires genevois ont subi les mauvais résultats des années 2001-2002. Les rentiers affiliés à la CEH ont donc perdu environ 10% de leur pouvoir d'achat depuis le début du siècle.

Mauvaises prévisions

Pourquoi n'a-t-on pas prévu d'indexation automatique du 2e pilier? Selon Roland Bron, il y a une explication toute simple: «En 1985, lorsque le 2e pilier a été rendu obligatoire, l'ordonnance fédérale prévoyait une indexation dans la mesure où les caisses en avaient la possibilité. Mais on n'avait pas prévu les fluctuations boursières, ni le vieillissement de la population. La durée de la retraite n'est pas la même aujourd'hui qu'en 1985. On a estimé aussi que les besoins des retraités diminueraient avec l'avance en âge...»

A la Banque Cantonale Vaudoise, où l'on gère plusieurs caisses de pension, on vient de connaître une période très difficile. «Ces dernières années, la fondation était en sous-couverture, reconnaît Fabrice Welsch, conseiller à la BCV. Les actifs et l'employeur ont dû assumer l'assainissement des caisses.» Pas question, dans ces conditions, d'envisager une augmentation des rentes. «La dernière indexation de 3,5% remonte à 2002, confirme Birgit Moreillon, responsable de la fondation. Nous sommes sortis du déficit technique en 2005, mais il faut aujourd'hui constituer des réserves. Il n'est pas prévu d'indexer le 2e pilier en 2007.» Plus tard, peut-être...

Aux Retraites Populaires, où l'on gère la fortune de 15 000 personnes (plus de 2000 entreprises), Christophe Cavin précise: «Il est exact que l'indexation du 2e pilier ne fait pas l'objet d'une obligation formelle.

Mais les instituts de prévoyance qui n'indexent pas doivent l'expliquer.»

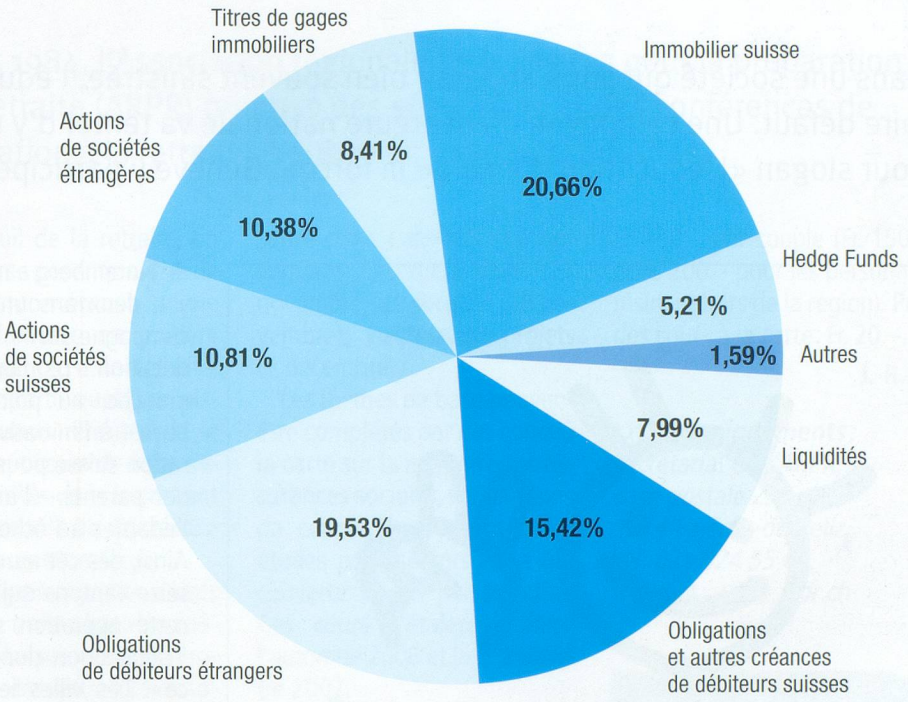
La grande institution vaudoise redistribue en principe les excédents tous les cinq ans. Mais, la dernière répartition date de l'an 2000. «En 2005, au vu des résultats financiers déplorables, il n'y a pas eu d'indexation. La prochaine aura lieu en 2010.» Pour autant que les résultats enregistrés soient positifs, évidemment.

De quelle manière les excédents – quand il y en a – sont-ils répartis? Réponse de Christophe Cavin. «En l'an 2000, lors de la dernière répartition des excédents, RPVie a redistribué 5 à 6 % dans la globalité. En moyenne, chaque retraité a reçu 5% en augmentation de sa rente. Pour les actifs, c'est un peu différent. Nous versons les excédents sous forme de cotisations supplémentaires, ce qui augmente le capital de chaque assuré.»

Aujourd'hui, on assiste à une embellie dans le domaine économique. Mais qui peut dire si elle durera suffisamment pour permettre une indexation à l'avenir? En cas de ralentissement sur les marchés financiers, les excédents pourraient être maigres, voire inexistants. Il faudrait dès lors patienter jusqu'en 2015 pour assister à la prochaine indexation. Pendant ce temps, l'indice du coût de la vie augmente. Pas de manière spectaculaire, certes, mais un petit pour cent de moyenne chaque année, en dix ou quinze ans, cela représente une diminution de la rente non négligeable.

Des placements sans risques

En règle générale, les institutions chargées de la gestion du 2e pilier choisissent de placer les fortunes de leurs assurés en prenant un minimum de risques. Voici, par exemple, le système choisi par RPVie pour placer ses actifs à 5 ans.



Compenser la perte

Comment compenser cette perte du pouvoir d'achat? Chez VZ, on conseille aux clients encore en activité de se constituer un 3e pilier jusqu'à l'âge de la retraite, puis de le consommer petit à petit. «Il existe plusieurs formules, précise Roland Bron, les fonds de placement et les rentes viagères, que l'on peut indexer à la demande. Nous conseillons d'ailleurs cette formule.»

Selon les anciens, «il faut placer son capital dans la pierre, qui ne dévalue jamais». Là encore, il s'agit de bien calculer. Aujourd'hui, selon les experts, les biens immobiliers rapportent entre 4 et 6% brut. Ils sont par ailleurs soumis au fisc et il faut déduire les charges et les frais de gestion. Au final, un placement immobilier rapporte entre 2 et 4%. On est encore loin des chiffres du 2e pilier, même revus à la baisse.

Bernard-Yves Voltolini estime quant à lui que «le 3e pilier peut aider à boucher les trous creusés par le manque d'indexation. Mais il n'est pas indexé lui non plus. Sauf dans quelques institutions, comme les Rentes Genevoises, où le contrat type prévoit une indexation tous les deux ans, à hauteur de la moitié de l'indexation de l'AVS.»

Du côté des RPVie, Christophe Cavin n'a pas de meilleures solutions pour compenser cette érosion: «On encourage l'actif à contracter un 3e pilier libre ou lié. Chacun trouve le produit le mieux adapté à sa vision et à sa situation. Soit il choisit le capital à grignoter, soit il opte pour la rente viagère versée régulièrement.»

A la BCV, on a prévu trois possibilités de rachat, pour compenser l'érosion du 2e pilier. Fabrice Welsch: «Nos assurés peuvent procéder au rachat de leur 2e pilier s'il manque des années de cotisations. Ils peuvent également racheter la réduction de pension s'ils choisissent la retraite anticipée. Enfin, il leur est possible de racheter les pourcentages perdus pour obtenir le taux en vigueur lors de leur entrée dans la caisse. S'il était de 7,2% le jour de leur entrée et qu'il tombe à 6,8% lorsqu'ils prennent leur retraite, ils peuvent racheter la différence.» Tous ces rachats doivent être effectués avant la mise à la retraite. Et ils sont défiscalisés.

Enfin, on conseille à chacun de se renseigner auprès de sa caisse de pension pour connaître le système d'indexation en vigueur.

Jean-Robert Probst

Adresses utiles

VermögensZentrum (VZ), Petit-Chêne 11, 1003 Lausanne. Tél. 021 341 30 30. Internet: www.vermoegenszentrum.ch

Retraites populaires (RPVie), rue Caroline 11, cp, 1001 Lausanne. Tél. 021 348 23 29. Internet: www.lesrp.ch

Rentes genevoises, place du Molard 11, cp 3013, 1211 Genève 3. Tél. 022 817 17 17. Internet: www.r-g.ch

Banque Cantonale Vaudoise, place Saint-François, 1002 Lausanne. Tél. 0848 808 880. Internet: www.bcv.ch

Genève

L'éducation mène campagne

Dans une société qui nous apparaît bien souvent sinistrée, l'éducation semble faire défaut. Une campagne d'envergure nationale va tenter d'y remédier, avec pour slogan «L'éducation donne de la force». Genève y participe très activement.

En langage trivial, on serait tenté de dire que «l'éducation fout le camp»! En effet, «qui d'entre nous ne s'est pas déjà senti dépassé par ses responsabilités éducatives ou coupable de ne pas être à la hauteur de la tâche que cela représente», interroge Sylvie Reverdin, directrice de Pro Juventute à Genève. «Ne nous arrive-t-il pas de pointer du doigt les uns ou les autres, en leur reprochant de ne pas assumer entièrement ou correctement leur rôle d'éducateur?»

C'est à partir de telles réflexions que la ville allemande de Nuremberg a mis en place il y a deux ans une importante campagne sur le thème de l'éducation. Le concept a fait mouche, au point que notre pays – à l'initiative de la Fédération suisse pour la formation des parents – l'a racheté pour l'adapter à l'échelle nationale. Ainsi, dès cet automne, ce sont seize cantons qui participent à cette opération sur le thème «L'éducation donne de la force». Les villes les plus engagées dans ce projet sont Genève et Zurich.

Huit piliers

A Genève, la Commission cantonale de la famille a mandaté Pro Juventute et le Mouvement populaire des familles pour la mise sur pied et la coordination de cette campagne au niveau cantonal. «Nous reprenons les huit thèmes principaux qui constituent les piliers de cette campagne telle que l'a conçue Nuremberg, explique Sylvie Reverdin, cocoordinatrice. Mais alors que le projet d'origine se déroulait sur trois mois, nous avons préféré faire durer cette opération sur toute une année scolaire. Ainsi, chaque mois sera consacré à l'un de ces piliers, excepté décembre et janvier où nous ferons relâche, considérant que les familles sont déjà bien occupées durant la période des fêtes.»

En peu de mots, l'énoncé de ces huit piliers donne déjà de bons indices sur les directions que va prendre la campagne: encourager (septembre), accepter le conflit (3 octobre), amener à l'autonomie (7 novembre), montrer ses sentiments (6 février), mettre des limites (6 mars), prendre le temps (3 avril), savoir écouter (1er mai), beaucoup d'amour (5 juin).

«Chacun de ces thèmes fera l'objet d'une introduction sous la forme d'une conférence publique *(dates entre parenthèses ci-dessus, ndlr)*, pour laquelle nous inviterons à chaque fois des personnalités directement concernées», précise Sylvie Reverdin. Sur le thème «Accepter le conflit», Gérard Salem, psychiatre et thérapeute familial, donnera une conférence publique le 3 octobre. Au terme de chaque conférence d'introduction, les associations de parents d'élèves organiseront un moment d'échange, «durant lequel chaque auditeur qui le souhaite aura l'occasion de faire part des réflexions ou des questions qui lui sont venues au cours de la soirée».

Idées bienvenues

Plus de 80 associations ont déjà annoncé leur participation au volet genevois de cette campagne. «Certaines vont y participer de bout en bout, d'autres sont invitées à nous rejoindre pour l'un ou l'autre des thèmes, ou pour un événement particulier.» Sylvie Reverdin ajoute

que toutes les bonnes idées, toutes les propositions sont les bienvenues à n'importe quel moment de la campagne. Pour cela, il suffit de prendre contact avec Pro Juventute.

Participation des seniors

Quant aux seniors, ils sont bien évidemment partie prenante dans cette campagne qui se veut intergénérationnelle. C'est l'AVIVO en premier lieu qui représentera la participation des aînés à cette opération. Quant à la Maison de Vessy, elle aussi a déjà annoncé sa collaboration au projet.

«Il est évident que l'éducation est un sujet très important, qui nous concerne tous, insiste Sylvie Reverdin. C'est le message que nous voulons faire passer dans cette campagne. Elle ne concerne pas que les parents et les enseignants, mais vraiment tout le monde. Nous voulons parler d'une éducation civile, qui est l'affaire de toute une société. Le rôle des grands-parents est lui aussi fondamental, et l'AVIVO développe un projet selon un concept du style «Vis ma vie», où jeunes et aînés partageront leurs passions respectives, ce qu'ils aiment, ce qui les fait vibrer. Une façon de mieux se connaître et d'apprendre à respecter et apprécier les inclinations de l'autre.»

Au nom de l'éducation, Genève a bel et bien rassemblé toutes ses forces. Et cette campagne se terminera par une grande fête de trois jours (7, 8 et 9 juin 2007) sur le thème «L'éducation fait son cirque».

Catherine Prélaz

››› Les conférences auront lieu à Uni-Dufour, Auditoire Jean-Piaget.
Pour tout projet de participation à la campagne, vous pouvez contacter Pro Juventute, tél. 022 328 22 23.

Vaud

Préparez votre retraite!

Depuis 1984, l'Association régionale de la Riviera pour la préparation de la retraite (ARPR) propose des séminaires et des conférences de préparation à la retraite. A suivre en couple, si possible.

Au seuil de la retraite, on peut se poser quantité de questions concernant sa vie future. Pionnière en matière de préparation à la retraite, l'ARPR apporte quelques pistes aux futurs retraités de la Riviera. Sept cours de base seront organisés dans le courant de l'automne à la Résidence Nova Vita de Montreux.

Au programme, des sujets essentiels traités par des spécialistes: La vie après le travail, état des lieux (24 octobre); Finances, les ressources de la retraite (31 octobre); Hygiène de vie (7 novembre); La santé dans l'assiette (14 novembre); Les successions (21 novembre); La sécurité (28 novembre); Destination projets (5 décembre).

Les thèmes de base peuvent être complétés par des cours à la carte sur la mémoire, les assurances sociales, les relations de couple, le bénévolat, les études pour seniors et la découverte de sa personnalité. Ces cours s'étaleront entre l'automne 2006 et le 2e trimestre 2007.

Prix de base pour les sept soirées et un cours à la carte: Fr. 100.– par personne et Fr. 150.– par couple (Fr. 150.– et Fr. 200.– pour les personnes résidant hors de la région). Prix des cours à la carte: Fr. 20.–.

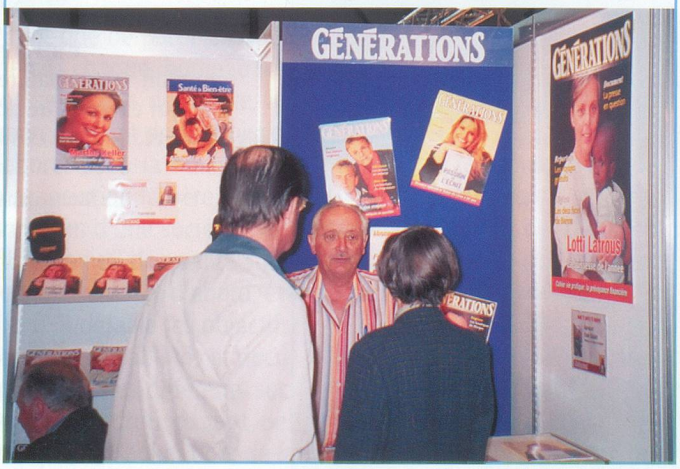
J.-R. P.

*››› **Renseignements:** secrétariat de l'ARPR, case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 924 55 65. Internet: www.arpr.ch*

Générations à Neuchâtel et Delémont

Le magazine *Générations* s'expose à Delémont et à Neuchâtel. L'occasion est donnée à nos lecteurs d'échanger quelques propos, des remarques, voire des critiques avec les représentants du magazine. Chaque abonné recevra un petit cadeau de fidélité.

Comptoir delémontain, du 13 au 22 oct. (halle 4, stand 140).
Salon Expo de Neuchâtel, du 20 au 29 oct. (stand 210).



J.-R. P.

Créativité au 3e âge

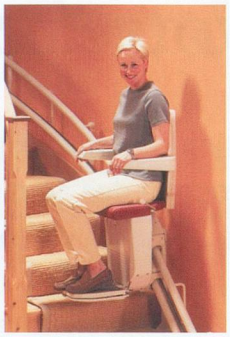
Depuis 1990, la Fondation Créativité au 3e âge lance, tous les deux ans, un concours qui s'adresse aux hommes et aux femmes en Suisse et à l'étranger, âgés de plus de 65 ans. Le choix des thèmes est large. Des œuvres littéraires, scientifiques et artistiques sont prises en considération, à l'exception des arts figuratifs. Les lauréats se partagent la somme de Fr. 100 000.–. Le jury, composé de membres du conseil de fondation, est secondé par des experts externes. Le neuvième concours est ouvert et le délai d'envoi des œuvres fixé au 30 avril 2007.

*››› **Renseignements:** Créativité au 3e âge, case postale 2999, 8022 Zurich. Internet: www.creativite-au-troisieme-age.ch*

Montez... Descendez les escaliers à volonté!

HERAG

- un lift d'escaliers est la solution sûre
- pratique pour des décennies
- s'adapte facilement à tous les escaliers
- monté en un jour seulement



www.herag.ch

HERAG AG
MONTE-ESCALIERS
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
044 920 05 04

Veuillez m'envoyer la documentation
Je désire un devis estimatif des coûts

Nom/Prénom
Rue
NPA/Localité
Téléphone F/10-06

Représentant pour la Suisse Romande
Bovy Charles
078 670 55 04

Vous vivez en EMS, Vous y avez des proches,

CONTACTEZ-NOUS!

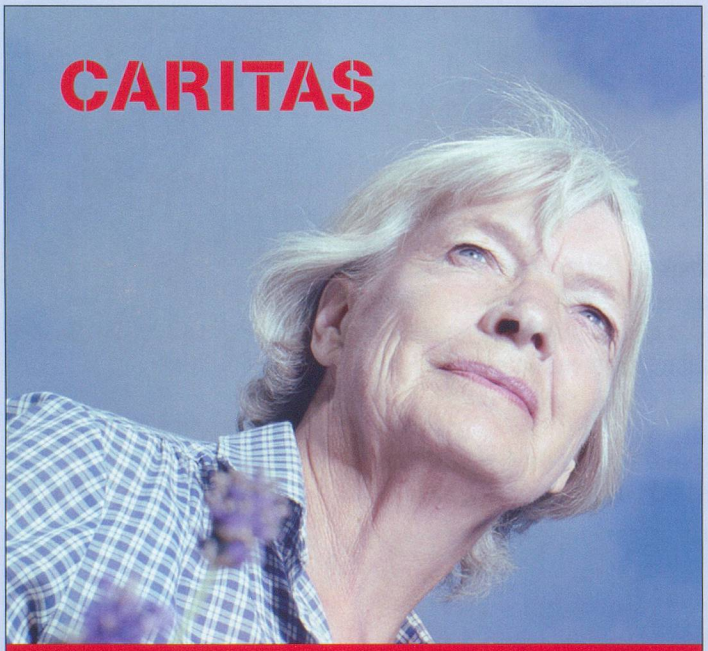
apaf

Association pour la défense des personnes âgées en EMS et de leurs familles

Rue des Gares 12 – Esplanade Poste de Montbrillant
Genève – tél. 022 310 82 82 – www.apaf.ch
Accueil au public: mardi - jeudi 14 h à 17 h et sur rendez-vous

Soutenez notre action en devenant membre de l'association

écouter – conseiller – défendre



Ma vie. Ma mort.
_Mes dispositions de fin de vie.

Avec les dispositions de fin de vie de Caritas, vous maintenez votre pouvoir de décision même si vous ne pouvez plus exprimer vos souhaits. Pour plus d'information et pour commander les documents, tél. 041 419 22 22 ou www.caritas.ch

Cheveux fragiles? Ongles cassants?

La Terre de Silice Flügge
– produit 100% naturel – contient 87% d'acide silicique
qui exerce une action positive sur les ongles, les cheveux, la peau et sur la vigueur des tissus conjonctifs.

En vente dans les magasins diététiques, pharmacies et les drogueries.
A prendre en cure.

Flügge

Distribution pour la Suisse:
Schellenberg-Reformprodukte
8600 Dübendorf
044 821 54 90

Depuis 2003, les homes fribourgeois sont engagés dans une démarche d'évaluation de la qualité. A la clé: le bien-être du résidant et l'efficacité de l'organisation.

D.R.

Pour évaluer la qualité des homes fribourgeois, tous les services sont passées en revue.

Fribourg

Les homes jouent la partition de la qualité

La démarche qualité dans les maisons de retraite fribourgeoises a un chef d'orchestre, Michel Meyer, directeur du Manoir à Givisiez, et un réseau de soutien, l'Association fribourgeoise pour personnes âgées, l'AFIPA qui regroupe les 50 institutions. Pour expliquer le processus, Michel Meyer choisit la métaphore musicale: introduire une démarche qualité «c'est écrire les partitions que les musiciens (le personnel) pourront ensuite interpréter». Y aura-t-il eu beaucoup de fausses notes? Les violons auront-ils joué a tempo et les bois en mesure? Les fauteuils étaient-ils confortables, la pause assez longue? Et surtout, le public a-t-il apprécié le concert? L'évaluation de la qualité, transposée aux prestations d'une maison de retraite, c'est répondre à toutes ces questions et à bien d'autres encore.

Dans le canton de Fribourg, les premières réflexions sur le management de la qualité et la certification ont commencé en 2001. Les fameuses affaires vaudoises de maltraitance dans certains homes avaient auparavant sonné l'alarme dans toute la Suisse romande. Depuis, les exigences légales ont été renforcées. A Fribourg, l'AFIPA a joué un rôle moteur dans ce processus de certification: journée de sensibilisation de ses membres en 2001, appel d'offres en 2002 et lancement du projet Quafipa en 2003 dans une première volée de dix institutions.

Thème et variations

Plutôt que de partir en ordre dispersé, chaque home effectuant sa propre démarche, les Fribourgeois ont donc choisi de collaborer sous la houlette de leur association faîtière et avec le concours d'une société d'audit. Un manuel de qualité standard pour EMS a d'abord été élaboré. Il détaille les objectifs, tâches, responsabilités et documents-types des différents secteurs de l'institution, tant des soins, que de l'animation, de la cuisine, de l'intendance ou du service du personnel. Ce manuel sert de référence aux institutions qui écrivent ensuite leurs propres variations.

La démarche qualité ne s'arrête cependant pas là. En effet, la mise en place des différentes procédures d'action ne suffit pas. Encore faut-il tester régulièrement leur application et leur conformité au manuel de qualité et leur adéquation à la réalité. Pour «évaluer la qualité», des mesures de satisfaction de la clientèle, du personnel, des partenaires (médecin cantonal, autorités cantonales, etc), sont réalisées au moyen de sondages, de questionnaires aux résidants et à leur famille. Le taux de réclamations, le délai de réponse aux réclamations, le nombre de chutes, le nombre d'escarres donnent également une mesure de la qualité. Des enquêtes internes sont par ailleurs organisées. Toutes les informations recueillies permettent de connaître les points forts et les points faibles de l'institution et d'améliorer les prestations. «Au lieu de réagir aux problèmes, nous pouvons ainsi les anticiper», plaide M. Meyer.

Symphonie inachevée

En 2006, la totalité des homes du canton ont commencé leur processus de certification (cinq l'ont d'ores et déjà obtenue). Il faut compter entre un et deux ans pour la mise en place. La société d'audit fait une enquête au début et à la fin du processus. Pour obtenir son label de qualité, l'institution doit avoir passé ces audits et développé un projet spécifique (comme un concept des soins ou une procédure d'admission) qu'il met ensuite à la disposition des autres homes du canton. A la fin 2008, tous les homes fribourgeois devraient avoir écrit leur propre partition pour cette symphonie de qualité, par essence, éternellement inachevée.

Annette Wicht

Le massage pour les plus

Simone Geiser pratique le massage au Home Saint-Joseph de Cressier dans le canton de Neuchâtel. Au grand bonheur des résidants. Elle donne également une formation dans ce domaine. Paroles de masseurs et de massés.

B.P.

Simone Geiser offre des massages relaxants.

Le seuil franchi, le ton est donné: le Home Saint-Joseph, à Cressier près de Neuchâtel, est un endroit chaleureux, bien moins austère à l'intérieur que ne le laisse supposer son imposante architecture 19e siècle. La porte du bureau du directeur est ouverte en permanence, chacun lui lance un bonjour en passant. Jean-Charles Pasche dirige l'établissement depuis neuf ans. En matière de massage, il est le premier convaincu, puisqu'il pratique lui aussi cette discipline. Economiste de formation, il s'est initié à la gérontologie et a suivi une école de naturopathie en cours d'emploi. Il s'est aussi initié à la médecine chinoise, à l'acupuncture ainsi qu'au massage, couronné par un travail de diplôme sur «le toucher thérapeutique en milieu gériatrique».

Lorsqu'il quitte son bureau de directeur d'EMS, Jean-Charles Pasche va pratiquer le massage auprès de personnes âgées d'un autre home de la région, parce que les deux fonctions dans le même lieu ne sont pas forcément compatibles. «Il est rare dans notre société que nous puissions entrer en contact et toucher l'autre. Le massage induit une forte complicité, la distance que nous conservons habituellement est abolie. L'intimité est comparable à celles des soins, mais sans notion de douleur», explique le masseur. «Le massage a un impact fort sur le plan émotionnel. Des personnes m'ont confié des secrets personnels très importants après une séance de massage. Parfois, l'échange reste non verbal, je mesure les réactions de l'individu à un relâchement musculaire, un frisson.»

Persuadé que les massages font partie intégrante des soins à la personne, Jean-Charles Pasche est pourtant confronté au problème lancinant du financement de cette activité. Sur un budget serré, c'est dans la partie animation qu'il doit émarger, pour que les résidants n'aient rien à débourser eux-mêmes.

Bien-être et détente

Simone Geiser intervient en tant que masseuse au Home Saint-Joseph depuis une dizaine d'années. Et le directeur du home est ravi que ses résidants puissent bénéficier de ces séances hebdomadaires. «Les personnes âgées n'ont pas ou plus l'habitude d'être touchées, il faut donc les apprivoiser un peu, en massant dans un premier temps les mains par exemple», commente Simone Geiser. C'est souvent un petit problème physique qui provoque la demande de massage, «comme, par exemple, cette dame qui avait fréquemment des crampes dans les jambes».

Le lundi après-midi, c'est au tour de Mme Clément de se faire masser. Allongée sur son lit, dans sa chambre, elle attend Simone Geiser avec impatience. «C'est tellement agréable ce massage que j'en voudrais tous les jours», dit-elle. Très soucieuse de caractère, Mme Clément souffrait de ten-

âgés

sions au niveau du ventre. La masseuse la détend: «On sentait comme une véritable corde nouée qui verrouillait son abdomen», raconte-t-elle. Simone masse aussi plus longuement les pieds de sa cliente. Formée en réflexologie, elle perçoit toutes sortes de petits dysfonctionnements. Ici, c'est sur le point de l'œil qu'elle insiste, parce que sa cliente a souvent les yeux qui coulent. Le massage d'une demi-heure se termine par le visage. Les traits de Mme Clément se détendent, le bien-être se lit sur son sourire apaisé.

Se réconcilier avec son corps

Simone Geiser termine son massage et parle avec la dame qui reste allongée. Pour la masseuse, c'est un moment privilégié de connivence. Mais Simone doit enchaîner avec le cours de gymnastique douce qu'elle donne dans le home depuis vingt ans. «C'est après ma formation chez Pro Senectute, que je suis entrée dans ce home», se souvient-elle. Mère au foyer, elle avait souhaité reprendre une activité. Ses premiers cours de gym, elle se rappelle les avoir menés tambour battant. «La sœur qui dirigeait le home, alors dépendant de l'Eglise catholique, m'a dit: *C'est très bien, mais si vous continuez comme ça, ils seront tous morts à la prochaine séance!*»

De l'énergie, Simone Geiser en déborde. Elle a surtout l'art de donner de l'attention et de la bonne humeur. Lorsqu'elle reçoit elle-même pour la première fois un massage, elle s'enthousiasme pour cette technique qu'elle apprend. Elle enchaîne avec une formation en drainage lymphatique et en réflexologie. «Pour moi, les mains sont simplement le prolongement du cœur, dit-elle. Les personnes âgées ont des sensibilités diverses, elles craignent souvent la douleur, parce que leur corps n'évoque plus que cela pour elles. Il faut leur procurer de la relaxation et surtout une écoute.»

Simone Geiser donne maintenant des cours de formation, dans le cadre de l'Association romande des thérapeutes, destinés aux masseurs intéressés par le public des EMS. Ses stagiaires viennent pratiquer leur nouvelle technique sur les résidants de Saint-Joseph, qui se prêtent comme volontaires pour cet exercice.

L'expérience est enrichissante pour le masseur. «On apprend à s'adapter à chaque cas. La personne âgée reste sur son lit. Il faut trouver des positions confortables pour le massé comme pour le masseur. Pour atteindre un dos, il faut trouver des trucs, puisque la personne ne peut souvent plus se tourner.»

En fin de journée, Simone Geiser va quitter le home, fatiguée, après plusieurs séances de massage et une heure de gym. Mais elle a à cœur d'amener une bouffée d'air frais dans le quotidien de ces personnes auxquelles elle s'est attachée.

Bernadette Pidoux

››› Formation de massage en EMS, Association romande des thérapeutes, case postale 50, 2115 Buttes, tél. 032 861 35 07, www.art-cerf.ch

Aide administrative

Pro Senectute Neuchâtel et Arc jurassien cherchent des bénévoles pour aider les résidants en EMS dans la gestion de leurs affaires administratives. De nombreuses personnes très âgées ne peuvent plus régler elles-mêmes ces questions. Elles s'en remettent souvent à un membre de leur famille. Mais certains aînés n'ont plus de proches capables d'assumer ces tâches. Pro Senectute propose une formation destinée aux futurs bénévoles. Elle se déroulera sur 4 à 5 demi-journées entre fin octobre et début novembre. Par la suite, des ateliers de formation continue seront organisés.

*››› **Renseignements:** Pro Senectute Arc jurassien et Neuchâtel, M. Jean-Marc Bühler, tél. 032 729 30 50, jean-marc.buhler@ne.ch ou Mme Anne-Gabrielle Evard, tél. 032 729 30 44, anne-gabrielle.evard@ne.ch*

Adresses utiles

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Droits

Qui va s'occuper de notre petit-fils?

Notre fille est décédée récemment dans un accident de circulation. Elle avait un petit garçon de quatre ans. Comme elle venait de quitter le père, qui va s'occuper de l'éducation de l'enfant? Quels sont les droits du père, de ses parrain et marraine et des grands-parents?

La situation juridique de cet enfant dépend de la situation juridique de ses parents. Si ses père et mère mariés vivaient séparés, sans avoir divorcé, le père continue à exercer l'autorité parentale sur l'enfant. La situation est la même que si le couple n'était pas marié et que les deux parents avaient obtenu l'autorité parentale conjointe sur leur enfant.

Si le couple était divorcé ou non marié et que seule la mère détenait l'autorité parentale, ce qui est possible par jugement de divorce ou ce qui est la loi lorsqu'un enfant est né de parents non mariés (et que ceux-ci ne demandent pas l'autorité parentale conjointe), il appartiendra à l'autorité tutélaire de s'occuper du sort de l'enfant qui n'a plus de représentant légal.

Suite à une enquête, l'autorité tutélaire nommera un représentant légal à l'enfant. Il est évident que le père peut demander à obtenir l'autorité parentale. Si cette solution n'est pas retenue par l'autorité tutélaire, un tuteur ou une tutrice sera nommé et le père disposera, suivant les circonstances, d'un droit de visite.

L'institution des parrains et marraines ne figure pas dans le droit civil suisse. En revanche, rien n'empêche un parrain et/ou une marraine de s'adresser à l'autorité tutélaire pour demander à devenir tuteur et/ou tutrice de l'enfant. De la même manière, il n'est pas exclu par la loi que l'enfant soit confié juridiquement à ses grands-parents si ceux-ci le souhaitent et peuvent assumer cette tâche dans l'intérêt de l'enfant. Il est encore à relever que le droit civil suisse ne prévoit pas de droit de visite pour les grands-parents, ou alors de manière tout à fait exceptionnelle.

Sylviane Wehrli

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

Prévoir

Bien gérer son patrimoine

Comment gérer son patrimoine, sa prévoyance financière et les problèmes liés à sa succession? Un ouvrage vient de paraître, qui apporte la réponse à toutes ces questions que chacun de nous se pose un jour ou l'autre.

Cet ouvrage de près de 350 pages s'efforce de répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser dans des domaines aussi complexes que l'imposition du revenu et de la fortune, les aspects financiers de la prévoyance, les donations et les successions. Tous les renseignements utiles et pratiques sont soigneusement répertoriés et présentés de manière détaillée.

Olivier Baudat et Werner A. Räber, les deux auteurs, sont des spécialistes de ces questions. Le premier, expert-comptable, actif dans les domaines de l'audit, conseille ses clients en matière fiscale et de planification patrimoniale. Le second, licencié en droit et avocat, a déjà signé plusieurs livres et anime de nombreux séminaires sur ces sujets.

Construit en cinq parties distinctes, cet ouvrage place tout d'abord les bases de la planification fiscale et patrimoniale. On y aborde la LPP, la prévoyance financière et l'influence de la fiscalité. Dans une deuxième partie sont évoquées les différentes manières de faire fructifier ses biens mobiliers et éventuellement immobiliers. Une troisième partie évoque le problème général de la fiscalité, mais aborde aussi l'aspect de la retraite anticipée, les cas de séparation et la planification successorale. Une quatrième partie donne des indications précises sur l'imposition lorsqu'il y a changement de commune ou de canton, les déductions fiscales possibles et le droit aux réclamations. Enfin, une dernière partie pratique fournit des informations indispensables et dresse une liste d'adresses utiles.

Ajoutons pour conclure que la lecture de cette véritable bible est relativement aisée, du moins très compréhensible, et qu'elle s'adresse à un vaste public.

J.-R. P.

››› *La Planification fiscale et patrimoniale,* d'Olivier Baudat et Werner A. Räber. Editions Cosmos et Jean Winkler & Partner.

Consommation

Faire travailler ses neurones en jouant!

Les consoles de jeux cherchent à s'implanter auprès d'une clientèle âgée par le biais de nouveaux logiciels. *Générations* a testé pour vous cette manière ludique d'entraîner son cerveau.

Alain Germond

La Nintendo pour adulte, une manière amusante de rafraîchir ses connaissances.

Les détracteurs de ces engins risquent d'être surpris. Il ne s'agit pas de faire évoluer un personnage dans un monde hostile ou de massacrer des ennemis virtuels. Non, le fabricant japonais de jeux vidéo qui a mis au point les logiciels vise carrément à réduire le développement des maladies cérébrales chez les aînés. L'argument a été porteur car au Japon, il y a eu un engouement des retraités. En Suisse, le phénomène est encore marginal!

La nouvelle console, plus particulièrement destinée aux seniors, est un bel objet au design soigné, en noir ou blanc, et se manipule avec un stylet. Deux écrans se font face, l'un contenant les questions et l'autre, tactile, pour y inscrire les réponses. Même après la lecture attentive du mode d'emploi, les premiers tâtonnements sont un peu décourageants et le néophyte passe généralement pour un être décérébré ayant besoin d'exercice. Allons-y!

Rafraîchir ses connaissances

Dans le «Programme d'entraînement cérébral», le Dr Kawashima guide l'utilisateur tout en donnant quelques explications sur le fonctionnement du cerveau. Il est bienveillant et les réussites sont saluées par un compliment flatteur: «Votre cerveau est indéniablement en train de rajeunir!» Les exercices comportent beaucoup de calcul mental (ciel mon livret!), de la lecture rapide (un microphone est inclus dans l'appareil), divers jeux de mémoire et quelques exercices assez diaboliques. Des tests d'évaluation permettent de déterminer l'âge cérébral. Les maladresses de la première utilisation sont vite comblées et l'entraînement contribue à rajeunir le joueur assez vite! Des grilles de sudoku sont également proposées par ce logiciel.

L'environnement du deuxième logiciel testé, la «Cérébrale Académie», est plus scolaire et le professeur Neurone propose de rafraîchir et désengourdir votre matière grise. Les exercices, avec des niveaux de difficulté à choix, sont répartis en cinq catégories: logique, mémoire, analyse, maths et formes. Les résultats sont sanctionnés de médailles (bronze, argent, or). Il s'agit d'être appliqué car les «exercices sont adaptés aux gens qui veulent étudier sérieusement»! L'écolier qui sommeille en nous se réveille et c'est avec une certaine appréhension qu'il se lance dans le test d'évaluation après avoir reçu l'avertissement du professeur: «J'espère que vous vous montrerez digne de cette école!» La note est donnée en grammes, soit la masse du cerveau du candidat.

L'utilisateur se prend vite au jeu et avec ce passe-temps ludique, les heures filent à toute allure. Si elle peut effectivement être bénéfique pour le cerveau, cette gymnastique cérébrale ne guérira pas une personne malade. De nombreux neuropsychologues spécialisés dans les diagnostics de démence trouvent le concept intéressant, tout en émettant quelques réserves. «Si les patients sont habitués à des jeux ressemblant beaucoup à nos épreuves d'évaluation, il faudra que nous adaptions notre pratique pour faire les bilans neuropsychologiques», dit l'un d'eux.

Ariane Geiser

Informations pratiques

- Console Nintendo DS Lite: Fr. 239.– (prix conseillé).
- Logiciels «Programme d'entraînement cérébral» et «BigBrain Academy» (Cérébrale Académie en français), dès Fr. 48.–

Ces produits sont disponibles auprès des commerces spécialisés ainsi que dans les départements multimédias des grandes surfaces.

Assurances

Coup de frein sur les primes en 2007

Les caisses maladie ont jusqu'au 21 octobre pour communiquer à chaque assuré le montant de sa prime pour 2007. Nous vous indiquons les différents éléments qui peuvent influencer vos primes en 2007.

Réductions liées aux régions de primes. Les assureurs peuvent échelonner les montants de primes selon les cantons et les régions. Ces régions sont fixées uniformément pour tous les assureurs par l'Office fédéral de la santé publique. En ce qui concerne la Suisse romande, voici quelle est la situation.

Les cantons de Genève, Jura. et Neuchâtel ont une seule région de primes; les cantons de Fribourg et du Valais ont deux régions de primes; le canton de Vaud a trois régions de primes.

En 2007, les différences entre les primes sont limitées à 15% entre les régions 1 et 2 (20% en 2006) et à 10% entre les régions 2 et 3 (15% en 2006).

Exemple pour Vaud: si la prime de la région 3 est de Fr. 100.–, celle de la région 2 ne peut pas dépasser Fr. 110.– et celle de la région 1 sera de Fr. 126.50.

Différence de prime entre l'assurance avec couverture des accidents et l'assurance sans couverture des accidents. Dès 2007, la différence maximale entre la prime de l'assurance avec couverture des accidents et l'assurance sans couverture des accidents est de 7% (10% en 2006).

Réduction des réserves des caisses maladie. Le Conseil fédéral a décidé de réduire, dès 2007 et progressivement sur trois ans, le taux des réserves des caisses maladie. Cela devrait avoir un effet de frein sur les primes en 2007, car les caisses maladie pourront prélever sur leurs réserves une partie de ce dont elles ont besoin pour équilibrer leurs comptes.

Redistribution de la taxe environnementale. Cette taxe est prélevée sur les substances polluantes, pour inciter la population à en faire une utilisation modérée et écologique, de façon à réduire la pollution par l'ozone. Les recettes en résultant sont redistribuées à l'ensemble de la population par l'intermédiaire des caisses maladie. Les recettes de l'année 2005, qui sont redistribuées en 2007, se montent à quelque 144 millions de francs, ce qui correspond à Fr. 19.20 par assuré et par an, soit Fr. 1.60 par mois, qui sont déduits de la prime de l'assurance de base.

Guy Métrailler

Le mois prochain

Comment diminuer vos primes en 2007?

Pour vos questions
concernant les assurances:

Générations
Rubrique «Assurances»
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Hausses 2007 : le yoyo

Si l'on en croit l'Office fédéral de la santé publique, les primes des assurances maladie devraient augmenter en moyenne de 3% en 2007. Ces estimations ont été effectuées selon les données des vingt plus grosses caisses maladie du pays (75% des assurés). Cette moyenne dissimulerait cependant de fortes disparités. Selon les cantons et les caisses, les primes pourraient osciller entre moins 12% et plus 15%.
Vous pouvez comparer vos primes avec les offres de toutes les caisses d'assurance maladie sur le site internet: www.comparis.ch

Sécurité

Vol par introduction

Prévention suisse de la criminalité, Neuchâtel

Les fenêtres ouvertes et les portes non fermées à clé sont une aubaine pour les voleurs, qui peuvent s'introduire sans effraction dans une maison ou dans un appartement. L'imprudence des habitants leur facilite l'accès. L'argent et les bijoux constituent le principal butin des voleurs qui n'ont aucune peine à les découvrir. Ces voleurs choisissent également d'autres cibles telles que les hôtels, les hôpitaux, les maisons de vacances ou les EMS.

Conseil: verrouillez en permanence toutes les issues de votre habitation. Utilisez les services des banques (safes). Déposez vos valeurs auprès de la réception de vos lieux de séjour.

Info Seniors

Prévoir et organiser une succession

«Je suis marié, sans enfant. Est-il vrai que si je décède, mon conjoint devra partager l'héritage avec mon neveu?»

En l'absence d'un testament, la répartition des biens entre les héritiers sera appliquée selon le régime légal. En l'occurrence, la loi prévoit que la part du conjoint est de trois quarts, le dernier quart étant dévolu au neveu. Toutefois, le neveu n'est pas héritier réservataire: cela signifie qu'un testament peut l'écarter de la succession, si telle est la volonté du testateur.

Cette question en appelle d'autres: comment opérer la distinction entre un héritier légal et un héritier réservataire? Quelle serait la situation de succession pour des concubins? Est-il préférable de donner ses biens de son vivant ou de les léguer après décès? Dans quelles circonstances doit-on envisager de nommer un exécuteur testamentaire et quelle est sa mission?

Il existe plusieurs façons d'établir un testament. La forme la plus simple est celle du testament olographe, écrit de la main du testateur. Chacun peut établir soi-même un tel testament; par contre, des règles formelles doivent être impérativement respectées pour qu'il soit valable.

Etablir un testament est nécessaire pour instituer des tiers comme héritiers, à savoir des personnes qui n'appartiennent pas au cercle des héritiers légaux. Par ailleurs, un testament s'avère utile pour léguer des biens non monétaires, par exemple du mobilier ou des objets à valeur affective, en désignant clairement les destinataires. Quant au pacte successoral, instrumenté par un notaire, il permet de disposer librement de sa succession, en accord avec les futurs héritiers. C'est pour répondre de manière claire à toutes les questions que chacun est en droit de se poser sur les héritages et les testaments que Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, anime des «Jeudis juridiques» consacrés cet automne au droit de succession. Assister à une de ces rencontres facilite pour chaque participant(e) la prise des bonnes décisions pour organiser sa propre succession.

Programme des Jeudis juridiques

- **5 octobre:** Comment avantager son conjoint ou son concubin?
- **26 octobre:** Donation avant décès ou succession après décès?
- **9 novembre:** Quel avantage à nommer un exécuteur testamentaire?
- **23 novembre:** Comment faciliter les opérations de succession?
- **7 décembre:** Comment s'effectue le partage entre héritiers?

Les Jeudis juridiques ont lieu de 19 h à 22 h, au Restaurant Albatros-Navigation à Lausanne-Ouchy (entrée: Fr. 39.– par personne; Fr. 69.– pour deux personnes; pause-collation comprise. Abonnement pour la saison: Fr. 195.– par personne et Fr. 345.– pour deux personnes).

Des informations complémentaires sont disponibles par tél. au 021 866 18 03 ou sur le site www.jeudisjuridiques.ch

Info Seniors

0848 813 813

du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h

Fribourg, Jura, Neuchâtel, Valais, voir adresses page 35.

Egalement *Générations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Roby et Fanny — Par Pécub

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Thé dansant, mardi 3 octobre, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens (tél. 021 646 17 21); mardi 17 octobre, de 14 h à 17 h, salle communale, Bordinette 5, Paudex (tél. 021 646 17 21); dimanche 29 octobre, de 14 h à 17 h, restaurant Pré-aux-Moines, Cossonay (tél. 021 861 04 74); jeudi 26 octobre, de 14 h à 17 h, Hôtel de la Gare, Payerne (tél. 026 662 66 07). Bus du Jass, lundi 30 octobre. Grand tournoi vaudois de jass, mercredi 4 octobre, restaurant Pré-aux-Moines, Cossonay (sur inscriptions). Séjours: Auvergne, du 5 au 13 octobre.

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

L'ESCALE – Excursions, Les Cluds (Sainte-Croix), jeudi 5 octobre; Musée Gianadda, jeudi 19 octobre. Animations, mercredi 4, 11 et 25 octobre, à 14 h 15 à L'Escale.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Initiation au billard français, dès le 24 octobre. Jeux de mémoire, dès le 4 octobre. En partenariat avec Swisscom: acheter sur internet avec Le Shop, 26 octobre; payer en toute sécurité et simplement, 27 octobre.

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

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café, «La relation entre patient et médecin», par le Dr Olivier Spinnler, psychothérapeute, jeudi 5 octobre, de 19 h 15 à 21 h. A la découverte du thé (dégustation), avec Valérie Peyre, du magasin Tekoe Lausanne, jeudi 12 octobre, 14 h 30.

Maison de la Femme, Fondation Madeleine Moret, Avenue Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22; www.maisondelafemme.ch

CONNAISSANCE 3 – Conférence d'ouverture de la saison, «La pandémie, risque à répétition? L'exemple de la grippe aviaire», par le prof. Patrick Francioli, médecine préventive. Casino de Montbenon, Lausanne, lundi 2 octobre, à 14 h 30.

Rens. et programmes de la saison: Connaissance 3, place Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87; www.unil.ch/connaissance3

MUSIQUE ET DANSE – Salle des spectacles d'Epalinges, mardi 10 octobre, de 14 h à 17 h (entrée libre, chapeau à la sortie). Animation: Armand Demierre, homme-orchestre.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Amis du rail, Leysin-Berneuse, jeudi 19 octobre. Evasion montagne, Sentier des Crêtes, jeudi 12 octobre; Troix Croix d'Autigny, jeudi 26 octobre. Minibus évasion, marché de Soleure, mercredi 18 octobre. Cyclo, mercredis 11 et 25 octobre. Pédales douces, jeudis 5 et 19 octobre.

Renseignements et inscriptions: Secrétariat, 2, boulevard Carl-Vogt, case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions, Marché de Turin, samedi 14 octobre; Beaujolais, mardi 17 octobre. Voyages 2006, Sicile, 10 au 16 octobre; Paris, 30 novembre au 4 décembre; Bourgogne, du 30 décembre au 1er janvier 2007; Djerba du 28 décembre au 4 janvier 07; Menton, du 28 décembre au 7 janvier 2007. Autres activités selon programme.

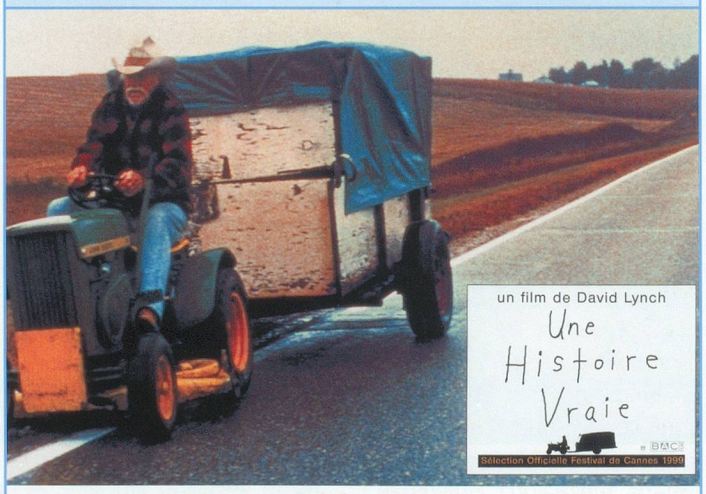
Renseignements et inscriptions: 25, route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (tous les après-midi de 14 h à 17 h, 1er étage).

CONFÉRENCES – Cycle de conférences du Centre de liaison des associations féminines genevoises (CLAFG): «La peur, l'anxiété et l'angoisse», mardi 10 octobre de 18 h 30 à 20 h 30 (prix: Fr. 25.–).

Rens. et inscriptions: CLAFG, rue de la Synagogue 2, tél. 079 686 67 45.

CINÉMA DES AÎNÉS – *Drôle de Drame* (1937), de Marcel Carné, lundi 2 octobre. *Les Ames grises* (2005), de Yves Angel, lundi 23 octobre. 14 h 30, auditorium Fondation Arditi, avenue du Mail à Genève

LAUSANNE À LA CINÉMATHÈQUE



D.R.

En partenariat avec la Cinémathèque, Pro Senecture organise des séances de cinéma pour grands-parents et petits-enfants. Les séances ont lieu à la salle Paderewski à Lausanne, elles se veulent un moment d'échanges entre les générations et sont suivies d'un goûter dans le hall du Casino. (Prix spécial enfants pour les séances: Fr. 5.–). Mercredi 25 octobre, à 15 h, *The Straight Story (Une Histoire vraie)*, de David Lynch. Un «road movie» sur tondeuse à gazon à travers les Etats-Unis qui permet à deux frères de se réconcilier au soir de leur vie.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – 1er championnat fribourgeois de jass, dans chaque district dès le 17 octobre. Cours: utilisation du natel; lessive spécial Messieurs dès le 18 octobre; apprendre à conter, dès le 26 octobre. Autres activités selon programme.

Programmes et inscriptions: Secrétariat Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Sortie d'automne aux Salines de Bex et visite du Musée Gianadda à Martigny, jeudi 5 octobre.

Rens. 026 424 45 02 ou 036 402 80 64.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Activités sportives: randonnées de Neuchâtel, «Hauterive-Saint-Blaise», 10 octobre; «En remontant le cours de la Thielle», 24 octobre; «Midi-fondue à la Tourne», 7 novembre. Randonnées des Montagnes neuchâteloises, «Les Planchettes-La Chaux-de-Fonds», 19 octobre; «Fondue au Peu-Péquignot», 2 novembre. Autres activités sportives selon programme.

Prospectus et renseignements: Pro Senectute Sport-Arc jurassien, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02.

Animation, renseignements pour cours d'informatique, de mémoire et pour d'autres cours: Pro Senectute Arc jurassien, Côte 48a, 2000 Neuchâtel, tél. 032 729 30 40.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – «La retraite: espérée ou redoutée», atelier de réflexion en journées au Centre de rencontre et d'accueil, rue du Seyon 2 à Neuchâtel, 3, 17 novembre et 1er décembre. Réactualisation des connaissances en matière de conduite automobile, cours théorique pour seniors, mercredi 25 octobre, à 14 h 30 au Restaurant de la Croisée à Malvilliers. Groupe d'écriture autobiographique, lundis 9 et 23 octobre, de 9 h 30 à 11 h 30, au Centre de rencontre.

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

AVIVO – Permanence hebdomadaire, les mardis de 9 h à 11 h, rue du Seyon 2 à Neuchâtel (immeuble Payot), tél. + fax 032 725 78 60; avivo-neju@bluewin.ch

UNIVERSITÉ DU 3e ÂGE – Reprise des conférences. Neuchâtel, jeudi 5 octobre: «Art nouveau et vitrail», par M. Raymond Pasinetti, employé à la retraite, à l'Aula des Jeunes-Rives, Faculté des lettres, de 14 h 15 à 16 h. La Chaux-de-Fonds, mardi 3 octobre: «Histoire de la médecine occidentale: les grandes étapes», par le Dr Antoine de Torrente à l'Aula du Cifom, rue de la Serre 62, de 14 h 15 à 16 h. Val-de-Travers, mercredi 25 octobre: «Messiaen: un vitrail de sons», par M. Patrick Crispini, chef d'orchestre, au Collège du Val-de-Travers, place Longereuse, Fleurier, de 14 h 30 à 16 h 15.

Rens. U3a, Avenue du 1er-Mars 26, 2000 Neuchâtel, tél. 032 718 11 60; www.unine.ch/u3a

VALAIS

PRO SENECTUTE – Journée des aînés à la Foire du Valais, lundi 2 octobre à Martigny. Matin: visite gratuite du Musée Gianadda et apéritif. Entrée gratuite à la Foire du Valais et animations diverses. Monthey: Info goûter, «Changement de caisse maladie: les droits des retraités», mardi 17 octobre.

Rens. Pro Senectute Valais, secrétariat cantonal de Sion, tél. 027 322 07 41.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Journée culturelle pour la clôture de la saison avec la visite du monastère de Brou à Bourg-en-Bresse, 20 octobre (inscriptions jusqu'au 15 oct.).

MDA, R. Tissières, président, Case postale 933, 3960 Sierre, tél. 027 455 64 37 ou 079 220 78 11.

JURA BERNOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Aqua-gym (nouveau) à Moutier et Courfaivre (inscriptions au 032 721 44 44). Midi rencontre, mercredi 11 octobre, dès 11 h 45 (032 323 93 58). Formation des conteurs à Bienne, vendredi 6 octobre, Maison Farel, Quai-du-Haut 12. Sortie du Club de la découverte, mercredi 25 octobre, Canal de Hagneck (032 493 23 27). Boccia à Corgémont (032 489 10 20). Stamm MDA, dernier vendredi du mois à 14 h, au Restaurant de l'Union, rue Bubenberg 9, à Bienne (032 325 18 14).

BIENNE

UNIVERSITÉ 3e ÂGE – Conférences, «Messiaen: un vitrail de sons», par M. Patrick Crispini, chef d'orchestre. Aula du collège de la Poste de Mâche rue de la Poste 23, Bienne, mercredi 18 octobre, de 14 h 15 à 16 h.

Rens. U3a, Avenue du 1er-Mars 26, 2000 Neuchâtel, tél. 032 718 11 60; www.unine.ch/u3a

JURA

PRO SENECTUTE – Randonnées, mardi 3, 10, 17, 24 et 31 octobre. Sorties à vélo, mercredi 11, 25 et mardi 31 octobre. Autres cours: gymnastique, danses traditionnelles, aquafitness, natation, taï chi, atelier équilibre.

Rens. Pro Senectute Arc jurassien, site de Delémont, 032 421 96 10.

AVIVO – Loto d'automne, jeudi 12 octobre, salle Saint-Georges à Delémont, 14 h. Tournoi de cartes, jeudi 26 octobre, Restaurant de la Charrue à Delémont, 14 h.

UNIVERSITÉ 3e ÂGE – Conférence à Porrentruy: «Messiaen: un vitrail de sons», par M. Patrick Crispini, chef d'orchestre. Collège Stockmar, rue Auguste-Cuenin 11, mercredi 11 octobre, de 14 h à 15 h 45.

Rens. U3a, Avenue du 1er-Mars 26, 2000 Neuchâtel, tél. 032 718 11 60; www.unine.ch/u3a

VOYAGES MDA

Strasbourg
Escapade gourmande
Aux commandes du Buerehiesel depuis 25 ans, Antoine Westermann, 3 étoiles au *Guide Michelin*, réinvente avec succès les plats de la tradition familiale. Voyage en car, 2 nuits en plein centre ville, hôtel***, 2 repas, 1 repas gastronomique, tour en bateau, visites guidées.
Dates: du 2 au 4 nov. 06
Prix: Fr. 859.– (Fr. 899.– non membre MDA)

Lyon, Fête des lumières

Voyage en car, 1 nuit d'hôtel****, 2 repas de midi, croisière privative avec repas pour la fête, dégustations. Sans accompagnement MDA.
Dates: du 8 au 9 déc. 06
Prix: Fr. 450.–

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

Du nouveau à Ovronnaz

Depuis le mois de mai dernier, Thermalp Les Bains d'Ovronnaz compte une résidence de plus, un restaurant agrandi et un espace détente aménagé pour le confort des visiteurs.

Vingt ans après la pose de la première pierre, les Bains d'Ovronnaz ont conquis des milliers de personnes venues de toute la Suisse romande. Pour la seule année 2005, on a enregistré près de 90 000 nuitées et le nombre des visiteurs de la piscine et des installations de wellness est en constante augmentation.

Au printemps dernier, l'ultime étape de construction a permis l'ouverture de la nouvelle surface administrative et d'un espace détente, mettant fin à dix-huit mois de travaux. Auparavant, les responsables du complexe avaient pu fêter l'inauguration d'une nouvelle résidence baptisée «Les Cascades», offrant une centaine de lits, l'agrandissement du restaurant et la création d'une nouvelle cuisine. Montant total de l'investissement: 16 millions de francs.

«Notre but est d'éviter de refuser les personnes qui désirent passer un séjour dans notre complexe», affirme Olivier Foro, directeur du marketing. «Nous avons instauré un système de location de studios et d'appartements, pour éviter le phénomène des «lits froids», qui sont la hantise des stations. Une occupation maximale des lits permet de rentabiliser les infrastructures de tout le complexe.»

Une centaine de lits, allant du studio au 3 ½ pièces sont donc disponibles dans la nouvelle résidence, reliée au Centre thermal comme toutes les autres, par une galerie couverte et chauffée.

L'agrandissement du restaurant fait passer la capacité à 300 places, sans compter la terrasse extérieure. Il a évidemment fallu procéder à la création de nouvelles cuisines, pour répondre aux critères de qualité.

D.R.

Enfin, un vaste espace de détente a été aménagé dans le prolongement des bassins extérieurs, qui fait la part belle à l'animation et aux jeux destinés aux enfants.

«Notre objectif, en créant ces nouvelles installations, est de dépasser la barre des 100 000 nuitées à la fin de l'année 2006», conclut Olivier Foro.

J.-R. P.

››› Renseignements et tarifs: Thermalp Les Bains d'Ovronnaz, 1911 Ovronnaz, tél. 027 305 11 11. Internet: www.thermalp.ch

Le spa du Bristol

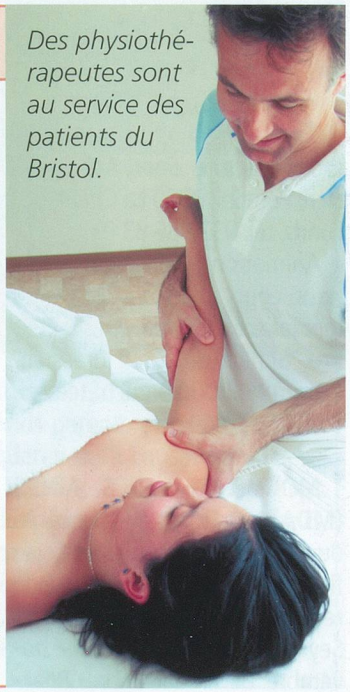
Le Bristol de Montreux a récemment ouvert un espace consacré au bien-être. Ce lieu complète l'offre régionale en matière de soins médicalisés.

Le spa du Bristol propose de nombreuses installations. Une piscine de 10 mètres sur 5, conçue pour la rééducation, un jacuzzi, des saunas, des hammams, une salle de relaxation et une salle d'entraînement cardiovasculaire.

Les sept employés de ce nouveau centre de soins et de remise en forme sont spécialisés dans les soins corporels (drainage lymphatique, massages, aquagym, etc.), dans les programmes de remise en forme, le traitement des jambes lourdes, la surcharge pondérale, le soulagement des douleurs articulaires et la rééducation des membres.

Avec ces nouvelles installations, Le Bristol est actuellement en mesure d'accueillir tous les convalescents qui ne requièrent pas d'hospitalisation et des patients en rééducation. L'établissement dispose sur place d'un médecin, d'une équipe d'infirmières, de spécialistes en cuisine diététique et d'un cabinet de physiothérapie. «Nous pouvons désormais proposer plusieurs forfaits alliant séjours hôteliers, régimes spéciaux et soins thérapeutiques», dit Bernard Russi, directeur général de l'établissement.

››› Renseignements et tarifs: Résidence Le Bristol, av. de Chillon 63, 1820 Montreux; tél. 021 962 60 60. Internet: www.bristol-montreux.ch



Des physiothérapeutes sont au service des patients du Bristol.

D.R.