Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 11

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

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

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

Cahier Vie pratique

GÉNÉRATIONS

D.R.

Exit et le grand départ

L'heure de votre choix

Le seul fait d'évoquer le nom d'Exit déclenche chez nos lecteurs des réactions totalement opposées. Il y a celui qui milite en faveur du choix de sa mort et celui qui rejette cette possibilité. Nous respectons les deux attitudes et cette enquête a pour seul but de répondre aux questions que les lecteurs de *Générations* se posent forcément. Parmi ses objectifs Exit désire supprimer la souffrance inutile et permettre à chacun de mourir dans la dignité. Aujourd'hui, 13 500 personnes sont inscrites à Exit en Suisse romande. Parmi elles, 54 ont choisi le jour et l'heure de leur départ en 2005. Comment devenir membre de l'association? Quelles conditions faut-il réunir pour avoir le droit de choisir sa mort? Les malades d'Alzheimer peuvent-ils être délivrés? Quelle est la marche à suivre pour partir dignement? Notre enquête.

Ce mois... dans Vie pratique

32 **Enquête**
Comment adhérer à l'association Exit?

34 **Pro Senectute**
Mieux respirer

36 **Cantons**

40 **Assurances**
Diminuez vos primes

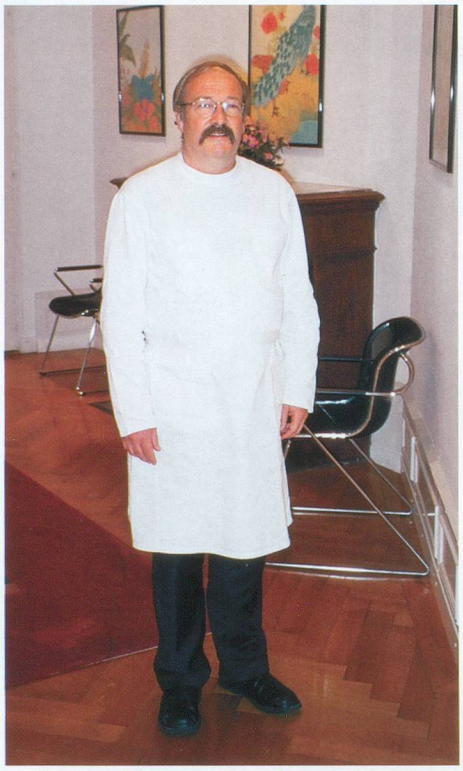
41 **Droits**
Séparation et divorce

42 **Agenda**

44 **Info Seniors**

45 **Partage**
Des retraités s'engagent

L'assistance au suicide est


J.-R. P.

Selon la législation pénale suisse, l'assistance au suicide n'est punissable que si celui qui la pratique est motivé par un mobile égoïste. Pourtant, un certain nombre de conditions sont requises avant de passer à l'acte. Le point avec le **Dr Jérôme Sobel,** président d'Exit.

1. Quelle est la marche à suivre pour devenir membre d'Exit?
– Il suffit de s'adresser à l'association Exit. Il faut ensuite remplir une demande d'adhésion pour recevoir les documents informatifs. En payant une cotisation annuelle de 35 francs (30 francs pour les AVS) les membres valident leur appartenance à Exit. Ils sont alors protégés, par les directives anticipées, contre un acharnement thérapeutique.

2. Que prévoient ces directives anticipées?
– Elles demandent que l'on renonce à toute mesure de réanimation si le cas est considéré comme désespéré et incurable ou, si à la suite d'une maladie ou d'un accident le membre devait être gravement handicapé physiquement ou mentalement. C'est ce que l'on appelle l'euthanasie passive. Le membre d'Exit désigne un représentant thérapeutique chargé de faire respecter sa volonté au cas où il ne serait plus capable de discernement.

3. Quelles conditions doivent être réunies pour que l'on envisage une assistance au suicide?
– Il s'agit d'une demande particulière qui est faite lorsqu'un membre est dans une situation grave. On va répondre à cette de-

Nos lecteurs réagissent

Plusieurs lecteurs nous ont fait part de leur position concernant la démarche d'Exit. Extraits de lettres souvent émouvantes.

Je suis pour Exit, car j'en ai assez de cette hypocrisie. Je prends pour exemple le cas de mon frère, qui est décédé après beaucoup de souffrances morales et physiques. Il était dialysé durant trois ans et jusqu'à trois fois par jour et il me répétait souvent qu'il en avait marre de cette vie.
Y. V. Genève

J'ai 85 ans et je suis en parfaite santé. Je pense à cette mort qui se rapproche de plus en plus sans pourtant m'obséder. Je suis pour l'euthanasie, si toutefois ma santé se détériore au point de ne reconnaître personne et ne plus savoir qui je suis.
Y. P., Vevey

Aider quelqu'un à mourir dignement, sans trop de souffrances tant morales que physiques, alors oui, cent fois oui. J'ai 82 ans et suis en bonne santé. Mais le jour où elle se dégradera, je ne voudrais en aucun cas qu'on me prolonge artificiellement.
H. S., Châtelaine

Il s'agit d'aider une personne à bien mourir, comme on aide à bien naître et à bien vivre. La société, le corps médical ont-ils un pouvoir sur nous et de quel droit? Vaste débat. La réponse est en nous, en notre âme et conscience.
D. B., Gossens

Mourir dans la dignité me semble faire partie des droits de l'homme. C'est pourquoi j'envisage de m'inscrire à Exit.
J. H., La Tour-de-Peilz

Il nous est solennellement défendu de porter atteinte à notre propre vie. Une législation qui autorise un tel acte risque d'ouvrir la porte à l'élimination de vies considérées comme dépourvues de sens ou inutiles. La vie humaine est un don de Dieu. Ne l'oublions pas.
C. L., Meyrin

J'estime que l'euthanasie est un procédé cruel et sinistre, indifféremment de sa justification, totalement incompatible avec la culture et la civilisation du troisième millénaire. C'est aussi horrible que le couloir de la mort aux Etats-Unis.
V. K., Carouge

légale en Suisse

mande pour autant que cinq conditions soient remplies. Le membre doit être capable de discernement. Il doit faire une demande sérieuse et répétitive. La maladie organique doit être incurable, occasionner des souffrances intolérables, conduire à un pronostic fatal ou à une invalidité importante et définitive. Il est bien clair que la priorité sera toujours donnée à la solution de guérison. Par ailleurs, le membre doit fournir une déclaration manuscrite, dans laquelle il indique précisément son souhait d'aide au suicide. S'il ne peut pas écrire, il doit faire un acte notarié.

4. Que se passe-t-il lorsqu'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer demande une assistance au suicide ?

– Il y a une période, au début de la maladie, où les personnes ont tout leur discernement. Si le diagnostic est posé et que la personne demande une assistance au suicide, on va pouvoir intervenir dans cette période. Passé ce premier stade, il ne sera plus possible d'appliquer une autodélivrance.

5. Est-ce que le représentant thérapeutique peut prendre la décision à sa place ?

– Non, il ne peut pas se substituer à une personne qui n'a plus son discernement pour un suicide assisté. En revanche, il peut demander de renoncer à l'acharnement thérapeutique.

6. Souvent, des personnes très âgées font part de leur décision de mourir. Peuvent-elles demander le suicide assisté ?

– Si la personne âgée ne souffre pas d'une pathologie handicapante, ou qui la rende dépendante, on ne va pas pouvoir l'aider. Nous n'aidons pas non plus quelqu'un qui a une maladie psychique ou une personne dépressive. Si un psychiatre est convaincu de la maladie de son patient, il a le droit de l'aider, sous sa responsabilité.

7. Comment cela se passe-t-il concrètement lorsqu'une personne demande une assistance auprès d'Exit ?

– Après vérification sérieuse des documents médicaux, on délègue un accompagnateur qui va trouver la personne pour discuter avec elle et ses proches de sa détermination. Une date est alors fixée, dans un délai de deux à trois semaines, pour laisser le temps de la réflexion. Cette période permet également de prendre congé et à la famille de préparer son deuil. Le jour choisi, l'accompagnateur apporte la potion que la personne ingurgitera. Elle doit effectuer le dernier geste qui lui permettra de quitter cette vie. Si elle a un doute au dernier moment, il ne va rien se passer. Après avoir bu, elle va s'endormir. Nous allons constater son décès, après un temps variable, et informer la justice.

8. Comment cela se passe-t-il ensuite sur le plan légal ?

– L'accompagnateur téléphone à la police. Des inspecteurs vont poser des questions à la famille et prendre connaissance des dossiers. Ils appellent ensuite le médecin légiste, qui vérifie la situation. Les procédures varient d'un canton à l'autre. Le juge d'instruction va clore le dossier après les vérifications d'usage. Les accompagnateurs d'Exit sont considérés comme des témoins d'une personne qui a effectué un acte non punissable. Je dis toujours : « On fait à l'autre le bien qu'on aimerait qu'il fasse pour nous et on ne fait pas à autrui le mal qu'on n'aimerait pas qu'il nous fasse. »

Jean-Robert Probst

›› ***Exit**, case postale 110, 1211 Genève 17.*
Tél. 022 735 77 60. Fax 022 735 77 65.
E-mail : info@exit-geneve.ch
Internet : www.exit-geneve.ch

Deux livres essentiels

Nicole Castioni et Christiane Roll racontent, dans leur dernier livre, une expérience forte avec un proche, qu'elles ont aidé à mourir.

Un si long chemin

« Il faut que tu ailles m'acheter un pistolet ou de l'héroïne, je veux mourir ! » Lorsque son ex-mari lui lance cette phrase, elle se souvient de l'existence de l'association Exit. Oui, cet homme frappé dans sa santé, condamné à brève échéance, a le droit de partir dignement. Tout au long de son livre, l'auteur raconte le long processus qui mène de la décision longuement réfléchie au geste final. Les journées interminables, les heures qui s'allongent, les minutes qui n'en finissent pas. Et puis, ce cocktail qu'il avale difficilement, avec cette énergie puisée au plus profond de lui-même. Enfin la délivrance. Pour lui. Pas pour elle, dont le calvaire ne fait que commencer.

›› *Le Dernier Partage, Mourir dans la Dignité*, de Nicole Castioni, Editions Favre.

D'amour et de haine

« Que penser de l'inconscience de ceux qui ne se sont pas opposés à mon calvaire ? Ne sont-ils pas tous complices de cette nuit fatale où j'ai tué ma mère ? » D'emblée, l'auteur plante le décor. Oui, elle a commis ce geste terrible, ce geste insensé. Mais pour aller au bout de sa destinée, elle a vécu une suite de non-dits, de malentendus, qui ont abouti à une forme de haine pour celle qui l'avait mise au monde. Pour lui éviter une déchéance amorcée, des douleurs difficilement supportable et pour surmonter son ressentiment, elle a augmenté la dose de morphine qu'elle devait lui injecter. Plus que du courage, il lui a fallu beaucoup d'amour.

›› *La Mort interdite*, de Christiane Roll, Les Editions de l'Hèbe.

Mieux respirer pour vivre mieux

Au centre de rencontre Les Alizés à Yverdon, Denise Krummenacher-Bignens propose un atelier où l'on exerce la respiration, pour s'oxygéner à fond le corps et l'esprit et s'assurer un réel bien-être.

Yverdon-les-Bains, centre de rencontre Pro Senectute Les Alizés, un mardi matin d'automne à 11 heures: dix-huit participants ont pris place dans la salle de cours. Ils sont venus respirer tous en chœur durant une demi-heure. Hommes, femmes, jeunes retraités ou plus âgés, ont pris goût à cette demi-heure ludique et préventive. Assis sur des chaises, en tenue de ville, ils pratiquent une série d'exercices qui libèrent le nez, musclent le pharynx, ouvrent la cage thoracique, stimulent le système cardio-pulmonaire, tout en améliorant les réflexes et la coordination.

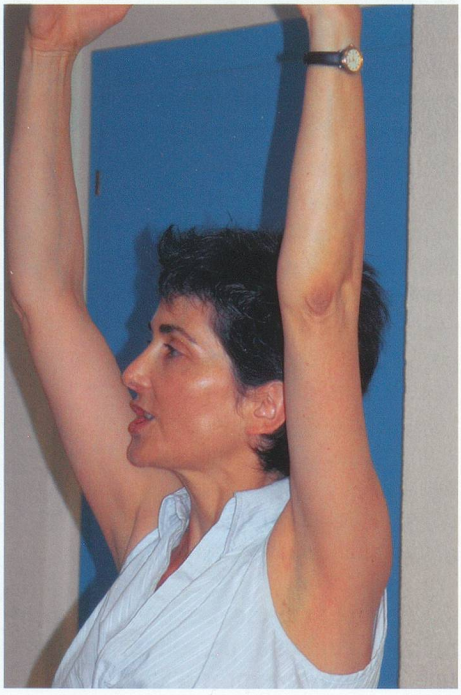
Denise Krummenacher indique les mouvements et à chaque fois la partie de l'organisme qu'ils font travailler. On vocalise ensemble pour tonifier l'ensemble pharyngo-laryngé. «Chez la personne âgée, souvent moins mobile, et qui s'exprime avec une voix faible, la stimulation de la ventilation pulmonaire par le mouvement et les sons apporte une tonification essentielle», explique la thérapeute.

Une main en cornet sur l'oreille, l'autre main face à la bouche, on perçoit mieux le son de sa voix. A l'unisson, les participants répètent une phrase qui contient une quantité record de lettres T. La voix est modulée dans les sons graves et aigus pour renforcer encore l'effet vibratoire et musculaire. Les mouvements des bras visent la souplesse et une meilleure ouverture de la cage thoracique. Les dos se redressent, les voix se font plus sonores. Les exercices répétés lors de chaque cours peuvent facilement être pratiqués au quotidien à la maison, «à condition de respecter les phases de faire et de laisser faire, et de prendre le temps de ressentir les bénéfices», précise Denise Krummenacher. «La respiration est indispensable à la vie, poursuit la thérapeute, et pourtant combien de fois la retenons nous! Une respiration insuffisante peut être aussi bien l'expression que le déclencheur de dysfonctionnements physiques, organiques ou de détresse morale. Par exemple nous la bloquons lorsque nous sommes angoissés. Et beaucoup de personnes éprouvent de la difficulté à expirer, à libérer le souffle pour faire place ensuite à une inspiration généreuse. C'est par là que nous devons commencer: améliorer l'expiration... qui est aussi un lâcher prise.»

A table, une mauvaise gestion de la respiration apporte aussi des désagréments. «Les personnes ont tendance à inspirer en buvant, air et liquides se mélangent, d'où la sensation de ballonnements, de besoin d'expulser l'air en éructant, alors qu'il suffirait simplement de prendre l'habitude d'expirer avant de porter le verre à la bouche», résume l'enseignante.

Les préceptes mis en pratique par Denise Krummenacher appartiennent à la méthode de Klara Wolf, une Suissesse au destin étonnant. Klara Wolf, danseuse, exerçait son art à Dresde dans les année 1930. Passionnée par le phénomène de la respiration et de son vaste champ d'application, elle expérimente des exercices basés sur de solides connaissances de l'humain et met sur pied en 1940 une école de la respiration qui la conduira à abandonner son métier artistique. En Allemagne et en Suisse alémanique, sa méthode est bien connue et très pratiquée. En revanche, les Romands sont peu nombreux à suivre la formation qui dure trois ans et se donne en allemand.

La méthode Klara Wolf convient à tous les âges. D'abord préventive, elle apporte une aide précieuse aux personnes souffrant de faiblesses et de maladies respiratoires, comme les bronchites chroniques, l'asthme, le nez sec. Elle est efficace également lors de troubles cardiaques et circulatoires,



Photos B.P.

Détente aux Alizés

Le centre de rencontres d'Yverdon prend soin de votre bien-être. Il organise un cours de tai-chi, les mardis matin de 9 h à 10 h 30. Cette technique se caractérise par des mouvements lents et harmonieux qui ne blessent pas le corps et peuvent être pratiqués à tout âge (10 cours pour Fr. 150.–, renseignements et inscriptions au centre). Autre possibilité: des massages selon la médecine chinoise; deux matinées par mois, le centre propose des massages individuels, praticables également à travers les vêtements (souples et légers) couchés ou assis selon les besoins.

››› Fr. 30.–, la séance, sur inscription au tél. 076 533 47 49.

Denise Krummenacher enseigne la manière de bien s'oxygéner.

contre les migraines et les troubles du sommeil, les troubles fonctionnels des intestins et de l'estomac, les problèmes liés à la ménopause, les états dépressifs et angoissés. Des exercices spécifiques existent pour la rééducation du plancher pelvien, en prévention des incontinences urinaires. «Beaucoup de femmes ne souffriraient pas de descente d'organes si elles respiraient correctement», note Mme Krummenacher.

Nos tronc, thorax et abdomen, sont mécaniquement différents: le thorax peut être comparé à un caisson d'air gazeux déformable et compressible (l'air entre et sort), alors que l'abdomen peut être comparé à un caisson de liquide déformable et incompressible (à moins d'aller aux toilettes). Le diaphragme, notre muscle respiratoire principal, sépare ces deux caissons et agit comme un «piston-ventouse». Si on bloque la musculature abdominale (ou si on porte une ceinture trop serrée) pendant l'inspiration, le diaphragme agit sur les organes en pesant sur eux, ce qui les pousse contre le bas. Lorsque la respiration se fait normalement, le ventre est légèrement dilaté, les organes ne sont plus comprimés et la respiration agit en massant l'ensemble des organes en douceur.

Mieux-être global

Au terme du cours, les visages sont détendus. «Cela me fait un bien fou», explique une participante. «Je me sens pleine d'énergie pour la journée, de bonne humeur.» Rien ne peut faire plus plaisir à Denise Krummenacher que ce genre de remarques... «Klara Wolf avait observé les bienfaits psychiques de la respiration. Quand l'expansion thoracique et l'aisance respiratoire sont optimales, on se sent plus fort pour affronter la vie; le cerveau est mieux irrigué, le corps et l'esprit sont mobilisés et dynamisés par ces exercices.»

Au fil des séances, l'animatrice a observé des changements intéressants: des personnes repliées sur elles-mêmes qui se mettaient à parler aux autres, à oublier leurs idées sombres et à apprendre à prendre soin de leurs corps. «Nous devons faire face dans nos vies au stress et à la pollution qui agressent continuellement notre organisme, ajoute l'élève de Klara Wolf. C'est pourquoi l'hygiène naso-pulmonaire devrait être quotidienne afin d'assurer la base de sa santé, puisque la respiration conditionne tous les processus vitaux.»

Et si on commençait à mieux respirer, simplement pour améliorer sa qualité de vie?

Bernadette Pidoux

››› Centre de rencontres Les Alizés, ruelle Vautier 5, Yverdon-les-Bains, tél. 024 426 10 38. Cours sans inscription préalable le mardi à 11 h, Fr 5.– les 30 minutes, y compris boisson. Rens. Denise Krummenacher-Bignens, tél. 024 436 28 78, www.respir.ch

Adresses utiles

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

Pro Senectute **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

Fribourg

L'art de la lessive expliqué aux messieurs

D.R.

A Fribourg, un cours apprend aux hommes à laver leur linge sale.

Un cours pour apprendre à maîtriser étiquettes récalcitrantes et boutons du lave-linge. Les messieurs sont invités à la buanderie par Pro Senectute Fribourg.

Par où commencer? La machine à laver ou le linge? Le blanc, la couleur, les pantalons ou les chemises? Et les chaussettes avec les linges éponge? Beaucoup de questions qui restent souvent sans réponse pour certains hommes qui n'ont pas eu l'occasion de se confronter au tas de linge sale hebdomadaire d'une famille. Et quand la vie ou l'envie les amène à la buanderie, les mystères du lave-linge sont entiers. Pro Senectute Fribourg a décidé de leur faciliter le quotidien en organisant un cours «spécial messieurs» dans un centre électroménager. Pour Claude Bossy, le moniteur du cours et responsable du département ménager de cette entreprise, c'est une première. «Je me réjouis. C'est très sympa. On connaît très bien les machines. Nous expliquerons la base du fonctionnement de différentes marques, les températures de lavage, les types de lessive, le tri du linge et l'utilisation du séchoir électrique.»

Nouveau rôle

Claude Bossy est un adepte du partage des tâches ménagères. «De nos jours, les femmes travaillent aussi à l'extérieur.» Mais il reconnaît que le divorce, la maladie ou le décès de la compagne conduit le plus souvent les hommes à laver le linge eux-mêmes.

Cela dit, depuis plusieurs années, les achats d'appareils ménagers ne sont plus seulement l'apanage des femmes. Que ce soit un lave-linge, un four ou un réfrigérateur. «Il y a 20 ans, les hommes accompagnaient leur femme au magasin, mais c'était seulement pour le porte-monnaie. Et ils tournaient en rond jusqu'à ce qu'elle ait fait son choix.» Aujourd'hui, les hommes participent à la discussion, ils aiment comprendre le fonctionnement des appareils. «Très souvent, ils choisissent des appareils plus sophis-

tiqués ou des accessoires supplémentaires: la sonde à viande a beaucoup de succès par exemple!», précise M. Bossy.

Le cours de lavage est organisé en français et en allemand, il se donne sur une matinée de 2 h 30. Une participation de 25 francs est demandée. «Nous espérons que ce cours aura autant de succès auprès des messieurs que le cours de cuisine», remarque Valérie Staremberg, responsable du secteur animation chez Pro Senectute Fribourg. En effet, l'association cherche à diversifier son offre, avec des activités de loisirs (randonnées, cueillette de champignons, sports) et de formation (langues, informatique, droit successoral, etc.). Enfin, toutes ces activités sont des occasions de rencontre et d'échange.

Annette Wicht

Dates des cours

- Mercredi 8 novembre, de 9 h à 11 h 30, en allemand;
- Mardi 21 novembre, de 9 h à 11 h 30, en français;

D'autres cours sont prévus au printemps. Pour tout renseignement et inscription s'adresser à : Valérie Staremberg, Responsable formation-animation, Pro Senectute Fribourg, tél. 026 347 12 40.

Genève

Les CASS vont se transformer

Après dix ans d'existence, les Centres d'action sociale et de santé (CASS) vont se transformer. La décision en a été prise avant l'été par le Conseil d'Etat genevois. Mais Nicole Fichter, directrice des CASS, se veut rassurante: rien ne changera pour les usagers.

Répartis dans les communes du canton et les quartiers de la ville, les Centres d'action sociale et de santé ont vu le jour, il y a dix ans. Ils sont nés de la volonté de mettre sous un même toit les prestataires de ces deux grands domaines au service de la population.

Directrice des CASS depuis leur création, Nicole Fichter se souvient des débuts: «Ce projet partait du constat qu'un bénéficiaire de soins ou d'aide sociale n'est pas intéressé à connaître l'institution qui lui accorde ce soutien. Ce dont il a besoin, c'est de savoir quelle est la prestation à laquelle il a droit, où il va la trouver, et quel professionnel va la lui fournir.»

Des divergences

Au fil des ans, cette louable intention va montrer ses limites. «Nous devons admettre que cela n'a pas fonctionné, du fait notamment de cultures professionnelles et de logiques institutionnelles très différentes, analyse Nicole Fichter. Mais surtout, nous nous sommes rendu compte que les deux institutions regroupées dans les CASS – à savoir l'Hospice général pour l'aide sociale, et la FSASD (Fondation des soins et de l'aide à domicile) – n'avaient que peu de clients communs.» En effet, la FSASD s'occupe en grande majorité, soit à plus de 75%, de personnes âgées, alors que l'aide sociale individuelle fournie par l'Hospice général concerne pour 95% une population en âge d'être dans la vie active, soit des personnes en chômage de longue durée et de plus en plus de jeunes sans travail et sans formation.

Nicole Fichter relève que le système des CASS a commencé à être sérieusement remis en question il y a deux ans. «Nous ne parvenions pas à poursuivre l'intégration des services. De surcroît, la réorganisation des départements – qui a séparé le social (Département de la solidarité et de l'emploi) et la santé (Département de l'économie et de la santé) suite aux élections cantonales de novembre 2005 – a conforté les différents partenaires des CASS dans leur constat que finalement, ils n'avaient pas grand-chose à faire ensemble.» Il apparaît aujourd'hui que de nouveaux rapprochements doivent être opérés. «L'Hospice général doit mener des collaborations plus étroites avec le Service du tuteur général, avec l'Office cantonal de l'emploi notamment, alors que la FSASD doit être plus proche des médecins traitants, des hôpitaux universitaires, de toutes les associations travaillant en faveur des personnes âgées.»

Selon la directrice des CASS, leur prochaine transformation ne doit pas être vue comme un échec. «Nous sommes dans un processus de réorganisation, or un processus ne peut se faire qu'étape par étape. Il y a une dizaine d'années, la volonté politique qui a présidé à leur création était logique. Aujourd'hui, les problématiques de la santé et du social ont changé, et ces deux domaines se sont fortement professionnalisés.»

Prestations inchangées

Même si les CASS vont évoluer à relativement court terme, les usagers les trouveront encore inchangés en 2007. «Je tiens à rassurer les bénéficiaires de ces aides: pour eux, rien ne changera. Les prestations restent les mêmes, le mode d'accès aussi, à savoir les CASS et la fameuse centrale d'appel de la FSASD: 022 420 20 20.»

Pour l'avenir, Nicole Fichter évoque la volonté de mettre en place des centres de maintien à domicile. «Il y aurait pour les aînés un meilleur accueil, une meilleure information sur l'offre des services existants. Il s'agirait de les écouter, de les aider, de les orienter. Nous nous rendons compte que les seniors anticipent de plus en plus leurs besoins futurs. Ils sont en quête de renseignements sur le maintien à domicile, mais aussi sur les prestations en EMS. Ce serait l'objectif de ces futurs centres, mais il est encore trop tôt pour en dire davantage.»

Catherine Prélaz

Neuchâtel

Théâtre interactif sur la maladie d'Alzheimer

Les familles concernées par la maladie d'Alzheimer ne savent pas toujours comment réagir face à la personne qui en souffre. Une pièce de théâtre montre des situations et des émotions vécues.

Un meneur de jeu, sorte de M. Loyal, commence par expliquer l'organisation du spectacle. Puis les quatre comédiens et comédiennes jouent cinq courtes scènes de cette pièce au titre déjà évocateur: *J'y pense et puis j'oublie...* La trame se tisse autour de Marthe qui souffre de pertes de mémoire. Ses enfants sont inquiets alors qu'elle-même minimise ses oublis. Les avis des membres de la famille divergent sur les mesures à prendre. Dans la scène finale, on retrouve Marthe une année plus tard dans un home.

Cette première interprétation est suivie d'une pause avant que la même histoire soit rejouée avec les suggestions du public cette fois. L'animateur propose au spectateur ou à la spectatrice de monter sur scène et de jouer une version qu'il ou elle imagine. Une nouvelle version de la pièce se construit au gré des interventions. Les acteurs professionnels sont très habiles à s'adapter aux propositions du public qui en général joue le jeu très facilement. Les solutions à la situation vécue par Marthe fusent, rendant le résultat différent à chaque représentation. Le sujet de la pièce touche les spectateurs et suscite bien des émotions. Un élément essentiel qui ressort toujours est le besoin d'être à l'écoute d'une personne atteinte d'Alzheimer. Et grâce à l'interactivité, le public ose en parler, sans tensions, sans pathos, sans conflits, dans le respect de l'autre.

Le théâtre comme outil

La compagnie actes.ch pratique le théâtre interactif qui, selon son initiateur, le Brésilien Augusto Boal, se fonde sur deux convictions. La première est que le théâtre peut et doit être un outil pour changer le monde. Parce qu'il met en scène des situations d'oppression ou d'échec, le théâtre peut les rendre intelligibles et restituer aux histoires individuelles leur dimension collective. La seconde conviction se réfère au langage théâtral qui est supposé être naturel à l'être humain et que chacun peut se réapproprier. Le spectateur peut donc devenir acteur sur la scène pour devenir le protagoniste de sa propre vie.

A la fin de cette représentation très riche et émouvante, les spectateurs ont encore envie de communiquer avec les acteurs, mais aussi entre eux, pour parler de cette expérience vécue durant plus d'une heure. Un spectacle à ne pas manquer!

Ariane Geiser

›› **A voir:** *J'y pense et puis j'oublie...*, par la compagnie actes.ch, jeudi 30 novembre 2006 à 20 h. Club 44, rue de la Serre 64, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 913 45 44. Entrée gratuite.

(c)acte.ch

J'y pense et puis j'oublie... *une pièce de théâtre interactive sur la maladie d'Alzheimer, à voir à La Chaux-de-Fonds.*

Portraits témoins

Une exposition de portraits en noir et blanc réalisés par la photographe Doris Vogt est présentée du 30 novembre à fin janvier 2007 au Club 44 de La Chaux-de-Fonds. Le vernissage aura lieu dès 19 h juste avant la pièce de théâtre interactif *J'y pense et puis j'oublie....* Le travail de Doris Vogt permet de visualiser les relations de confiance que les collaborateurs de Lecture et Compagnie tissent au fil du temps avec les personnes âgées qu'elles rencontrent. Un témoignage touchant, qui nous interpelle sur ces visages marqués par les années et nous rappelle notre propre finitude. C'est aussi un hommage au patrimoine dont les personnes âgées sont porteuses, à leur histoire, à leur sagesse et à leur expérience de vie. Une partie des photos de cette exposition intitulée «A l'écoute d'un regard, au fil de la vie», sont publiées dans le livre qui porte le même titre.

Valais

Les seniors, tous champions de jass

De la chance, de la technique et un partenaire que l'on connaît, c'est la clé du succès au jass. «On ne peut rien contre les cartes», disent les uns, d'autres rétorquent que la technique est déterminante. A vérifier sur le tapis vert.

Robert Frohlich et sa femme font tous les jours leur partie de cartes. «C'est un excellent passe-temps, bon pour la mémoire», déclare Monsieur qui a fêté son 90e anniversaire, il y a 2 ans déjà. De son côté, Madame se souvient: «Quand on avait l'hôtel-restaurant du Grand Quai à Martigny, on jouait le soir, parfois jusqu'à minuit avec les voyageurs de commerce. Et, dans la petite salle derrière, quand les parties se prolongeaient jusqu'au matin, mon mari apportait les croissants.»

La plupart des établissements publics avaient alors jeux, ardoises et tapis. Mme Frohlich précise: «Il fallait que les cartes soient timbrées.» L'as de cœur était marqué du sceau de l'Etat du Valais qui prenait 5 francs par jeu. Et la police effectuait des contrôles. «Les gens avaient l'habitude de venir jouer dans les cafés où il y avait six à huit tablées de jasseurs. Certains savaient profiter des reflets indiscrets des miroirs. C'était animé, ça tapait du poing sur la table. Ça jurait... Maintenant avec la télévision, les choses ont beaucoup changé.»

S'il n'y avait pas d'argent sur le tapis, on jouait gros pourtant. Le couple martignerain se souvient du propriétaire qui, à la fin de la partie, fut contraint d'aller chercher sa vache à l'écurie... et des arboriculteurs qui, en période de récolte dans les grands vergers de la plaine du Rhône, jouaient des wagons de fruits.

Matchs hebdomadaires

Au café des cheminots à Monthey, l'ambiance est plus calme, car les enjeux sont d'un autre ordre. «On vient jouer pour le plaisir tous les mercredis dès 14 heures 30», expliquent les habitués des après-midi de jass organisés par Pro Senectute, à l'initiative de l'animatrice pour le Bas-Valais. Séverine Corthay a rallié les amateurs par voie de presse et grâce à la radio locale.

«On est une vingtaine, explique Eliane Donnet. Certaines personnes ne se connaissaient pas et ce sont les cartes qui les ont sorties de leur solitude quand elles ont perdu leur partenaire ou que leur coterie s'est étiolée au fil des ans.» Mais un après-midi ne suffit pas aux mordus montheysans qui se déplacent pour jouer dans d'autres localités et participer à des matchs de cartes. André Grémion, lui, préfère disputer les tournois par internet. Sur le site de la Croix-Rouge (!) il prend part au championnat suisse de jass. L'an passé ils étaient 3000 joueurs et les 500 premiers qualifiés se sont mesurés à Berne. N'allez pas croire que le jeu par ordinateur manque de sel. André Grémion déclare n'avoir jamais vu autant de râleurs et de mauvais coucheurs «qui vous engueulent en direct!»

Raphaël Fiorina

Bonnes cartes et concentration, la recette gagnante.

Fondé, il y a 15 ans environ, le Jass Club 13 Etoiles met sur pied de fin septembre à début mai, dans les différentes régions du Valais romand, une vingtaine de matchs, soit par équipes constituées, soit en changeant de partenaires. Les points forts de ces tournois sont les 12 heures d'Ovronnaz qui ont lieu en octobre et en mai. Ces joutes réunissent une trentaine d'équipes non seulement valaisannes mais aussi genevoises et vaudoises.

Françoise de Preux

››› Pour obtenir le programme des matchs de cartes de la saison 2006-2007, veuillez vous adresser à Roger Rudaz, président du Jass-Club 13 Etoiles, Poulan, 1981 Vex.

Assurances

Comment diminuer vos primes 2007?

Deux possibilités s'offrent à vous: changer de caisse maladie, après avoir comparé les primes de différentes caisses ou utiliser une possibilité de réduction de la prime. A vous de choisir.

Il est très simple de changer de caisse maladie. Si vous avez internet, consulter le site www.primes.admin.ch sur lequel vous trouverez la liste de toutes les primes de toutes les caisses maladie pour tous les cantons.

Si vous n'avez pas internet, commander *l'Aperçu des primes 2007*, par courrier, à l'Office fédéral de la santé publique, Service des primes, 3003 Berne, en indiquant le canton souhaité; joindre une étiquette autocollante portant votre adresse (ne pas envoyer d'enveloppe).

Par téléphone au 031 324 88 02, jusqu'au 14 novembre, aux heures de bureau (fax: 031 324 88 00, en indiquant votre canton).

Comment changer?

Si vous trouvez une caisse maladie plus avantageuse et que vous désirez changer, vous devez résilier votre assurance actuelle **jusqu'au 30 novembre**. Pour cela, il vous suffit d'envoyer une lettre recommandée mentionnant votre numéro d'assuré.

Modèle de lettre:

Madame, Monsieur,
Par la présente, je résilie mon assurance obligatoire des soins avec effet au 31 décembre 2006. Dès le 1er janvier 2007, je serai assuré(e) auprès d'un autre assureur maladie selon la LAMal.
Je vous remercie de donner suite à ma demande et vous prie de m'envoyer une confirmation écrite.
Veuillez agéer, Madame, Monsieur, mes meilleures salutations.

Attention: demandez votre affiliation au nouvel assureur choisi, dans le même délai, par lettre recommandée

Modèle de lettre:

Madame, Monsieur,
Par la présente, je vous informe que je souhaite m'affilier chez vous pour la couverture d'assurance obligatoire des soins dès le 1er janvier 2007.
J'ai envoyé ma lettre de résiliation à mon assureur actuel et vous prie de lui transmettre, dans les meilleurs délais, un certificat d'assurance LAMal de votre caisse afin de garantir le transfert au 1er janvier 2007.
En vous remerciant d'avance pour l'exécution de cette demande d'affiliation, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes meilleures salutations.

Demande de subside

Fribourg: Caisse de compensation du canton de Fribourg, 1, Impasse de la Colline, 1762 Givisiez, tél. 026 305 52 52.

Genève: Service de l'assurance maladie, Route de Frontenex 62, 1207 Genève, tél. 022 327 65 30.

Jura: Caisse de compensation du canton du Jura, Rue Bel-Air 3, 2350 Saignelégier, tél. 032 952 11 11.

Neuchâtel: Service de l'assurance maladie, Faubourg de l'Hôpital 3, Case postale 3076, 2001 Neuchâtel, tél. 032 889 66 30.

Vaud: Organe cantonal de contrôle de l'assurance maladie, Rue Saint-Martin 2, Case postale 9716, 1001 Lausanne, tél. 021 348 29 11.

Valais: Commune du lieu de domicile.

Réduction de primes

Il est également possible de rester affilié(e) à votre caisse maladie actuelle, mais en demandant un subside, si vous n'en bénéficiez pas encore (adresses en encadré).

Vous pouvez aussi choisir d'augmenter votre franchise. Dans l'assurance ordinaire, la franchise s'élève à Fr. 300.– pour les adultes. Vous pouvez opter pour une franchise plus élevée et bénéficier de primes plus basses. Pour les adultes, elles s'élèvent de Fr. 500.– à Fr. 2500.–. Les caisses ne sont pas obligées de proposer toutes les franchises.

Rabais pour les franchises à option. L'assureur doit prélever une prime minimale s'élevant à 50% de la prime de l'assurance ordinaire avec couverture des accidents du groupe d'âge et de la région de prime de l'assuré.

Une réduction de prime pourra atteindre au maximum 80% de la différence entre le montant de la franchise à option et le montant de la franchise ordinaire.

Exemple: Pour Fr. 500.– de franchise, le rabais annuel maximal est de Fr. 160.– (pour Fr. 1000.–, rabais de Fr. 560.–; pour Fr. 1500.–, rabais de Fr. 960.–; pour Fr. 2000.–, rabais de Fr. 1360.– et pour Fr. 2500.–, rabais de Fr. 1760.–).

Si vous désirez augmenter ou diminuer le montant de votre franchise, il faut écrire à votre caisse maladie jusqu'au 30 novembre, en demandant d'adapter, avec effet au 1er janvier 2007, la nouvelle franchise souhaitée.

Choix du médecin

Pour diminuer ses primes, il est possible d'adhérer à un système d'assurance avec choix limité du médecin. Deux possibilités existent.

HMO. Une organisation HMO est un réseau de soins composé de médecins réunis dans un cabinet de groupe. Non seulement des généralistes, mais aussi certains spécialistes, de même que des thérapeutes de diverses spécialités, travaillent dans ces collectifs médicaux. Si vous optez pour ce modèle, vous devez toujours consulter en premier lieu votre médecin. Si nécessaire, celui-ci vous enverra chez un spécialiste.

Médecin de famille. Un réseau de ce type est constitué de généralistes indépendants qui se sont regroupés dans une ré-

gion. En votre qualité d'assuré(e), vous pouvez choisir l'un de ces praticiens comme médecin de famille et renoncer, de ce fait, au libre choix du médecin. Vous êtes tenu(e) de consulter en premier lieu votre médecin de famille. Il est votre interlocuteur de référence et coordonne toutes les questions médicales (sauf en cas d'urgence). Il décide également s'il peut continuer lui-même le traitement ou s'il faut recourir à un spécialiste.

Important. L'adhésion à un de ces systèmes vous permet de bénéficier d'un rabais de prime qui varie de cas en cas. Toutes les caisses maladie ne pratiquant pas ce type d'assurance, il convient de vous renseigner au préalable par téléphone auprès de votre assureur.

Guy Métrailler

Pour vos questions
concernant les assurances:

Générations
Rubrique «Assurances»
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Droits

Séparation provisoire et divorce

«Je vis séparée de mon conjoint depuis de nombreuses années; une décision judiciaire de séparation avait été rendue en son temps. Comment obtenir que cette séparation soit considérée comme un divorce?»

Le Code civil distingue deux procédures différentes, la séparation provisoire des mesures protectrices de l'union conjugale et le divorce:

- Un prononcé de séparation selon les mesures protectrices de l'union conjugale (art. 171 à 180 du Code civil) n'a aucune incidence sur l'état civil: les époux restent mariés, avec toutes les conséquences juridiques que cela implique, notamment sur le plan du droit successoral, le conjoint survivant étant un héritier réservataire.
- Le divorce relève d'autres règles juridiques dans le Code civil (art. 111 à 158 C. C.). Il a des incidences sur l'état civil qui constate que les époux sont divorcés et que les rapports juridiques sont supprimés, notamment sur le plan successoral.

Quelles que soient les circonstances du divorce, celui-ci peut être demandé de trois manières: les époux présentent une demande commune, un époux demande seul le divorce, après vie séparée du couple depuis deux ans au moins, ou invoque et prouve que des motifs sérieux qui ne lui sont pas imputables rendent la continuation du mariage insupportable. Indépendamment des conditions de la demande en divorce, le juge doit en régler les effets accessoires tels que: autorité parentale sur les enfants, pensions alimentaires, répartition des biens, y compris le deuxième pilier. Ces points sont réglés soit par convention présentée par les époux, approuvée par le juge, soit par jugement suite, parfois, à des expertises.

Quelle que soit la durée de séparation provisoire, même selon décision judiciaire, celle-ci n'entraînera un divorce que lorsque les époux auront entamé la procédure de divorce. Par ailleurs, une telle procédure répond à des règles variables selon les cantons. Le recours à un avocat est souvent nécessaire.

Sylviane Wehrli

Jeudis juridiques: rappel

Sylviane Wehrli anime les «Jeudis juridiques»:
– **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?

Restaurant Albatros-Navigation, Lausanne, 19 h -22 h
tél. 021 866 18 03
ou www.jeudijuridique.ch

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

Roby et Fanny — Par Pécub

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Thé dansant, mardi 7 novembre, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens (tél. 021 646 17 21); mardi 21 novembre, de 14 h à 17 h, salle communale, Bordinette 5, Paudex (tél. 021 646 17 21); dimanche 19 novembre, de 14 h à 17 h, restaurant Pré-aux-Moines, Cossonay (tél. 021 861 04 74); jeudi 23 novembre, de 14 h à 17 h, Hôtel de la Gare, Payerne (tél. 026 662 66 07). Bus du Jass, lundi 27 novembre. Repas aux chandelles, les 21, 23 et 28 novembre Centre Général Guisan (tél. 021 641 70 86). Ciném'âge, salle Paderewski, Cinémathèque, mercredi 15 novembre, 15 h (tél. 079 767 53 90).

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

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) – Conseils juridiques avec Mme Wehrli, questions de testament, mercredi 15 novembre, question d'héritage, mercredi 22 novembre, orientations juridiques, mercredi 29 novembre, 14 h à 16 h 30. Faites vos cartes de Noël, 6 et 13 novembre de 13 h 30 à 16 h 30. Décorations florales, 20 novembre, de 13 h 30 à 16 h 30. Décorations de table: 27 novembre, de 13h 30 à 16 h 30. Visite de la chocolaterie Durig avec confection de chocolat, 28 novembre, 14 h.

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

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café, «Droits des patients et directives anticipées», par Ursula Aubry, 2 novembre, 19 h 15. «Emploi domestique déclaré» par Isabelle Perrin, juriste, jeudi 30 novembre, 12 h. Un dimanche ensemble, 26 novembre, 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 – Notamment au programme: «Les besoins nutritionnels des personnes âgées», par le Dr Eric Jéquier, mercredi 8 novembre à Penthalaz, lundi 13 novembre, à la vallée de Joux, mardi 14 novembre à Echallens. Rens. et programmes de la saison: Connaissance 3, pl. Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87; www.unil.ch/connaissance3

MARCHE DE NOËL – Paroisse allemande, Villamont 13, Lausanne, vendredi 1 dès 14 h et samedi 2 décembre dès 10 h.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Amis du rail, musée de Vallorbe, jeudi 16 novembre. Evasion montagne, Croix des Sept Frères, jeudi 9 novembre; Tour du Petit-Salève, jeudi 23 novembre, soirée du 23 présentation du programme 2007 et fondue. Minibus évasion, Lyon et ses trompe-l'œil, vendredi 3 novembre, Fondation Gianadda et bains de Saillon, mercredi 8 novembre. Conteurs: conférence publique par Danielle Feller.

D.R.

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, Chefs-d'œuvre de la peinture européenne, le 9 novembre, L'auberge bourguignonne, le 23 novembre, La foire aux oignons, le 27 novembre. Voyages 2006, 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 rage et l'impuissance», mardi 14 novembre 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 – *Infidélement vôtre (1948),* Lundi 20 novembre, 14 h 30, auditorium Fondation Arditi, avenue du Mail à Genève.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Droits et consommation avec la FRC, dès le 6 novembre, Fribourg; stimulation mémoire, dès le 9 novembre, Fribourg; cuisine plaisirs mardi 21 novembre, 15 h, Bulle; lessive Messieurs. Mardi 21 novembre, 9 h, Granges-Paccot; apprendre à conter, dès le 2 novembre, Matran, 14 h. Autres activités selon programme. Séjour d'hiver à Ulrichen, du 15 au 20 janvier 2007.

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) – Repas de fin d'année, mercredi 29 novembre à L'Escale à Givisiez, dès 11 h. avec thé-dansant. Veillées en patois le 3e jeudi du mois, dès 14 h 30, restaurant Lavapesson, Granges-Paccot.

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

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Activités sportives: randonnées de Neuchâtel, «Midi fondue ou rösti à la Tourne en car postal», 7 novembre. Randonnées des Montagnes neuchâteloises, «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 journée au Centre de rencontre et d'accueil, rue du Seyon 2 à Neuchâtel, 3, 17 novembre et 1er décembre. Nuit du conte: entrée libre, chapeau à la sortie, vendredi 10 novembre, Neuchâtel, Petit théâtre de la Promenade à 20 h, Cormondrèche, Cave du Prieuré à 20h15, Cortaillod, Galerie Jonas, Petit-Cortaillod 21 à 20 h, La Sagne- Crêt, Cave de l'Hôtel von Bergen à 20 h. Samedi 11 novembre, Cortaillod, Galerie Jonas, Petit-Cortaillod 21, à 15 h. Dimanche 12 novembre, La Chaux-de-Fonds, Cave du P'tit Paris, Rue du Progrès 4, à 17 h. Programme détaillé au Secrétariat du MDA.

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

AVIVO – Conférence: des goûts et des couleurs, mercredi 22 novembre 2006 à 14 h 30, Buffet de la gare de Neuchâtel, 1er étage, entrée à droite du fleuriste, par Mme Pierrette ERARD, sociologue, conseillère en image personnelle. Ouvert aux non-membres.

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 – Notamment au programme: «Accepter une parole différente», Jean-Philippe Rapp, mardi 7 novembre, Neuchâtel, 14 h 15. «Je frappe, donc j'existe», par M. Olivier Guéniat, chef de la Sûreté, 14 h, à Porrentruy. «L'histoire d'une ville hors du commun, La Chaux-de-Fonds», par Raoul Cop, historien, La Chaux-de-Fonds, 14 h 15.

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

VALAIS

PRO SENECTUTE – Création pour Noël: décoration de boîtes d'allumettes, Monthey, mercredi 15 novembre 2006, de 14 h à 17 h. Rencontre culturelle et intergénérationnelle sur Solidarité et Entraide entre jeunes de Genève (Suisse) et d'El Alto (Bolivie) Film et discussion, Monthey, salle centrale, mardi 21 novembre 2006, de 14 h à 16 h.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Billets à prix réduit pour la Fondation Gianadda jusqu'au 12 novembre.

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, dès 11 h 45 (032 323 93 58). Formation des conteurs à Bienne, Maison Farel, Quai-du-Haut 12. Sortie du Club de la découverte, (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 – Rens. U3a, Avenue du 1er-Mars 26, 2000 Neuchâtel, tél. 032 718 11 60; www.unine.ch/u3a

JURA

PRO SENECTUTE – Randonnée, mardi 14 novembre, 14 h, parking du Gros-Pré à Delémont, resp. Cécile Joray. tél. 032 422 38 83 ou 079 783 72 53.

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

AVIVO – «Le droit des patients», par le Service de la santé, jeudi 9 novembre, Restaurant de la Charrue à Delémont, 14 h.

Bibliothèque Pro Senectute

Ouverte à tous, la Bibliothèque et centre de documentation de Pro Senectute s'est spécialisée dans toutes les questions liées au vieillissement et aux relations intergénérationnelles. Des livres, environ 19 500, en allemand et en français, des articles de journaux, plus de 1000 DVD, des CD et des enregistrements radio sont à la disposition du public. Une aide à la recherche est assurée par le personnel de la bibliothèque.

››› Bibliothèque Pro Senectute, Lavaterstasse 44, à Zurich, ouverte du lundi au vendredi de 9 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h, jeudi jusqu'à 18 h. Tél. 044 283 89 81, www.bibliothek.pro-senectute.ch

Voyages MDA

D.R.

Nouvel An à Hambourg
Avec croisière sur l'Alterschiff et concert du Nouvel An. Opéra en option. Voyage en avion, 4 nuits en hôtel ***
Dates: du 29 décembre au 2 janvier 2007
Prix: Fr. 2118.– (Fr. 2218.– non-membre MDA)

Nouvel An à Palerme
Voyage en avion, hôtel****, cocktail, repas de réveillon.
Dates: du 29 décembre au 2 janvier 2007
Prix: Fr. 1999.– (Fr. 2099.– non-membre MDA)

Réveillon à Paris
Voyage en car, hôtel ***, soirée à l'Opéra comique, buffet de réveillon et repas Saint-Sylvestre au Ciel de Paris.
Dates: du 29 décembre au 2 janvier 2007
Prix: Fr. 1800.– (Fr. 1980.– non-membre MDA)

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

INFO SENIORS

Accords bilatéraux et circulation des personnes retraitées

A la retraite, de nombreux travailleurs étrangers choisissent de retourner dans leur pays. Souvent, pour différents motifs, ils décident de revenir en Suisse. Quelles sont alors les conditions de séjour?

L'accord bilatéral entre la Suisse et l'Union Européenne (UE) sur la libre circulation des personnes est entré en vigueur le 1er juin 2002. Cet accord vise principalement les personnes salariées qui pourront bénéficier d'un droit d'entrée, de séjour et d'accès à une activité économique (art. 1a). Il règle également les conditions d'entrée et de séjour sur le territoire helvétique des personnes sans activités lucratives, soit les étudiants et les retraités.

Pour cette catégorie de personnes, de même que pour les touristes ou les curistes en provenance de l'UE, une autorisation de séjour est nécessaire à partir d'un séjour de plus de 3 mois. Cette autorisation est délivrée par l'autorité cantonale compétente. Elle est octroyée sous deux conditions: à savoir, disposer, durant le séjour, pour soi-même et les membres de sa famille de moyens financiers suffisants pour éviter d'avoir recours aux prestations sociales suisses; bénéficier, durant le séjour, d'une couverture d'assurance pour la maladie et les accidents.

> « UNE AUTORISATION DE SÉJOUR EST NÉCESSAIRE À PARTIR D'UN SÉJOUR DE PLUS DE 3 MOIS. »

NORMES D'OCTROI

En ce qui concerne les retraités, les moyens financiers sont réputés suffisants lorsqu'ils dépassent les normes d'octroi des prestations complémentaires fédérales que perçoivent les retraités suisses en plus de leurs rentes AVS. Cette condition s'applique indépendamment du fait que les personnes concernées perçoivent une ou plusieurs rentes étrangères et/ou suisses (directives OLCP).

Ces dispositions visent les retraités «nouvellement entrés» ou ceux qui ont l'intention d'entrer en Suisse après avoir atteint l'âge légal de la retraite. Elles visent aussi les retraités étrangers qui ont résidé en Suisse durant leur vie active, qui sont repartis dans leur pays d'origine et qui souhaitent revenir en Suisse. Il s'agit de personnes qui sont venues en Suisse pour travailler, souvent dans des emplois peu rémunérateurs et peu qualifiés, et qui sont restés dans notre pays durant une longue période avec un projet de retour au moment de la retraite. Un certain nombre de ces personnes sont restées au bénéfice d'un permis C malgré une durée de séjour qui leur aurait permis d'obtenir une naturalisation.

Le retour au pays se fait donc avec une rente AVS, un petit deuxième pilier, retiré souvent sous forme de capital. Même en n'ayant aucun loyer à payer, le capital LPP fond plus vite que prévu et la rente AVS ne suffit pas à les faire vivre. Après quelques années, ils sont quasiment contraints d'envisager de revenir en Suisse.

Mais, ils sont alors soumis aux conditions de l'accord sur la libre circulation des personnes au chapitre des personnes retraitées. Comme elles n'ont plus de revenus suffisants pour séjourner en Suisse, elles doivent faire appel à leur famille si elles en ont *(lire l'article sur le regroupement familial, Générations – mars 2006)*. Sinon, elles ne devraient pas obtenir de permis de séjour.

CONGÉ ET NATURALISATION

Il est extrêmement important de bien réfléchir bien avant de prendre la décision de rentrer au pays et au besoin de se faire conseiller par un service compétent. Si vous êtes porteur d'un permis C, vous pouvez demander un «congé» jusqu'à 2 ans avant de quitter la Suisse. Vous pouvez aussi demander la naturalisation suisse au minimum deux ans avant le départ; la totalité des pays européens acceptent maintenant la double nationalité. Le but de ces démarches est de préserver des droits en Suisse acquis durant de longues années et de pouvoir en bénéficier en cas de besoin.

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

PARTAGE

La retraite permet de s'engager pour les autres

Charles Péléraux est sensible au sort des démunis. Ce retraité est membre actif d'une organisation caritative qui vient en aide à des familles indiennes pour leur permettre de scolariser leurs enfants.

D.R.

A Madras, Asha Nivas crée des écoles pour les petits Indiens.

Charles Péléraux pourrait couler une retraite paisible et insouciante à Lausanne. Mais cet homme, marqué par une dure période de chômage en fin de carrière professionnelle, est épris de justice. Aussi, après avoir lui-même assisté des chômeurs âgés, continue-t-il à s'intéresser au sort des autres, plus éprouvés que lui.

Des amis lui parlent d'une organisation indienne qui recherche des fonds. Asha Nivas est un centre d'aide sociale fondé en 1977 par le docteur Thomas Kurian, en plein cœur de la ville de Madras. Le moyen de réunir de l'argent en Suisse? Une exposition-vente que Charles Péléraux et quelques couples d'amis mettent sur pied à Genève. Des broderies réalisées par des femmes indiennes sont ainsi vendues au bénéfice du centre en Inde. Le bouche à oreille fonctionne bien et les expositions se multiplient. Charles Péléraux devient le comptable et secrétaire de l'association des Amis d'Asha Nivas.

Pour mieux connaître la réalité indienne, Charles Péléraux se rend en Inde à ses frais, avec le directeur du comité. Un choc pour lui! A Madras, l'urbanisme est hallucinant aux yeux d'un Européen: les belles demeures sont cernées de bidonvilles qui prolifèrent aussi entre les commerces et les bâtiments modernes. Les enfants vivent dans un dénuement total, dans la rue ou chez des employeurs qui les exploitent. En Inde, sur 100 enfants qui entrent en première année scolaire, moins de 50 terminent la deuxième et ils ne sont que 24 à mener à bien leur scolarité complète. Et les fillettes sont les moins bien loties. Asha Nivas a déjà créé 75 centres préscolaires, 85 cours privés de scolarisation et deux abris pour les enfants de la rue. L'organisation a mis en route des centres de formation professionnelle pour que les femmes puissent avoir un gagne-pain. Charles Péléraux visite ainsi les ateliers de broderie dont il a vendu la production. Actuellement, l'association prépare la création d'une boulangerie pour former des personnes à ce métier et les rendre autonomes. «Les responsables sur place ont d'excellentes idées, ils connaissent les besoins de la population, c'est pourquoi nous soutenons leurs initiatives, plutôt que de leur donner des conseils», explique le Lausannois. Une campagne de parrainage d'enfants est en cours. Avec dix francs suisses par mois, l'Association peut assurer la scolarisation d'un enfant, y compris le matériel scolaire nécessaire, l'uniforme, etc. Les parrains reçoivent des nouvelles de l'enfant et des photographies.

LE TSUNAMI EN PLUS

Durant ces quatre semaines de voyage, Charles Péléraux réalise l'ampleur du problème. Quand il apprend que le tsunami a aussi frappé cette région, il est très inquiet. Cinq cents familles aidées par l'association ont été sinistrées. Les Amis d'Asha Nivas réunissent dans l'urgence des sommes importantes pour créer un réseau qui gère le stockage et la distribution de produits de première nécessité. «Une structure proche des gens, sans intermédiaires coûteux, c'est décidément la meilleure solution», commente le comptable. Charles Péléraux consacre du temps et de l'énergie à cette association. Il souhaiterait que d'autres retraités s'engagent à ses côtés ou choisissent de parrainer un enfant. «La dignité de l'enfant est une cause sacrée, et c'est tellement normal de penser à ceux qui n'ont rien», ajoute-t-il simplement.

Mais le retraité s'intéresse aussi à la collectivité en Suisse, puisqu'il milite pour une amélioration de la situation des piétons en ville. A ses enfants aujourd'hui adultes, il a toujours préféré témoigner de ses valeurs par des actes plutôt que par des discours.

Bernadette Pidoux

››› Renseignements: Les Amis d'Asha Nivas, M. Charles Péléraux, Mont-Tendre 7, 1007 Lausanne, tél. 021 617 89 33 ou M. et Mme André et Michèle Jolidon, Fau-Blanc 12b, 1009 Pully, tél. 021 729 67 03. Voir aussi www.amis-asha-nivas.ch

Adieu à la cigarette!

Arrêter de fumer: c'est le rêve de nombreuses personnes qui ne parviennent pas à se passer de leur dose quotidienne de nicotine. Les symptômes de sevrage (agitation, irritabilité, etc.) ne sont pas toujours aisés à surmonter. Des chercheurs de l'Université de Harvard, qui se sont penchés sur le phénomène, conseillent d'avoir recours à une aide naturelle, la plante du kudzu. Les feuilles, les racines et les graines du kudzu contiennent de la daidzine qui exerce un effet identique à celui du tabac. Cette plante dissipe l'envie de fumer, soulage les symptômes de sevrage et ne présente aucun effet secondaire. Le produit se présente sous la forme d'un spray. Deux ou trois vaporisations remplacent une cigarette.

››› Tabac stop kudzu, en vente en droguerie et en pharmacie.

Dites-le avec des cartes!

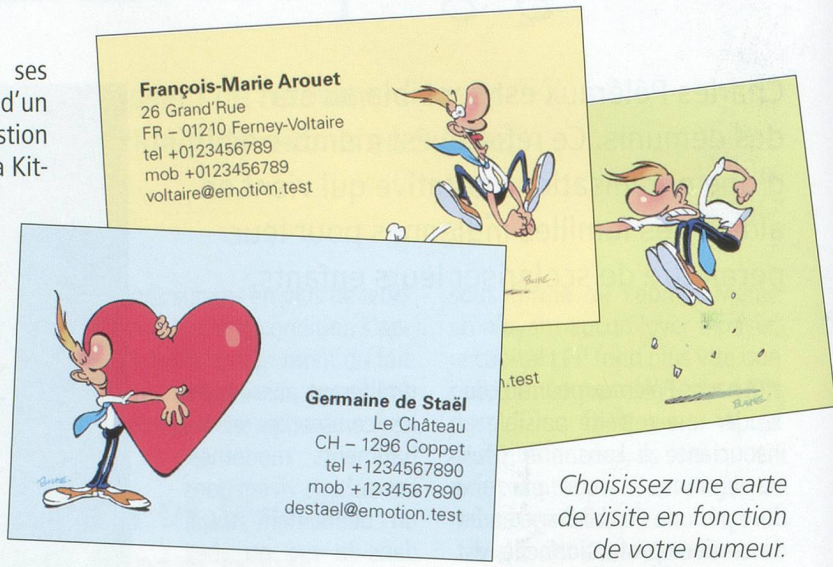
Amour, joie ou colère. Selon votre état d'esprit de l'instant, choisissez le message que vous désirez faire passer dans la collection de cartes de visites «Emotions».

Comment faire passer ses émotions par le biais d'un geste banal? C'est la question que se sont posée Christina Kitsos et Georges Popp, les concepteurs de cette nouvelle collection de cartes de visites. Pour y répondre, ils se sont assurés la collaboration d'une quinzaine de dessinateurs suisses, français, belges et portugais, parmi lesquels Mix & Remix, Poussin, Derib et Buche.

Ces cartes de visite, qui expriment la joie, l'amour ou la colère, s'adressent aux personnes de tout âge, qui veulent rester dans le coup et exprimer leur penchant pour l'art. Sans oublier le soupçon d'humour nécessaire à la démarche. Un humour partagé entre la personne qui donne la carte et celle qui la reçoit. Le but avoué est de privilégier les rencontres et d'établir une complicité au-delà du message. Une manière élégante de transmettre ses sentiments, de laisser entrevoir sa colère, sa joie ou de déclarer son amour. Les concepteurs affirment qu'il s'agit là d'un moyen original de reconstruire un réseau social. A la retraite, cela peut s'avérer utile.

J.-R. P.

››› Collection Emotions, Imprimerie Campiche, 1610 Oron-la-Ville. Tél. 021 908 08 08. Internet: www.emotionscollection.com



Choisissez une carte de visite en fonction de votre humeur.

Le verre progressif universel

Les statistiques sont cruelles: la presbytie touche la totalité de la population à partir de la quarantaine. Pour gérer la baisse de vision rapprochée et la diminution du pouvoir d'accommodation, la solution idéale reste le verre de lunettes progressif. Seul inconvénient: il devait jusqu'ici être installé sur des montures de grand format. Visilab a développé un nouveau verre progressif qui s'adapte à n'importe quelle monture.

Cette nouvelle génération de verres progressifs élargit le champ de vision, garantit une vue optimale de près comme de loin et réduit la déformation latérale. Autre avantage, les montures se font de plus en plus légères et discrètes, ce qui ravit Lolita Morena, choisie pour promouvoir cette nouvelle génération de verres progressifs.

››› Visigrade Premium, à tester dans les magasins Visilab de Suisse romande. Internet: www.visilab.ch

Lolita Morena porte ces nouveaux verres progressifs.

D.R.