

Vie pratique

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **37 (2007)**

Heft 1

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

V. Cahier GÉNÉRATIONS Vie pratique



bab.ch/photostop

Bien choisir son toutou

Facile de craquer pour une boule de poils encore toute timide, mais adopter un chien, qu'il soit petit ou déjà adulte, implique une grande responsabilité et sur le long terme. Quand on est à la retraite, seul ou en couple, citadin ou habitant à la campagne, quel type de chien choisir pour s'assurer d'un compagnonnage réussi et agréable? Que faut-il prévoir pour que tout se passe au mieux? Vaut-il mieux opter pour un chiot ou pour un animal adulte déjà habitué aux us et coutumes des humains?

Un chien de petite taille ou un plus grand?

Ce mois... dans Vie pratique

- 28 Enquête**
Choisir son chien,
mode d'emploi
- 30 Cantons**
- 34 Pro Senectute**
Du neuf à Lausanne
- 36 Assurances**
- 37 Info Seniors**
- 39 Droits**
- 40 Agenda**
- 42 Partage**
Œuvres à sauver

Adoption d'un chien

Mode d'emploi à l'usage des futurs maîtres

Vous vous sentez prêt à accueillir un chien? Mais vous hésitez encore sur ses caractéristiques. L'avis d'une vétérinaire-comportementaliste, d'éleveurs et d'amis des chiens permettra de vous guider dans un choix qui vous engage pour de longues années.

« Des personnes de 60 à 65 ans qui venaient d'adopter un chien ont été suivies par une équipe de chercheurs. Il a été démontré que le nombre de leurs consultations chez le médecin avait baissé de 20%. Impressionnant, non? », affirme Anne-Marie Villars, vétérinaire-comportementaliste à Lausanne. On constate également que la tension artérielle baisse chez une personne lorsqu'elle caresse un chien! La présence d'un chien est apaisante et fait oublier la solitude, vous diront tous ceux qui ont un compagnon à quatre pattes. Bon pour la santé, parce qu'il force à sortir, à se balader régulièrement tous les jours et plusieurs fois par jour, même lorsqu'il fait un temps à rester chez soi. Bon pour le moral, puisqu'il oblige à s'intéresser non plus à ses petits bobos à soi, mais à son bien-être à lui, le toutou. Bon sur le plan social, puisqu'il permet de nouer des relations avec d'autres humains, eux aussi propriétaires de chiens, de discuter, d'organiser des promenades à plusieurs et parfois de découvrir des voisins qu'on ignorait jusqu'alors.

Pour toutes ces bonnes raisons, adopter un chien est une expérience positive. A condition, bien sûr, d'aimer les canidés! Quoi que... La vétérinaire-comportementaliste raconte une anecdote vécue: « Une dame d'un certain âge est venue un jour avec sa fille pour me dire qu'elle pensait adopter un chien, sur la recommandation de son médecin traitant qui estimait que cela la sortirait d'une déprime latente. Je lui dis tout le bien que je pensais en effet de

cette relation être humain-animal, mais elle me répondit qu'en fait, elle n'aimait pas les chiens! Je lui suggérais alors de réfléchir posément avant de prendre une décision, pour son bien à elle et celui du chien. Elle est revenue et a bel et bien adopté un chien. Je la croise souvent dans le quartier. Il n'y a pas plus convaincue qu'elle aujourd'hui du bien-fondé de son choix! »

QUESTION DE PHYSIQUE

La première question à se poser, au moment de prendre un chien si on est à la retraite, est de savoir si on a des projets de voyages ou pas. Si on rêve de sillonner les océans sur des paquebots, de faire du trekking au Népal ou de découvrir les richesses culturelles de l'Inde, mieux vaut attendre

pour adopter un animal. Pour lui comme pour vous.

Votre décision est prise? Mais allez-vous opter pour un chiot ou un chien plus âgé? Votre âge et votre forme physique personnelle sont des critères importants. Un jeune chiot implique d'être réveillé la nuit, quand il pleurniche, de lui donner une éducation en suivant des cours, d'apprécier ses jeux fougues et d'imaginer qu'il vivra probablement plus d'une dizaine d'années... Un chien adulte est souvent plus calme, par contre, il peut être difficile de modifier les mauvaises habitudes qu'il aurait acquises auparavant.

Anne-Marie Villars connaît parmi sa clientèle de nombreuses personnes âgées qui sont préoccupées par le sort de leur animal favori, s'il leur arrivait un pépin de santé. « Je trouve que choisir un parrain ou une marraine pour le chien est une idée rassurante. Il s'agit d'une personne de l'entourage, famille ou ami, qui s'engage à remplacer le maître en cas de problème. » Et pourquoi ne pas se partager un chien? Cette manière de faire peut être excellente pour tous, selon M^{me} Villars. La charge est

LES BONS CÔTÉS... ET LES MOINS BONS

- Un chien vous oblige à sortir, marcher et vous aérer tous les jours. C'est la clé d'une bonne santé, pour vous comme pour lui!
- Il vous permet de rencontrer des gens. Entre propriétaires de chiens, les discussions vont bon train.
- L'obligation de sortir son animal rythme une journée, pas question de se laisser aller à traîner à la maison. Vous gardez un horaire régulier.
- Même malade ou fatigué, vous allez devoir sortir par n'importe quel temps.
- Vous ne pouvez pas vous absenter à votre guise. Une solution de garde doit être trouvée.
- Il faut pouvoir assumer le coût de la nourriture et du vétérinaire. Et savoir qu'il y a un impôt à payer sur les chiens. Toutefois, pour des personnes à faibles revenus, une dispense peut être demandée.



Nous avons adopté Fenouil, un bouvier de l'Entlebuch âgé de trois mois.

moins grande et le chien s'adapte tout à fait à deux maisons et à deux maîtres, s'ils sont attentionnés et pas jaloux.

Vous avez pesé le pour et le contre entre un jeune chiot plein de vie et un adulte plus posé. Maintenant, quelle race préférer et surtout quelle taille de chien? «Pour un premier chien, et si l'on a soi-même déjà un certain âge, je préconise un chien de petite taille qui risque moins de vous faire chuter. Mais il ne faut pas oublier que même un toutou de petite taille doit être promené régulièrement.» La vétérinaire lausannoise, comme beaucoup de ses confrères, connaît un certain nombre de chiens plus très jeunes à la recherche d'un maître: «Je sers volontiers de relais, quand un de mes clients ne peut plus garder son animal. Je le propose en adoption à des personnes qui sont à la recherche d'un chien. J'ai également des familles d'accueil qui s'engagent à s'occuper d'un chien avant son placement.»

Attention de ne pas céder aux modes en matière de toutous! Il a suffi d'un film pour que les dalmatiens se vendent à prix d'or. Actuellement, dans les chiens de petite taille, le jack russell ou le westie plaisent beaucoup et les enchères grimpent. Le caniche n'a plus guère la cote, alors qu'il est de nature douce et agréable, comme le cavalier king charles, bien plus facile à vivre qu'un jack russell ou qu'un fox terrier, aux caractères bien trempés. Mais vous faut-il absolument un chien avec pedigree, coûteux à l'achat et prêt à concourir dans des expositions? «Il y a quantité de petits bâtards très sympathiques dans la gamme des petits chiens, qui pèsent une dizaine de kilos», remarque M^{me} Villars.

«La taille ne fait pas le caractère. Certains petits chiens sont très vifs, alors que de plus grandes bêtes sont plus débonnaires», comme l'explique Françoise Trembley, éleveuse de magnifiques labradors à Ogens, dans la campagne vaudoise.

Bref, pour faire votre choix, allez voir beaucoup de chiens, observez-les, demandez à les promener, questionnez vos amis déjà propriétaires d'un toutou, ils seront ravis d'en parler. Et pourquoi ne pas en prendre un à l'essai quelques jours pour vous tester. Il est aussi possible de promener des chiens de certains refuges de la Société protectrice des animaux (SPA), c'est une bonne prise de contact.

Au cours de cette enquête, nous avons adopté en famille *Fenouil*, notre premier chien. C'est un bouvier de l'Entlebuch, âgé de trois mois, timide et coquin à la fois. Les premières nuits avec lui à la maison ont été animées, mais nous nous entendons à merveille. Et nous faisons tous beaucoup de progrès en prenant des cours dans une école du chiot.

Bernadette Pidoux

» A lire: *Un Compagnon au Poil*, hors série publié par le magazine *Bon à Savoir*.

OÙ ADOPTER ?

- **Un chiot:** attention aux petites annonces qui pullulent dans les journaux. Méfiance s'il n'y a qu'un numéro de téléphone portable, il peut s'agir d'un trafic d'animaux organisé par des gens peu scrupuleux, qui importent des animaux des pays de l'Est dans de très mauvaises conditions. Les éleveurs honnêtes donnent toujours leur nom et vous invitent à venir voir leurs animaux sur place. Vous pouvez ainsi observer comment sont traités les petits. Un éleveur sérieux ne propose qu'une ou deux races qu'il connaît bien, les trafiquants mettent en vente plusieurs races et surtout des chiens «à la mode».

Les Sociétés protectrices des animaux ont rarement des chiots à confier, mais cela peut arriver. Il faut se renseigner régulièrement.

- **Un chien adulte:** la SPA recueille les animaux abandonnés. Demandez le plus de renseignements possible sur le passé du chien. Tous n'ont pas été maltraités comme on l'imagine. Les vétérinaires sont de bon conseil et connaissent des chiens à placer.

L'entraide entre retraités à Pully



D.R.

Il est important que les seniors soient solidaires.

Depuis trois ans, une association favorise les liens entre les retraités de la commune de Pully. Quand les seniors s'entraident, c'est toute une communauté qui en profite.

On connaît le problème de la pyramide des âges. La Suisse devient un pays vieillissant et certaines régions sont plus touchées que d'autres. Il en va ainsi de plusieurs communes de l'Est lausannois. A Pully, on enregistre un fort taux d'habitants âgés de plus de 65 ans (l'un des plus forts de Suisse romande). Certains habitants ont décidé de réagir. A l'initiative de Nicole Panizzon, ils ont créé une association d'entraide originale. «Le but de notre asso-

ciation est d'encourager les aînés à entreprendre, dans la mesure de leurs possibilités, des activités socialement utiles, qui contribuent à briser l'isolement dont ils souffrent souvent», déclare Nicole Panizzon, vice-présidente et créatrice du projet. Venant de Zurich, où semblable association existe depuis 1990, elle a suivi une formation en gérontologie. «Mon travail de mémoire avait pour thème l'entraide entre les seniors. Je me suis inspirée de mon expérience

dans le domaine pour proposer la création d'une association.»

Ainsi, chaque habitant de la commune, âgé de plus de 55 ans, peut s'inscrire soit en qualité de membre aidant en offrant des prestations, soit en qualité de membre aidé, susceptible de bénéficier d'un appui, de conseils ou simplement d'une présence. Et le système fonctionne. Aujourd'hui, l'association compte 264 membres, les plus âgés reçoivent évidemment l'aide des plus «jeunes».

«En majorité, il s'agit de personnes à mobilité réduite, qui ont entre 80 et 100 ans, dit Nicole Panizzon. Généralement, elles demandent de l'aide pour les accompagner en balade, pour faire de petites courses, prendre un café ou se rendre à l'église.»

En trois ans d'existence, l'association a pris de l'importance. Elle publie même un bulletin, trois fois par année. Au sommaire, on découvre de petits articles informatifs, une rubrique de souvenirs, des poèmes, des conseils, mais aussi un aperçu des prestations proposées.

En tête de ces prestations, on trouve l'aide pour les courses et les promenades. Mais également

des aides pour le ménage, le jardinage, la correspondance et des petits travaux de réparations. Pour éviter l'isolement, il est également proposé une présence par la lecture ou la conversation. Et puis aussi des petits coups de main pour préparer les repas, des petits services et une présence au téléphone.

Le système mis en place par l'association fonctionne dans les deux sens. Ainsi, Edith, qui accompagnait régulièrement une dame de 84 ans a dû entrer en clinique pour se faire opérer. «Je ne m'attendais absolument pas à ce que cette dame prenne la peine de me téléphoner à plusieurs reprises, d'abord la veille de l'opération pour me souhaiter bon courage, puis durant mon séjour en clinique pour prendre de mes nouvelles, enfin de retour chez moi pour me demander quels services elle pourrait me rendre.»

La démarche de l'association pulliérane est à saluer. Elle pourrait servir d'exemple à d'autres communes. La mise en place d'une telle association, très utile à la communauté, est toute simple et demande peu de temps.

J.-R. P.

À VOTRE SERVICE

Il est très facile d'adhérer à l'Entraide Seniors Pulliérans. Cette association est ouverte aux personnes et aux couples dès 55 ans. Une cotisation annuelle de 30 francs est perçue, pour les aidants comme pour les aidés, ce qui permet de faire face aux frais courants et au tirage du bulletin. En outre,

pour chaque prestation, l'association conseille aux bénéficiaires des prestations de verser un défraiement de 15 francs à celles ou ceux qui leur viennent en aide.

»»» **Rens.** Association *Entraide Seniors Pulliérans*, tél. 021 728 07 72. Internet: www.esp-pully.ch

GENÈVE

Des seniors tendent la main aux jeunes



Des seniors vont partager leur expérience professionnelle avec des jeunes en difficulté.

Accompagner des jeunes tout en valorisant des seniors qui ne demandent pas mieux que de transmettre leur savoir et leurs compétences : c'est l'objectif du projet de mentorat que Le Grand-Saconnex va mettre en place.

Cela faisait plusieurs mois que la conseillère administrative Elisabeth Böhler s'inquiétait de voir, dans sa commune du Grand-Saconnex, des jeunes sans emploi, sans projet. «En mai 2006, lors des Assises de l'emploi organisées au niveau cantonal par le Parti radical, parmi une vingtaine de projets présentés, celui que je défendais a remporté tous les suffrages», se réjouit-elle en évoquant l'idée des seniors servant de guides, de «mentors», à des jeunes.

Elisabeth Böhler constate que parmi les jeunes qui rencontrent des difficultés, «certains ont d'excellentes qualifications mais du mal à trouver leur pre-

mier emploi, alors que d'autres sont réellement en rupture. Quelque chose n'a pas fonctionné dans leur parcours scolaire et dans leur formation. Ce sont eux que nous allons aider en priorité.»

JEUNES EN RUPTURE

On sait combien il est ardu pour un jeune de trouver une place d'apprentissage. «Certains en ont trouvé une, mais pour une raison ou une autre n'ont pas satisfait leur patron. Il s'agit alors de les responsabiliser, de leur faire comprendre qu'on ne peut pas se permettre d'arriver au travail en retard, voire de ne pas s'y rendre du

tout.» C'est là qu'intervient le projet de mentorat. «Ces jeunes pourraient trouver auprès de personnes en retraite ou pré-retraite un soutien, des conseils, un encouragement: à chaque jeune son mentor pour l'aider à construire un projet d'avenir. Il s'agira de faire en sorte que le mentor et son protégé s'entendent bien, puissent collaborer en toute confiance, tout en évitant que l'aide apportée devienne intrusive.»

Elisabeth Böhler se dit convaincue de l'intérêt des projets intergénérationnels. «Jeunes et seniors sont faits pour s'entendre, il suffit de les faire se rencontrer. Dans la commune, nous animons une fois par mois un

café-croissants pour les aînés, et c'est un jeune en recherche d'emploi qui se charge du service. Il est heureux de faire ça et les seniors sont enchantés. C'est une occasion pour eux de dépasser les a priori qu'ils peuvent avoir sur «cette jeunesse qui traîne dans la rue.»

Quant aux seniors, quelle que soit leur formation et leur carrière professionnelle, leur participation sera la bienvenue. «Artisans ou scientifiques retraités du CERN, je les entends parler avec passion de leur métier, et je suis sûre qu'ils sauront communiquer leur enthousiasme aux jeunes.» Revaloriser les seniors, leur redonner un rôle, leur permettre de faire partager leur savoir, leur expérience professionnelle mais aussi leur parcours de vie, c'est l'autre face de ce beau projet de mentorat. «J'en connais déjà plusieurs qui se font une joie d'y participer, et j'ai même des candidats pour prendre en main le projet.»

Suite à l'immense succès de la Cité des Métiers en novembre dernier à Palexpo, Elisabeth Böhler est convaincue que la grande majorité des jeunes veulent agir, trouver leur voie, mais qu'ils ont besoin d'être guidés. «Ils ont avant tout besoin d'être écoutés.»

Le projet devrait donc commencer au Grand-Saconnex en ce début d'année, sous la forme d'une association. Et il semble déjà que d'autres communes s'intéressent à la formule du mentorat des jeunes par des seniors. Une idée que l'AVIVO suit également de près. Il se pourrait donc que le projet prenne assez vite de l'ampleur.

Catherine Prélaz

ARC JURASSIEN

Partir à la découverte du nordic walking

Finie la saison morte pour les marcheurs sportifs de l'arc Jurassien! Grâce à Geneviève Grimm-Gobat, spécialiste avertie de ce jeune sport, le nordic walking se pratique toute l'année sans danger, même sur des chemins sévèrement verglacés.

Demeurer enfermé durant le long hiver jurassien? Un désastre psychique autant que physique! Les journées sont courtes, le moral se dégrade

d'autant plus si l'on s'isole. Or Geneviève Grimm-Gobat le souligne: «Il n'y a pas de meilleur antidépresseur que l'activité physique en groupe, en particulier à travers les paysages de rêve de l'arc Jurassien!»

Mieux: sous le soleil d'hiver, la balade se double d'une séance de luminothérapie gratuite, d'un bienfait plein de vitamine E et d'un renforcement des défenses immunitaires. Tout cela en maintenant sa condition physique acquise durant l'été.

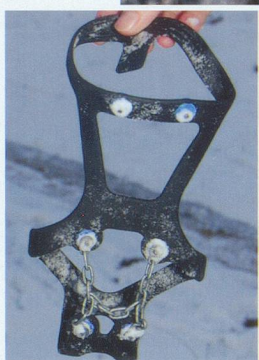
En toutes saisons, la marche avec bâtons est une activité sportive aussi efficace que douce.

«La marche normale active 50 à 60% des muscles, le nordic walking 90%! A condition, évi-

COMME UN GANT

Les crampons de la nouvelle génération – on en trouve différents modèles dans tous les bons magasins de sport, pour une petite trentaine de francs – n'ont plus grand-chose à voir avec leurs ancêtres. Souples et très légers, ils tiennent dans une poche. Composés de caoutchouc et autre gomme résistante, ils s'enfilent plus vite qu'un gant, d'une seule main.

Geneviève Grimm-Gobat apprécie l'efficacité du modèle Yéti, de chez Ottinger, certifié par le BPA, dont elle a vérifié l'efficacité, et qui s'adapte aux pointures 37 à 46 (une version juniors est disponible). C'est à peine si on le remarque, sur une chaussure de sport ou de ville, et il n'entrave nullement la marche. Le risque de se blesser par frottement est en plus inexistant. Un maximum de sécurité pour un minimum d'encombrement, donc un accessoire hivernal indispensable, autant sur les trottoirs verglacés que dans la nature!



EN TOUTE SÉCURITÉ

Durant la belle saison, les balades hebdomadaires de Pro Senectute réunissent jusqu'à septante participants. En hiver, raquette et ski de fond confondus, elles n'en comptent qu'une petite quarantaine. Le compte est vite fait: la crainte des chutes et du froid condamnent une trentaine de sportifs au repos forcé. Repos qui rend la reprise printanière pénible, parfois carrément rebutante...

Or, avec un bon équipement: crampons, bâtons de nordic walking, vêtements de sport modernes et la monitrice Geneviève Grimm-Gobat, l'hiver ne doit plus retenir personne chez lui, ni jeunes ni moins jeunes!

Geneviève Grimm-Gobat est formelle: pas de risque de chutes avec ces crampons!

NEUCHÂTEL

Le mouvement c'est la santé!

demment, de le pratiquer dans les règles de l'art, soit en exerçant sur les bâtons une poussée équivalente à environ un tiers du poids de notre corps.» Résultat: le marcheur se renforce le dos et soulage ses genoux! «De surcroît, on se sent nettement plus léger grâce aux bâtons, surtout en montée», souligne Geneviève Grimm-Gobat, qui enseigne à tous la meilleure technique.

Passionnée de montagne et de paysages hivernaux, sportive complète et précurseur du nordic walking, Geneviève Grimm-Gobat ne pouvait qu'en déguster avec bonheur la version hivernale. Mais nul besoin de posséder sa forme et ses connaissances pour connaître le même plaisir. «Ce sport hivernal est désormais accessible à tout marcheur, chacun à son rythme. Et ceux qui ont pratiqué les lattes étroites y retrouvent les meilleures sensations du ski de fond.» Foi d'experte!

**Dominique
Eggler Zalagh**

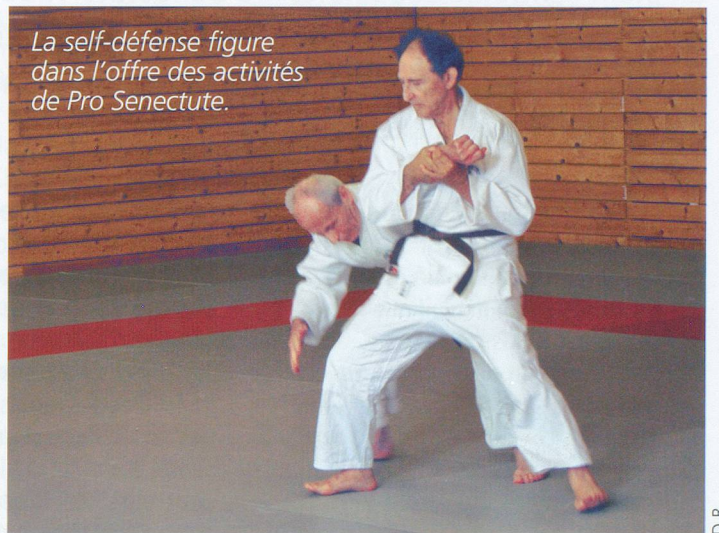
» Les sorties de nordic winter walking organisées le jeudi après-midis coûtent Fr. 5.- par personne. Le programme dépendant des conditions météorologiques, renseignements le jeudi matin auprès de Pro Senectute Arc Jurassien, antenne de Tavannes, tél. 032 482 67 00. Possibilité de louer crampons et bâtons.

L'exercice physique est vital pour la santé, les médecins ne cessent de le répéter. Conscient que le manque de mouvement concerne nombre de seniors, Pro Senectute propose tout un éventail d'offres sportives. A pratiquer en hiver, aussi.

Responsable du service sport de l'organisation, Monique Hintz explique que près d'un millier de personnes sont inscrites dans les différents groupes du canton de Neuchâtel. Avec le canton du Jura et le Jura bernois, faisant désormais partie de Pro Senectute Arc Jurassien, l'offre sportive s'est encore étoffée. En hiver, les sorties se font à skis de fond ou à raquettes pour découvrir les paysages enneigés et profiter du grand air. Les transports sont organisés et selon l'enneigement ou les conditions météorologiques, des activités de remplacement sont prévues. Les amateurs de sorties insolites peuvent se réjouir: les 2 février et 2 mars, des balades à raquettes au clair de lune sont proposées avec une fondue pour conclure la randonnée nocturne.

La gymnastique est l'une des activités les plus sollicitées. Autre activité bienfaisante: l'aqua-fitness, soit de la gymnastique aquatique en musique. Accessible à tous, elle utilise les pro-

La self-défense figure dans l'offre des activités de Pro Senectute.



D.R.

priétés de l'eau pour redécouvrir le plaisir de bouger. Les ateliers Equilibre connaissent toujours une belle fréquentation. Rappelons que ce cours s'adresse notamment aux personnes qui ont chuté ou qui ont peur de chuter. L'atelier vise à faire redécouvrir

les sensations liées à l'équilibre et à les utiliser chaque jour dans des situations diverses. Il permet d'améliorer la qualité de vie en assurant une meilleure autonomie, une plus grande sécurité et plus de confort.

Ariane Geiser

APPRENDRE À SE DÉFENDRE

Nouveauté dans l'offre de Pro Senectute Arc Jurassien: une instruction en self-défense. Le but de cette série de 15 cours qui commenceront à mi-mars est de donner de l'assurance. L'insécurité et la peur de la violence deviennent trop souvent partie intégrante du quotidien. Adapté aux capacités physiques de chacun, ce cours enseignera quelques techniques de défense simples et praticables à l'aide d'objets utilitaires quotidiens, tels que canne, parapluie, etc. Les par-

ticipants auront aussi l'occasion de développer leur équilibre et leur mobilité. Le moniteur leur expliquera en outre le comportement à adopter dans certaines situations particulières. L'échange du vécu et d'expériences fait aussi partie des cours qui se terminent par un test pratique.

» Renseignements et inscriptions: Pro Senectute Arc Jurassien, Site de Neuchâtel, 25, rue du Pont, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02.

Poussez la porte du nouveau centre de loisirs!

En plein centre de Lausanne, Pro Senectute Vaud est heureux d'annoncer l'ouverture de son nouveau lieu d'animation, de rencontre et de conseil. Un grand espace flambant neuf qui n'attend que votre visite!

Les seniors lausannois avaient l'habitude de fréquenter deux centres mis sur pied par Pro Senectute. L'un à la place Chauderon et l'autre dans la magnifique villa Pierre-Mercier, à deux pas de Rumine. Ces deux lieux ont fermé fin décembre. Ce n'est pas sans nostalgie, sans doute, que certains habitués ont pris congé de cette belle demeure, la Fondation Pierre-Mercier ayant souhaité l'affecter à d'autres activités.

Pour proposer de nouveaux locaux, Pro Senectute a fait d'intenses recherches au centre-ville. D'un accès facile, à proximité des transports publics, l'espace de la Riponne a l'avantage de présenter une grande surface de 600 mètres carrés. Ces locaux étaient occupés partiellement par le magasin de meubles Grange dont l'accès était situé rue du Valentin. L'entrée du centre de rencontre se fait aujourd'hui côté Riponne.

Un architecte, Yves Sauterel, mandaté par l'organisation vaudoise, a conçu l'aménagement de cette immense surface. Anne-Marie Fuchsluger, responsable de la commu-

nication chez Pro Senectute Vaud, explique les caractéristiques des lieux: «Une cafétéria accueille les visiteurs. Il est possible d'y prendre un repas de midi, en s'inscrivant la veille ou d'y boire simplement un verre. Juste à côté, nous avons un espace modulable avec des parois coulissantes qui abrite des rendez-vous réguliers comme les cafés-santé, avec un public nombreux. Mais on peut aussi en faire une salle plus petite pour des réunions ou des activités créatives. Des bureaux fermés sont réservés aux consultations sociales et juridiques personnelles. Un local est mis à disposition d'une pédicure et de spécialistes du massage (shiatsu, etc.). Chacun peut prendre rendez-vous pour une séance de soins et de bien-être. Une dernière salle est réservée aux activités informatiques, initiation à l'ordinateur, cours sur internet ou de photo numérique.»

Au programme du centre, dont le nom n'a pas encore été choisi, on retrouvera toutes les activités traditionnelles qui ont



M. Marc Schoeb, Mme Sylvette Kettel et M. Maxime Kürsner vous accueillent au centre.

fait le succès du Centre Pierre-Mercier ou du Cotterd de Chauderon: bridge, scrabble, loto, chant, bricolage, ateliers équilibre et gymnastique douce. D'autres vont être mises en place comme le scrapbooking, l'art d'embellir les albums de photographies. Des ateliers de tai-chi et de conversation anglaise complètent l'offre. «On s'occupe du corps et de l'esprit», se réjouit Anne-Marie Fuchsluger. Mais l'estomac n'est pas en reste, puisqu'un jeune cuisinier de 26 ans, Maxime Kürsner, se charge de réveiller les papilles de ses nouveaux clients, en alliant cuisine de saison et plats traditionnels. Le repas, qui coûte 14 francs 50, est composé d'une entrée, d'un plat et d'un dessert. «Et je me réjouis de sonder les souhaits du public», déclare le jeune chef. Des cours de cuisine sont aussi envisagés, grâce à une infrastructure professionnelle aux belles dimensions.

Le programme des loisirs devrait s'établir ensuite au gré des suggestions et des envies des participants. «Il ne s'agit pas pour nous d'imposer des idées, mais plutôt de les faire émerger et d'aider à leur réalisation, dans la mesure du possible», affirme Anne-Marie Fuchsluger. Des exemples?

«Pourquoi ne pas imaginer des rencontres autour de voyages? Chacun pourrait témoigner de ce qu'il a vécu, des découvertes qu'il a faites et donner de bonnes combines à ceux qui souhaiteraient séjourner dans ce même pays.»

Plusieurs organismes dédiés aux personnes âgées logent désormais sous le même toit. En effet, Connaissance 3, l'Université

vaudoise du troisième âge, et le MDA, le Mouvement des Aînés, sont depuis longtemps locataires de l'immeuble de la Riponne. Cette proximité immédiate devrait favoriser les projets communs et les échanges.

Sylvette Kettel et Marc Schoeb, animateurs des centres de Chauderon et Pierre-Mercier, sont les chevilles ouvrières de la Riponne. Tous deux sont en contact avec les seniors depuis longtemps et sont contents de pouvoir leur offrir ce nouveau lieu. «Les habitués du tournoi de cartes de Chauderon retrouvent leur passe-temps favori ici», explique Sylvette Kettel. Mais un public de nouveaux retraités est aussi attendu par les deux animateurs. «Des jeux de société sont à disposition de chacun, pour que des grands-parents passent ici un moment avec leurs petits-enfants», raconte Marc Schoeb, qui a remarqué qu'il manquait de tels lieux conviviaux pour les après-midi de pluie.

Des groupes peuvent aussi louer ponctuellement des salles dans le nouveau centre et manger sur place. Lausannois et habitants des alentours, une visite s'impose, dès le 8 janvier.

Bernadette Pidoux

» Le Centre de la Riponne, place de la Riponne 5, est ouvert du lundi au vendredi de 8h à 17 h 30 et un dimanche après-midi par mois, tél. 021 323 04 23.

FONDATION EN FAVEUR DES SENIORS

Créée en 2004, la Fondation Hatt-Bucher porte le nom d'un couple de mécènes suisses, décédés il y a quelques années sans héritier. Leur souhait: venir en aide aux personnes âgées démunies. Grâce à des aides uniques, elle soutient des personnes de plus de soixante ans, en situation de détresse urgente. La Fondation permet, par exemple, à des seniors au bénéfice des prestations complémentaires de passer un court séjour de vacances. Pour obtenir un subsidé de cette Fondation, basée à Zurich, il est indispensable

de s'adresser à une institution qui transmet le dossier. Les différents bureaux régionaux de Pro Senectute sont habilités ou de groupes. Les demandes d'un montant allant jusqu'à 2500 francs font l'objet d'une décision rapide. La Fondation finance également des études et des colloques ayant trait au vieillissement.

» Pour plus d'informations: www.hatt-bucher-stiftung.ch, ou auprès de Pro Senectute dans les cantons (adresses ci-contre).

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 de la Maladière 4, 1205 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



Un lieu sur mesure, à la place de la Riponne, en plein cœur de Lausanne.

ASSURANCES

Qui a droit à l'allocation pour impotent?

L'allocation pour impotent n'est pas lourde, mais facilite grandement la vie des personnes âgées désireuses de rester à domicile. Mode d'emploi pour l'obtenir lorsqu'on est à la retraite.

La loi définit l'impotence comme l'impossibilité d'accomplir certains actes de la vie quotidienne sans l'aide « importante » d'une tierce personne, que ce soit une professionnelle ou un proche. Et ce, malgré l'utilisation de « moyens auxiliaires »: canne ou déambulateur, planche à douche, siège de rehaussement des WC, etc.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, une personne âgée qui n'a plus la force de tenir son ménage, de passer l'aspirateur et de cuisiner n'est pas tenue pour impotente. Ne sont pris en considération que

les six actes énumérés ci-dessous, eux-mêmes subdivisés en plusieurs gestes.

FORMULAIRE À REMPLIR

La première et unique démarche à faire est donc de se procurer auprès de l'agence AVS le formulaire ad hoc et de le remplir consciencieusement. L'exercice consiste à cocher les gestes qu'on ne peut plus exécuter de façon autonome, sans aide directe ni surveillance.

Il n'est pas nécessaire d'être handicapé dans tous les actes répertoriés pour toucher l'allo-

cation. En principe, il suffit de quatre gestes pour une « impotence moyenne », et de six gestes pour une « impotence grave ». Lorsque ce quota n'est pas atteint, deux autres critères peuvent faire pencher la balance en faveur de l'assuré: le besoin de soins quotidiens ou d'une surveillance permanente.

Le questionnaire doit être retourné à l'agence AVS, qui le transmettra à l'Office AI, lequel est chargé de vérifier si impotence il y a et quel est son degré. L'AI se renseigne auprès du médecin traitant, puis effectue une petite enquête à domicile. Il faut donc s'attendre à recevoir la visite d'une enquêtrice de l'AI. L'entretien, d'une à deux heures, est pris sur rendez-vous et peut se dérouler en présence d'un proche.

L'allocation ne sera versée que si l'impotence a duré un an au moins sans interruption. Mais on peut l'obtenir rétroactivement pour un an. Elle est supprimée si la personne recouvre son autonomie.

Anne Zirilli

» Avec la collaboration d'Olivier Parel, du service juridique de l'Office de l'assurance invalidité du canton de Vaud.

Pour vos questions
concernant les assurances:

Générations,
rubrique « Assurances »
Rue des Fontenailles 16,
1007 Lausanne

LES GESTES QUI COMPTENT

19 gestes répartis dans 6 rubriques

- 1. S'habiller:** se vêtir – se dévêtir – préparer ses vêtements.
- 2. Changer de position:** se lever – s'asseoir – se coucher.
- 3. Manger:** couper ses aliments – les porter à la bouche – ne pas pouvoir manger normalement (aliments mixés, être nourri par sonde).
- 4. Faire sa toilette:** se laver – se peigner – se raser – se baigner ou se doucher.
- 5. Aller aux toilettes:** se déshabiller et se rhabiller – se laver – ne pas pouvoir se soulager de façon habituelle (besoin du vase ou de l'urinoir, d'une chaise percée, de protections, etc.)
- 6. Se déplacer et entretenir des contacts:** se déplacer dans la maison – à l'extérieur – avoir des contacts (téléphone, conversation, lecture, aller au spectacle, etc.).

Exemple: vous ne pouvez mettre vos bas et vos chaussures qu'au prix d'un effort excessif; vos mains tremblent trop pour couper les aliments; vous n'osez prendre votre douche que sous surveillance; vous ne pouvez sortir qu'accompagné. Vous totalisez quatre gestes pris dans quatre rubriques différentes, vous devriez avoir droit à l'allocation pour impotence moyenne.

CONDITIONS D'OCTROI

IMPOTENCE MOYENNE (FR. 553.-/MOIS)

Pour toucher cette allocation, il faut:

- Quatre gestes impossibles à exécuter de façon autonome (ou nécessitant un effort excessif), pris chacun dans une des six rubriques citées ci-contre.
- Avec deux gestes, pris dans deux rubriques différentes, il est possible d'obtenir l'allocation, à condition d'avoir besoin d'une surveillance durant toute la journée, ou presque. Condition difficile à remplir, car il faut que la personne présente un danger pour elle-même ou autrui.

IMPOTENCE GRAVE (FR. 884.-/MOIS)

Pour toucher cette allocation, il faut:

- Six gestes impossibles à exécuter de façon autonome (ou nécessitant un effort excessif), pris dans chacune des six rubriques citées ci-contre.

L'AI considère généralement que le critère de surveillance permanente est rempli lorsque l'assuré a besoin d'une aide pour tous ces gestes.

INFO SENIORS

Nouveau!

Financement des fauteuils roulants dès 2007

L'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) a décidé d'introduire un nouveau mode de financement des fauteuils roulants en faveur des personnes à l'AVS. Le système de «location» en vigueur jusqu'à présent sera remplacé par un système de «forfait» dès cette année.

L'OFAS a jugé les coûts de location des fauteuils roulants AVS trop élevés et souhaite abaisser son subventionnement. Aussi le montant de la location mensuelle de Fr. 55.– sera-t-il remplacé par l'attribution d'un forfait de Fr. 900.– par personne, correspondant à 75% du prix

moyen d'un fauteuil roulant neuf de modèle simple, soit Fr. 1200.–. Ce montant sera alloué tous les 5 ans. Des suppléments de forfait peuvent être pris en compte selon les besoins avérés des personnes. Celles-ci pourront désormais solliciter n'importe quel fournisseur ou revendeur de leur choix. A noter qu'une période transitoire d'une année est prévue pour l'adaptation au nouveau système. Dès janvier 2008, seul le forfait sera octroyé. L'OFAS a d'ores et déjà dénoncé les conventions avec les centres de moyens auxiliaires agréés.

tute qui ont pratiqué jusqu'à présent la location et le prêt des fauteuils roulants AVS. Ainsi, le statut de centre de location agréé par l'OFAS sera supprimé. Ce service sera désormais ouvert à la concurrence et au marché. Cette activité deviendra donc commerciale. Il sera nécessaire de s'adapter très rapidement à cette nouvelle situation. Le défi à relever est de taille. Mais les organisations de Pro Senectute peuvent faire valoir de bons atouts.

En effet, les centres de moyens auxiliaires de Pro Senectute ont déjà une clientèle. Il s'agira de la fidéliser avec l'ouverture au marché. D'autre part, ces centres peuvent compter sur une excellente connaissance du produit et l'expérience d'une longue

pratique dans la branche. Enfin, ces centres offrent des prestations de services très appréciées et reconnues: conseil, suivi technique, souplesse, rapidité, fiabilité.

C'est pourquoi, Pro Senectute Genève projette d'ouvrir en 2007 une arcade dans de nouveaux locaux adaptés à ces nouvelles exigences commerciales. Elle souhaite y développer une offre de différents modèles de fauteuils ainsi que d'autres moyens auxiliaires et poursuivra également son activité de réparation et de maintenance. N'hésitez donc pas à nous contacter avant d'envisager l'achat d'un fauteuil roulant. Nous serons très heureux de vous faire partager nos compétences dans ce domaine.

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 37.

Egalement *Généralisations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

LES ATOUTS DE PRO SENECTUTE

Ces changements auront des répercussions sur les organisations cantonales de Pro Senec-

QUELLES DÉMARCHES ?

Pour obtenir le forfait «fauteuil roulant», il faudra bien sûr être bénéficiaire de l'AVS et présenter un certificat médical de son médecin qui indique le besoin pour ce moyen auxiliaire. Sur cette base, la demande doit être adressée à l'office AI compétent du canton de résidence. Ce dernier versera après examen de la demande le forfait directement à l'assuré qui a fait la

demande. Le forfait pourra être utilisé soit pour l'achat d'un fauteuil neuf, soit pour la location. Les bénéficiaires des prestations complémentaires pourront obtenir une participation de 25% du montant de base AVS soit Fr. 300.–. Les personnes en EMS au moment de la demande ne pourront pas bénéficier de ce forfait car, pour l'OFAS, c'est à l'EMS de fournir ce matériel.

Soyez bien chaussés !
Modèles adaptés aux semelles orthopédiques

SOLDES
du 15.1 au 25.2.07

Av. du Servan 21 R. de la Louve 5
021 616 23 43 021 312 60 50
Lausanne
www.huguenin-orthopedie.ch

Devenez sociétaire!

Génération a besoin de vous



Le magazine *Génération* est édité par la Société coopérative *Génération*. Les sociétaires sont invités à participer à l'assemblée annuelle, donc à la gestion du magazine. Compte tenu du développement de *Génération*, nous avons besoin de nouveaux membres. N'hésitez pas à souscrire une ou plusieurs parts!

BULLETIN

DEMANDE DE SOUSCRIPTION

Nom _____ Prénom _____

Rue _____

N° postal _____ Localité _____

Je désire souscrire _____ part(s) sociale(s) à Fr. 100.–

A découper et à envoyer à:

Société coopérative *Génération*, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

EXTRAIT DES STATUTS

Article 3: «La société a pour buts de renseigner, d'aider et de divertir les personnes du 3^e âge. Elle cherche à atteindre ces buts avant tout par l'édition, la confection et la diffusion d'un magazine. Elle exerce son activité dans un esprit social, sans aucun but lucratif.»

Article 4: «Toute personne physique ou morale peut devenir membre de la société, si elle en fait la demande écrite. L'admission est prononcée par le Conseil d'administration.»

Article 10: «L'assemblée générale des sociétaires est le pouvoir suprême de la société. Elle se réunit ordinairement une fois par an, sur convocation du Conseil d'administration.»

Article 13: «Chaque sociétaire n'a droit qu'à une voix, quels que soient le nombre et la valeur de ses parts.»

Société coopérative *Génération*

En plus de trente ans, la Société coopérative *Génération* a participé, par le biais du magazine *Génération*, au mieux-être des seniors de Suisse romande.

Si le magazine vous est sympathique, n'hésitez pas à vous joindre à nous, en retournant votre demande de souscription. Vous recevrez nos statuts complets, avec un bulletin de versement pour une ou plusieurs parts.

Le coût d'une part de sociétaire à la Société coopérative *Génération* est de:

Fr. 100.– seulement

Elle donne droit à un abonnement gratuit d'un an et à une voix lors de l'assemblée annuelle.

DROITS

Responsabilité financière solidaire

Au divorce, nous nous sommes répartis, entre mon ex-mari et moi-même, biens et dettes. Or, récemment, un créancier m'a demandé de régler le solde d'une facture pour laquelle j'ai payé ma part ainsi que pour un objet, acheté en commun, dont je ne dispose plus. J'ai transmis au créancier l'accord de répartition des dettes, mais il me dit qu'il n'a pas à le respecter et me menace de poursuite. Qu'en est-il ?

La situation juridique qui se présente est la suivante: l'accord que vous avez passé avec votre ex-mari pour la répartition des dettes doit-il être respecté par les créanciers? Cet accord peut-il les priver de la solidarité découlant d'un contrat signé par deux personnes et qui leur permet de demander l'entier du paiement à chaque contractant si l'autre ne respecte pas ses obligations ?

Cet accord de répartition des dettes passé au moment du di-

vorce n'engage que vous et votre ex-mari. Ainsi, la réponse du créancier est exacte et il peut vous demander de payer le solde encore dû. La situation aurait été différente si, au moment du divorce, vous aviez demandé au créancier son accord sur un arrangement de répartition de paiement, ce qui aurait supprimé la solidarité contractuelle, en cas d'acceptation.

Dès lors, pour sortir à moindres frais de cette situation, vous devriez prendre contact

avec le créancier pour obtenir un arrangement de paiement, ce qui éviterait des poursuites, et tous les frais et ennuis qui en découlent. Puis, pour obtenir le respect par votre ex-mari de l'accord signé, vous pouvez lui réclamer l'argent que vous payez à sa place, quitte à ce que vous introduisiez une poursuite contre lui.

Entre époux, la règle de solidarité ne découle pas uniquement des contrats signés conjointement, mais également pour

les dettes communes de ménage, à savoir les petites dettes de consommation durant la vie commune pour lesquelles la loi considère que chaque époux représente son conjoint et engage sa responsabilité financière.

Sylviane Wehrli

POUR VOS QUESTIONS

Droits: *Généralisations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

CONSEILS

Pour un hiver en forme

Bien s'alimenter, boire en suffisance et bouger. Le Service de la santé publique du canton de Vaud rappelle ces bons conseils sur un dépliant envoyé à plus 100 000 seniors vaudois. La brochure propose de faire le plein de vitamines avec quelques recettes de cuisines simples et équilibrées, comme ce délicieux dessert dont nous reproduisons la recette ci-contre. Sur le dépliant, on trouve encore des adresses utiles d'institutions qui informent en matière de santé, d'aide à domicile ou de prévention.

MMS

CRÈME À L'ORANGE SANGUINE

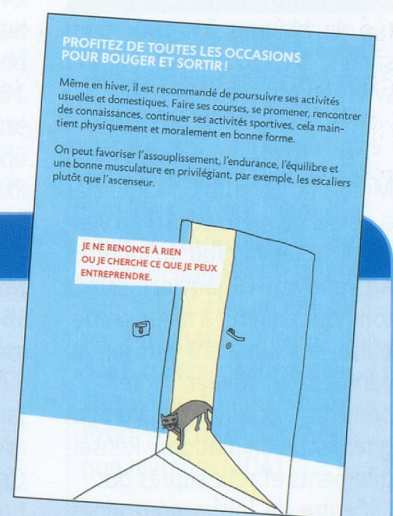
(pour 1 à 2 personnes)

Ingrédients: 1,5 dl de jus d'orange sanguine (2-3 oranges); 1/2 zeste d'orange; 1/2 zeste de citron; 20 g sucre; 1 cs maïzena; 150 g de fromage blanc battu ou yogourt nature.

Préparation: mettez dans une casserole le jus d'orange, les zeste d'orange et de citron, le sucre et la maïzena. Mélangez soigneusement et portez à ébullition tout en remuant au fouet.

Dès que le mélange bout, versez-le immédiatement dans une terrine, retirez les zestes et laissez refroidir. Puis, ajoutez le blanc battu ou le yogourt. Fouettez. Répartissez dans des verres ou des coupes et servir frais.

»» Recettes pour un hiver en pleine forme, à commander auprès de Sanimédia, tél. 0800 106 106 ou à télécharger sur www.sanimedia.ch



Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Thés dansants, mardi 9 janvier, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens; mardi 16 janvier, de 14 h à 17 h, salle communale, Bordinette 5, Paudex. Bus du Jass, lundi 29 janvier. Ciném'âge, le cinéma des 7 à 77 ans, *L'Étalon noir*, mercredi 10 janvier à 15 h, Cinémathèque de Lausanne (tél. 021 804 98 98). Concerts de l'Orchestre de la Suisse romande (abonnement pour 4 concerts, à réserver!): jeudis 22 février, 10 et 31 mai, 7 juin, à 20 h 15, Lausanne. Séjour aux Grisons: du 22 au 30 mai; séjour jass à Villars, du 18 au 22 juin. Sorties hebdomadaires dans tout le canton, raquettes, ski de fond et marche. Walking et nordic walking, à Lausanne.

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

L'ESCALE – Séjours à Crans-Montana, détente ou raquettes à neige, du mercredi 10 au vendredi 19 janvier (ou du lundi 15 au vendredi 19 janvier); ski de fond ou raquette à neige ou détente, du lundi 29 janvier au vendredi 2 février, hôtel***, pension complète, accompagnement, animation. Renseignements et prix auprès de:

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, consultations individuelles avec M^{me} Wehrli, ancienne avocate et juge de paix: testaments,



La raquette, un sport très prisé cet hiver.

mercredi 10 janvier; héritage, mercredi 17 janvier; conseils et orientations juridiques, mercredi 24 janvier. Prix: Fr.- 48.-, membre MDA (Fr. 65.-, non membre), sur inscription, de 14 h à 16 h 30 (séances de 30 minutes). Prévoyance funéraire, réunions d'information avec Alea Prévoyance Funéraire SA, 29 janvier, 5 février et 19 mars. Découverte des vins, avec M^{me} Chantal Jaquet, dès le 16 janvier, programme sur demande. Visite du CERN, mardi 27 mars, délai d'inscription 10 janvier. Musée en vadrouille et groupe archéologie, Richard Greaves, «anarchitecte», Collection de l'Art Brut, visite commentée, mardi 16 janvier.

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

MAISON DE LA FEMME – «Des illettrés, y'en a point chez

nous!», lunch-conférence avec Catherine Wick, responsable de projet pour l'association Lire et Ecrire, jeudi 18 janvier, de 12 h à 14 h. Marché aux puces, jeudi 25 de 9 h à 18 h 30 et vendredi 26 de 9 h à 18 h.

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

CONNAISSANCE 3 – Conférences sur: musique, santé, société, cinéma, histoire, littérature. Programme à disposition auprès de Connaissance 3, place Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87; www.unil.ch/connaissance3

THÉ DANSANT – Mardi 9 janvier, de 14 h à 17 h, salle des spectacles d'Epalinges. Mardi 23 janvier, de 14 h à 17 h, à la salle communale de Founex. Rens. 022 776 21 86 ou 022 776 09 91.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Amis du rail, présentation du programme 2007, mardi 16 janvier à 14 h 30. Evasion montagne, jeudi 11 janvier, Les Glières. Conteurs, conférence publique, «La mythologie germanique», par Heidi Monnin, mardi 16 janvier de 10 h à 12 h, Centre culturel de Saint-Boniface, 14 avenue du Mail.

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, Saint-Ours, 31 janvier; Servion, 4 février. Voyages, Carnaval de Nice du 22 au 26 février.

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, 1^{er} étage).

CONFÉRENCES – Conférence du Centre de liaison des associations féminines genevoises (CLAFG): «L'enfant intérieur», mardi 23 janvier, 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.

UNI 3 – Conférences sur: arts, droits, médecine, histoire, littérature, philosophie. Programme à demander au Secrétariat Université du 3^e âge, 2, rue de Candolle, Case postale, 1211 Genève 4, tél. 022 379 70 42 (ouvert de 9 h 30 à 11 h 30).

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Service de déclaration d'impôt et service de nettoyage pour les seniors (60+) dans tout le canton. Bains thermaux à Schönbühl, mercredi après-midi tous les 15 jours, départs de Fribourg, Bulle et Guin. Gymnastique, groupes actifs dans tout le canton.

Programmes, inscriptions et renseignements: 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) – Théâtre, chorale; cours de peinture; généalogie; lire, parler et chanter en patois; conteries par les conteuses; gym, marche, tennis, yass, repas de l'amitié, etc.

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

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Activités sportives: reprise le 4 janvier des balades à ski de fond, marches d'hiver et raquettes. Séjours de ski de fond et marche à Ulrichen du 22 au 27 janvier; Samedan, du 12 au 18 mars. Nordic walking, La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel, Fontainemelon et Couvet. Cours de danses traditionnelles, yoga et gymnastique 3^e âge selon programme.

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

Animation, informatique et atelier Cyberthé, à La Chaux-de-Fonds, cours de base, internet et e-mail en 6 leçons; 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) – Cours: informatique sur trois semaines, à raison de deux cours de 2 h 30 les lundis et mercredis, Section de formation continue du CPLN, rue Gibraltar 11, Neuchâtel; photographie numérique, initiation, mercredis de 9 h à 11 h, atelier de Marie-Laure Mores, av. Soguel 1, 2035 Corcelles; tai-chi et gymnastique chinoise, lundi à 14 h, rue du Seyon 2, Neuchâtel; anglais, différents niveaux. Groupe d'écriture autobiographique, tous les 15 jours, lundi de 9 h 30 à 11 h 30, Centre de rencontre et d'accueil, rue du Seyon 2, Neuchâtel. Formation des conteurs – conférence publique, «Les fabliaux du Moyen Age», par Yasmina Foehr, lundi 29 janvier à 10 h, Cité universitaire, rue de Clos-Brochet 10, Neuchâtel.

Cours et renseignements auprès du 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 3^e ÂGE – Conférences sur: sciences, histoire, philosophie, art, médecine, à Neuchâtel, La Chaux-de-Fonds et Fleurier. «Les 30 ans de l'U3a», jeudi 18 janvier, de 14 h 15 à 16 h, à Neuchâtel.

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

VALAIS

PRO SENECTUTE – Club de Jass, 1^{re} rencontre, lundi 1^{er} janvier, à Monthey (079 392 30 69). Formation: initiation à l'informatique, à Sion dès le 16 janvier; Martigny, dès le 23 janvier. Internet, cours à Sion, dès le 20 janvier; Martigny, dès le 24 janvier; Entremont, dès le 31 janvier;

Bovernier, dès le 24 janvier. Traitement de texte, cours à Sion, dès le 25 janvier. Initiation à la photo numérique, à Sion, dès le 25 janvier. Utilisation d'un nattel, cours à Sierre, les 8 et 15 janvier de 9 h à 11 h. Sport: skating, 18 janvier; balade à raquettes à neige, 9 janvier, Mayens-de-Riddes-La Tsoumaz et 24 janvier, Cordona-Miège. Raquettes aventures, trois sorties de 5 h, les 8, 23 et 31 janvier. Ski de randonnée, trois sorties de 4 h, les 10, 22 et 30 janvier. Atelier mémoire et atelier équilibre, en toutes régions du canton dès 10 inscriptions. Séjours de ski de fond: à Saas-Almagell, du 15 au 19 janvier et du 11 au 16 février; à Praz-de-Lys (FR), du 29 janvier au 2 février.

Rens., inscriptions et programmes, Pro Senectute Valais, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

JURA BERNOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Midi-rencontre, chaque mois dans un restaurant de la région avec animation (tél. 032 323 93 58 ou 032 481 14 07). Sortie du Club de la découverte, rens. J.-P. Kessi, tél. 032 493 23 27. Boccia, tous les 15 jours, lundi après-midi au bocciodrome de Corgémont (rens. 032 489 10 20 ou 032 489 15 47). Stamm MDA, dernier vendredi du mois au Restaurant de l'Union, rue Bubenbergy 9, Bienne, se renseigner avant auprès de G. Beiner, tél. 032 325 18 14 ou 078 605 18 14.

JURA

PRO SENECTUTE – Toute l'année, cours hebdomadaires de gymnastique, danses traditionnelles, aquafitness, natation, tai-chi, atelier équilibre.

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

UNIVERSITÉ 3^e ÂGE – «Les peintres en Valais», par Christophe Flubacher, prof. en philosophie et histoire de l'art, mercredi 10 janvier de 14 h à 15 h 45, Porrentruy, Collège Stockmar, rue Auguste-Cuenin 11.

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

VOYAGES MDA

Carnaval de Viareggio

Depuis 1873, Viareggio est devenu la patrie du carnaval italien. Voyage en car, 3 nuits dans un hôtel***, demi-pension, visites guidées et places assises pour le défilé.

Dates: du 16 au 19 février
Prix: Fr. 837.– (Fr. 887.– non membre MDA)

Opéra à Naples



Cité étonnante dont le centre historique est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, Naples procure de multiples enchantements. Vol au départ de Genève, taxes d'aéroports incluses, 4 nuits dans un hôtel****, 4 repas, opéra: La Cavalleria Rusticana (facultatif), visites guidées, trajets locaux en car.

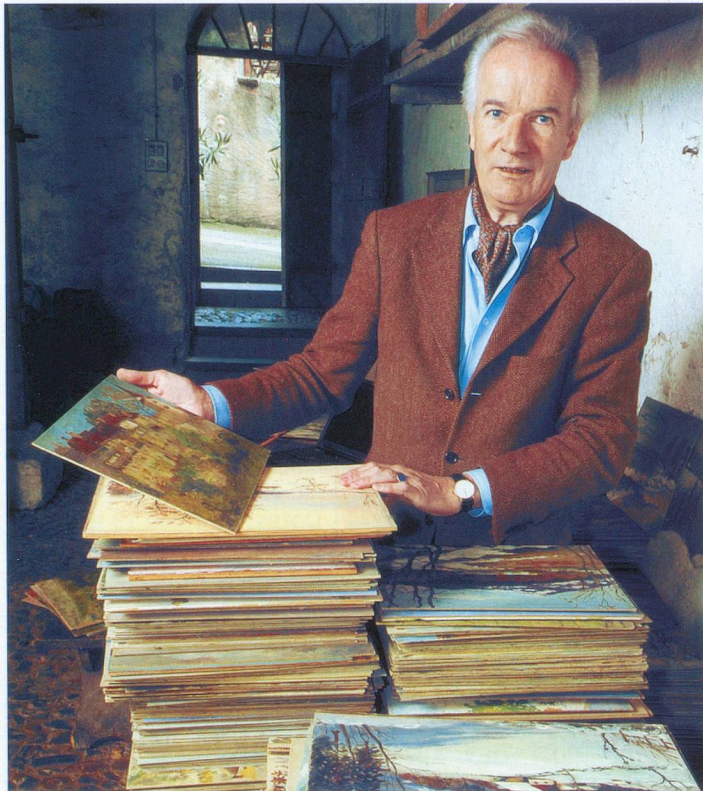
Dates: du 15 au 19 mars
Prix: Fr. 2199.– (Fr. 2299.–, non membre MDA)

Accompagnement MDA dès 15 personnes pour chaque voyage.

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

PARTAGE

Sauver les œuvres des artistes romands



Jean-Claude Curchod

Jean Menthonnex répertorie les trois cents œuvres d'Henri Eggimann données à la Fondation.

Lorsqu'un peintre décède, que deviennent ses œuvres? Les héritiers sont souvent démunis face à ce patrimoine à gérer. Jean Menthonnex a eu l'excellente idée de créer une fondation pour conseiller les familles et sauvegarder les œuvres d'artistes morts sans héritiers.

Jean Menthonnex a fait un triste constat: de nombreux artistes, qui jouissaient d'une bonne renommée locale, ont complètement disparu des mémoires une dizaine d'années après leur décès. Président de l'Association du Vieux Lavaux, Jean Menthonnex a recensé des artistes qui vivent ou ont vécu dans cette belle région. Parfois, plus personne, dans un village, ne pouvait se souvenir du lieu où ces créateurs avaient

jadis installé leur atelier. A partir de deux ou trois cas précis, comme ceux des peintres Céline Robellaz, Richard Hartmann ou Jean-Pierre Stauffer, le Vaudois s'est dit qu'il y avait quelque chose à faire pour endiguer cette perte culturelle.

Enseignant à l'EPFL et à l'Université de Genève, et amateur d'art depuis toujours, Jean Menthonnex n'avait vraiment pas besoin d'occupation supplémentaire. Mais à fréquenter

l'extraordinaire bric-à-brac des peintres âgés, leurs greniers où s'empilent toiles et croquis, l'amateur de peinture a senti qu'il lui fallait répondre à une véritable demande. Avec Bernard-Paul Cruchet, critique d'art et auteur d'ouvrages de référence, et Philippe Kaenel, historien de l'art et professeur à l'Université de Lausanne, il créait en 2004 la fondation sans but lucratif «Ateliers d'artiste».

PERDRE LA COTE

«Lorsqu'un peintre est très connu, s'il n'a pas de descendants, c'est souvent une galerie qui se charge de récupérer et de gérer ses œuvres. Tant qu'il y a des expositions, les tableaux ne perdent pas leur cote. Il n'y a donc pas de problème pour ce type d'artistes, explique Jean Menthonnex. Les créateurs dont nous nous occupons n'ont pas joui de cette notoriété de leur vivant et très rapidement, leurs œuvres finissent chez un brocanteur pour trois sous, si elles ne sont pas purement et simplement détruites.» Ce phénomène surprend souvent les descendants, qui croyaient avoir hérité de tableaux ayant une bonne valeur marchande. «Nous devons leur expliquer que si le peintre pouvait vendre ses toiles 1500 francs de son vivant, au bout de quelques années, ces œuvres oubliées ont perdu presque toute leur valeur marchande.» Une véritable désillusion pour certaines familles!

La Fondation se propose donc d'être conseillère auprès des proches qui souhaitent gérer eux-mêmes l'héritage d'un artiste. «Nous pouvons leur expliquer comment dresser un inventaire et comment agir avec

les problèmes de taxation d'impôt, par exemple. Nous envisageons d'organiser des séminaires pratiques pour des personnes intéressées.» Des peintres peuvent aussi solliciter la Fondation pour envisager avec elle l'avenir de leurs créations.

La Fondation conserve les œuvres qu'on lui confie et souhaite pouvoir les rendre publiques, en les restaurant pour certaines, en les exposant et en créant des partenariats avec des musées. Elle détient actuellement neuf fonds d'artistes, dont sept cent huiles de Jean-Pierre Schüpbach.

Impossible d'accepter toutes les œuvres pourtant! Le comité de la Fondation se réserve le droit de ne pas accepter un legs si la valeur artistique est insuffisante.

Bernadette Pidoux

» Rens. Fondation Ateliers d'artiste, M. Jean Menthonnex, Bourg-de-Crousaz 14, 1071 Chexbres, tél. 079 210 24 44, jean.menthonnex@bluewin.ch

UN LIEU À TROUVER

Pour sauvegarder et mettre en valeur les œuvres qui lui ont été léguées, la Fondation Ateliers d'artiste est à la recherche d'un lieu, d'une maison ou d'une salle assez vaste, où il serait possible d'entreposer des collections durablement dans de bonnes conditions (humidité, température et sécurité). Vous disposez d'un tel lieu? N'hésitez pas à vous adresser à la Fondation.

CITYCABLE

INTERNET SERVICE PROVIDER

Offre découverte !

Exceptionnel !
6 mois d'internet
pour Fr. 100.-

- installation à domicile par un pro
- surf illimité
- help desk au tarif local
- offre valable jusqu'au 31.01.07

services industriels

www.citycable.ch · Tél. 021 315 98 02

• • • • •

AUDIO CONSEIL
NOVASON

Pour mieux entendre

Audioprothésistes diplômés Fournisseur agréé AI/AVS/SUVA

Mieux entendre, c'est mieux vivre

Aux Eaux-Vives

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

A Champel

4, av. A. Bertrand - 1206 Genève - Tél. 022 347 47 66

www.novason.ch

Test gratuit sur présentation de cette annonce

> Adaptation toutes marques d'appareils acoustiques, numériques.

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

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

> Casque infrarouge pour TV, piles et accessoires.

> Essai gratuit d'appareil chez vous.

Profiter de votre retraite ?

Rencontres

Voyages

Loisirs

Engagement

Bien-être

Demandez le programme!

De "a" comme archéologie à "y" comme yoga, le MDA propose les activités les plus variées aux personnes retraitées et en pré-retraite. Pour obtenir une copie gratuite de notre bulletin ou adhérer à notre association (40.- par an):

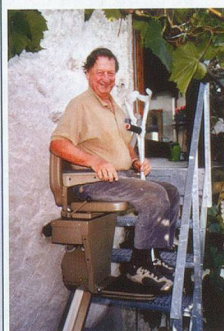
Mouvement des Aînés - Vaud
Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne
021 321 77 66 - secretariat@aines.ch



Montez... Descendez les escaliers à volonté!



- 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

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

Nom/Prénom _____

Rue _____

NPA/Localité _____

Téléphone _____

F/01-07

HERAG AG
MONTE-ESCALIERS

Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See

☎ 044 920 05 04

Représentant pour la
Suisse Romande

Bovy Charles

☎ 078 670 55 04