Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 3: Numéro spécial anniversaire

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

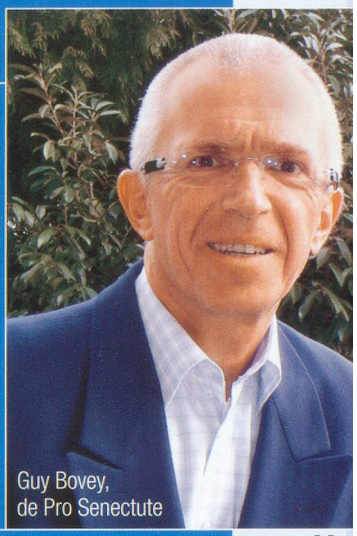
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 15.07.2025

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

Enquête PAR JEAN-ROBERT PROBST

Comment franchir en douceur le cap de la retraite ?


Guy Bovey, de Pro Senectute

D.R.

Selon le dicton, la vie commence à 60 ans. Pourtant, le passage à la retraite est l'un des plus difficiles à franchir, car il change radicalement l'existence. Quelques conseils pour passer ce cap en douceur ?

D.R.

A 20 ans on ne se soucie pas trop du temps qui passe. A 40 ans, on atteint la plénitude de son existence, on se sent invincible. A 60 ans, surgit le temps des doutes et des remises en question. Sur le mètre de couturière, étalonné à 80 cm (l'âge moyen de l'espérance de vie), il ne reste plus guère qu'un petit morceau de ruban. L'heure est venue de quitter la vie active et d'organiser une retraite qui peut ressembler à un petit coin de paradis ou à un séjour au purgatoire, selon qu'on l'aura bien ou mal préparée. Cet espace de liberté, chacun l'envisage dès la cinquantaine, échafaudant mille projets, imaginant mille voyages. Mais lorsque la retraite arrive, les plus prévoyants se trouvent face à un vide angoissant. Il existe →

> «Faire de la retraite le plus bel âge de la vie!»

Huit conseils pour réussir votre retraite

1. Suivez un cours de préparation à la retraite, si possible en couple.
2. Vivez normalement et jusqu'au bout le deuil de votre vie active.
3. Consultez votre médecin et votre dentiste une fois par an au moins.
4. Forcez-vous à effectuer au moins 30 minutes de marche par jour.
5. Ayez des projets pour les années à venir et réalisez vos passions.
6. Evadez-vous. Les voyages forment la jeunesse... et empêchent de vieillir.
7. Pour l'équilibre de votre couple, chacun doit avoir une certaine liberté.
8. Ne vous laissez pas piéger par l'isolement. Entretenez une vie sociale.

heureusement quelques recettes pour affronter cette *terra incognita,* des méthodes enseignées sur des bancs d'école, comme au temps lointain. Cela s'appelle «la préparation à la retraite».

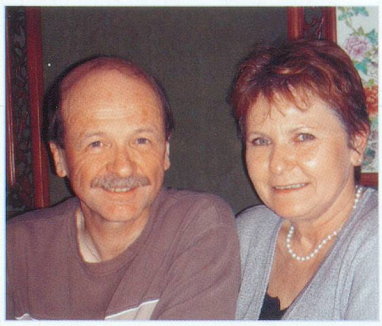
Des projets solides

De quelle manière envisager sa retraite pour en profiter pleinement, tout en surmontant les obstacles qui se dressent, inévitablement sur le chemin de cette liberté retrouvée? Guy Bovey, spécialiste de la question à Pro Senectute, donne quelques voies pour faire de la retraite le plus bel âge de la vie. «La retraite, c'est à la fois abstrait et concret. On s'en fait une image, qu'on s'est bâtie en fonction de toute une série d'éléments. Cela va dépendre de la situation financière et sociale, de la santé aussi. Cela va dépendre encore des désirs, des rêves et des projets de chaque individu. Tous ces facteurs vont conditionner l'image que chacun va se créer de cette situation nouvelle. Cinq ans avant la retraite, l'image risque d'être assez floue. Plus on s'approche de l'échéance, plus l'image va s'affiner. Par rapport à cette représentation d'une réalité inconnue, il y a plusieurs réactions possibles. Si cette image est plutôt inquiétante, certains futurs retraités sont pris de panique et ils ont tendance à occulter les problèmes. D'autres choisissent de minimiser cette réalité. Mais le plus gros problème auquel sont confrontés les préparateurs à la retraite, c'est plutôt l'idéalisation. Pour que cette étape soit réussie et satisfaisante, il est indispensable d'avoir des projets solides.»

D.R.

Le partage des tâches ménagères est très important pour l'équilibre du couple.

Parmi les écueils qui guettent les sexagénaires, celui ayant trait aux finances peut devenir une source d'inquiétude majeure. Même si la majorité des gens qui arrivent à la retraite disposent d'un solide deuxième pilier, il reste des exceptions, plus nombreuses qu'on veut nous le faire croire.



D.R.

Jean-Luc et Chantal: une retraite préparée et bien vécue.

Témoignage

«J'apprends le russe!»

Jean-Luc fait partie des fonctionnaires privilégiés qui bénéficient d'une retraite totale après 36 ans de service. «Je suis entré à la Police cantonale vaudoise juste après l'école de recrues, à 21 ans. J'ai donc pu prendre ma retraite à l'âge de 57 ans.» Inspecteur à la Sûreté, puis chef administratif, il a soigneusement préparé sa sortie. Notamment en suivant, avec sa compagne un cours dispensé par Pro Senectute. Comment vit-il sa retraite, après six mois? «Très, très bien. L'une de mes activités consiste à trouver de la publicité pour le magazine de la police.» Le lundi soir, Jean-Luc prend place sur les bancs de l'Université populaire, où il suit des cours de langue. «J'apprends le russe pour m'occuper l'esprit!» Comme il tient également à entretenir sa condition physique, il chausse quotidiennement ses baskets et parcourt entre 150 et 200 km par mois. «L'automne dernier, j'ai participé au marathon de Pékin...»

Chantal, sa compagne, travaille encore à temps partiel comme aide infirmière dans un Centre médico-social. «C'est pourquoi je l'aide dans les tâches ménagères, en passant l'aspirateur et en traquant la poussière. Et puis, il m'arrive aussi de jouer le rôle de grand-papa de jour.»

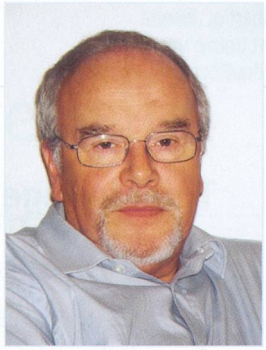
Les personnes qui exerçaient une activité indépendante, les femmes seules ou divorcées n'ont pas toujours eu la possibilité de cotiser. Arrivées à l'âge de la retraite, elles devront se contenter d'une toute petite rente (le maximum AVS est fixé à 2210 francs depuis le 1er janvier 2007).
«Pourtant, fait remarquer Guy Bovey, le principal obstacle est lié à la représentation que l'on se fait de la retraite. Plus elle est idéalisée, plus la réalité sera décalée. C'est là qu'il peut y avoir de mauvaises surprises, voire du désarroi. Si on a imaginé vivre de grandes vacances et que l'on se retrouve face à une immense page blanche, on commence à tourner en rond et à déprimer. Les gens ont parfois beaucoup de difficulté à réaliser à quel point l'aspect professionnel nous enrichit. Si on n'y prend pas garde, on se trouvera en face d'un vrai vide.»

Problèmes de couples

Il faut donc mettre en place des activités qui permettent aux retraités d'entrer en relation avec d'autres êtres humains. «Il est évidemment possible d'effectuer des activités en solitaire, mais n'oublions pas qu'on existe dans le regard de l'autre.»
Curieusement, c'est surtout au niveau du couple que les jeunes retraités rencontrent le plus de problèmes. Pendant trente ou trente-cinq ans, chacun a vécu sa vie en parallèle, se retrouvant le soir et le week-end. Du jour au lendemain, monsieur et madame vivent en continu dans un espace limité qu'est l'appartement. «Il se pose alors une véritable question de gestion de l'espace, constate Guy Bovey. Certains couples s'imaginent que, puisqu'ils sont à la retraite, ils doivent avoir des activités communes. Si durant leur vie ils ont eu des centres d'intérêt complètement différents, il n'y a pas de raison de changer les règles du jeu. En vous contraignant à faire des choses ensemble, alors que cela ne plaît pas à l'un des deux, vous allez mettre un système de pression mutuelle qui va devenir infernal. A la retraite, il est important que chacun conserve une part d'autonomie.»
De nombreux couples vivent mal leur retraite, certains vont même jusqu'à se séparer. Comment franchir les obstacles qui se dressent devant un couple de retraités? «Il doit appréhender cette nouvelle vie ensemble, oser exprimer ses attentes, poser les problèmes sur la table et s'organiser pour que chacun y trouve son compte. Le respect de la différence et de l'autonomie de l'autre est à mon sens la meilleure des recettes.»

Prévenir les maladies

Un autre aspect important de la retraite, c'est la santé, tout le monde est d'accord sur ce point. Que peut faire un retraité pour entretenir sa santé et prévenir les maladies? «Tout d'abord, et c'est important, il faut accepter la fin de la vie professionnelle, en faire son deuil, même si le terme est un peu fort, lâcher prise après ces quarante années passées au travail. Il faut se pardonner aussi de n'avoir pas réalisé – pour certains – la carrière idéale qui était prévue au départ. Le problème est d'éviter une sorte de nostalgie. Une condition de réussite est de pouvoir accepter de tourner la page. Tout processus de deuil, qui n'est pas mené à son terme, représente des dangers, car la personne va chercher des compensations et elle risque d'être victime de maladies psychosomatiques. Cela peut aussi engendrer une forme de stress.»
Il n'est pas possible de remédier, d'un coup de baguette magique, à tous les abus commis durant soixante ans. Pourtant, une bonne hygiène de vie (faites un peu de sport), quelques cigarettes en moins et une nourriture équilibrée peuvent contribuer à vous assurer une prévention minimale. L'entrée à la retraite devrait être l'occasion de faire un examen médical complet. Par la même occasion, prenez rendez-vous avec votre dentiste et un ophtalmologue.
Vous connaissez certainement dans votre entourage nombre de retraités qui assènent fréquemment cette petite phrase idiote: «Avant, je n'avais pas une minute. Aujourd'hui que je suis retraité, je n'ai plus une seconde...» Est-ce que pour les retraités, l'hyperactivité →

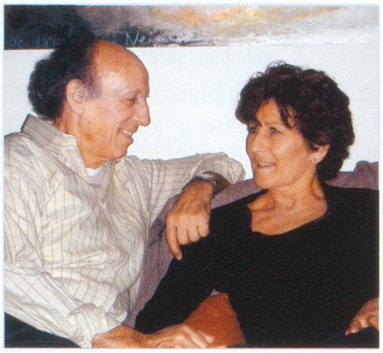

D.R.

Jacques-Robert: l'angoisse de la page vide.

Témoignage

«J'ai pété les plombs!»

Jacques-Robert a pris une retraite anticipée un peu avant 60 ans. Fonctionnaire communal rollois, il attendait cet instant avec impatience. «Je me réjouissais comme un fou... Et puis j'ai pété les plombs, deux mois plus tard.»
Comment en est-il arrivé là? «J'avais prévu deux ou trois activités à ma retraite, mais elles ne se sont pas concrétisées. Alors je me suis retrouvé chaque matin devant une page blanche et je n'ai pas supporté.» Consulté, son médecin l'a envoyé suivre un traitement psychiatrique intensif. Des médicaments l'ont aidé à surmonter sa déprime. «Je commence à m'en débarrasser, presque un an après ma casse et j'entrevois une éclaircie.» Aujourd'hui, Jacques-Robert assure la présidence de l'entraide familiale et donne un coup de main au directeur de l'Office du Tourisme du Cœur de La Côte. D'autres activités vont lui permettre de remplir ses journées.
«Pour éviter de vivre ce genre de situation, je donnerais deux conseils aux futurs retraités. Le premier est d'avoir une passion. Mais la meilleure solution, à mon sens, est d'arrêter son activité professionnelle progressivement, afin d'éviter une trop grande cassure...»



D.R.

Albert et Josette ont trouvé une forme d'équilibre à la retraite.

Témoignage

«Nous, on a fait le saut!»

Josette et Albert, jeunes sexagénaires, se sont rencontrés en 1988 et mariés au tournant du siècle. Il y a trois ans, à quelques mois de la retraite, ils ont décidé de bâtir une villa du côté de Fully, pour passer leur âge d'or dans des conditions idéales. «On dit toujours qu'il faut préparer sa retraite, dit Josette. On ne sait pas ce que cela signifie. Nous, on a fait le saut. Et on apprécie notre nouvelle vie d'où sont absentes les contraintes liées au travail.» Albert renchérit, ajoutant: «La transition s'est faite en douceur, nous apprécions chaque instant.»
Visiblement, le couple a trouvé son équilibre. «Nous aimons avoir les mêmes loisirs», confie Josette. «On prend notre temps pour préparer de bons petits plats, effectuer des balades dans la nature ou faire du sport, dit encore Albert. Et nous partageons les tâches ménagères, comme nous partageons nos passions pour la lecture, la musique et le théâtre.» La retraite n'est pas forcément un long fleuve tranquille et des remises en question interviennent à intervalles réguliers. «On communique beaucoup, explique Josette. A chaque problème sa discussion. Notre couple ressemble à ce petit livre de Pablo Neruda qui a pour titre *«Vingt poèmes d'amour et une chanson désespérée...»*

→

est dangereuse? «Souvent l'hyperactivité vient du fait que les nouveaux retraités sont confrontés à une page blanche qui leur fait peur, dit Guy Bovey. Certains retraités s'embarquent dans de multiples activités qui leur donnent l'illusion d'échapper au blues et à la tristesse. Cela devient rapidement un engrenage, parce que pour échapper au deuil de la vie active, ils continuent à s'activer de sept heures du matin à huit heures du soir. L'hyperactivité correspond très souvent à une fuite. En se stressant comme un travailleur, le retraité hyperactif a l'impression d'exister comme un travailleur. C'est évidemment illusoire.»

«Le retraité hyperactif a l'impression d'exister.»

En résumé, la retraite correspond à une forme d'apprentissage. Une formation continue comme une autre, la dernière peut-être, mais qui revêt une importance capitale si l'on tient à apprécier ces années de liberté. «La retraite, ce n'est pas banal, parce que c'est une fin en soi, rappelle Guy Bovey. La fin de la vie professionnelle, notamment. Mais pour notre inconscient, qui n'a pas la notion du temps, la fin représente la mort. C'est la dernière étape, certainement la plus intense. Le retraité qui peut se permettre de temps en temps de ne rien faire ou mieux, de ne faire rien, aura effectué tout un cheminement, car il n'a plus besoin de fuir le silence. La retraite peut être un moment extraordinaire pour apprivoiser la fin de sa vie...» ■

Préparez votre retraite!

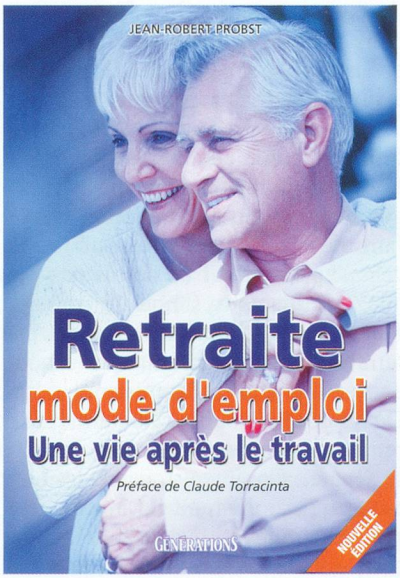
Plusieurs institutions proposent des séminaires de préparation à la retraite à travers la Suisse romande.

Pro Senectute: prochains séminaires les 29, 30 mai et 6 juin; 1er, 8 et 15 octobre; 18, 25 et 31 octobre. Pro Senectute, service de formation, Avenue du Général-Guisan 37, 1009 Pully. Tél. 021 711 05 23/24.

Fondation Force Nouvelle: séminaires au printemps et en automne. Rue de la Pélisserie 16, 1204 Genève. Tél. 022 310 71 71.

Association régionale de la Riviera: divers cours à la carte et conférences. Secrétariat de l'ARPR, case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz. Tél. 021 924 55 65.

A lire: *Retraite Mode d'Emploi,* de Jean-Robert Probst, Editions *Générations*. A commander à la rédaction du magazine.



Par Anne Zirilli

Le travail après la retraite

Les retraités qui continuent à travailler, par nécessité financière, par «plaisir» ou par habitude, doivent-ils continuer à verser des cotisations à l'AVS, et à quelles conditions?

La loi est claire. Une personne qui continue à travailler tout en touchant l'AVS doit cotiser, et cela en pure perte. En effet, ses cotisations contribueront à renflouer les caisses de l'AVS, mais n'auront aucun effet sur sa rente: celle-ci n'en sera pas augmentée pour autant.

Franchise à déduire

Le travailleur retraité, s'il a atteint l'âge légal de la retraite, bénéficie toutefois d'une faveur. Il ne cotise que sur la part du revenu qui dépasse Fr. 16 800.– par année (ou Fr. 1400.– par mois pour les salariés). Autrement dit, s'il gagne moins de Fr. 16 800.– par an, il ne verse pas de cotisations. S'il gagne Fr. 26 000.–, il ne cotise que sur Fr. 10 000.– de revenu.

Celui qui exerce deux emplois à temps partiel peut déduire la franchise deux fois, sur chacun de ses salaires. La double déduction est également autorisée s'il travaille pour le même employeur dans des services distincts, par exemple comme téléphoniste au siège central de la maison et comme vendeuse dans une succursale, à condition que ses deux activités fassent l'objet de décomptes séparés pour la caisse de compensation AVS. Celui qui exerce une activité lucrative indépendante à côté d'un emploi salarié peut aussi déduire la franchise deux fois: sur son salaire et sur son revenu d'indépendant. En revanche, l'indépendant qui travaille sur mandat pour différentes entreprises ne peut déduire la franchise qu'une seule fois.

Franchise mensuelle ou annuelle? Pour les employés payés au mois, l'employeur a le choix: déduire la franchise à la fin du mois ou, en une fois, en fin d'année. Avec un salaire variable qui peut descendre certains mois en dessous de la franchise, il est avantageux de demander une déduction annuelle. En revanche, lorsque l'employé est payé à la semaine, à la quinzaine, ou pour des périodes inférieures à un mois, la franchise doit être déduite en fin de mois.

Il faut savoir que cette franchise est en sursis. Elle ne subsiste que parce que le peuple a refusé en 2004 le paquet de réformes impopulaires proposées en bloc dans la 11e révision de l'AVS. Il faut donc s'attendre à ce qu'elle soit supprimée avec les prochaines réformes touchant l'assurance vieillesse, sauf sursaut d'opposition imprévu.

Exemples de calcul

Pour le même revenu annuel (Fr. 40 000.–), le retraité qui exerce deux emplois verse des cotisations beaucoup plus faibles que celui qui n'a qu'un seul employeur.

Un seul emploi	
Salaire	Fr. 40 000.–
Franchise	- Fr. 16 800.–
Revenu soumis à cotisations	Fr. 23 200.–
Cotisations du salarié (5,05%)	**Fr. 1 171.–***

Deux emplois	1er emploi	2e emploi
Salaire	Fr. 21 000.–	Fr. 19 000.–
Franchise	- Fr. 16 800.–	- Fr. 16 800.–
Revenu soumis à cotisations	Fr. 4 200.–	Fr. 2 200.–
Cotisations du salarié (5,05%)	**Fr. 212.– + Fr. 111 = Fr. 323.–***	

* *La part de l'employeur vient en plus*

Quel est le taux de cotisations? Le retraité qui continue à travailler cotise non seulement à l'AVS, mais aussi à l'AI et aux APG (allocations pour pertes de gain des militaires); en revanche il est dispensé des cotisations à verser à l'assurance chômage.

Pour les salariés, les cotisations représentent 10,1% du salaire soumis à cotisations (8,4% AVS + 1,4% AI + 0,3% APG) et l'employeur en prend la moitié à sa charge.

Pour les indépendants dont le revenu atteint Fr. 53 100.– et plus, le taux de cotisations se monte à 9,5% (7,8% AVS + 1,4% AI + 0,3% APG) et est entièrement à charge de l'assuré. En dessous de Fr. 53 100.–, il diminue par paliers jusqu'à 5,11%. L'indépendant paie en plus des frais administratifs modestes, qui représentent au maximum 3% des cotisations.

Que se passe-t-il si je continue à travailler au-delà de l'âge légal sans toucher l'AVS? Il est possible de différer le versement de la rente AVS de cinq ans au maximum. Dans ce cas, vous continuerez à cotiser sur vos revenus, mais sans déduction de la franchise de Fr. 16 800.–. En revanche, vous bénéficierez d'une augmentation de votre rente AVS comprise entre 5,2% et 31,5% suivant la durée de l'ajournement de la rente.

Et si je prends une retraite anticipée et que je garde un petit emploi? Il est possible de toucher l'AVS deux ans plus tôt, avec pour conséquence une diminution de la rente. Dans ce cas, vous devrez continuer à cotiser, mais sans déduction de la franchise, et votre rente n'en sera pas augmentée pour autant. De plus, vos cotisations seront calculées, durant cette période de préretraite, selon le barème complexe et peu avantageux réservé aux personnes «non actives». *(Les cotisations des non actifs seront traitées dans un prochain article.)*

Info seniors

PAR PRO SENECTUTE

News

Assurance maladie: changement de caisse

Une résiliation avec changement de caisse est possible jusqu'au 31 mars (réception de la lettre par l'assureur au plus tard le dernier jour ouvrable du mois) avec effet au 30 juin. Seuls les assurés ayant une assurance de base avec une franchise de 300 francs peuvent résilier leur contrat à cette date. Pour les assurés avec des franchises à option ou d'autre modèle type HMO ou médecin de famille, un changement de caisse n'est possible qu'en fin d'année civile.

Caisse unique: calculez vos primes

Avant la votation du 11 mars sur l'initiative en faveur d'une caisse unique sociale, le site comparis propose deux modèles de calculs de primes. Les assurés peuvent donc savoir combien ils devraient payer de primes avec la caisse unique selon les opposants à l'initiative et selon les partisans. Le modèle des initiants s'appuie sur les propositions de Pierre-Yves Maillard, vice-président du PS. Quant à celui des opposants, il émane de l'association faîtière des caisses maladie, Santésuisse.
www.comparis.ch

0848 813 813

Un numéro pour les seniors et leur famille

Une permanence téléphonique a été mise en place en automne 2005 dans les cantons de Vaud et Genève. Elle est destinée aux seniors et aux problèmes qu'ils rencontrent dans les méandres administratifs ou juridiques des assurances sociales.

Cette ligne d'appel est aussi ouverte aux familles des seniors qui sont souvent confrontées aux problèmes administratifs ou juridiques lorsqu'elles viennent en aide à leurs parents âgés. Certains domaines, comme celui des assurances sociales (AVS, OCPA, LAMal, etc.) ou celui des institutions spécifiques (EMS, services d'aide et soins à domicile publics ou privés, etc.), peuvent apparaître au premier abord comme assez étrangers. Une bonne orientation permet dans bien des cas de donner les «outils» suffisants aux familles afin qu'elles puissent effectuer elles-mêmes les bonnes démarches pour leurs aînés. Cela évite une perte de temps et d'énergie, ce qui est appréciable.

A l'écoute

Cette permanence se veut aussi un «lieu» d'écoute. Prendre en charge un parent âgé peut présenter certaines difficultés administratives, mais les aspects émotionnels et psychologiques prennent, avec le temps, une place croissante. Dans les processus de vieillissement certaines étapes peuvent présenter des difficultés: un changement de situation personnelle suite au décès de son conjoint; une maladie ou un accident qui amène une diminution d'autonomie; un ou plusieurs moyens auxiliaires à choisir et à financer; une décision à prendre sur le lieu de vie, domicile ou EMS, et ses implications financières; une donation à envisager, avantages et inconvénients; un lieu de répit pour son parent âgé afin de prendre quelques vacances; des précautions à prendre pour l'avenir, directives anticipées ou dispositions testamentaires; des mesures de protection comme des mesures tutélaires (curatelle de gestion, par ex.). Voilà quelques-uns des thèmes qui touchent de près les seniors mais aussi leur famille.

La permanence téléphonique Info Seniors a pour but de donner des réponses concrètes et pratiques aux interrogations des familles concernant leurs parents âgés. Les professionnels qui assurent cette permanence connaissent bien les problématiques mentionnées plus haut et peuvent apporter leur expérience et leurs compétences. Les entretiens sont aussi disponibles à l'écoute et formés dans ce domaine. Bien entendu les consultations téléphoniques préservent une confidentialité totale et les entretiens peuvent être menés dans l'anonymat. Enfin, cette prestation est entièrement gratuite (sauf le coût de l'appel qui est facturé par l'opérateur téléphonique au tarif d'un appel local). La gratuité demeure même si une intervention plus importante devait être envisagée (consultation et entretien personnel à Pro Senectute ou au domicile des personnes).

> «Les consultations téléphoniques préservent une confidentialité totale».

Aussi, n'hésitez pas à nous contacter, nous vous répondrons volontiers.

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 39.
Egalement *Générations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Par Sylviane Wehrli

Pour faciliter les formalités d'héritage

«Mon père est décédé récemment. Il était divorcé et avait fait un testament en faveur de sa seconde épouse. Or, je crois savoir que j'ai droit de toute façon à une part de l'héritage. Comment cela se passera-t-il?» *Andrée B.*

En tant que fille du premier mariage, la loi précise que vous avez droit à une part d'héritage. Sans testament, la succession se partagerait moitié pour l'épouse survivante et moitié pour vous (part légale). La protection de la loi vous est donnée jusqu'à concurrence des trois quarts de votre part légale (réserve).

Pour obtenir cette part de succession, vous devez entreprendre des démarches, la première consistant à vous opposer au testament pour réclamer votre réserve. Si vous n'effectuez pas cette démarche, la succession sera attribuée selon le testament, c'est-à-dire à l'épouse survivante.

Si vous acceptez la succession, vous serez cohéritière avec l'épouse survivante et, à ce titre, responsable solidairement des dettes de la succession, même celles que vous ignorez. La solidarité implique que les créanciers de la succession peuvent demander l'entier d'une dette, à leur choix, à l'une des héritières, qui en est responsable sur tous ses biens. Les démarches officielles d'ouverture de succession ne comprennent pas l'établissement d'un inventaire détaillé permettant de connaître de manière précise les actifs et les passifs de la succession. Néanmoins, en cas de doute, vous pouvez demander la procédure de bénéfice d'inventaire qui comprend des publications demandant aux débiteurs et aux créanciers du défunt de s'annoncer.

Après le décès, certains biens sont bloqués, notamment les comptes bancaires, et les héritiers ne peuvent y accéder que sur présentation du certificat d'héritier. Le partage des biens est fait d'entente entre les héritiers; si un héritier n'est pas d'accord sur le principe ou les modalités du partage, il peut s'adresser au juge et ouvrir un procès en partage.

Toutes successions, même celles où les héritiers s'entendent parfaitement bien, nécessitent une compréhension des règles légales (inventaire, séparation des biens des conjoints, partage) et des formalités officielles nécessitant des choix importants. Or, souvent, bien des questions se posent pour pouvoir prendre les bonnes décisions.

Programme des Jeudis Juridiques

A l'enseigne des Jeudis Juridiques, Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, anime des rencontres destinées à éclaircir des questions de droit. Les Jeudis Juridiques («J. J.») de ce printemps sont consacrés aux formalités d'héritage.

Jeudi 15 mars. Séance d'information: présentation des Jeudis Juridiques (entrée gratuite, consommations aux frais des participants).

Jeudi 22 mars. Comment sont déterminés les héritiers et légataires?

Jeudi 19 avril. Acceptation, répudiation ou bénéfice d'inventaire.

Jeudi 10 mai. Comment se fait l'inventaire des biens de la succession?

Jeudi 24 mai. Comment est administrée la succession?

Jeudi 7 juin. Quand et comment obtenir le certificat d'héritier?

Jeudi 21 juin. Comment s'effectue le partage entre héritiers?

Les Jeudis Juridiques sont organisés au Restaurant Albatros-Navigation à Lausanne-Ouchy, de 19 h à 22 h. Le prix d'un «J. J.» est de Fr. 39.– par personne ou de Fr. 69.– par couple, comprenant un exposé, un temps questions-réponses, une pause-collation et une documentation sur le thème traité. Abonnement de saison: Fr. 195.– pour une personne et Fr. 345.– pour deux personnes.

Pour tous renseignement ou inscription, consultez le site internet: www.jeudisjuridiques.ch. ou téléphonez au 021 866 18 03.

Mme Wehrli donne également des conseils juridiques personnels dans le cadre du Mouvement des Aînés (MDA), place de la Riponne 5, Lausanne, tél. 021 321 77 66.

Informations

Créativité au Troisième Age

Vous avez 65 ans ou plus et souhaitez vous impliquer dans la création intellectuelle, culturelle ou artistique, alors exprimez votre talent en participant au 9e concours de la Fondation Créativité au Troisième Age. Ce peut être par la réalisation d'une œuvre littéraire, d'une composition musicale de votre cru, d'un scénario de film, d'un traité de philosophie ou d'un travail de recherche dans un domaine scientifique par exemple. Seuls les arts plastiques sont exclus. Les travaux pourront être remis sous forme d'un texte dactylographié, d'un manuscrit bien lisible ou d'une cassette audio ou vidéo. Le délai d'envoi des travaux pour ce 9e concours est fixé au 30 avril 2007.

Documentation d'inscription à demander auprès de «Créativité au Troisième Age», case postale 2999, 8022 Zurich (tél. 058 283 50 05 mercredi et jeudi) ou sur le site internet: www.creativite-au-troisieme-age.ch

PAR VINCENT HUTTER

Des voitures hybrides en attendant mieux

Elles sont nombreuses au Salon de Genève, ces voitures qui illustrent les efforts des constructeurs pour préparer l'après-pétrole. En attendant l'ère de l'hydrogène, ce sont les véhicules hybrides qui ont le vent en poupe.

La source énergétique des véhicules d'après-demain sera sans doute l'hydrogène. De nombreux prototypes – BMW, Honda, Mazda, Opel, Peugeot, Toyota et VW notamment – roulent déjà à titre expérimental. Mais avant de pouvoir engager leur production en série, plusieurs constructeurs proposent sur le marché des modèles qui ne recourent plus seulement à l'essence ou au diesel. Ces véhicules se divisent en trois catégories: les tout électriques, les «bi-fuel», pouvant fonctionner indifféremment au pétrole et à un autre carburant gazeux ou liquide, et les hybrides, dotés de deux moteurs, l'un à essence et l'autre à l'électricité.
Les voitures tout électriques, avec des batteries qu'il faut régulièrement recharger, sont réservées à un usage urbain, leur autonomie étant limitée. Les véhicules dits «bi-fuel» possèdent deux réservoirs, l'un pour de l'essence ou du diesel, l'autre pour du gaz naturel, du biogaz ou de l'éthanol, et un moteur capable de passer d'un carburant à l'autre. Sensiblement moins polluants que l'essence ou le diesel, ces «nouveaux» combustibles sont aussi moins chers à l'usage. En Suisse, seule une petite centaine de stations-service distribuent du gaz naturel.

La Toyota Prius de seconde génération a gagné en élégance et en volume habitable.

Deux moteurs

Plus performantes, les hybrides, qui abritent à la fois un moteur électrique et un moteur à essence fonctionnant alternativement ou conjointement, sont aussi les plus répandues parmi ces voitures du nouveau type. La Toyota Prius, en particulier, dont la deuxième génération a entamé sa carrière, il y a un peu plus de deux ans, fait un véritable tabac aux Etats-Unis; ce qui a conduit le constructeur nippon à appliquer sa technologie hybride – et son «h» pour l'indiquer – à différents modèles de sa marque haut de gamme.
Honda, l'autre constructeur de voitures à essence/électricité, a lui aussi foncièrement remanié sa première Civic Hybrid pour lancer, au début de l'an dernier, un nouveau modèle dont la puissance du tandem propulseur, le *Integrated Motor Assist* (IMA), a été augmentée de 20%. Si les deux systèmes Toyota et Honda exploitent bien le même principe, ils ne fonctionnent pas tout à fait de la même manière.
Commençons par nous asseoir dans une Prius! Le démarrage se commande par pression sur un bouton, mais... rien ne se passe. Le silence reste absolu et seul un «READY» affiché au tableau de bord indique que la voiture est prête à se mouvoir. Sur le petit levier planté dans la planche de bord, on choisit D pour avancer ou R pour reculer et c'est parti! Mais toujours sans aucun bruit. Au démarrage et à faible allure, en ville notamment,

seul le moteur électrique tourne. Lorsque la vitesse augmente, c'est le groupe à essence qui prend le relais et propulse la voiture dans les conditions de conduite normale, tout en fournissant de l'énergie au moteur électrique. Et dès que cela s'avère nécessaire, en cas de vigoureuse accélération ou de grimpée par exemple, ce dernier vient épauler le moteur à essence en lui apportant le supplément de puissance dont il a besoin. En décélération enfin, comme en descente, le moteur électrique se transforme en génératrice et l'énergie cinétique du véhicule est récupérée, convertie en courant électrique puis chargée dans la batterie. Et à l'arrêt... tout s'arrête.

Sous le capot de la Civic comme sous celui de la Prius, deux moteurs se côtoient.

Photos D.R.

Des prix accessibles

Dans la Honda Civic, les deux moteurs sont aussi attelés à une boîte automatique à variation continue (CVT), mais ils fonctionnent selon les phases suivantes: à l'arrêt, les moteurs thermique et électrique sont automatiquement coupés. Au démarrage, le moteur à essence est «allumé» en une fraction de seconde et se met en mode «bas régime», appuyé par le groupe électrique. En accélération rapide, les deux moteurs fournissent leur maximum de puissance ensemble. A faible vitesse (jusqu'à 40 km/h environ), seul le moteur électrique propulse le véhicule. En accélération douce ou en vitesse constante rapide, seul le moteur à essence fonctionne, en mode «bas régime». En décélération et en freinage, la combustion du groupe à essence est interrompue et le moteur électrique fonctionne comme une génératrice pour recharger la batterie.

Dans les deux autos cependant, tout se passe sans que le conducteur n'ait rien d'autre à faire que... d'agir normalement sur l'accélérateur et le frein. Pour le reste, la Toyota Prius comme la Honda Civic Hybrid sont des berlines de classe moyenne, confortables, sûres et bien équipées. Et leurs prix, compte tenu de ce qu'elles offrent, de la technologie embarquée et des garanties qui les couvrent, n'ont rien d'excessif.

Le miracle écologique n'est cependant pas total. D'abord, si cette technologie permet bien d'obtenir des performances excellentes voire franchement sportives, avec des consommations très raisonnables et des émissions polluantes réduites, la soif des voitures hybrides dépend beaucoup de la manière dont on les conduit. Et même en veillant à garder un pied aussi léger qu'une plume, il est très difficile d'atteindre les valeurs annoncées par les constructeurs. Ensuite et surtout, leur bilan énergétique global n'est peut-être pas aussi réjouissant qu'il y paraît. Une récente étude menée par un organisme indépendant américain montre en effet que si l'on tient compte de toute l'énergie requise par un véhicule, du premier acte de sa production jusqu'au dernier de sa destruction, en passant par toute sa durée de vie, la Prius fait moins bien que le gros 4x4 Porsche Cayenne ou même le monstrueux Hummer H3. En raison de la complexité de sa fabrication, des matériaux utilisés et des difficultés posées par leur élimination ou leur recyclage! ■

Faits et chiffres	Toyota Prius	Honda Civic Hybrid
Moteurs	Quatre cylindres à essence de 1,4 l/ 78 ch et moteur électrique de 500 volts/68 ch. Boîte automatique à variation continue. Traction.	Quatre cylindres à essence de 1,3 l/ 95 ch et moteur électrique à courant continu de 20 ch, Transmission automatique à variation continue. Traction.
Performances et consommation	170 km/h maxi, 4,3 litres au 100 en parcours mixte selon le constructeur.	185 km/h en vitesse maxi, 4,6 litres au 100 en parcours mixte selon le constructeur.
Prix recommandé	Fr. 38 950.–	Fr. 35 900.–
Garanties	Garantie générale de 3 ans ou 100 000 kilomètres, 8 ans ou 160 000 kilomètres sur la propulsion hybride, 3 ans sur la peinture, 12 ans contre la corrosion perforante, services gratuits durant 3 ans ou 45 000 kilomètres.	3 ans ou 100 000 kilomètres avec assurance mobilité (prolongeable de 2 ans moyennant supplément), 8 ans ou 160 000 kilomètres sur le système IMA, 3 ans sur la peinture, 12 ans contre la corrosion perforante.

Mon argent

PAR JEAN-LOUIS EMMENEGGER

Des paiements tout simples

Une lectrice nous écrit: «J'aimerais bien connaître les différentes possibilités qui existent pour faire mes paiements courants.» *Mme A. R., à B.*

Ces dernières années, plusieurs nouvelles possibilités de faire ses paiements ont vu le jour. C'est très volontiers que nous vous les commentons brièvement.

Le moyen traditionnel est celui de faire ses paiements au guichet d'un bureau de poste. C'est convivial, simple et rapide... lorsqu'on est proche d'un office postal! Mais, malheureusement, la tendance est plutôt à la fermeture de ces bureaux. En plus, le fameux «livret jaune», que de nombreuses personnes utilisent, disparaîtra prochainement. Si vous voulez continuer de faire vos paiements au guichet de la poste, ouvrez alors un Compte Jaune (de *Postfinance*). Ainsi, si les montants que vous recevez régulièrement (AVS, rente, etc.) sont crédités sur votre Compte Jaune, vous pourrez payer vos bulletins au moyen de votre Postcard directement au guichet. Surtout, évitez d'aller à votre banque chercher l'argent pour vos paiements et de vous rendre ensuite à la poste, c'est très (trop) tentant pour les voleurs à la tire!

Par la banque

Si, pour une raison de mobilité réduite ou d'absence d'un bureau de poste proche de chez vous, vous préférez faire vos paiements tranquillement chez vous, nous vous conseillons le système que chaque banque peut vous proposer (le nom de cette prestation change d'une banque à l'autre). C'est très simple: vous préparez vos bulletins de versement, y joignez un ordre de paiement signé, et vous envoyez le tout par courrier à votre banque. Elle fera tous vos paiements à la date que vous aurez choisie. Un extrait de compte vous donnera la liste de tous les paiements effectués. C'est simple, sûr, rapide et pas trop cher. Dans ce cas, il faut que les montants qui vous sont destinés (AVS, rente, etc.) soient versés sur le compte bancaire que vous utiliserez pour vos paiements.

D'autres systèmes plus récents ont été lancés par les banques et *Postfinance*. Mais ils impliquent que vous ayez un ordinateur et un accès internet. C'est ce que l'on appelle le «e-banking»: vous faites cela chez vous, depuis votre PC, quand vous voulez (l'accès est disponible 24h/24!). Après avoir obtenu l'accès, vous saisissez vos paiements en ligne, puis tout se fait automatiquement. Vous aurez aussi accès à tout moment à vos comptes (ce qui est pratique quand on attend des arrivées d'argent).

Notre conseil: optez pour un système qui vous facilite la vie. N'oubliez pas qu'après une ou deux opérations, ce qui paraissait compliqué au début devient... facile!

En forme

SOS, système immunitaire

La grippe, la vraie, qui frappe insidieusement, vous donne les frissons, un mal de tête insupportable, la fièvre et vous cloue au lit plusieurs jours... L'autre vous prend au ventre, vous tord de douleur et semble vous vider de votre substance. A intervalle régulier, on parle d'une troisième: la grippe aviaire. Une chose est certaine: il faut être vigilant, car quel que soit son nom, tout état grippal se déclare lorsque notre système immunitaire est fragilisé. Que faire lorsque la maladie a frappé?

Tout d'abord soulager le foie en le mettant au repos. Et c'est facile. En effet, la nature nous adresse des signaux. Il est bien rare d'avoir faim lorsque l'organisme est fatigué. Boire au lieu de manger est alors important pour éliminer bactéries et virus. Une tisane de tilleul en cas de fièvre, avec un peu de jus de citron frais, aide à détoxiquer le foie. Boire un litre à un litre et demi dans la journée, tel que de l'eau non gazeuse (pas froide); jus de carottes, pamplemousse, cassis (riches en vitamines A et C). Si la faim devait apparaître, une banane écrasée arrosée d'un jus de citron serait adéquate (sauf en cas d'intolérance ou d'allergie), ou une pomme râpée, une mangue, une papaye.

En tous les cas, il convient de supprimer jus d'orange, café, alcool, acidifiants. En cas de fièvre, se mettre au lit. La chaleur du lit est encore ce qu'il y a de mieux et le repos indispensable. Dormir permet à l'organisme d'éliminer les déchets et de se ressourcer. Pour les adultes, 1 à 2 g de vitamine C le matin, en capsules ou comprimés d'acerola (demi-dose pour les enfants) permet d'augmenter la résistance aux infections et de se remettre plus rapidement.

Bonne guérison...

Brigitte Favre, conseillère en alimentation, méthode Dr C. Kousmine

Par Jean-Robert Probst

Dr Médor et ses patients

On connaît depuis longtemps les effets positifs qu'exercent les animaux sur les personnes âgées. A leur intention, un centre de zoothérapie a été créé à Bursins, dans le canton de Vaud. Entrez dans l'univers des thérapeutes à quatre pattes.

Vendredi après-midi à l'EMS La Diligence, située au cœur de Morges. Près de la moitié des résidants sont réunis dans la salle d'accueil. La porte s'ouvre et *Taïga,* la petite chienne, fait une entrée remarquée. Deux tourterelles roucoulent dans leur cage colorée. Les visages s'illuminent, les premières caresses sont dispensées spontanément. Durant deux heures, une véritable osmose s'installera entre les personnes âgées et les petits animaux thérapeutes.

«L'expérience a débuté en 1998, avec deux chiens et des handicapés mentaux», précise Pascal Bianchi, psychologue et fondateur du Centre de zoothérapie de Bursins. «On a immédiatement constaté une diminution des crises d'épilepsie, lorsque les malades étaient en contact avec les animaux.» L'idée d'adapter cette thérapie à des personnes âgées est venue plus tard.

D.R.

Les chiens thérapeutes apportent la bonne humeur.

Envie de communiquer

Aujourd'hui, Pascal Bianchi et son équipe visitent plusieurs EMS de La Côte. Une quinzaine de collaborateurs, issus de diverses écoles, travaillent dans toute la Suisse romande. Après les handicapés mentaux, la zoothérapie est aussi appliquée dans les unités de soins palliatifs et même dans un pénitencier.

«Nous utilisons divers animaux dans le cadre de la zoothérapie, explique Pascal Bianchi. Selon les patients, nous présentons des lapins, des chinchillas, des tourterelles, un perroquet et même un rat, dans le cadre d'un programme adapté aux jeunes et aux adolescents.» Ce sont les chiens, les chats, les chèvres et les tourterelles qui ont la préférence des plus âgés.

Dans le salon de La Diligence, Hélène Abriel accueille un chien particulièrement docile. «Il faut aimer les bêtes autant que les gens, dit-elle. Elles nous le rendent bien...» En caressant un animal, les résidants transmettent leurs émotions et évacuent le stress. «Le contact tactile est important, car les animaux fonctionnent comme des médiateurs sociaux, constate Pascal Bianchi. Ils déclenchent une envie de communiquer.»

Pour la plupart des résidants en EMS, la visite des animaux thérapeutes demeure un événement hebdomadaire important. Nombre d'entre eux sortent de leur léthargie le temps de la séance. Comme si le contact avec les chiens et les oiseaux leur faisait retrouver le goût de vivre. Il suffit parfois de quelques caresses...

Une thérapie ancienne

La zoothérapie, que l'on semble redécouvrir aujourd'hui, remonte à la nuit des temps. Dans l'Egypte ancienne, les pharaons trouvaient protection et bien-être auprès de leurs félins. Au Moyen Age, les chiens avaient une importance énorme dans les cours. Au milieu des années 1950, l'Américain Boris Levinson créait la Fondation Delta et redynamisait la zoothérapie, en confrontant des chiens avec de jeunes délinquants. En 1998, le psychologue Pascal Bianchi débutait une expérience avec un chien et des handicapés mentaux. En 2003, il ouvrait son Centre de zoothérapie. Les tarifs du centre se montent à Fr. 150.– de l'heure pour une quinzaine de résidants en EMS.

• *Rens. Centre de zoothérapie, 1183 Bursins; tél. 076 223 16 31.*

Pro Senectute

PAR EMIL MAHNIG

Werner Schärer, dynamique quinquagénaire, dirige depuis le début de l'année Pro Senectute Suisse.

Martin Guggisberg/Zeitlupe

Werner Schärer, directeur de Pro Senectute

«La vieillesse recèle un potentiel énorme»

Depuis le 1er janvier de cette année, Werner Schärer est le nouveau directeur de Pro Senectute Suisse. Il donne ici un aperçu de ses nouvelles fonctions.

Ancien directeur fédéral des forêts, Werner Schärer vient de reprendre le poste occupé à titre intérimaire par Vreni Spoerry, présidente du Conseil de fondation de Pro Senectute. Dans une interview au magazine suisse alémanique *Zeitlupe,* parue dans le numéro de janvier/février, le nouveau directeur explique ses motivations et ses attentes. Extraits.

– Monsieur Schärer, comment décrivez-vous votre fonction?

– Etant donné que je viens de la Confédération et que j'ai eu beaucoup à faire avec la politique, je devrais répondre: reposez-moi la question dans 100 jours. Mais nous sommes entre nous... Je reprends une fonction exigeante et passionnante dans une organisation qui se porte bien et qui a de l'avenir. Même si j'ai eu l'occasion de l'approcher un peu durant ces derniers mois, il va de soi que je ne la connais pas encore vraiment. Du point de vue de la direction de l'organisation, j'ai toutefois une idée claire des tâches futures.

– Vous avez été au service de la nature durant 16 ans. Aujourd'hui, à 52 ans, vous relevez un nouveau défi, au service des hommes et des femmes. Comment expliquez-vous cette démarche?

– Ce défi n'est pas totalement nouveau pour moi. En tant que directeur fédéral des forêts, je me suis engagé pour que les générations futures puis-

Bio express

Werner Schärer est né le 13 juillet 1954. Il vit à Berne, mais a grandi à Herisau (AR). Après sa scolarité obligatoire à Saint-Gall, il a poursuivi ses études à Zurich, où il a obtenu un diplôme d'ingénieur forestier ETH. Werner Schärer est également licencié en droit de l'Université de Zurich. Il a travaillé à l'Office cantonal des forêts de Zurich, et depuis 1990 auprès de l'Office fédéral de l'environnement, des forêts et du paysage (aujourd'hui Office fédéral de l'environnement), dont il a dirigé l'Office fédéral des forêts. Il est père de quatre enfants âgés de 18 à 24 ans (des jumeaux au milieu). Outre la vie de famille, Werner Schärer occupe ses loisirs à jardiner et pratique «toujours et encore la natation». Il a participé à de nombreuses compétitions, a été maître-nageur, moniteur et expert.

sent toujours avoir de l'air et de l'espace. En tant que directeur de Pro Senectute Suisse, je fais quelque chose de semblable: cette génération et la génération future des personnes âgées doivent, grâce à nous, grâce à Pro Senectute, avoir de l'air, de l'espace et du temps pour aménager pleinement leur vie et la vivre en toute dignité. Lorsque j'ai eu cinquante ans, j'ai ressenti le besoin de prendre une décision. Je me suis demandé si je voulais encore tenter de relever un nouveau défi dans ma vie professionnelle. Je pouvais faire bouger beaucoup de choses auprès de l'Office fédéral de l'environnement, des forêts et du paysage (aujourd'hui Office fédéral de l'environnement) et aussi m'arrêter là. Je me suis rendu compte que j'avais encore la force et l'envie de faire bouger les choses dans un autre domaine et de les réaliser.

– Et comment le nouveau directeur de Pro Senectute perçoit-il la vieillesse?
– Enfant, j'ai souvent souffert de ne pas avoir connu mes grands-parents. A présent, au quotidien je remarque que la vieillesse recèle un potentiel énorme. Je connais des collègues de travail, qui se sont pleinement épanouis à la retraite; j'ai aussi pu me rendre compte dans d'autres cas, que c'est le contraire qui s'est produit. Les singularités de l'âge se font de plus en plus ressentir au quotidien, mais la vieillesse offre aussi des opportunités que l'on peut utiliser, ou non. Nous devons en être conscients à Pro Senectute, et continuer de nous tenir à disposition des personnes âgées en les aidant et en apportant des idées.

– Le travail au quotidien consiste à rencontrer des personnes âgées et à les inviter à bénéficier des multiples offres...
– Oui, c'est ainsi. Pour ma part, je ne vais certainement pas être rivé à mon bureau, j'ai envie d'être proche des gens. Vingt-cinq organisations cantonales et régionales de Pro Senectute fournissent un travail sur le terrain. En tant qu'organisation spécialisée, nous devons contribuer à trouver des offres appropriées, correspondant aux besoins les plus divers et ensuite en faire bénéficier les personnes concernées. A plus de 70 ans, ma mère parlait encore des «vieux», sans penser une seconde qu'elle pouvait en faire partie.

– A votre avis, quelle est à ce jour la force de Pro Senectute?
– Sa plus grande force réside certainement dans le fait que l'organisation couvre l'ensemble de la Suisse. Avec ses nombreux bureaux régionaux, Pro Senectute est là pour chacune et chacun, accessible à tout le monde. Agir ensemble et collaborer aux niveaux national, cantonal et régional offre de grandes possibilités. J'ajouterai également qu'avec *Générations* et *Zeitlupe,* nous avons la chance de promouvoir avec efficacité les offres et les demandes de Pro Senectute.

– Vous avez, comme interlocutrices, des organisations cantonales et régionales. Un tel système ne rend-il pas le travail plus difficile?
– Je connais le système fédéraliste et peut désormais mettre à profit ma →

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

«Nous souhaitons ainsi profiter de cette année pour renforcer notre image auprès du public.»

Martin Guggisberg/Zeitlupe

Pro Senectute fête 90 ans

Le 23 octobre 1917 – au milieu de la crise provoquée par la Première Guerre mondiale – dix hommes fondent à Winterthour la «Fondation pour la vieillesse», sous l'égide de la Société suisse d'utilité publique. L'idée de cette fondation est due au pasteur Albert Reichen. La nouvelle fondation devait œuvrer en faveur des «vieillards nécessiteux» et aider les personnes âgées placées en asile. Au cours des années et après l'approbation de l'AVS par le peuple en 1947, les tâches de Pro Senectute ont évolué. Autrefois œuvre d'entraide, elle est devenue une organisation prestataire de services. Durant l'année du jubilé, des actions et des manifestations devraient permettre de mieux faire connaître l'organisation à une plus large population, grâce à divers moyens: publications, livre, DVD. En outre, en collaboration avec Coop Suisse, des offres attrayantes seront mises en place. Les organisations de Pro Senectute se présenteront et présenteront leurs prestations. Enfin l'assemblée annuelle de la fondation, prévue en juin, se déroulera à Winterthour, où elle fut créée.

longue expérience. Qu'un bureau central s'occupe de toutes les questions liées aux contributions fédérales, à la nouvelle péréquation financière, et de tout ce qui a trait au droit social représente une aide précieuse. Nous devons toutefois privilégier la collaboration en toutes circonstances et travailler tous ensemble.

– Depuis votre arrivée à Pro Senectute, percevez-vous différemment certaines choses?

– Je constate que l'image de la vieillesse véhiculée par les médias est quelque peu confuse. Elle reflète souvent la peur et la crainte de vieillir. On voit des gros titres du genre: «Les personnes âgées peuvent-elles conduire?» «Faut-il encore procéder à des traitements psychiatriques sur les personnes âgées?» etc. Pro Senectute doit se préoccuper de cette image du vieillissement et contribuer à son amélioration, dans une perspective plus objective.

– L'année du 90e anniversaire pourrait représenter un pas dans cette direction...

– Nonante ans ce n'est pas un tout grand jubilé, mais c'est une bonne occasion de présenter à nouveau Pro Senectute. Nous souhaitons ainsi profiter de cette année pour renforcer notre image auprès du public. Nous voulons saisir cette opportuniré pour nous préoccuper des changements toujours plus rapides de notre société et des nouvelles questions et tâches qui en résultent. Ce nonantième anniversaire doit en être le signal de départ.

– Et à quoi devra ressembler Pro Senectute lorsqu'elle aura 100 ans?

– Elle devra être une organisation indispensable à la société. Une structure qui valorise la population des aînés et qui propose des idées modernes, applicables partout.

– Pro Senectute se considère comme une organisation apolitique. Peut-elle le rester, à une époque où «la vieillesse» est presque devenue une branche de l'économie et une préoccupation dans le monde politique?

– La création de la fondation en 1917 était une initiative politique, la lutte en faveur de l'AVS était également hautement politique. Il est difficile d'avancer sans la politique. Ce n'est toutefois pas une question de parti, mais de volonté de faire en sorte que la génération des aînés ait une place méritée dans notre société, avec ses droits, mais aussi ses devoirs. La population des aînés occupe une place importante dans la société qui doit dans la mesure du possible contribuer à ce que tout le monde s'y sente bien. Nous attachons beaucoup d'importance à évaluer les demandes des personnes âgées en tenant compte de l'ensemble des besoins de la société.

Trad. Sophia Wittmann
Adapt. Mariette Muller

Les rendez-vous du mois de mars

VAUD

PRO SENECTUTE – Programme du mois, renseignement auprès de Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21; www.vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Excursions, jeudi 8 mars, Nyon, visite du Musée des porcelaines; jeudi 22, Musée Gianadda, exposition *Picasso et le cirque.* 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 par Mme Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, sur inscription (séances de 30 minutes). Dates: 7, 21 et 28 mars, de 14 h à 16 h 30. Prévoyance funéraire, informations sur le type de contrat possible avec Alea Prévoyance Funéraire SA, 19 mars à 14 h au MDA. Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

AVIVO, Vaud – Permanences d'impôts dans tout le canton. Renseignements sur les lieux et les dates auprès de l'Avivo-Vaud, tél. 021 320 53 93; Avivo-Lausanne, tél. 021 312 04 52.

AVIVO, section de Vevey – **Avivo,** section Vevey et environs, ouvre une permanence réservée aux personnes âgées, tous les quinze jours, mercredi matin de 9 h 30 à 11 h 30, à l'Hôtel-de-Ville, à Vevey, salle 101, 1er étage. Prochain rendez-vous, mercredi 21 mars. Rens. 021 923 60 90. Avivo, Association des rentiers AVS/AI, case postale 45, 1800 Vevey 1.

GYM – Cours de gymnastique pour dames dès 55 ans, tous les lundis de 14 h à 15 h (Fr. 20.–), organisé par Pro Senectute, à la grande salle paroissiale, av. Villamont 13, Lausanne.

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café: «La gestion des émotions», par le Dr Ken Fukami, maître-praticien PNL, jeudi 1er mars, 19 h 15. «Glolivres, la 1ère bibliothèque interculturelle de Suisse», avec Monica Prodon, cofondatrice et responsable actuelle de la Bibliothèque, mercredi 21 mars, 14 h 30. Eglantine Café. «L'amitié», par le Dr Olivier Spinnler, psychothérapeute, de 19 h 15. Maison de la Femme, Fondation Madeleine Moret, Avenue Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22; www.maisondelafemme.ch

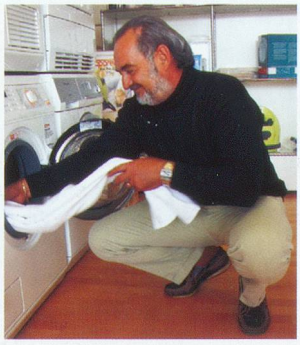
CONNAISSANCE 3 – Conférences: musique, art, littérature, société, santé, etc. Programme à disposition auprès de Connaissance 3, place Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87; www.unil.ch/connaissance3

THÉ DANSANT – Mardi 20 mars, de 14 h à 17 h, à la salle communale de Founex. Rens. 022 776 21 86 ou 022 776 09 91.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Service de déclarations d'impôt et service de nettoyage pour les seniors (60+) dans tout le canton: aide compétente et avantageuse pour remplir votre déclaration d'impôt et aide pour les gros nettoyages. Cours: théorie de conduite; natel; ateliers informatiques; lessive et cuisine pour messieurs, échecs, bains thermaux, yoga. 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) – La section fribourgeoise du MDA fête son 20e anniversaire. Une manifestation est prévue le 12 décembre 2007 avec animation par la chorale, le mini-orchestre de chambre, le groupe de danse, le Théâtre des 4 Heures et les conteuses. Autres activités, rens. 026 424 45 02 ou 026 402 80 64.



D.R.

A Fribourg, Pro Senectute organise des cours de lessive pour messieurs.

GENÈVE

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Voyages, Belgique, Hollande, du 1er au 6 mai; Haute Autriche, du 17 au 23 mai; Davos, du 14 au 21 juillet. 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 – Conférence du Centre de liaison des associations féminines genevoises (CLAFG): «Devenir acteur de sa vie: de l'autonomie à l'affirmation de soi» mardi 20 mars, 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: arts, droits, médecine, histoire, littérature, philosophie, etc. Programme à demander au Secrétariat Université du 3e âge, 2 rue de Candolle, Case postale, 1211 Genève 4, tél. 022 379 70 42 (ouvert de 9 h 30 à 11 h 30).

ANIMATION POUR RETRAITÉS – Ateliers santé du Mouvement populaire des familles, présentation (suivie d'un apéritif) par Yves Mesot et Jean Blanchard, jeudi 8 mars, de 9 h 30 à 11 h. Inscription au 022 420 42 80. CAD, Centre d'animation pour retraités, 22, route de la Chapelle, 1212 Grand-Lancy, tél. 022 420 42 80; www.cad-ge.ch →

APAF – L'Association pour la défense des personnes âgées en EMS et de leurs familles renseigne et oriente le mardi et le jeudi de 14 h à 17 h, ou sur rendez-vous pour des entretiens plus particuliers. APAF, rue des Gares 12, Case postale 2087, 1211 Genève 2, tél. 022 310 82 82.

GYMNASTIQUE – Dans tout le canton, tous les jours et à des horaires très divers: 78 cours de gymnastique active, de bien-être ou tonique. Rens. et inscriptions auprès de Gymnastique Seniors Genève, 24, av. Ernest-Pictet, 1203 Genève, tél. 022 345 06 77; www.gymseniorsge.ch

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Activités sportives: balades à ski de fond, marches d'hiver et raquettes, départs de La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel (sur inscription). Sortie «raquettes au clair de lune», 2 mars (par temps clair). Séjours de ski de fond et marches à Samedan, du 12 au 18 mars. Autres activités selon programme. Prospectus et renseignements: Pro Senectute Sport-Arc jurassien, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, les mardis de 9 h à 11 h. Loto, jeudi 15 mars, à 14 h 30. Assemblée générale, jeudi 29 mars à la Cité universitaire, 14 h 30. Avivo, rue du Seyon 2 à Neuchâtel (immeuble Payot), tél. + fax 032 725 78 60; avivo-neju@bluewin.ch

UNIVERSITÉ DU 3e ÂGE – Dictée des aînés, à Neuchâtel, jeudi 15 mars de 14 h 15 à 16 h, en collaboration avec le Mouvement des Aînés (MDA) et Pro Senectute. Rens. et programme: U3a, Avenue du 1er-Mars 26, 2000 Neuchâtel, tél. 032 718 11 60; www.unine.ch/u3a

VALAIS

PRO SENECTUTE – Formation: informatique, début du cours mardi 13 mars, à Martigny; internet, début du cours mercredi 14 mars, à Martigny; traitement de texte, début du cours mardi 13 mars, à Sion; photo numérique, mardi 13 mars, à Sion. Utiliser un natel, lundi 5 et 12 mars, à Monthey; lundi 26 mars et 2 avril à Sierre. Sécurité routière, lundi 12 et mardi 13 mars, à Saint-Maurice. Autres activités selon programme. Renseignements et inscriptions: Pro Senectute Valais, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Le Groupe théâtral du MDA présente *Les Aventures de Paluche,* à la salle du Totem à Sion, mercredi 14 mars, à 14 h 30 (réservé aux membres de Pro Senectute); jeudi 15 mars, à 15 h; vendredi 16 mars, à 20 h; samedi 17 mars, à 20 h; dimanche 18 mars, à 17 h. Billets à retirer au service clientèle de Coop City à Sion et à l'entrée du Totem. Rens. Olivier Zermaten, tél. 027 322 46 72 ou 079 640 83 24.

JURA BERNOIS

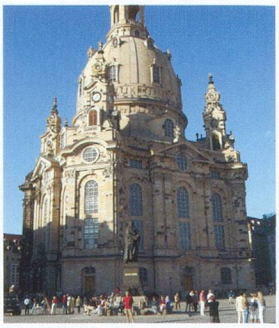
MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Midi-rencontre, chaque mois dans un restaurant de la région avec animation (tél. 032 323 93 58 ou 032 481 14 07). Sortie du Club de la découverte, rens. J.-P. Kessi, tél. 032 493 23 27. Boccia, tous les 15 jours, lundi après-midi au bocciodrome de Corgémont (rens. 032 489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

JURA

AVIVO – Tournoi de cartes, jeudi 29 mars, 14 h, restaurant de la Charrue, Delémont. Rens. M. André Milani, président Avivo-Jura, route de Domont 31, 2800 Delémont, tél. 032 422 28 57.

De Fil en Aiguille, spectacle de l'Atelier théâtre de Pro Senectute. Salle de la Laiterie du Bourg, à Martigny-Bourg, mardi 6 mars à 14 h; jeudi 8 mars à 19 h 30. Réservation obligatoire auprès de l'Office du tourisme de Martigny, tél. 027 720 49 49.

VOYAGES MDA



Dresde
***Turandot* à l'opéra**
La Florence de l'Elbe abrite le très renommé Opéra Semper et d'autres monuments baroques. Vol au départ de Genève (taxes incluses: Fr. 170.–); transferts en bus climatisé, 4 nuits en hôtel***, 5 repas, entrées et visites selon programme, billet d'opéra, guide francophone durant le circuit. Délai d'inscription: 15 avril.
Dates: du 21 au 25 mai
Prix: Fr. 1899.–
(non membre MDA: Fr. 1999.–)

Bohême et Moravie
La Tchéquie est le pays possédant le plus de sites inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco. Découverte des plus beaux. Prestations: vol Genève-Prague et ret. (taxes incluses: Fr. 106.–); 6 nuits en hôtels****, 8 repas dont 2 avec musique; un concert classique; guide francophone; visites guidées selon programme; transports en bus; dégustations. Délai d'inscription: 1er mai.
Dates: du 12 au 18 juin
Prix: Fr. 2238.–
(Fr. 2338.–, non membre MDA)
Suppl. ch. indiv.: Fr. 279.–

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

Nouveau catalogue 2007

Un rêve accessible... des vacances sur l'eau!

Pourquoi chercher au bout du monde des vacances qui sortent des sentiers battus?
Sur les canaux et rivières de France (et de presque partout ailleurs en Europe), c'est **sans permis** que vous serez capitaine à bord de votre résidence sur l'eau!

Un exemple parmi plus de 130 modèles différents:
Pénichette 935, 2 à 5 places.
1 semaine dès CHF 1'239.–.

Consultez le catalogue pour d'autres offres et de plus amples informations.

GARANTIE DE VOYAGE

l'atelier du voyage

Réservez dès maintenant: tél. 0844 888 333
vous relie à votre agence Voyages TCS la plus proche.
www.voyagestcs.ch

voyages tcs
Les membres ont toujours l'avantage!