Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 39 (2009)
Heft: 1

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: 09.07.2025

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

Enquête

Par Marylou Rey

Denise Perret, 87 ans, a eu son permis de conduire en 1946 et avalé des centaines de milliers de kilomètres depuis lors.

Jean-Claude Curchod

Chauffeur ou chauffard, il faut choisir!

Dès 70 ans, tout automobiliste doit présenter un certificat médical d'aptitude à la conduite. Comment se déroule cet examen?

Quand son médecin traitant lui a imposé un examen complémentaire auprès d'un neurologue, René, 71 ans, a compris l'allusion. Depuis son attaque de l'an dernier, sa «motricité», comme disent les spécialistes, n'est plus ce qu'elle était. «Mon corps est plus lent et mon bras gauche ankylosé. Malgré mes nouvelles lunettes, ma vue a beaucoup faibli.» René n'a pas voulu devenir un danger ambulant. Il n'est même pas allé faire les tests, il connaissait le résultat à l'avance. «J'ai eu le cœur serré, mais j'ai renvoyé mon permis au Service des automobiles.»

Comme René, ils sont des milliers à rendre spontanément leur permis dès que leur état de santé l'exige. Des milliers aussi à se fâcher tout rouge quand les conducteurs âgés sont cloués au pilori après un drame de la route. «On nous met tous dans le même sac, regrette Suzy, 75 ans et l'allure fringante d'une sexagénaire. On nous traite de meurtriers en puissance et de dangereux séniles.» Elle rappelle les formules méprisantes utilisées après le dramatique accident impliquant un conducteur octogénaire sur la route du Val d'Aoste. «Un ramassis de racisme →

Jean-Claude Curchod

L'état de santé de Denise Perret ne cesse d'étonner son médecin, comme lors de son dernier contrôle à mi-novembre. «Tous les indicateurs sont parfaits, je n'ai besoin d'aucun médicament... J'ai beaucoup de chance», confie-t-elle avec ses grands yeux brillants d'intelligence sous son ravissant béret.

anti-vieux, tance Suzy. Cette attitude crispe les gens et crée des conflits de générations là où il n'y en a pas. Ce n'est pas de cette façon qu'on nous encouragera à faire notre examen de conscience et de santé.»

Un contrôle complet

Même si cette colère est compréhensible, la loi est claire et Suzy la respecte. L'article 27 de l'ordonnance d'admission à la circulation impose en effet un contrôle médical bisannuel aux conducteurs dès 70 ans. Dans la grande majorité des cantons suisses, ces contrôles sont effectués par le médecin traitant. Une responsabilité lourde et difficile puisqu'il doit alors assumer un conflit de loyauté entre le bien-être personnel de son patient et la sécurité collective de la société. Certains avancent que cette situation ouvre une voie royale aux «certificats de complaisance» qui seraient délivrés en Suisse. «Ce sont des exceptions, rétorque Hanspeter Kuhn, avocat de la FMH. La pression juridique et morale est trop forte pour que les médecins falsifient des certificats» *(lire interview ci-contre)*. Même opinion chez Suzy: «Mon médecin est un ami, mais il m'a déjà avertie qu'il sera implacable sur le permis dès qu'il repérera une inaptitude chez moi.»

Afin d'éviter tout conflit de loyauté, le canton de Genève a décidé de faire effectuer les contrôles par des médecins-conseils neutres. Adjointe à la direction de l'Office des automobiles, Brigitte Perez précise que les soixante experts agréés se répartissent sur tout le territoire du canton. L'examen coûte entre 100 et 160 francs et n'est pas pris en charge par les caisses maladie.

Avant de se rendre chez leur médecin traitant ou le médecin-conseil, de nombreux conducteurs septuagénaires s'assurent aussi que «tout roule» en suivant un cours de sensibilisation pour seniors. A Fribourg, par exemple, le cours-atelier mis en place par l'Office de la circulation a rencontré beaucoup de succès, malgré son coût (180 francs). Eclairage de son directeur, Roland Klaus: «Des spécialistes leur donnent des tuyaux pour rester mobile et bien maîtriser les nouvelles règles de la circulation. Un pharmacien et un médecin atti-

Des drames et des chiffres

Selon la statistique fédérale analysée sur douze ans, de 1992 à 2004, la majorité des accidents graves sur les routes suisses impliquent de jeunes conducteurs de 19 à 24 ans. «La mise en danger d'autrui baisse fortement avec l'augmentation de l'âge des conducteurs», selon l'enquête.

- **Victimes des seniors: 4%.** Les accidents impliquant des conducteurs seniors ont coûté la vie à 25 autres usagers de la route en moyenne chaque année. Ce qui représente environ 4% des victimes tuées sur les routes.
- **Seniors victimes: 19%.** Alors qu'ils représentent 11,2% de la population suisse, les seniors comptent pour 19,4% parmi les victimes de la route.

Source: Bureau suisse de prévention des accidents

rent leur attention sur les effets secondaires des médicaments ou d'un champ visuel restreint.» La même démarche est adoptée dans les cours de théorie et de pratique organisés par la section vaudoise du TCS. Là aussi, les «élèves» sortent enchantés de ce qu'ils ont appris et sont ensuite plus attentifs et prudents sur les routes. Il arrive qu'un ou deux participants décident spontanément de déposer le permis à la fin de la journée... Les autres sont confortés dans leur aptitude à conduire et se soumettent ensuite au contrôle médical le cœur plus léger.

Quand le doute surgit

Tant que le certificat médical donne le feu vert, pas de souci. Au rouge, c'est la fin du permis. Et quand le feu est orange? Lorsque des doutes existent sur les capacités du conducteur, le médecin a alors le choix entre plusieurs possibilités.

1. Il peut préciser que le certificat n'est valable qu'une année au lieu de deux.

2. Il peut demander une expertise auprès d'un confrère, neurologue ou ophtalmologue par exemple. C'est une solution élégante pour éviter d'annoncer soi-même à son patient son «inaptitude à la conduite». Chef du Service valaisan de la circulation, Pierre-Joseph Udry constate que «de nombreux conducteurs renoncent d'eux-mêmes au permis quand leur médecin leur impose ce genre d'expertises supplémentaires». Surtout qu'elles ne sont pas gratuites et qu'il faut compter entre 100 et 300 francs selon les cas.

3. Le médecin peut exiger que son patient réussisse une course de contrôle auprès d'un expert cantonal. «En cas d'échec, c'est le couperet définitif», explique Luc Mouron, juriste au Service vaudois des automobiles. Il a recensé 42 000 conducteurs vaudois de 70 ans et plus. Parmi eux, chaque année, entre 2000 et 3000 personnes déposent leur permis. «Nous organisons une centaine de courses de contrôle par année. Deux tiers des seniors réussissent l'examen, mais nous leur conseillons de prendre une heure ou deux de cours avant de passer ce test.»

4. Le médecin peut aussi s'en remettre au Service automobile pour établir un «permis sous condition spéciale». «Nous cherchons alors des solutions individuelles dans le plus strict respect des bases légales, explique Karine Marti, cheffe de l'Office des véhicules du Jura. Ainsi, plutôt que de condamner un senior à déménager dans un EMS, nous l'autorisons à conduire sur un tronçon précis entre sa maison et le supermarché.» Même attitude à Neuchâtel. «Tout le monde trouve son compte dans ces arrangements au cas par cas», explique François Beljean, chef du Service des automobiles. Si le conducteur →

Complaisants, les médecins?

Trois questions à Hanspeter Kuhn, avocat, secrétaire général adjoint de la Fédération des médecins suisses (FMH).

D.R.

– Des poursuites juridiques sont-elles possibles contre un médecin qui délivrerait un «certificat de complaisance» à une personne inapte à la conduite?

– Hanspeter Kuhn: Bien sûr. Un médecin risque jusqu'à trois ans de prison s'il délivre un faux certificat médical (art. 318 du Code pénal). Cette sanction s'applique d'ailleurs à tous les certificats que les médecins doivent établir sur leurs patients, aussi bien pour un service des automobiles que pour un employeur, une assurance vie ou une assurance perte de gain. Si un accident est causé par un conducteur qui aurait bénéficié d'un faux certificat, nous ne pouvons pas non plus exclure des poursuites civiles en dommages et intérêts. Mais la preuve serait difficile à établir car le juge doit avoir la conviction d'un lien de causalité directe entre le certificat et l'accident...

– Des poursuites de ce genre ont-elles déjà eu lieu?

– En 2005, un conducteur qui souffrait de graves problèmes de santé cardiaque a causé la mort dramatique de la jeune Olivia S. en Argovie. Cette affaire a suscité beaucoup de controverses. Elle n'est pas encore close, mais l'enquête a montré que le médecin avait refusé de signer le certificat d'aptitude à la conduite pour son patient. C'est le service automobile qui s'est trompé et qui a prolongé le permis de conduire... Nous n'avons pas connaissance d'autres affaires de ce genre impliquant des conducteurs seniors.

– Faut-il confier le certificat médical au médecin traitant ou au médecin conseil?

– Les deux formules ont leurs avantages et leurs inconvénients. Le premier est mieux placé pour connaître le véritable état de santé de son patient et ses défaillances possibles. Le second est mieux placé pour éviter le conflit potentiel d'intérêts entre le bien-être de son patient et le bien-être de la société. Mais les deux doivent de toute façon faire leur travail au plus près de leur conscience, en suivant les recommandations mises au point dans les sociétés professionnelles des généralistes, des ophtalmologues, des neurologues. Afin de renforcer la pertinence des permis, il me semble qu'on pourrait imaginer deux pistes parallèles: des critères *in vitro* vérifiés par les médecins et des critères *in vivo* vérifiés sur la route par des experts de conduite.

«J'utilise un peu moins ma voiture qu'avant, explique Denise Perret, mais elle m'est indispensable pour aller chercher mon arrière-petit-fils à la sortie de l'école ou mener mon arrière-petite-fille à son cours de cirque. Mes voisins comptent aussi sur moi pour faire le taxi quand ils doivent aller chez le médecin. Et je fais régulièrement le marché pour une amie. La voiture me procure une liberté incroyable: c'est grâce à elle que je peux me rendre utile aux autres.»

Jean-Claude Curchod

a un problème de vision nocturne, son permis sera valable uniquement pour la conduite de jour. Dans d'autres situations, le senior ne pourra pas emprunter l'autoroute ou ne sera autorisé que dans un périmètre déterminé. Ces permis spéciaux ont été concluants: les conducteurs savent qu'à la moindre infraction, leur sésame est perdu pour la vie...

Un dernier recours

Et que se passe-t-il quand une conductrice ou un conducteur refuse le verdict négatif de son médecin? Il peut se soumettre à une contre-expertise. Deux centres sont particulièrement bien équipés pour effectuer ces tests. D'abord, la Clinique romande de réadaptation de la Suva, à Sion, dotée d'un appareil de simulation de conduite destiné aux personnes souffrant d'un handicap (rhumatismes, paralysie partielle, hémiplégie). Sur cette installation sophistiquée, Pierre-Alain Comte, chef ergothérapeute, accueille chaque année près de 150 personnes, dont un cinquième de seniors. «Nous menons trois séries d'évaluations: le simulateur, les contrôles neurologiques et les tests neuropsychologiques. En cas d'échec, les seniors se résignent parce qu'ils savent que nos tests sont plus complets que ceux effectués par un médecin généraliste.»

Même constat au Centre hospitalier de Bienne où «Le Drive» a accueilli 280 conducteurs depuis janvier 2006. Environ deux tiers d'entre eux ont raté les tests. Ce verdict d'inaptitude résulte souvent de maladies neurologiques comme l'épilepsie ou Parkinson. «Parfois, aucune maladie n'est diagnostiquée, précise Jan Roloff, neuropsychologue responsable du Centre, mais le "tempo cognitif" (ou temps de compréhension et de réaction) est trop lent.» Le choc est particulièrement difficile à accepter pour d'anciens chauffeurs de taxi ou de bus qui pensent que leur longue expérience de la conduite compense leur faiblesse physique ou psychique. «Grâce à nos tests, ils mesurent plus concrètement le lien entre leur état de santé général et leur capacité de réaction sur les routes», précise le responsable. Qu'ils le décident spontanément, qu'ils soient forcés par un médecin, par une contre-expertise ou par l'échec lors d'une course de contrôle au Service automobile, les seniors qui déposent leur permis ont toujours le cœur serré... Peut-être que Via Sicura adoucira leur amertume. Ce projet national veut améliorer la sécurité routière en introduisant le permis à durée limitée ainsi que des contrôles visuels ou médicaux réguliers pour tous les conducteurs, quel que soit leur âge. Les aînés ne seraient donc plus les seuls à devoir prouver leur aptitude à la conduite. Bonne idée, non? ■

Faites le test!

Etes-vous encore apte à conduire? Essayez de répondre aux questions en étant vraiment honnête avec vous-même... Ce test ne devrait d'ailleurs pas seulement s'adresser aux seniors mais aux conducteurs de toutes les tranches d'âge. Si vous avez des doutes sur vos aptitudes, parlez-en à votre médecin.

- ❑ Les carrefours ou la circulation dense en ville me rendent parfois nerveux.
- ❑ J'ai du mal à dépasser sur les grandes routes.
- ❑ Je réagis plus lentement qu'avant dans les situations difficiles.
- ❑ Il m'arrive de ne voir d'autres usagers de la route qu'au dernier moment.
- ❑ On me dépasse souvent à l'intérieur des localités.
- ❑ Des personnes de mon entourage m'ont conseillé de renoncer à mon permis de conduire.

Source: Bureau suisse de prévention des accidents

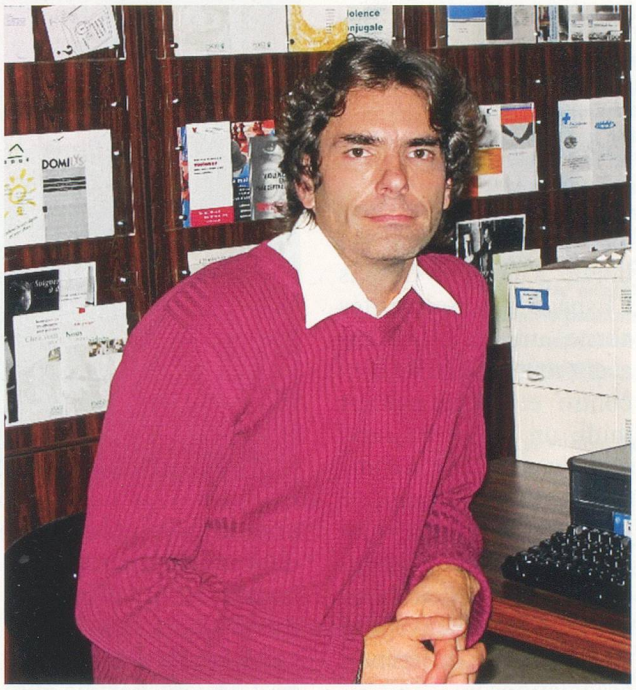
PAR CATHERINE PRÉLAZ

Cité Seniors déploie ses ailes

Deux ans après son ouverture, Cité Seniors prend ses aises et s'agrandit. Davantage de place, un accueil toujours de qualité et un nouveau responsable des lieux en la personne de Stéphane Birchmeier: la plate-forme des aînés s'impose plus que jamais comme une adresse incontournable.

Situés rue de Lausanne, les nouveaux locaux de Cité Seniors sont accessibles comme auparavant par la rue Amat. L'accueil y est assuré, et vous pourrez prendre le temps de vous asseoir à une table, de savourer un thé ou un café, de faire connaissance si vous le souhaitez avec les autres personnes présentes.

Si vous montez les quelques marches conduisant au cyber-espace, vous verrez qu'un mur a disparu et que l'espace s'étend à une nouvelle arcade, entièrement vitrée, donnant sur la rue de Lausanne. Là aussi, des collaborateurs sauront vous accueillir, vous conseiller, vous guider. C'est à eux que vous vous adresserez par exemple pour accéder, gratuitement, à un ordinateur connecté à internet. C'est ici également que le mur d'informations est désormais installé, plus grand, plus exhaustif que par le passé. Vous pourrez y consulter, sous différentes rubriques, tous les documents susceptibles de vous être utiles, et même les emporter avec vous.



Catherine Prélaz

Stéphane Birchmeier est le nouveau responsable de Cité Seniors.

Véritable attente

Le développement de Cité Seniors, tant en ce qui concerne les activités et services proposés que la place à disposition des visiteurs, montre combien cet espace répond à une véritable attente auprès d'une grande partie de la population genevoise. Et ce n'est pas Stéphane Birchmeier, responsable des lieux depuis peu, qui dira le contraire. «Une quarantaine de personnes par jour en moyenne viennent à Cité Seniors, pour s'informer ou participer à une activité, et il est important que nous puissions améliorer encore notre qualité d'accueil. La maison est ouverte cinq jours sur sept et nous voulons que nos visiteurs s'y sentent à l'aise, qu'ils soient entourés, accompagnés.»

Auparavant responsable du secteur de l'action sociale communautaire – gérant des activités de proximité pour les aînés dans les quartiers – Stéphane Birchmeier sera appelé dans quelques mois à prendre en charge tout ce qui concerne les seniors au sein du Service social de la Ville de Genève. Déjà, il souhaite que des passerelles puissent se créer entre les activités de Cité Seniors et celles qui sont organisées dans les quartiers. Et ce n'est pas tout, puisqu'une deuxième Cité Seniors devrait voir le jour sur la rive gauche...

Autant de nouveautés dans lesquelles Stéphane Birchmeier voit des défis passionnants, dont celui de rendre encore plus cohérentes toutes les actions, remarquablement nombreuses et diversifiées, que Genève entreprend envers ses aînés.

Pour l'immédiat, Cité Seniors, première du nom, poursuit sa route vers le succès, avec un riche programme de rencontres, débats, ateliers et autres. La priorité: un juste équilibre entre les activités de divertissement et un rigoureux travail d'orientation sociale... puisqu'il n'est pas question ici d'éluder les aspects les moins heureux du vieillissement. ■

Rens. *Cité Seniors, 62, rue de Lausanne, 28, rue Amat; ouvert du mardi au vendredi de 9 h à 17 h, fermé les lundis et samedis. Réouverture le 6 janvier. Le dimanche: buffet de 11 h à 14 h, animation de 14 h à 17 h. Appel gratuit au 0800 18 19 20. Sur internet: www.seniors-geneve.ch*

Vu de Neuchâtel

PAR JEAN-ROBERT PROBST

La maison arc-en-ciel

A Neuchâtel, l'ancien home des Rochettes abrite aujourd'hui la maison des associations, ouverte à tous, âges et nationalités confondus. Une grande première en Suisse romande.

Au début du siècle dernier, les touristes anglais passaient la belle saison entre les murs de cette vénérable construction, devenue plus tard un home pour personnes âgées. Depuis quelques semaines, cette superbe bâtisse en pierre d'Hauterive abrite une vingtaine d'associations, qui vont du MDA à Pro Natura en passant par l'Avivo et l'association des bénévoles.

Chef du projet, Philippe Jaquet, qui est également directeur du Mouvement des aînés neuchâtelois, a profité de la mise sur pied du projet cantonal «Nomade», pour réunir toute une série d'associations concernées, de près ou de loin par le domaine social. «Nous avions pour première idée de créer une maison des aînés, dit-il. Mais rapidement, d'autres associations se sont greffées sur le projet, à tel point que c'est devenu un véritable lieu interculturel et intergénérationnel.»

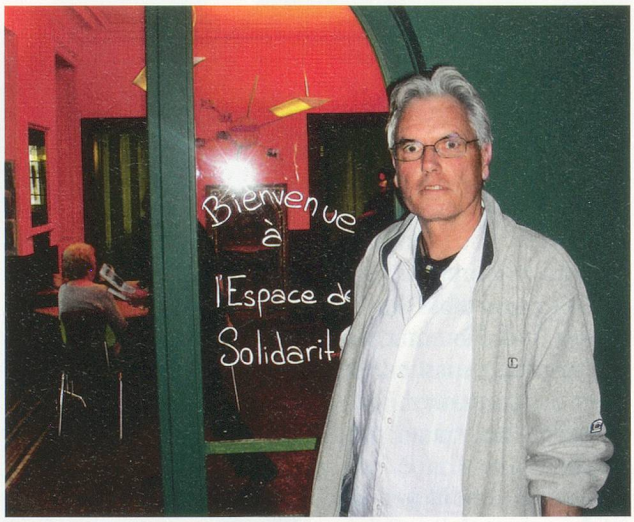
Les murs appartiennent toujours à la Fondation des Rochettes et les diverses associations sont locataires de leurs bureaux. «Nous avons organisé un Conseil de maison, qui réunit deux représentants de chaque association», explique Philippe Jaquet. Trois personnes, nommées par ce conseil forment le bureau qui fonctionne en système d'autogestion.

Des couleurs partout

Dès l'entrée, le ton est donné. Géré par Caritas l'Espace des Solidarités abrite un café qui est avant tout un lieu de rencontre et d'échange. A midi, un repas est servi pour la modique somme de 4 francs. Durant la journée, des bénévoles animent ateliers et tables rondes. «C'est ici que des synergies peuvent se créer entre les différentes associations.»

S'inspirant de la superbe verrière qui domine le bâtiment, les associations ont opté pour un décor très coloré, réunissant les tons de l'arc-en-ciel. C'est ainsi que l'on découvre des murs bleus, rouges ou violets et des plafonds jaune citron. L'ensemble manque de discrétion, mais rend les visiteurs de belle humeur, même par temps maussade.

«En travaillant avec d'autres associations, le MDA bénéficie d'un mélange de classes, d'âges et de cultures. Nous donnons de ce fait un signe extérieur d'ouverture et de créativité. Ainsi, parmi les nouvelles activités proposées à nos membres, figure l'écologie, en partenariat avec Pro Natura. Le fait d'être immergé dans ces locaux valorise nos activités qui se faisaient parfois discrètes.»



JRP

Philippe Jaquet dans les nouveaux locaux colorés de la Maison des Associations.

Au programme du MDA cette année: un projet de développement durable en Haïti et des cours d'acupuncture et de calligraphie prolongés par un voyage dans les monastères chinois. Une manière plutôt intelligente d'occuper sa retraite... ■

Culture et informatique

A peine installé dans ses nouveaux locaux, le MDA propose une série de conférences données par des voyageurs retraités à l'Espace Solidarités. En collaboration avec le Théâtre du Passage, il sera également proposé d'assister aux répétitions générales de divers spectacles et aux séances destinées aux écoliers. Les lundis sont consacrés à la valorisation des mots, avec séance de théâtre, rap et slam. Un espace informatique accueille les retraités qui ne disposent pas d'un ordinateur personnel. Enfin, un site internet, géré par des membres bénévoles permet aux membres du MDA d'échanger des idées et des photos.

Renseignements: *MDA Neuchâtel, Maison des Associations, avenue de la Gare. Tél. 032 721 44 44.*

PAR SYLVIANE WEHRLI

Privation de liberté et assistance

«Ma mère est très âgée et vit seule. Néanmoins son état de santé s'est dégradé de telle manière qu'il faudrait qu'elle soit dans un EMS. Mais elle ne le veut pas. Peut-on l'y obliger?» *Olga W., à T.*

Le Code civil prévoit cette situation dans la procédure de privation de liberté à des fins d'assistance (art. 397 à 397 f CC): toute personne peut être placée dans un établissement approprié lorsque l'assistance personnelle nécessaire ne peut lui être fournie d'une autre manière. Il y a lieu de tenir compte aussi des charges que la personne impose à son entourage.

«Une personne âgée qui ne veut pas aller dans un EMS alors que son état de santé l'exigerait, peut être signalée à l'autorité de tutelle.»

Ainsi, si une personne âgée ne veut pas aller dans un EMS alors que son état de santé l'exigerait, elle peut être signalée à l'autorité de tutelle de son domicile. Celle-ci procédera à une enquête. Dans cette enquête il y a lieu d'entendre, bien évidemment, la personne concernée ainsi que toute personne pouvant donner des renseignements utiles; un médecin peut également être sollicité pour établir un bilan médical. L'enquête est suivie d'une décision de justice qui peut ordonner le placement ou non. Cette décision, comme toute décision judiciaire, peut faire l'objet d'un recours.

Parfois, le placement en EMS est décidé sans intervention de la justice, par exemple suite à une hospitalisation ou sur demande de la parenté et sans qu'il y ait accord formel de la personne intéressée. Mais, lorsqu'une personne est placée dans un établissement, elle doit être informée, par écrit, de son droit d'en appeler au juge. Celui-ci examinera si la décision de placement doit être confirmée ou non. Elle ne pourrait être annulée que si la personne prouve qu'elle peut vivre indépendante ou organiser sa vie ailleurs que dans l'établissement sans qu'il y ait danger pour elle ou pour son entourage. ■

Pour toutes questions juridiques

écrivez à:
Magazine *Générations*
Rubrique Droits
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne
ou par mail:
info@magazinegenerations.ch

PUBLIREPORTAGE

Hémorroïdes et autres maladies anales

Prévenir et soulager avec un WC douche

Nombreux sont les préjugés concernant les hémorroïdes et autres maladies anales telles que les démangeaisons et les sensations de brûlure. Ceci est d'autant plus étonnant que l'on sait qu'environ près de la moitié des adultes de plus de 30 ans sont concernés. Un WC douche peut prévenir, voire soulager de tels problèmes. Par ailleurs, un WC douche procure une incomparable sensation de fraîcheur bienfaisante.

Les problèmes dans le domaine anal sont souvent faussement imputés à un manque d'hygiène alors que ces affections anales peuvent être dues à différentes causes. Le nettoyage avec le papier hygiénique n'est souvent pas assez efficace, ce qui peut provoquer des inflammations. Les substances aromatiques dans les lavettes hygiéniques humides peuvent également irriter inutilement.

Nettoyage en douceur et sans aucun contact

Une hygiène anale efficace n'est possible qu'avec de l'eau. En effet, l'eau nettoie efficacement, est 100% antiallergène et prend soin de la peau. Un WC douche est donc recommandé: en cas de problèmes hémorroïdaux ou autres affections anales, il procure un soulagement bienfaisant. Le nettoyage sans contact effectué par le doux jet de la douche puis par le séchoir à l'air agréablement chaud favorise le processus de guérison et apaise les maux existants. En outre, le jet de la douche qui refroidit lentement pendant l'utilisation stimule la circulation sanguine et laisse une sensation de fraîcheur bienfaisante. Un WC douche est le digne représentant de l'hygiène corporelle moderne. Une fois le confort d'un WC douche apprécié, on ne peut plus s'en passer.

L'avis du médecin:
«Grâce au nettoyage en douceur avec un WC douche, vous pouvez prévenir l'apparition d'hémorroïdes et les démangeaisons sans irriter la peau sensible de la région anale.»

Dr méd. Beat Cueni, spécialiste FMH en gastroentérologie et médecine interne, à Bülach

DEMANDE D'INFORMATION

J'aimerais en savoir plus. Veuillez m'envoyer
☐ des informations sur le WC douche Balena
☐ la brochure consacrée à l'hygiène anale

Prénom
Nom
Rue
NPA/Localité
Téléphone

GEBERIT

Geberit Distribution SA, Soorpark, 9606 Bütschwil
Tél. 0848 662 663 (tarif local), Fax 071 982 80 17, www.balena.ch

PR1/2GEFR09

Par Bernadette Pidoux

Recette infaillible pour tous

Pro Senectute Vaud a trouvé les bons ingrédients. Un spécialiste des assurances ou de tout autre domaine vient répondre aux questions de personnes intéressées, autour d'un café-croissant. Un petit-déjeuner instructif en quelque sorte!

La formule a généralement du succès: une info-croissant peut réunir jusqu'à soixante personnes, seniors ou plus jeunes, sans limite d'âge, autour d'un intervenant et d'un sujet d'actualité. Quelques exemples de sujets proposés? Conduire jusqu'à un âge très avancé; avoir un animal de compagnie; faire respecter sa volonté en tout temps; les os, un capital à préserver; vivre un veuvage et reconstruire son existence; le sommeil et l'alimentation, quels apports pour votre santé; l'équilibre est dans l'assiette...; comment gérer la déprime automnale; prévenir les chutes...

La liste des sujets est longue, puisque les infos-croissants existent depuis 1996, à l'initiative d'un assistant social d'Yverdon-les-Bains et d'une stagiaire, qui cherchaient à mieux informer les seniors sur leurs droits et devoirs. «Nous n'avons aucune difficulté à trouver des thèmes, explique Mme Monique Chevallay Piguet, responsable de l'action sociale régionale à Nyon. Parfois, ce sont des suggestions du public qui assiste au débat. Les animateurs régionaux de Pro Senectute échangent aussi des idées et nous puisons dans l'actualité, autour des grandes questions de société comme les assurances, l'AVS, etc.»

Programmes locaux

Chaque animateur régional concocte ainsi son programme. Les infos-croissants ont lieu dans de nombreuses villes et lieux du canton: Lausanne, Prilly, Renens, Echallens, Bex, Aubonne, Morges, Nyon, à la vallée de Joux, Yverdon, Villeneuve, Leysin, Bière (une fois par an) Payerne et Moudon dès l'an prochain. Un projet est également sur pied à Aigle. Le rythme des rencontres est généralement de six matinées par an, mais dépend des régions. La rencontre peut se dérouler dans un centre d'animation Pro Senectute ou dans un café, de 9 h 30 à 11 h 30.

«Notre public aime participer, poser des questions dans un esprit de confiance. C'est une bonne occasion, par exemple, quand un notaire est là, de l'interroger sur des droits dont on n'est pas sûr», remarque Mme Chevallay Piguet.

Dans certaines régions, l'info-croissant permet de faire connaître de nouveaux services locaux aux habitants, comme par exemple des appartements protégés. «Une ville a aussi organisé une rencontre avec le nouveau syndic, un excel-

Photographie
Les résultats du concours

Vous avez été nombreux à participer au concours que *Générations* et Pro Senectute ont organisé cet automne. Le thème retenu pour ce premier concours concernait les relations entre les générations, au sens large. Notre jury s'est réuni le 20 novembre pour opérer une sélection et a choisi les photographies des personnes suivantes:

1er prix:
Cédric Raccio, Vouvry
2e prix:
Jean-Pierre Waber, Tramelan
3e prix:
Stéphane Lemonnier, Vouvry

Ensuite:
Verena Dimeck, Chexbres
Jacqueline Leone, Renens
Janine Blum, Bévilard
Anne-Marie Pfund, Bâle
Josiane Carrard, Gy
Monique Courtine, Granges
Gisèle Marguerat, Lausanne

Nous remercions tous les participants. Les photographies primées paraîtront à raison d'une par mois dans les numéros de 2009 de *Générations*.

Découvrez la photo primée de Verena Dimeck en page 15.

les affamés d'infos

D.R.

Un des thèmes des infos-croissants: vivre avec un animal de compagnie.

lent moyen de faire entendre les préoccupations des uns et des autres», note l'animatrice de Nyon. Pour être informé des prochains rendez-vous infos-croissants, il suffit de laisser son adresse au centre Pro Senectute de son secteur ou de suivre les petites annonces qui paraissent dans la presse locale.

«Nous proposons aussi des infos-croissants qui ont pour but de faire connaître les nouveaux cours destinés aux seniors. Nous avons eu une matinée de débat sur les problèmes d'équilibre ou de mémoire, qui incitait les personnes intéressées à s'engager dans un cours régulier.» Une ambiance conviviale, des sujets intéressants, les infos-croissants ont pris leur place dans la vie des seniors vaudois. A noter que le public ne se limite pas qu'aux seniors puisque des personnes plus jeunes viennent s'enquérir des droits de leurs parents âgés, de placement en EMS ou de questions de succession. L'info-croissant, une formule sympathique qui pourrait faire école, ailleurs en Suisse romande ou dans d'autres bourgades vaudoises... ■

Renseignements: Centres d'animation régionaux et de Pro Senectute Vaud *(adresses ci-contre)* qui sont à même de donner les informations nécessaires.

Des fondations à Genève

L'Hospice général à Genève vient de publier un guide intitulé *Le fil d'Ariane,* qui répertorie toutes les œuvres du canton susceptibles d'attribuer des fonds aux personnes qui en ont besoin. Il existe plusieurs fondations ou associations venant en aide spécifiquement aux retraités genevois ou étrangers vivant à Genève.

Rens. Hospice général, Case postale 3360, 1211 Genève 3, 022 420 52 99, www.hospicegeneral.ch

PRO SENECTUTE

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

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. 032 886 83 20
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. 032 886 83 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: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

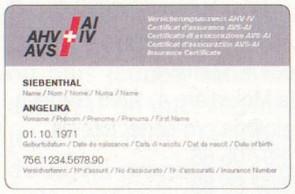
Pro Senectute **Valais**
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Par Anne Zirilli

Quoi de neuf en 2009?

Pour commencer l'année, la Confédération distribue les cartes. D'autres modifications importantes interviendront plus tard, avec la création d'une nouvelle allocation pour impotent et des mesures qui facilitent l'accès aux prestations complémentaires.

Nouvelle carte AVS



La moitié des assurés l'ont déjà reçue. Les autres devraient l'avoir en main fin mars. Que faut-il faire? Rien, sinon contacter l'employeur ou la caisse de compensation qui vous l'a délivrée au cas où elle ne porterait pas votre nom correct... L'informatique a fait des farces en attribuant à quelques milliers d'assurés le patronyme qu'ils avaient avant leur mariage ou leur divorce ou en estropiant leur nom. Cela dit, une fois corrigé, ce nouveau certificat au format carte de crédit sera valable pour la vie. Le numéro d'identification qu'il porte ne contient aucune donnée personnelle codée: il figurera aussi sur la nouvelle carte de l'assurance maladie.

Carte à puce du patient

Elle vise essentiellement à faciliter le processus de facturation. Il faudra donc la présenter à son médecin, à l'hôpital et au pharmacien pour se faire rembourser. Faute de quoi, la caisse maladie facturera une taxe pour le surcroît de travail entraîné par cette négligence! La nouvelle carte de l'assurance maladie affichera des données visibles (numéro d'identification, numéro AVS, nom, date de naissance et sexe de l'assuré), mais pourra aussi contenir des données invisibles cachées dans une puce. L'assureur peut y glisser des précisions sur le contrat et, grande nouveauté, l'assuré peut y introduire des indications d'ordre médical: directives anticipées, personnes à contacter en cas d'accident, groupe sanguin, vaccins, allergies, transplantation, médication, maladies chroniques, séquelles d'accident... Ces données personnelles ne pourront être lues que par les membres des corps médical et paramédical avec l'accord du patient, sauf en cas d'urgence. L'assuré pourra les faire effacer et disposera d'un code PIN pour les verrouiller.

Mais vaudra-t-il la peine de se donner tout ce mal, alors que la carte n'est valable que trois ans? Passé ce délai, ou lorsqu'on change de caisse maladie, il faudra la rendre à l'assureur, après avoir effacé les données médicales. Cependant, la Confédération, sujette à une crise de cartomania, considère qu'il s'agit d'un premier pas vers une «carte de santé», prévue pour 2015. Elle accompagnera l'assuré toute sa vie et donnera accès à son dossier médical en version électronique.

Allocation pour impotent

Les allocations pour impotent destinées aux retraités AVS augmentent légèrement dès le 1er janvier. Elles passent de 553 à 570 francs par mois en cas d'impotence de moyenne gravité, et de 884 à 912 francs en cas d'impotence importante. Mais la grande nouveauté sera vraisemblablement introduite cet été, avec la création d'une allocation pour impotence légère, d'un montant de 228 francs par mois, qui permettra aux personnes âgées dont les forces commencent à décliner de pallier les insuffisances de l'assurance maladie. Rappelons que les allocations pour impotent sont allouées aux retraités qui ont besoin d'une aide pour accomplir les gestes de la vie quotidienne, quelle que soit leur situation financière. La rente tombe chaque mois et l'assuré peut l'utiliser

Entre deux caisses

Les assurés qui ont changé de caisse en gardant leur complémentaire dans l'ancienne sauront enfin par qui se faire rembourser. Ils recevront de l'hôpital deux factures distinctes: une pour les frais couverts par l'assurance de base, une autre pour les frais couverts par leur complémentaire d'hospitalisation en privé. Il en sera de même dans le domaine ambulatoire: le médecin enverra, lui aussi, deux factures si les traitements dispensés concernent les deux types d'assurance.

Shutterstock/Alexander Raths

Des modifications interviendront en faveur des personnes âgées à domicile ou en EMS.

comme bon lui semble, sans fournir de justificatifs.

Prestations complémentaires

Pour obtenir cette rente complémentaire, il faut que les dépenses reconnues par l'AVS soient plus importantes que les revenus et la fortune pris en compte dans les calculs. Les modifications apportées en 2009 facilitent l'accès aux PC, car elles augmentent le poste dépenses, tout en diminuant le poste revenus et fortune.

Calcul des dépenses: dès le 1er janvier 2009, le montant des «besoins vitaux» passe à **18 720** francs par an (+ 580 fr.) pour une personne seule, et à **28 080** (+ 870 fr.) pour un couple. C'est un petit progrès.

Calcul de la fortune: dans le courant de l'année, une amélioration importante devrait être introduite, avec l'entrée en vigueur du nouveau régime des soins. Il sera alors possible de déduire une franchise importante de la fortune prise en compte dans les calculs. De plus, la franchise déductible de la valeur de la maison sera, elle aussi, beaucoup plus élevée pour certaines catégories de retraités habitant leur bien immobilier. Cela leur permettra d'obtenir les PC qui leur sont refusées aujourd'hui. Affaire à suivre...

Pour le calcul des PC, lire Générations *des mois de juin et juillet 2008.*

Soins à domicile et en EMS

Leur remboursement sera soumis à de nouvelles dispositions. Celles-ci devraient entrer en vigueur dans le courant de l'année, quoique la date définitive ne soit pas encore arrêtée. Tous les soins, infirmiers ou de base (toilette, aide à l'habillage, etc.), qu'ils soient dispensés à domicile ou en EMS, seront remboursés de la même façon, la caisse maladie, le canton et l'assuré se partageant les coûts. La part à charge de l'assuré sera relativement importante. Il devra mettre de sa poche, en plus de la franchise et de la quotepart ordinaire, jusqu'à 20% de la somme remboursée par sa caisse.

Exemple: si l'assurance donne 150 francs sur une journée qui en coûte 400, l'assuré devra payer 30 francs. Le solde de la facture est réglé par le canton. Comme mesures de consolation, le Parlement a décidé de créer à l'intention des rentiers AVS une petite allocation d'impotence et de leur faciliter l'accès aux prestations complémentaires *(lire plus haut)*. ■

La dernière chance...

Vous fêtez vos 62 ans en 2009? Vous pouvez demander à toucher votre rente AVS cette année déjà, soit deux ans plus tôt que l'âge légal, à des conditions avantageuses. Votre rente ne sera diminuée que de 6,8% au lieu de 13,6%. Autre possibilité: demander à toucher l'AVS l'an prochain, à l'âge de 63 ans, avec une année d'anticipation. Dans ce cas, votre rente ne sera diminuée que de 3,4%, au lieu de 6,8%. Les femmes nées en 1947 sont les dernières à profiter de ce régime de faveur, destiné à faire passer l'amère pilule du relèvement de l'âge de la retraite des femmes en 2005. Les plus jeunes, celles qui sont nées en 1948 et après, n'auront plus droit à ce privilège.

AVS: les rentes augmentent

Elles sont adaptées tous les deux ans pour suivre l'évolution des prix et des salaires, et 2009 est l'année faste, quand bien même l'augmentation concédée reste faible: +3,2%. La rente minimale individuelle augmente de 35 francs par mois, la rente maximale de 70 francs, la rente de couple maximale de 105 francs, pour les assurés qui n'ont pas de lacunes de cotisations.

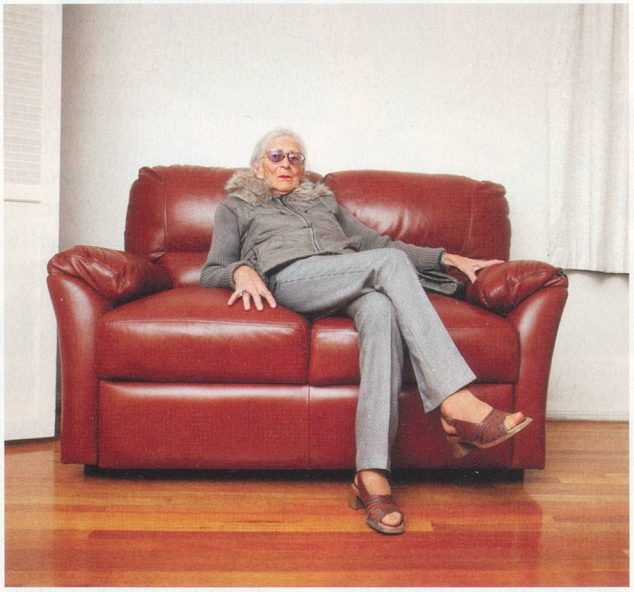
PAR PRO SENECTUTE

Viens chez moi, j'habite chez une copine....

Après le départ des enfants ou d'un conjoint, l'appartement familial se révèle parfois trop grand, sans qu'on ait pour autant envie de déménager. Et si on essayait la sous-location?

La diminution des revenus ajoutée à un sentiment de solitude dans un logement vide sont de bonnes raisons pour proposer une pièce à un sous-locataire. Mais il est des règles à respecter et des contraintes dont il faut tenir compte.

La gérance sera informée par l'envoi du contrat de bail signé avec le sous-locataire. Le loyer fixé ne sera pas abusif, le locataire ne devant pas réaliser des bénéfices sur la sous-location. Toutefois, le montant demandé pourra tenir compte de la mise à disposition de meubles, voire d'espaces communs. Si d'autres prestations sont proposées, comme le nettoyage, la lessive ou la préparation de repas, il est conseillé de régler l'accord dans un contrat séparé.



Shutterstock/Konstantin Sutyagin

Seule dans un grand appartement: et si vous tentiez la sous-location?

L'Association suisse des locataires (ASLOCA) renseigne uniquement ses adhérents, aux numéros de téléphone suivants:

Fribourg: 0848 818 800
Genève: 022 716 18 00
Jura: 032 422 74 58
Jura bernois et francophone: 0848 844 844
Neuchâtel: 032 724 54 24
Valais: 027 606 73 09
Vaud: 021 617 10 07

Obligations à respecter

Devenir bailleur entraîne également des obligations telles qu'annoncer à temps une hausse de loyer, veiller à l'élimination des défauts et respecter les délais de résiliation. Et ce n'est pas sans risque, puisqu'aux yeux de la gérance, le locataire reste responsable de l'entier de la chose louée. Ainsi, il lui incombe de réparer les dommages causés par le sous-locataire, contre lequel il a la possibilité néanmoins de se retourner. De plus, le sous-locataire est «chez lui» et a le droit de fermer son espace à clé, sans en remettre une au bailleur. En cas de problème de comportement, le déloger peut s'avérer compliqué.

Si le loyer payé par le sous-locataire constitue un revenu d'appoint, il faut prendre en considération son incidence sur le plan fiscal ou assurantiel, puisqu'il doit être déclaré. Un bénéficiaire des prestations complémentaires AVS/AI aura tout intérêt à effectuer une évaluation de cet impact au préalable. Au-delà du respect des contraintes légales, il est primordial de définir ses attentes avant de s'engager dans une telle démarche: propose-t-on un logement en contrepartie de moments de compagnie ou s'agit-il seulement d'un partage de locaux où le «chacun chez soi» prévaudra? L'espace à disposition entraînera-t-il une promiscuité (sanitaires ou cuisine communs, par exemple) et comment s'organisera-t-on pour que chacun se sente à l'aise? Est-on prêt à supporter des horaires ou des habitudes culturelles différant des siens?

Bref, accueillir un étranger dans son lieu de vie n'est pas anodin et mérite réflexion. Le cadre défini et présenté clairement au sous-locataire pressenti lui permettra de s'engager en toute connaissance de cause et il pourra peut-être dire: «Viens chez moi, j'habite chez une copine...» ■

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 p. 35.*
Egalement *Générations*, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

PAR MARYLOU REY

Le pic du bonheur? A 68 ans!

Shutterstock/Monkey Business Images

Les personnes entre 65 et 70 ans atteignent «une forme de sagesse face à la vie».

L'Institut français de la statistique a mesuré le «bien-être d'un individu moyen au cours de son existence». Les chiffres dessinent une courbe surprenante.

Les sociologues, les économistes et les statisticiens ont étudié le sentiment de bonheur avec beaucoup de soin. Trois moments de la vie sortent du lot.

• **20 ans:** à cet âge, la sensation de bien-être est relativement bonne.

• **45-50 ans:** l'indice de bonheur est au plus bas.

• **65-70 ans:** c'est la tranche de vie où la satisfaction personnelle atteint son pic le plus élevé.

Mais comment l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) a-t-il réussi à «calculer» ce sentiment? En fait, «le revenu est loin d'épuiser la question du bien-être des gens», précisent les auteurs qui ont aussi recueilli des indices qualitatifs de satisfaction individuelle. Ils ont éliminé les événements particuliers comme la victoire des Bleus en 1998 ou la crise économique et ont ensuite pondéré ces données. Pourquoi la période entre 45 et 50 ans est-elle la plus morose de la vie? Les chercheurs expliquent qu'il faut y voir «une indétermination face à l'avenir» et des appréhensions sur la façon d'envisager la deuxième partie de sa vie. Quant aux personnes de 65-70 ans, qui atteignent la période la plus heureuse de leur existence à cet âge, cela vient du fait qu'«elles ont adopté une certaine forme de sagesse. Elles ont souvent révisé leurs attentes ou se contentent plus facilement de ce qu'elles ont». Toute une philosophie... ■

France, portrait social, Editions Insee, 273 pages.

Les trésors du Ciné-Journal

La Cinémathèque suisse continue son travail de mise en valeur des images du Ciné-Journal. Le dernier-né de sa collection de DVD rassemble une cinquantaine de reportages consacrés à l'aviation militaire en Suisse. Les commentaires du professeur de sociologie de l'image Gianni Haver replacent ces petits films à la fois techniques et émouvants dans l'histoire politique, économique et sociale du pays. A noter aussi que, devant le succès des trois DVD consacrés à la Suisse pendant la Seconde Guerre mondiale, la Cinémathèque les a sortis en un seul coffret de plus de 9 heures de films.

Et en Suisse?

Dans notre pays, les couples retraités arrivent en tête du classement des gens heureux. L'Office fédéral de la statistique (OFS) vient en effet, lui aussi, d'analyser la qualité de vie des habitants. Les chercheurs ont posé la question suivante: «De manière générale, dans quelle mesure êtes-vous satisfait de votre vie?» Les plus enthousiastes ont été les personnes de 65 ans et plus vivant en couple. Sur une échelle de 0 à 10, ils ont placé leur degré de satisfaction à 8,3. En moyenne, les Suisses affichent un degré de satisfaction de 8 sur 10. A noter que les étrangers vivant dans notre pays, les Genevois, les Vaudois et les Valaisans sont les moins contents. Ils situent leur satisfaction à 7,7 seulement sur l'échelle du bonheur.

Mémento de janvier

VAUD

PRO SENECTUTE – Thé dansant: jeudi 8 janvier dès 14 h, salle communale de Paudex, route de la Bordinette 5; dimanche 11 et lundi 19 janvier, dès 14 h, Espace Riponne à Lausanne. **Ciném'âge,** *A nous la Liberté,* mercredi 14 janvier, 14 h 30, Cinémathèque Suisse à Lausanne (tél. 079 767 53 90). **Séjours:** ski de fond, raquettes, marche, Ulrichen (vallée de Conches) du 15 au 21 et/ou du 22 au 28 février 2009. Pro Senectute, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21 ou www.vd.pro-senectute.ch

CINÉ-SENIORS – *Billy Elliot,* de Stephen Daldry. Aubonne, cinéma Rex, 13 janvier, 14 h 30.

THÉ DANSANT – Founex, salle communale, mardi 20 janvier, de 14 h à 17 h. Rens. 022 776 2186 ou 776 09 91.

CONNAISSANCE 3 – Conférences: «Gilles, ce Vaudois universel», par Grégoire Montangero, éditeur, jeudi 8 janvier aux Diablerets, Maison des Congrès, et lundi 12 janvier au Sentier. «Le mal de dos chez les plus de 60 ans», par Dante Marchesi, chirurgien, Maison de commune du Sépey, jeudi 22 janvier. «L'insomnie, quelle place pour les médicaments?» Jérôme Biollaz, prof. de pharmacologie, Centre de rencontre Aux Alizés, Yverdon-les-Bains, lundi 26 janvier à 14 h 15. Conférences à 14 h 30, sauf autre indication. Programme à disposition auprès du secrétariat de Connaissance 3, pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87.

GENÈVE

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60; **loisirs,** tél. 022 329 14 28. **Excursions,** samedi 17 janvier, train-rétro; samedi 31 janvier, Foire Saint-Ours. Voyages, Majorque-Barcelone, du 20 au 27 février; La Hollande, du 13 au 23 avril. Avivo, 25, rue du Vieux-Billard, Case postale 155, 1211 Genève 8.

CINÉ CLUB AÎNÉS – *Faubourg 36,* de Christophe Barratier (réalisateur des *Choristes*). Lundi 19 janvier, 14 h 30, Audirorium de la Fondation Arditi (place du Cirque-Avenue du Mail, Genève).

THÉ DANSANT – ForuMeyrin, de 14 h à 19 h, dimanche 25 janvier. Rens. Service des aînés, Mairie de Meyrin, tél. 022 782 82 82.

CITÉ SENIORS – «Photos de famille!», exposition du photographe Eric Aldag, du 15 janvier au 8 février. Vernissage: jeudi 15 janvier de 16 h à 20 h, avec la participation du sociologue Eric Widmer qui analysera les familles d'après les portraits photographiques. **Thé dansant,** dimanche 11 janvier de 14 h à 17 h, avec Jean-Yves Poupin, piano-accordéon. **Musique classique,** dimanche 25 janvier, à 14 h. Cité Seniors, 28 rue Amat, 1202 Genève, tél. 022 418 53 59 ou 0800 18 19 20 (info au public).

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE SPORT – Sortie raquettes au clair de lune, 13 janvier (par temps clair). **Séjour** de ski de fond et raquettes, Ulrichen du 19 au 24 janvier. **Gymnastique** 3e âge dans tout le canton. Rens et prospectus: Pro Senectute-Arc jurassien, Sport, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02 (matin).

AVIVO – Permanence hebdomadaire les mardis de 9 h à 11 h, rue Louis-Favre 1 (ancien home des Rochettes), tél+fax 032 725 78 60; avivo-neju@net2000.ch

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Ski de fond, à la découverte des Préalpes dès le 22 janvier. **Danse,** rythme et plaisir, dès le 13 janvier à Fribourg. Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40.

VALAIS

PRO SENECTUTE – Rencontres: Allie'âge: prendre soin d'un proche à domicile, en collaboration avec le SMS d'Entremont, un soutien et des informations aux proches qui accompagnent une personne âgée. Entremont, mercredi du 14 janvier au 11 mars de 19 h 30 à 21 h 30. Rens. et inscriptions: Pro Senectute Valais, Séverine Corthay, tél. 027 322 07 41.

JURA BERNOIS

PRO SENECTUTE – Informatique et internet (débutants) à Tramelan, 6 après-midi dès le 29 janvier. **Plaisir de la lecture** à Tavannes, 26 janvier. **Thés dansants,** à Reconvilier 10 et 24 janvier. **Sorties raquettes,** tous les jeudis dès le 8 janvier, rendez-vous à 13 h, gare de Tavannes. Programme, rens. et inscriptions, tél. 032 482 67 00, internet: www.arcjurassien.pro-senectute.ch

Tribunal fédéral: visite guidée

La section de Lausanne de la Fédération vaudoise des retraités organise une visite du Tribunal fédéral (avenue du Tribunal-Fédéral 29, Lausanne) mardi 20 janvier à 14 h 15, suivie de la projection du film *La Petite Dame du Capitole,* de Jacqueline Veuve.

Inscriptions jusqu'au 10 janvier: Case postale 6128, 1002 Lausanne ou au 076 494 86 01.