Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 39 (2009)
Heft: 2

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

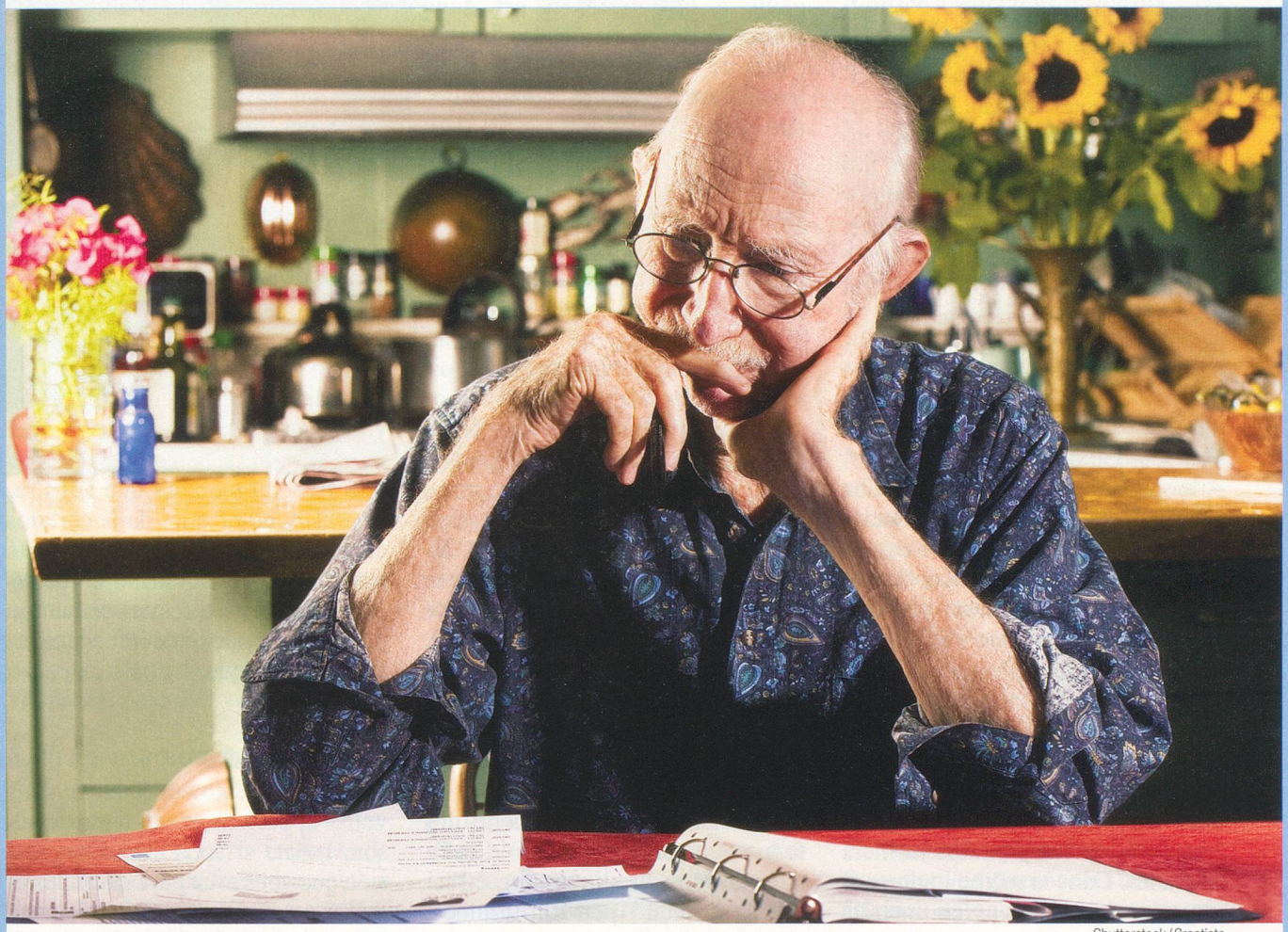
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans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



Shutterstock/Creatista

IMPÔTS
Comment éviter les pièges?

Neuf conseils pour que votre déclaration d'impôt soit correctement remplie. L'idée de *Générations* n'est pas de vous faire frauder le fisc, mais simplement d'éviter les erreurs qui vous désavantageraient.

1. Rente AVS

Il suffit de reporter le montant versé par l'AVS... Rien de plus facile! «Eh bien, détrompez-vous, explique Andrea Eggli, collaboratrice sociale à la section vaudoise de l'AVIVO. Les retraités inscrivent parfois le montant total versé par l'AVS. Mais ce total peut inclure des allocations d'impotence et des prestations complémentaires (PC).» Or, seule la rente de vieillesse doit figurer dans la liste des revenus. Les allocations d'impotence et les PC ne sont pas imposées. Ne les mettez pas non plus sous «Autres rentes» où elles seraient taxées. Conservez précieusement le décompte des PC ou le justificatif fiscal de l'AVS qui vous indiqueront la rente annuelle que vous devez inscrire. Précision: bien des contribuables sont déconcertés par le fait que, sur la dernière page de la déclaration, sous «Revenus exonérés», l'administration cantonale leur demande d'indiquer tous les montants des allocations d'impotence et des PC. Ne craignez rien: comme le nom de la rubrique l'indique, ces prestations ne seront pas taxées. →

2. Rente AI

Les nouvelles pratiques de certaines administrations ont réservé des surprises déplaisantes aux bénéficiaires de rentes d'invalidité. En effet, les prestations de l'assurance invalidité versées avec retard – ce qui arrive fréquemment – sont imposées l'année où elles sont reçues. Méfiance donc, conseille Marianne Piticchio, de l'AVIVO Genève, si vous recevez des «rétroactifs». Le montant devra être déclaré et sera taxé l'année où vous l'avez reçu!

3. Côté fortune

A moins que vous ne vous appeliez Marcel Ospel, vous avez financièrement intérêt à déclarer vos comptes bancaires. «Bien des petits contribuables ne veulent pas que l'Etat sache à combien s'élève leur pécule, constate Andrea Eggli, mais cela ne sert à rien de cacher un livret d'épargne.» D'abord parce que l'impôt sur la fortune est très faible en Suisse, ensuite parce que tous les cantons appliquent une franchise sur les premiers milliers de francs. Dans la même logique, il importe de déclarer les intérêts bancaires encaissés, vous pourrez ainsi récupérer l'impôt anticipé. Vous êtes tenus de déclarer vos gains à la loterie. Il est donc conseillé de conserver les justificatifs de vos mises, vous pourrez les déduire à concurrence du montant gagné.

4. 2e pilier

Les salariés qui ont cotisé à une prévoyance professionnelle avant qu'elle devienne obligatoire, en 1986, ont souvent payé des impôts sur les cotisations qu'ils payaient. Aujourd'hui, leurs rentes de 2e pilier devraient à nouveau être imposées. Afin d'éviter l'injustice d'une double imposition, ces personnes ont donc le droit de déduire entre 20 et 40% du montant de leur rente annuelle pour l'Impôt fédéral direct. Vérifiez soigneusement que vous remplissez les conditions de cette mesure fédérale transitoire. D'après les experts que nous avons consultés, vous êtes nombreux à ignorer cette particularité.

5. Pensions alimentaires

Un piège particulier guette les femmes divorcées: au lieu d'indiquer la pension alimentaire effectivement reçue pendant l'année, elles indiquent le montant qu'elles auraient dû recevoir! «Elles sont ainsi doublement prétéritées, explique Andrea Eggli. D'abord parce qu'elles ne reçoivent pas la pension intégrale, ensuite parce qu'elles sont taxées sur ce qu'elles n'ont pas reçu.» Vérifiez donc à deux fois les montants que votre ex-conjoint vous a réellement versés durant l'année.

6. Autres rentes

Il est chaudement recommandé d'indiquer les rentes de sécurité sociale étrangère versées par votre pays d'origine ou de séjour. Si vous avez conclu une rente viagère, n'oubliez pas de ne déclarer que 40% du montant que vous recevez! A noter que, dans certains cantons, les retraités qui ont opté pour les logiciels fiscaux n'ont pas à se soucier de cette déduction puisque l'application informatique fait automatiquement les calculs à leur place.

7. Propriétaire

Pour les travaux ordinaires dans votre appartement ou votre maison, même si vous avez l'impression que vous avez payé des factures salées, comparez le total réellement déboursé avec la déduction forfaitaire qui est souvent plus avanta-

Parole de bénévole

«C'est très valorisant»

Pour assurer les permanences fiscales, Pro Senectute et les sections de l'AVIVO apprécient en particulier les taxateurs retraités et les anciens comptables. Si c'est votre cas ou si vous êtes particulièrement à l'aise avec les déclarations d'impôt, vous êtes sans doute le candidat idéal pour devenir bénévole et conseiller les autres. «Chaque année, nous recevons les nouvelles instructions détaillées, explique Etienne, 72 ans, bénévole à Genève. Dès que l'on sait identifier la situation individuelle, c'est facile: il n'y a plus qu'à suivre les consignes.» Facile? Pour un ancien inspecteur fiscal comme lui, sûrement. «La reconnaissance et les remerciements que je reçois sont la plus belle des récompenses. C'est valorisant et très flatteur pour l'ego», rigole-t-il.

Dans votre région

Jean-Claude Curchod

Vaud. «L'AVIVO compte une cinquantaine de bénévoles formés», explique **Andrea Eggli,** à Lausanne. Entre février et mars, ces retraités remplissent plus de 3000 déclarations dans les 26 permanences réparties aux quatre coins du canton. Un nombre nettement plus élevé que les plus grandes fiduciaires de la région! Pas de millionnaires parmi ceux qui recourent à l'AVIVO... «Les personnes qui viennent chez nous ont souvent peu de moyens et la contribution qui leur est demandée pour remplir leur feuille va de zéro à quelques dizaines de francs selon le revenu imposable et la situation de famille.»

Renseignements: 021 312 06 54 (Lausanne), 021 320 53 93 (reste du canton).

Shutterstock/Lisa F. Young

N'hésitez pas à demander conseil à un proche ou aux bénévoles de l'AVIVO et de Pro Senectute.

geuse. Si vous prévoyez des travaux extraordinaires, il peut être avantageux de les répartir sur deux années fiscales, mais pas toujours. Faites vos calculs...

8. Frais médicaux

Lorsque vous calculez vos frais médicaux, vous pouvez additionner votre participation aux factures de pharmacie et aux frais des soins à domicile, frais dentaires, massages, cures et autres physiothérapies prescrits par votre médecin et payés de votre poche. Indiquez aussi les traitements de médecine alternative accomplis par des thérapeutes reconnus, la part de l'appareil auditif non prise en charge par l'AVS, les lunettes, les semelles orthopédiques, etc. Nouveauté depuis deux ans: la prise en compte de forfaits pour les régimes alimentaires spéciaux, par exemple pour les allergies au gluten, de plus en plus nombreuses, ou les insuffisances rénales. Les personnes qui en souffrent et doivent suivre des régimes sévères et coûteux peuvent ajouter 2500 francs d'office à leurs frais médicaux.

9. Handicaps

Grâce à la nouvelle loi fédérale sur le handicap entrée en vigueur en janvier 2006, les déductions sont enfin plus généreuses. Tous les frais liés à votre handicap peuvent être additionnés: transformations du logement (rampe, poignées d'appui, toilettes adaptées), moyens auxiliaires, chaussures et vêtements spéciaux, services d'aides et de soins à domicile, taxis, etc. Un exemple? Les malvoyants qui ont besoin d'un chien indiquent non seulement les factures du vétérinaire mais également les dépenses d'alimentation de leur animal. Si vos frais effectifs ne sont pas très élevés, vous opterez alors pour les forfaits prévus la loi:

Fr. 2500.– pour un handicap léger
Fr. 5000.– pour un handicap moyen
Fr. 7500.– pour un handicap grave
Fr. 2500.– pour la surdité, une stomie ou une dialyse.

Si vous avez plusieurs handicaps, vous pouvez cumuler les montants. Rappelons qu'il n'y a aucune raison de renoncer à ces forfaits, ils sont un droit, pas une aumône... ■

Neuchâtel. Depuis janvier déjà et jusqu'au 20 février, Pro Senectute organise des cours gratuits de formation sur le logiciel Clic&Tax. Deux demi-journées de 3 heures chacune. Rassurons les seniors qui n'ont pas d'ordinateurs: 15 bénévoles continueront de les conseiller personnellement. L'an dernier, ils ont rempli plus de 260 déclarations.
Renseignements: Neuchâtel, tél. 032 886 83 40; La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 01.

Fribourg. Ces dernières années, des dizaines de retraités ont fait le saut du logiciel FriTax et remplissent désormais leur déclaration en à peine 15 ou 20 minutes. Pour les autres, Pro Senectute dispose d'une quinzaine de bénévoles qui ont rempli plus de 400 déclarations l'an dernier.
Renseignements: 026 347 12 40.

Jura et Jura bernois. Chaque année, une douzaine de bénévoles de Pro Senectute aident près de 200 contribuables modestes à remplir leur déclaration.
Renseignements: Delémont, tél. 032 886 83 25; Tavannes, tél. 032 482 67 00.

Valais. Pas de permanence fiscale pour les retraités. Mais renseignez-vous auprès de votre commune: elles sont nombreuses à organiser des conseils personnalisés pour les habitants qui peinent à remplir leur feuille d'impôt.

Genève. L'AVIVO demande 32 francs pour remplir la déclaration d'un membre retraité et 50 francs pour les non-membres. L'an dernier, les bénévoles ont rempli plus de 3500 dossiers. Un record! «Plusieurs erreurs peuvent énormément prétériter les contribuables retraités, explique Marianne Piticchio. Dans certains cas, il y a eu des milliers de francs en jeu!» La spécialiste attire aussi l'attention des contribuables sur les délais à respecter. Il vaut mieux demander une prolongation du délai plutôt que risquer une taxation d'office.
Pour un rendez-vous à la permanence fiscale, dès le 2 février: tél. 022 322 13 95. Pour devenir bénévole-conseiller: tél. 022 329 14 28.

Droits

Par Sylviane Wehrli

Héritier endetté

«Mon fils a des actes de défaut de biens. Il pense, à mon décès, répudier la succession en faveur de ses propres enfants. Ses créanciers peuvent-ils s'opposer à cette répudiation?» F. J. à Y.

Lorsqu'on est endetté, répudier paraît être une solution séduisante pour qui veut avantager sa famille. En effet, celui qui répudie est considéré comme prédécédé, ce qui implique que l'héritage est attribué à ses propres héritiers, en l'occurrence vos petits-enfants.
Néanmoins, c'est un moyen de léser les créanciers de votre fils, qui espèrent un jour pouvoir recevoir leur dû, notamment en cas d'héritage de leur débiteur. La loi leur donne des moyens de protection. Le Code civil précise en effet que lorsqu'un héritier obéré répudie dans le but de porter préjudice à ses créanciers, ceux-ci ont le droit d'attaquer la répudiation dans les six mois (art. 578 CC). Si la nullité de la répudiation est prononcée par le juge, cela donne lieu à liquidation officielle (art. 593 à 597 CC), ce qui, bien évidemment, porte également atteinte aux autres héritiers qui ne sont alors plus maîtres de la manière de régler la succession et de procéder à son partage.
Une autre solution que la répudiation de l'héritier endetté est possible. En effet, par testament, étant donné que votre fils a des actes de défaut de biens, vous pouvez le déshériter partiellement, à savoir pour la moitié de sa réserve qui est de trois quarts de sa part légale, à condition que cette moitié soit attribuée à ses enfants nés ou à naître (art. 480 CC). De cette manière, le montant que votre fils touchera et qui, vraisemblablement, servira à payer une partie de ses dettes, sera moins grande que si vous ne faites pas de testament, et vos petits-enfants pourront également bénéficier d'une partie de votre héritage. ■

Mon argent

Par Jean-Louis Emmenegger

Budget serré: comment économiser?

«J'ai de la peine à boucler mes fins de mois. Comment faire pour diminuer mes dépenses?» demande M. A. C. à G.

Il est vrai que les salaires et les rentes n'ont que très peu augmenté, alors que les prix prennent l'ascenseur: produits alimentaires, loyer, primes de caisse maladie, électricité, billets de train, etc. Il n'est pas étonnant que les familles et les retraités soient toujours plus nombreux à connaître des fins de mois difficiles.
Au chapitre des revenus, on conseillera à notre lecteur de s'assurer qu'il perçoit bien tous les montants auxquels il a droit: AVS, prestations complémentaires, remboursement des frais de maladie, etc. Selon le principe que c'est à chacun de nous de faire valoir ses droits!
Pour agir sur les dépenses, il faut savoir que par définition les frais «fixes» – loyer, électricité, caisse maladie – sont incompressibles. Restent donc les autres dépenses, celles sur lesquelles nous avons prise. Le mieux est de passer au crible tous les débours du mois, en se posant à chaque fois la question: «En ai-je vraiment besoin?» Vous verrez que certaines dépenses sont devenues «automatiques» sans être «nécessaires»!

A la baisse

Voici quelques pistes pour agir concrètement. Pour l'alimentation, privilégiez les légumes de saison, profitez des «actions» dans les magasins, etc. Renvoyez à des temps meilleurs les grosses dépenses, type voyages, achats importants (habits, TV ou ordinateur) et limitez aussi les sorties (cinéma et restaurant). Revoyez à la baisse le budget voiture, en réduisant son usage, en changeant d'assurance ou en préférant un véhicule plus économique. Essayez aussi de limiter les dépenses de téléphone. Un coup de fil est si facile, surtout avec un portable, mais la facture peut s'avérer salée.
Idée à creuser: une «enveloppe» par domaine de dépense au début du mois et on s'en tient à la somme qu'elle contient! ■

PAR PRO SENECTUTE

Préparer sa retraite

Un certain nombre de démarches doivent impérativement être accomplies avant l'entrée en retraite. Marche à suivre.

Prendre sa retraite représente des changements importants en matière de structure des revenus et de recomposition du budget courant. Quelques points essentiels méritent d'être relevés afin de permettre aux futurs retraités de préparer au mieux cette importante transition de vie:

• Connaître le montant de ses rentes futures

Il est possible de demander à sa caisse de compensation AVS une estimation de sa future rente. A cet effet, un formulaire de «Demande de calcul d'une rente future» permet d'obtenir les informations souhaitées. Une estimation pour plusieurs cas de figure peut être requise, par exemple pour une rente versée à l'âge ordinaire AVS (64 ans pour les femmes, 65 ans pour les hommes) ou anticipée d'une ou de deux années. Pour les personnes qui sont ou ont été salariées, il convient également de se renseigner auprès de sa caisse de pension sur le montant des prestations du 2e pilier. Les prestations d'un éventuel 3e pilier, par exemple sous forme de rente viagère issue d'une assurance vie, doivent aussi être prises en compte.

• Décider d'une éventuelle anticipation de la rente AVS

Le droit au versement de sa rente AVS peut être anticipé d'une ou de deux années pleines par rapport à l'âge ordinaire, cela tant pour les femmes que pour les hommes. La perception avancée de la rente est liée à une réduction pérenne de celle-ci, à hauteur de 6,8% par année d'anticipation.

• S'acquitter de ses cotisations AVS

En situation de préretraite, il est nécessaire de s'acquitter des cotisations à l'AVS pour les personnes sans activité lucrative jusqu'à l'âge ordinaire donnant droit à la rente. Cette règle s'applique aussi en cas de perception anticipée de la rente AVS.

• Demander sa rente AVS

La rente AVS n'est pas versée automatiquement, l'assuré doit adresser à sa caisse de compensation une demande de rente au moyen du formulaire approprié. Il est conseillé de l'établir au moins trois mois avant l'ouverture du droit à la rente.

• Adapter le montant de ses impôts

Sur la base de ses certificats de rentes AVS et LPP, il est recommandé de demander une adaptation de ses acomptes provisionnels auprès de l'administration fiscale.

• Activer sa couverture d'assurance pour le risque accidents auprès de sa caisse maladie

La couverture des risques d'accidents par le biais de l'assurance LAA de l'employeur cesse trente jours après la fin des rapports de travail. Il convient alors de demander à son assurance maladie personnelle d'activer sa couverture pour les risques d'accidents.

• Faire valoir ses droits en matière de prestations complémentaires à l'AVS et de subside à l'assurance maladie

Pour les rentiers AVS disposant de ressources matérielles modestes, il est vivement recommandé de s'informer sur son droit à obtenir des prestations complémentaires à l'AVS (PC). Celles-ci peuvent être accordées même en présence d'une fortune mobilière ou immobilière, en vertu d'une prise en considération partielle de celle-ci. Elles constituent un droit désormais ancré dans l'article 112a de la Constitution fédérale et ne sont ni imposables, ni remboursables. Pour les personnes n'ayant pas droit aux PC, l'accès au subside cantonal pour l'assurance maladie peut être étudié séparément. ■

Documentation utile

Trois notices explicatives, publiées par le Centre d'information AVS/AI, sont particulièrement utiles: «Age flexible de la retraite» (memento 3.04), «Calcul anticipé de la rente» (memento 3.06) et «Cotisations des personnes sans activité lucrative à l'AVS, à l'AI et aux APG» (memento 2.03).
A demander auprès des caisses de compensation AVS et des agences d'assurances sociales.
Elles sont également disponibles sur le site internet www.avs-ai.info, à recommander pour ses informations claires et complètes sur l'ensemble du 1er pilier.

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 Bernadette Pidoux

Vos récits de vie sont un vrai

L'association Histoires d'ici collecte et conserve les histoires de vie des Fribourgeois, pour enrichir la mémoire collective de la région. Elle propose aussi une formation originale de «recueilleur» d'histoires.

Catherine Schmutz-Brun, formatrice d'adultes et docteur en sciences de l'éducation, a consacré sa thèse de doctorat au phénomène des récits de vie. Elle se définit d'ailleurs comme une militante qui souhaite faire comprendre à quel point ce patrimoine est important et encore peu reconnu. A Fribourg, où elle vit, elle est entrée en contact avec les Editions La Sarine, qui publient de nombreuses autobiographies. «Nous avons estimé qu'il était important que l'édition de telles trajectoires de vie soit soutenue. Une association devait être créée dans ce sens, pour obtenir des fonds destinés à encourager ce travail de publication. Mais nous nous sommes dit qu'il y avait aussi quelque chose à faire avec tous les textes refusés par les éditeurs. Ce matériel est précieux pour l'histoire d'une région. C'est ainsi que l'association s'est trouvée une double vocation», résume Catherine Schmutz.

D.R.

Françoise Pochon-Gaudron, Micheline Repond, Catherine Schmutz et Olivier Taramarcaz, de Pro Senectute, veulent former des recueilleurs de récits de vie.

Laisser une trace

Créée il y a un an, Histoires d'ici a été fondée par un groupe de personnes passionnées par l'Histoire avec un grand H, mais aussi par les histoires, celles des gens, qui témoignent de leur vécu. François Menétrey, directeur d'une maison pour handicapés tout juste retraité, a accepté de prendre la présidence de l'association. Jean-Baptiste Magnin, bibliothécaire, Eric Bulliard, journaliste, François Rime et Serge Rossier, enseignants, complètent le comité. Chacun, pour peu qu'il ait un lien avec le canton de Fribourg, peut aujourd'hui déposer le manuscrit ou une simple version dactylographiée de son histoire de vie auprès de l'association Histoires d'ici. Le texte est alors conservé et archivé par la Bibliothèque cantonale et universitaire de Fribourg. Ce fonds est en libre accès pour les lecteurs intéressés ou en accès restreint, selon les directives des auteurs. «Nous ne filtrons les textes, explique Catherine Schmutz, que pour éviter la diffamation. Nos critères sont éthiques et non pas littéraires.»

Répertoriés et archivés, ces textes pourront faire l'objet d'études. Mais l'association veut aussi assumer un rôle de conseil. Elle peut notamment orienter les personnes qui souhaitent laisser une trace de leur existence. Veulent-elles être éditées, réaliser leur propre livre à compte d'auteur ou composer un album destiné à leurs proches? Ces différentes possibilités peuvent être envisagées et discutées avec l'association.

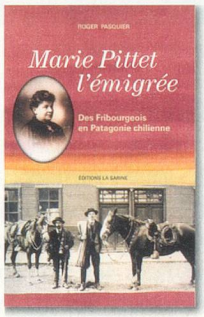
Un premier livre vient d'être publié par les Editions La Sarine, grâce à Histoires d'ici, qui a obtenu des fonds publics. Il s'agit d'un texte sur la vie de Marie Pittet, une Fribourgeoise partie vivre au Chili à la fin du XIX[e] siècle. Ses descendants sud-américains avaient publié un livret en espagnol à partir de documents qu'ils avaient conservés. C'est aujourd'hui en français que l'on peut découvrir le destin de cette femme qui a quitté sa Gruyère natale pour tenter sa chance outre-Atlantique. Une exposition au Musée gruérien de Bulle aura lieu ce printemps autour de cette figure de l'immigra-

patrimoine

tion. «Nous sommes heureux de pouvoir ainsi mettre en valeur et rendre accessible au public des trésors comme celui-ci», ajoute Catherine Schmutz.

Devenir «recueilleur»

L'idée est originale: Histoires d'ici se propose de former des «recueilleurs» et «recueilleuses» d'histoires. Cette formation en trois modules de deux jours s'adresse à tous: aux soignants, à ceux qui sont en contact avec des personnes âgées de par leur métier, mais aussi à tout individu qui aime la relation, l'écoute, l'échange et l'écriture.
«Dans le terme de "recueilleur", il y a le mot recueil, qui fait penser à un recueil d'histoires, mais aussi le mot se recueillir, dans sa dimension spirituelle», note Catherine Schmutz, responsable de cette nouvelle formation. Le «recueilleur» a parfois un rôle de déclencheur pour aider la personne à se lancer dans le processus de la mémoire et de l'écriture. «Les récits de vie sont traditionnellement rédigés à la première personne, dans un ordre chronologique. Il serait bon d'innover, de trouver des formules différentes. Pourquoi ne pas essayer une coécriture ou un récit sous forme de dialogue? Tout est à inventer! On pourrait aussi exploiter des documents comme des lettres, des dessins, des objets, pour arriver à un résultat plus personnel», suggère M^me^ Schmutz.
La formation organisée à Fribourg par Histoires d'ici et Pro Senectute Suisse romande est ouverte aux collaborateurs de l'institution et à toute personne intéressée, sans limite d'âge ou de région.
La mémoire se partage, elle permet à toutes les générations de garder un lien, et aux plus jeunes de s'ancrer dans une continuité. Une belle mission que s'est donnée Histoires d'ici. ■



Renseignements:
www.histoiresdici.ch ou Histoires d'Ici, M. Jean-Baptiste Magnin, rte de Villamont 1, 1752 Villars-sur-Glâne. Pour la formation: M^me^ Catherine Schmutz-Brun, rue du Simplon 1, 026 475 34 70, cath.schmutz@bluewin.ch

Ailleurs aussi

Si Histoires d'ici se consacre au patrimoine fribourgeois, ce n'est pas par esprit de clocher, mais bien parce qu'il y a à faire dans le canton en matière de conservation du patrimoine écrit. Il existe ailleurs en Suisse romande d'autres associations qui font sensiblement le même travail. A Genève, les Archives de la vie privée à Carouge collectent elles aussi les témoignages régionaux. A Neuchâtel, les Archives de la vie ordinaire travaillent dans le même sens. En France voisine, l'APA, association pour l'autobiographie et le patrimoine autobiographique, fondée par Philippe Lejeune, spécialiste dans ce domaine, a réuni ses fonds à Ambérieu-en-Bugey, près de Lyon. L'APA a également recueilli des textes provenant de Suisse, puisqu'elle a une vocation francophone. Une fois, par an, se tiennent de passionnantes Journées de l'autobiographie (à Ambérieu les 3, 4 et 5 juillet 2009).

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 032 886 83 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 032 886 83 41

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

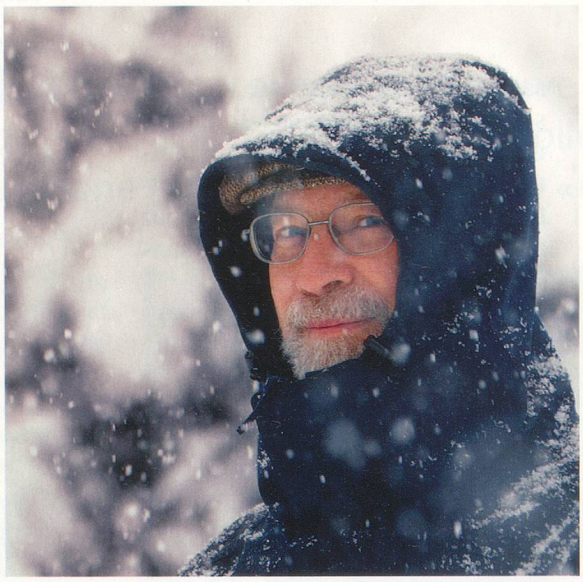
Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

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 Marylou Rey

Frimas et santé des seniors

Les basses températures ont un impact négatif sur la santé des aînés. Les personnes souffrant de problèmes cardiaques sont plus particulièrement exposées.



Marketa Ebert

Lorsqu'on a le cœur fragile, il faut se méfier du froid.

Selon des études médicales menées en France, les risques d'infarctus du myocarde augmente de 115% lorsque la température se maintient au-dessous de -4° et de 40% lors de variations brusques des températures. Les personnes souffrant d'hypertension sont les plus menacées. D'autant que les médicaments contre la tension, de même que ceux contre l'angine de poitrine, altèrent les mécanismes de lutte contre le froid.

Losqu'on a le cœur fragile, il vaut donc mieux se méfier des grands froids et suivre quelques conseils de bons sens. A savoir: limiter les sorties aux cas de nécessité; à l'extérieur, bien se couvrir, bonnet, gants et écharpe sur le nez pour réchauffer l'air inhalé. En hiver, il convient plus que jamais de manger équilibré et surtout de boire beaucoup, en évitant les boissons alcoolisées. La déshydratation, notamment des aînés, est un phénomène souvent constaté en hiver. Les appartements surchauffés en sont la cause. **MMS**

2e pilier: la colère gronde

Au lieu de recevoir 7200 francs de rente pour un capital de 2e pilier de 100 000 francs, les affiliés ne recevront plus que 6400 francs dès 2011. Cette baisse du taux de conversion adoptée par les Chambres fédérales *(lire aussi* Générations *de novembre)* va être combattue par le Parti suisse du travail (PST), l'AVIVO et plusieurs syndicats. Secrétaire central du PST, Leo Schmid est confiant. «Nous avons jusqu'au 16 avril pour rassembler les signatures et faire aboutir le référendum. Ce sera suffisant parce que nous avons beaucoup de soutiens en Suisse romande et au Tessin.» Et outre-Sarine? «C'est vrai que les Alémaniques sont pour l'instant moins sensibles à nos arguments, mais la dynamique romande saura les convaincre.»

Accompagner un proche en fin de vie...

Bénéficier d'un congé payé de quinze jours pour être en mesure d'accompagner un parent en fin de vie? Cette nouvelle proposition préconisée par des parlementaires français suscite un vif intérêt dans l'Hexagone. Le gouvernement Fillon s'est même déclaré prêt à en financer partiellement la réalisation.

Et en Suisse? Cette idée audacieuse fait aussi son chemin dans notre pays. Pour Jean Christophe Schwaab, secrétaire central de l'Union syndicale suisse, «si un employé peut accompagner un parent en fin de vie dans de bonnes conditions, il sera beaucoup plus serein au moment de se remettre au travail. Il me semble donc que les entreprises y gagneraient». Ce congé d'accompagnement a suscité des réactions nettement plus réservées du côté des patrons.

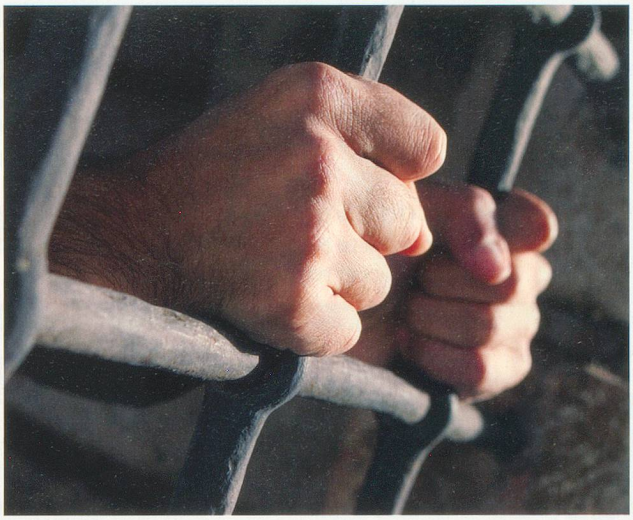
Face à cet accueil contrasté, le nouveau congé risque fort de passer à la trappe. Sauf si des défenseurs convaincus le font ressurgir lors des débats sur la façon de préparer la Suisse au vieillissement de la population...

Shutterstock/Ariadna de Raadt

Aider les proches pour qu'ils puissent entourer leur parent en difficulté.

Ils volent pour aller en prison

Au Japon, des personnes âgées commettent des délits pour être mis en prison. Là, ils sont au chaud et reçoivent à manger. Le gouvernement s'inquiète.



Shutterstock/Liv Friis-Larsen

Derrière les barreaux, chaleur et repas garantis.

Alors que la criminalité a diminué sur l'archipel, le nombre de personnes âgées reconnues coupables de délits a été multiplié par cinq en vingt ans, rapporte le correspondant du quotidien *Le Monde*. Devant l'ampleur de ce nouveau phénomène, le ministère nippon de la Justice a mandaté un institut de recherche qui vient de livrer ses conclusions. «La principale cause de la délinquance des retraités provient de leur manque de ressources», écrivent les auteurs. Ils ont mené 368 entretiens personnels avec des détenus de plus de 65 ans. Propos recueillis: «Je ne sais pas comment faire pour obtenir de l'aide du gouvernement. Le vol, je sais comment faire. Alors je vole.» «Je voulais que la police s'occupe de moi.» «Je n'avais nulle part où aller.» «J'avais faim.» «En prison, on peut dormir, manger et travailler.»

Selon les chercheurs, la baisse des rentes et l'absence de prise en charge sociale est encore aggravée par l'immense solitude dans laquelle vivent certains retraités. La police a en effet enregistré des dépositions de Japonaises âgées qui commettent des vols dans des supermarchés avec l'espoir d'être repérées. Elles savent qu'elles pourront ainsi passer quelques heures à parler avec quelqu'un. Des veufs sans ressources ont également déclaré qu'ils avaient commis des délits dans le but précis de pouvoir aller en prison. Ils sont au courant que les détenus reçoivent trois repas par jour et que le personnel pénitentiaire s'occupe d'eux. Certains n'hésitent pas à recourir à la récidive pour retourner au chaud derrière les barreaux. ■

Des repas sains à tout âge

Ce petit guide de la nutrition intelligente fait le point sur nos besoins alimentaires à partir d'un certain âge. Tout y est: les meilleures façons de conserver les divers aliments; les avantages de la cuisson à la vapeur, au micro-ondes ou à basse température; l'importance des vitamines, les dangers de certaines huiles. Les auteurs donnent de précieux conseils pour réduire le cholestérol, reconstituer ses réserves de fer, prévenir la constipation, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires ou l'ostéoporose.

Les diabétiques y trouveront aussi des recommandations utiles pour leur régime particulier. En dernière partie, neuf recettes originales illustrent les vertus de plats connus et méconnus.

L'alimentation dans la seconde moitié de la vie, Coop et Pro Senectute, 144 pages, 24 fr. 80.

Tant qu'on a la santé...

Jusqu'à quel âge une personne peut-elle espérer vivre en bonne santé? La revue *The Lancet* a publié une étude européenne qui situe ce cap à 67 ans pour les hommes et 69 ans pour les femmes, avec une espérance de vie moyenne de 78 ans pour les premiers et de 83 ans pour les deuxièmes. Les variations nationales ont ensuite été corrélées au produit intérieur brut et aux dépenses de santé. L'étude conclut que plus le pays est riche et plus il dépense pour la santé, plus les chances de vivre en bonne santé augmentent. Logique, non?

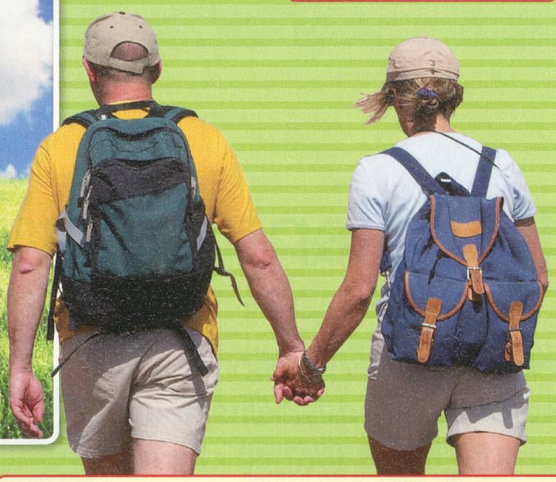
RANDONNÉES PÉDESTRES

en France, Italie et Autriche

(niveau facile, rythme modéré)

Visitez notre site Internet
www.buchard.ch

Départs des grandes localités de Suisse romande
Tous les prix par pers. en ch. dble



Les Cévennes ardéchoises
5 jours du **25 au 29 mai 2009** — **Fr. 815.–**
Pension complète avec 2 pique-niques (sauf repas aller et retour), randonnées avec guide

Les Dolomites
Fr. 1'290.–
8 jours du **20 au 27 juin 2009**
Pension complète (sauf repas aller et retour), randonnées avec guide

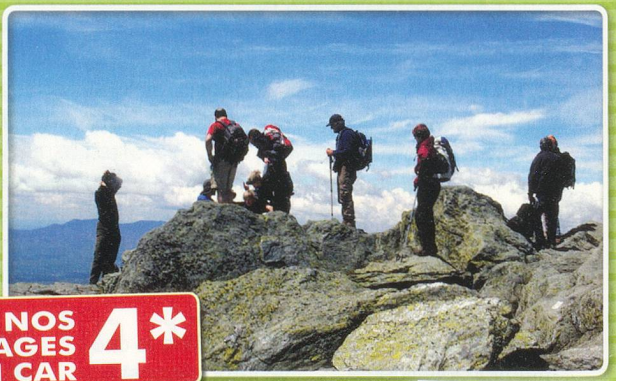
Le Sud Dauphiné
Fr. 1'090.–
6 jours du **21 au 26 sept. 2009**
Pension complète avec 2 pique-niques, randonnées avec guide, excursions incluses

La Lombardie
Fr. 1'095.–
7 jours du **11 au 17 juillet**
et du **31 août au 6 septembre 2009**
Pension complète avec 2 pique-niques (sauf repas aller et retour), excursions et randonnées incluses avec guide

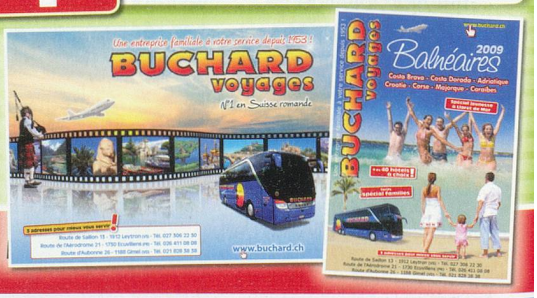
La Corse
Fr. 1'590.–
8 jours du **8 au 15 octobre 2009**
Pension complète avec pique-niques à midi (sauf 3 dîners), randonnées avec accompagnateur

Les Cinque Terre
Fr. 885.–
5 jours du **5 au 9 avril**
et du **19 au 23 octobre 2009**
Pension complète (sauf repas aller et retour et dîner du 3e jour), randonnées avec guide

Le Tyrol (Imst)
Fr. 975.–
7 jours du **14 au 20 juin**
et du **12 au 18 juillet 2009**
Demi-pension, randonnées avec accompagnateur



TOUS NOS VOYAGES EN CAR 4*



Demandez nos catalogues 2009
Plus de 120 destinations

Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 ! N°1 en Suisse romande

BUCHARD

3 adresses pour mieux vous servir

[VALAIS] Tél. **027 306 22 30**
Route de Saillon 13 - 1912 Leytron
E-mail : **info@buchard.ch**

[FRIBOURG] Tél. **026 411 08 08**
Rte de l'Aérodrome 21 - 1730 Ecuvillens
E-mail : **ecuvillens@buchard.ch**

[VAUD] Tél. **021 828 38 38**
Successeur de Le Coultre Voyages
Route d'Aubonne 26 - 1188 Gimel
E-mail : **lecoultre@buchard.ch**

Par Jean-Robert Probst

Dents blanches

Vous voulez arborer un sourire digne des vedettes de Hollywood? Il suffit de tremper votre brosse à dents dans de l'argile verte, puis de la saupoudrer de bicarbonate de soude. Ajoutez quelques gouttes de citron et frottez. Résultat garanti.

Sus au calcaire!

Sous l'effet du calcaire, les trous des pommes de douche ont tendance à se boucher. Pour venir à bout de ce calcaire qui dévie le jet de la douche et arrose parfois toute la salle de bains, il suffit de plonger la pomme de douche dans de l'eau chaude abondamment vinaigrée.

Crampes au mollet

Elles surgissent la nuit et peuvent être très douloureuses. Dès que vous sentez le début d'une crampe, appuyez fortement le talon sur une surface dure. Anny, de Sierre, qui nous a conseillé cette technique, précise qu'il faut agir rapidement pour que le résultat soit bon.

Contre les entorses

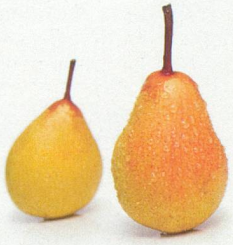
Pour soulager les entorses et les foulures, on appliquera des compresses chaudes à base d'infusion d'hysope. Un bain a le même effet. Compter 100 g d'hysope par litre d'infusion et faire bouillir 10 minutes.

Combattre la fatigue!

Les baies de cassis, très riches en vitamine C, permettent de lutter contre la fatigue et se révèlent un excellent anti-infectieux. On peut les consommer en tisane. Pour retrouver un peu d'allant, il faut masser le front, les tempes et la nuque avec un mélange d'huiles essentielles composé de cannelle, de clou de girofle et de sauge. On recommande de diluer ces huiles dans un volume équivalent d'huile d'amande douce. Vous retrouverez rapidement votre tonus.

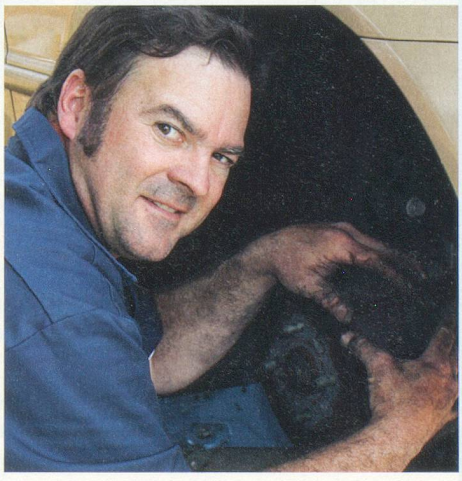
Crise de goutte

Contre les méfaits de la goutte, il est recommandé d'absorber des poires, fraîches ou séchées, en fin de repas. Il faut les consommer avec leur peau. En guise de prévention ou en cas de crise, il est aussi conseillé de consommer plusieurs tasses de thé vert dans la journée.



Taches de cambouis

Votre mari a décidé de plonger ses mains dans le moteur de la voiture. Malheureusement, les manches de sa chemise ont également profité de l'opération. Pour enlever les taches de cambouis sur un tissu, il faut tout d'abord les racler, puis les frotter avec du beurre et laisser agir. On nettoyera ensuite les taches à la térébenthine. Pour les mains, c'est plus facile: de l'huile, puis du shampoing pour cheveux gras ou du produit à vaisselle et on frotte!



Shutterstock: Lisa F. Young/Khomulo Anna/Amlet/Perov Stanislav/Quayside

VOS BONS TRUCS!

Vous connaissez des trucs ou des astuces pour venir à bout des petits désagréments qui gâchent la vie quotidienne? Ecrivez à la rédaction de *Générations*, Fontenailles 16, 1007 Lausanne. Ou téléphonez au 021 321 14 21.

Par Anne Zirilli

Divorces tardifs

Partage du deuxième pilier, c'est le flou

Comment se partager le 2e pilier en cas de divorce? Avant la retraite, tout est clair. Mais dès qu'un époux touche déjà une rente de sa caisse de pension, les règles deviennent floues.

Shutterstock/Steve Luker

Tant que les deux conjoints n'ont pas atteint l'âge de la retraite, la loi prévoit le partage par moitié des avoirs accumulés sur leurs caisses de pension depuis le début du mariage jusqu'au jour du jugement de divorce.

Lorsqu'un seul d'entre eux cotise au 2e pilier, c'est tout simple: il cède à son conjoint la moitié du capital constitué durant le mariage. Lorsque les époux cotisent tous deux, celui qui a engrangé le plus d'argent durant cette période en restitue une part au conjoint, de façon à équilibrer les avoirs. Il est vrai qu'un conjoint peut renoncer à sa part, en partie ou en totalité, si sa prévoyance est assurée différemment, notamment par les rendements de biens immobiliers. Le juge peut également, par mesure d'équité, prévoir un autre mode de partage. Mais ce sont les exceptions qui confirment la règle.

Indemnité équitable

Il en va autrement lorsque le mari, l'épouse ou les deux conjoints touche(nt) déjà une rente de 2e pilier. Dès lors la règle du partage par moitié fait place à celle de l'«indemnité équitable». On quitte les rigueurs de l'arithmétique pour entrer dans le domaine de l'appréciation. Le montant de cette indemnité est fixé au cas par cas, en tenant compte non seulement des capitaux de la prévoyance professionnelle, mais aussi de la durée du mariage et de la situation économique des époux, autrement dit de leurs fortunes et revenus respectifs, des charges qu'ils ont à supporter, de leurs perspectives de gains ou d'héritage... Une personne sans 2e pilier qui a de la fortune risque donc de ne rien obtenir du tout si son ex-conjoint n'a pour vivre qu'une petite retraite, l'essentiel étant de garantir à chaque époux un niveau de vie acceptable dans leurs vieux jours.

Rente ou capital?

L'indemnité équitable est allouée sous forme de capital ou de rente. Le capital est plus sûr, car le versement d'une rente est aléatoire. Si l'ex-époux rechigne à la verser, il faut aller en justice et s'il meurt, le risque est grand que la rente tombe. Elle peut cependant être convertie en rente de survivant par la caisse de pension du défunt si toutes les conditions sont remplies: le mariage a duré 10 ans, le jugement de divorce stipule qu'il s'agit bien d'une pension alimentaire, cette pension était encore versée lors du décès, la ou le bénéficiaire a plus de 45 ans et n'est pas remarié(e). ■

La loi prévoit de diviser par deux le 2e pilier, avec quelques exceptions...

Comment procéder

Les modalités de partage du 2e pilier doivent être stipulées sur la convention de divorce qui sera ratifiée par le juge. Si ce dernier trouve le partage inéquitable, il peut demander aux époux de corriger la convention sur ce point. En cas de désaccord, c'est lui qui tranche. Les époux ont donc tout avantage à prendre un avocat commun qui les aidera à rédiger ce point délicat de la convention.

Trois exemples de divorce

1. Un an avant la retraite
L'épouse a accumulé 100 000 francs sur sa caisse de pension en cours de mariage. Le mari a accumulé 300 000 francs.
Partage par moitié: le mari doit 100 000 francs à son épouse.
(Calcul: il lui doit la moitié de ses avoirs: 150 000 fr.; elle lui doit la moitié de ses avoirs: 50 000 fr. Somme due par le mari: 150 000 fr. – 50 000 fr. = 100 000 fr.)

2. Un an après la retraite
L'épouse touche du 2e pilier une rente mensuelle de 1000 francs, elle a gardé un travail accessoire qui lui rapporte 800 francs par mois et ne paie pas de loyer car elle a hérité d'un studio libre d'hypothèque. Le mari touche une rente de 3000 francs, ne travaille plus, sa santé est déficiente et son loyer est élevé.
Fortune: un compte commun de 100 000 francs.
Indemnité équitable: un partage égalitaire voudrait que le mari cède à son épouse un tiers de sa rente (soit 1000 francs), afin qu'ils touchent tous deux une rente mensuelle de 2000 francs. Mais le mari a davantage de charges. En cas de désaccord entre époux, le juge pourrait fort bien réduire la pension due par monsieur et ordonner qu'il ne verse que 500 francs par mois.

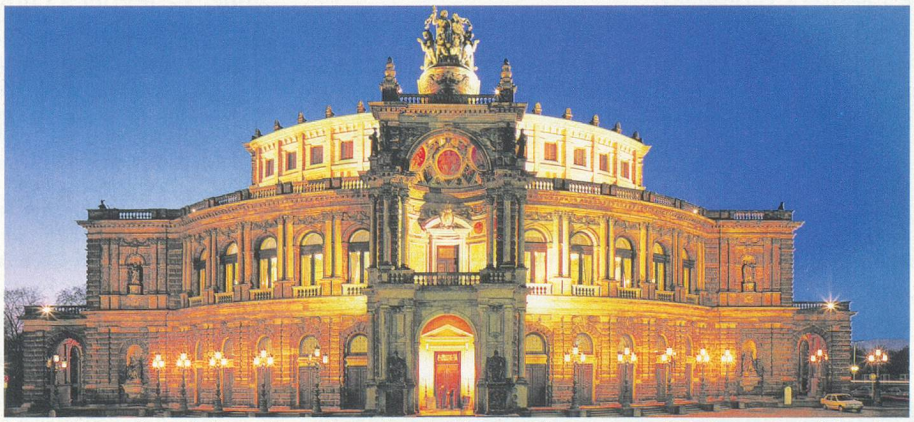
3. Autre cas
Le mari cotise encore au 2e pilier. L'épouse est retraitée mais ne perçoit pas d'autre rente que celle de l'AVS. Dans ce cas, c'est la règle du partage par moitié qui s'applique. Le mari doit en principe remettre à son épouse la moitié du capital qu'il a accumulé sur sa caisse de pension durant les années de mariage.

PUBLICITÉ

Du 15 au 21 février 09 dès CHF 1545.-

Voyage musical intense

Assistez à trois représentations musicales exceptionnelles aux opéras de Nuremberg et Dresde et en l'église Frauenkirche à Dresde.



Vous assisterez à des événements musicaux dans des lieux mythiques, comme ici le Semperoper, à Dresde.

Combinant musique et architecture, alternant entre histoire et modernité, ce voyage est un événement à part entière.

Votre programme

15.02.09, Suisse - Nuremberg
16.02.09, Nuremberg: visite guidée de Nuremberg. 2e plus grande cité de Bavière, elle possède de nombreux monuments, témoins architecturaux de son passé glorieux. Le soir, représentation à l'opéra de Nuremberg: **concert exclusif de l'ensemble symphonique de Nuremberg**. Œuvres de Beethoven et Rachmaninov.
17.02.09, Nuremberg - Dresde: beau trajet passant par Lichtenstein, aussi appelée la ville-campagne, jusqu'à Dresde. Vous visiterez le centre international de sculpture sur bois, magnifiquement installé dans le complexe du château.
18.02.09, exc. à Görlitz: Se perdre dans ses petites ruelles et découvrir les façades colorées est un vrai plaisir. Retour à Dresde pour le point fort du voyage: **représentation de «Fidelio», opéra en 2 actes de Ludwig van Beethoven, à l'opéra Semper à Dresde.**
19.02.09, exc. fac. à Leipzig: journée libre à Dresde ou viste fac.
20.02.09, Dresde: visite guidée de la belle ville de Dresde. Vous revivrez ainsi son histoire mouvementée et découvrirez ses principales curiosités. Dîner puis **représentation exclusive à la Frauenkirche de Dresde: l'ensemble philharmonique de la ville** interprète des œuvres de Haydn, Mozart et Finzi sous la direction de Sir Neville Marriner.
21.02.09, Dresde - Suisse

Prix

Voyage en bus longue distance, hôtels de bonne cat. moyenne
En chambre double **Fr. 1545.–**
Suppl. chambre indiv. **Fr. 240.–**
Voyage en bus classe royale, hôtels de cat. supérieure
En chambre double **Fr. 1945.–**
Suppl. chambre indiv. **Fr. 250.–**

Forfait billets (inclus cat. 4)
Suppl. cat. 3 **Fr. 50.–**
Suppl. cat. 2 **Fr. 120.–**
Suppl. cat. 1 **Fr. 195.–**

Prestations: trajet en bus moderne ou bus classe royale selon votre choix > 6 nuits avec petit-déjeuner selon votre choix > repas: 3 repas du soir à l'hôtel, 1 déjeuner > 3 représentations selon programme, billets cat. 4 > les visites et entrées selon programme > guide-accompagnateur francophone au départ de la Suisse > chauffeur expérimenté > doc. de voyage.

Non inclus: suppléments pour les billets, voir ci-dessus > assurance annulation à Fr. 45.- > frais de réservation. Programme détaillé sur demande

Renseignements et réservations: par tél. au 021 341 10 80 ou voyagesspeciaux@tourismepourtous.ch

Organisation: Tourisme pour tous, voyages spéciaux, 1001 Lausanne

Remarques: cette offre est soumise aux conditions générales de contrat et de voyage d'Hotelplan SA, disponibles dans toutes les agences de voyage ou sous www.tourismepourtous.ch.

TOURISME POUR TOUS

Photos Tourisme Pour Tous / Roswitha Hennig

Mémento de février

VAUD

PRO SENECTUTE – Thé dansant: jeudi 5 février dès 14 h, salle du Grenier Bernois, Morges; jeudi 12 février dès 14 h, salle communale de Paudex. **Ciném'âge,** *Le Dernier Trappeur,* mercredi 11 février, 14 h 30, Cinémathèque Suisse à Lausanne. Pro Senectute, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21 ou www.vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Info-croissant: «Votre mémoire vous préoccupe?», par P. Tâche, mercredi 11 février, de 10 h à 11 h. Centre de loisirs pour aînés, Rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Brain-gym (gymnastique du cerveau), 5 séances dès le 3 février, de 9 h 30 à 10 h 15, à Vevey. Conseils juridiques par Sylviane Wehrli, 11 et 25 février. Rens. MDA-Vaud, 021 320 12 61 ou www.mda-vaud.ch

AVIVO – Permanence à l'Hôtel-de-Ville de Vevey (1er étage), mercredi 11 février de 9 h à 11 h.

THÉ DANSANT – Founex, salle communale, mardi 17 février, de 14 h à 17 h. Rens. 022 776 21 86 ou 776 09 91.

MAISON DE LA FEMME – Lunch conférence: «Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), prévention, dépistage et nouveautés», par le Dr Michel Sickenberg, ophtalmologue, jeudi 26 février de 12 h à 14 h. Maison de la Femme, av. Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22.

PSYCHOLOGIE – Table ronde: «Les changements dans nos vies: ce que nous disent les contes». Espace Riponne, Lausanne, 11 février, de 14 h à 16 h.

GENÈVE

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60; **loisirs,** tél. 022 329 14 28. Avivo, 25, rue du Vieux-Billard, Case postale 155, 1211 Genève 8.

CINÉ CLUB AÎNÉS – *Sueurs froides* (1958), d'Alfred Hitchcock, lundi 16 février; *Mes Stars et Moi* (2008), de Laetitia Colombani. 14 h 30, Auditorium de la Fondation Arditi (place du Cirque-Avenue du Mail), Genève.

THÉ DANSANT – Meyrin, ForuMeyrin, de 14 h à 19 h, dimanche 22 février. Rens. Service des aînés, Mairie de Meyrin, tél. 022 782 82 82.

NEUCHÂTEL

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Conférence: «Haïti, des nouvelles du projet Vétiver», vendredi 6 février, 14 h. La balade du 18... La Coudre-Hauterive-Cornaux, mercredi 18 février, 13 h 30 devant le Funi de La Coudre. Mouvement des aînés (MDA), Les Rochettes – Hôtel des Associations, Rue Louis-Favre 1, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

Mes Stars et Moi, avec Kad Merad, à voir lundi 16 février au Ciné club ainés de Genève.

PRO SENECTUTE SPORT – Sorties raquettes au clair de lune, 9 février et 11 mars (par temps clair). 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. Déclarations d'impôts du 16 au 24 février, de 8 h à 11 h. Rue Louis-Favre 1, tél+fax 032 725 78 60; mail avivo-neju@net2000.ch

FRIBOURG

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Assemblée générale, jeudi 19 février à 14 h 30, salle du restaurant du Jura, à Fribourg. Conférence et verre de l'amitié.

VALAIS

PRO SENECTUTE – Jeux: *Des chiffres et des lettres* à Monthey, les lundis de 13 h 45 à 16 h, salle au-dessus de l'Office du tourisme. *Scrabble* à Sion, les mardis à 14 h (rens. 027 323 46 42). Pro Senectute Valais, Séverine Corthay, tél. 027 322 07 41.

JURA

PRO SENECTUTE – Sortie raquettes: pleine lune, 12 février à Glovelier (info détaillées après inscription). **Fitgym** – renforcement musculaire, le jeudi à 17 h du 19 février au 19 mars. Espace loisirs Pro Senectute Delémont. Conférence: «Agressions et dangers, faut-il avoir peur?», mercredi 25 février, 14 h, Espace loisirs, Delémont.

JURA BERNOIS

PRO SENECTUTE – Thés dansants: 7 et 21 février à Reconvilier. Sortie pleine lune: 9 février, rendez-vous à 17 h sur le parking des Savagnières. Programme, rens. et inscriptions, tél. 032 482 67 00, internet: www.arcjurassien.pro-senectute.ch