

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 60

**Rubrik:** Les bonnes adresse

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.12.2024

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

## LOISIRS

### PRO SENECTUTE

Pro Senectute et ses sections offrent un vaste choix de cours et de manifestations dans tous les domaines: langues, activités créatrices, informatique, gymnastique cérébrale, chant, musique, jeux, ainsi que des excursions.  
www.prosenectute.ch

#### + Pro Senectute Bienne

Rue Centrale 40  
CP 1263 – 2501 Bienne  
T. 032 328 31 11 – F. 032 328 31 00  
biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
www.region-bbs.ch

#### + Pro Senectute Fribourg

Chemin de la Redoute 9  
1752 Villars-sur-Glâne 1  
T. 026 347 12 40 – F. 026 347 12 41  
info@fr.pro-senectute.ch  
www.fr.pro-senectute.ch

#### + Pro Senectute Genève

Rue de la Maladière 4  
1205 Genève  
T. 022 807 05 65 – F. 022 807 05 89  
info@ge.pro-senectute.ch  
www.ge.pro-senectute.ch

#### + Pro Senectute Arc jurassien

www.arcjurassien.pro-senectute.ch  
Rue du Pont 4 – 2710 Tavannes  
T. 032 886 83 80 – F. 032 886 83 89  
prosenectute.tavannes@ne.ch

Rue du Puits 4  
CP 800 – 2800 Delémont  
T. 032 886 83 20 – F. 032 886 83 19  
prosenectute.delemont@ne.ch  
Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
T. 032 886 83 00 – F. 032 886 83 09  
prosenectute.cf@ne.ch

Rue de la Côte 48a – 2000 Neuchâtel  
T. 032 886 83 40 – F. 032 886 83 41  
prosenectute.ne@ne.ch

#### + Pro Senectute Vaud

Rue du Maupas 51 – 1004 Lausanne  
T. 021 646 17 21 – F. 021 646 05 06  
info@vd.pro-senectute.ch  
www.vd.pro-senectute.ch

#### + Pro Senectute Valais

Secrétariat cantonal  
Rue de la Porte-Neuve 20  
1950 Sion  
T. 027 322 07 41 – F. 027 322 89 16  
info@vs.pro-senectute.ch  
www.vs.pro-senectute.ch

### SENIORS-GENEVE.CH

Informations sur de nombreuses aides, propositions d'activités, cours, habitations, bénévolat, loisirs, voyages, transports, etc. de la région.  
Rue Dizerens 25 – 1205 Genève  
T. 022 418 47 00  
www.seniors-geneve.ch

### ÉCOLE-CLUB MIGROS

Nombreux cours dans tous les cantons, sportifs, informatiques, activités créatrices, développement personnel...

www.ecole-club.ch

### MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)

Nombreuses activités, telles que sorties, voyages, sports et formations continues, destinées aux 50 ans et plus.

#### + MdA Berne

Rue Louis-Favre 1  
2000 Neuchâtel  
T. 032 721 44 44  
www.mda-berne.ch

#### + MdA Neuchâtel

Rue Louis-Favre 1 – 2000 Neuchâtel  
T. 032 721 44 44  
www.mda-neuchatel.ch

#### + MdA Fribourg

Route de la Veveyse 7  
1700 Fribourg  
T. 026 413 22 19 – M. 079 453 99 38

#### + MdA Genève

Boulevard Carl-Vogt 2  
1211 Genève 8  
T. 022 329 83 84  
www.mda-geneve.ch

#### + MdA Valais (Club du Bel Age)

CP 933 – 3960 Sierre  
T. 027 322 14 27  
www.cbavs.ch

#### + MdA Vaud

Place de la Riponne 5  
1005 Lausanne  
T. 021 320 12 61  
www.mda-vaud.ch

### ÉCOLE DES GRANDS-PARENTS SUISSE ROMANDE (EGP)

Un lieu de rencontre, de soutien et d'échange pour partager et réfléchir ensemble sur les liens entre grands-parents et petits-enfants.

EGP – Place de la Riponne 5  
1005 Lausanne  
T. 021 311 13 39  
egplausanne@bluewin.ch  
www.lausannefamille.ch/EGP

### SORTIR.CH

L'agenda culturel de la RTS et du quotidien Le Temps vous indique par rubrique et par ville les spectacles et autres événements à ne pas rater.  
www.sortir.ch

### LOISIRS.CH

Egalement en version papier, ce site traite des loisirs romands, avec de nombreuses propositions pour tous les âges, accessibles ou gratuites.  
www.loisirs.ch

## ARGENT & FINANCES

### TOUT COMPTE FAIT

Le magazine romand de l'économie domestique, informe sur les finances, assurances, hypothèques, successions et propose, entre autres, de nombreux comparatifs.  
Avenue de la Rasude 2  
1001 Lausanne  
T. 021 310 01 36 – F. 021 310 01 39  
www.toutcomptefait.ch

### ÉTABLISSEMENTS BANCAIRES CANTONAUX

#### + Banque Cantonale Bernoise

Bundesplatz 8  
3001 Berne  
T. 031 666 11 11  
F. 031 666 60 40  
www.bekb.ch/fr

#### + Banque Cantonale de Fribourg

Boulevard de Pérolles 1  
1700 Fribourg  
T. 0848 223 223  
www.bcf.ch

#### + Banque Cantonale de Genève

Quai de l'Île 17  
CP 2251  
1211 Genève 2  
T. 058 211 21 00  
F. 058 211 21 99  
www.bcge.ch

#### + Banque Cantonale du Jura

Rue de la Chaumont 10  
2900 Porrentruy  
T. 032 465 13 01  
F. 032 465 14 95  
www.bcj.ch

#### + Banque Cantonale Neuchâteloise

Place Pury 4  
2001 Neuchâtel  
T. 032 723 61 11 – F. 032 723 62 36  
www.bcn.ch

#### + Banque Cantonale du Valais

Rue des Cèdres 8 – 1951 Sion  
T. 0848 765 765 – F. 027 324 66 66  
www.bcvsv.ch

#### + Banque Cantonale Vaudoise

CP 300 – 1001 Lausanne  
T. 0844 228 228  
www.bcvv.ch

### SWISSCANTO

Depuis plus de cinquante ans, l'entreprise collective spécialisée – qui réunit les actionnaires des 24 banques cantonales suisses – développe des solutions de placement et de prévoyance performantes pour les investisseurs privés et institutionnels.  
www.swisscanto.com

## PRÉVOYANCE FEMMES

Conseils uniquement aux femmes, afin de les aider à être financièrement indépendantes quel que soit leur âge, dans divers domaines: achat de maison, assurance, prévoyance vieillesse, fiscalité, placement d'argent, etc.  
Frauenvorsorge – Auetliweg 5  
Auf der Burg – 3629 Jaberg  
T. 031 781 35 65 – F. 031 781 35 64  
www.frauenvorsorge.ch

### VOTRE-ARGENT.CH

Le guide pratique des dettes, des impôts et du crédit traite également de l'investissement, du 2<sup>e</sup> pilier, des hypothèques, etc.  
www.votre-argent.ch

## ASSURANCES

### OFFICE FÉDÉRAL DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Le seul comparateur de primes d'assurance maladie indépendant et ne touchant aucune commission de courtage de la part des assureurs.  
www.priminfo.ch

### COMPARIS.CH

Le site permet de comparer le prix des assurances maladie, vie, ménage, auto, etc.  
www.comparis.ch

### VERMÖGENSZENTRUM

Conseils financiers et informations sur les assurances maladie, les complémentaires, les hypothèques, etc.  
www.vzonline.ch

### ORGANISATION SUISSE DES PATIENTS (OSP)

Service d'information aux patients en matière d'assurance maladie.  
OSP Lausanne  
T. 021 314 73 88 (membres)  
T. 0900 56 70 48 (non-membres)  
www.spo.ch

### L'OMBUDSMAN

Le médiateur en cas de divergence de vues avec votre caisse maladie.  
Ombudsman de l'assurance maladie  
Morgartenstrasse 9  
6003 Lucerne  
T. 041 226 10 11  
info@om-am.ch  
www.ombudsman-kv.ch

### FÉDÉRATION SUISSE DES PATIENTS

Service de conseils aux assurés et assistance juridique des membres

de Fribourg/Suisse occidentale, entretiens sur rendez-vous.  
Rue de la Fonderie 2  
CP 1437 – 1701 Fribourg  
T. 079 197 21 15  
info@federationdespatients.ch  
www.federationdespatients.ch

**AVS, AI, 2<sup>E</sup> PILIER**

Le répertoire des sites internet officiels du secteur public suisse.  
www.gov.ch

**OFFICE FÉDÉRAL DES ASSURANCES SOCIALES AVS/AI**

Information en ligne et de manière exhaustive sur le 1er pilier (rentes, prestations complémentaires, rentes AI, etc.).  
www.avs-ai.info

**GUIDE SOCIAL ROMAND**

Toutes les informations pratiques et actualisées sur les assurances sociales, le droit du bail, du travail, le divorce, la famille et les dettes, ainsi qu'une multitude d'adresses utiles en Suisse romande.  
www.guidesocial.ch

**ASSURANCE (SUITE)**

**PRO SENECTUTE**

Calcul de votre droit à une prestation complémentaire de l'AVS en ligne.  
www.pro-senectute.ch/pci

**AVIVO SUISSE**

Informations, entre autres, sur l'AVS, l'AI, les prestations complémentaires, la LPP et le 3e pilier.  
www.avivo-suisse.ch

**+ AVIVO Vaud**

Place Chauderon 3 – 1003 Lausanne  
T. + F. 021 320 53 93  
www.avivo-vaud.ch

**+ AVIVO Valais**

Chemin des Ecoliers 12  
1907 Saxon – T. + F. 027 744 23 31

**+ AVIVO Genève**

Rue du Vieux-Billard 25  
CP 155 – 1211 Genève 8  
T. 022 329 14 28

**+ AVIVO Neuchâtel et environs**

Place Blaise-Cendrars 1  
2000 Neuchâtel – T. 032 724 14 25

**+ AVIVO Jura**

Rue des Sorbiers 39g – 2805 Soyhières  
T. 032 422 01 43 – M. 079 393 49 57

**+ AVIVO Bienne**

Route d'Aegerten 4 – 2503 Bienne  
T. 032 365 39 14 – M. 078 824 26 15

**COURS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE**

**INSTITUT ROMAND DE LA RETRAITE ACTIVE (IRRA)**

2418 – 121 Genève 2 DT  
T. + F. 022 740 04 01

**ASSOCIATION RÉGIONALE DE LA RIVIERA DE LA RIVIERA POUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE (ARPR)**

CP 23 – 1814 La Tour-de-Peilz  
T. 021 924 55 65  
www.arpr.ch

**AVANTAGE**

Rue du Maupas 51 – 1004 Lausanne  
T. 021 711 05 24  
www.fr.avantage.ch

**FONDATION FORCE NOUVELLE**

Route de Saint-Julien 304  
1258 Perly (douane suisse)  
T. + F. 022 310 71 71  
www.force-nouvelle.ch

**PRO SENECTUTE**

(Cours dans tous les cantons)  
www.pro-senectute.ch

**CITÉ SENIORS**

Rue de Lausanne 62 -1202 Genève  
T. 022 418 53 61  
citeseniors@ville-ge.ch

**DÉFENSE & INFORMATION**

**AVIVO**

Association de défense et de détente de tous les retraités et futurs retraités en Romandie.  
(Adresses cantonales sous «Assurances»)  
www.avivo.ch

**CONSEIL SUISSE DES AÎNÉS (CSA)**

Organe consultatif du Conseil fédéral sur les questions de la vieillesse défend les intérêts économiques et sociaux des personnes.  
CSA – Worblentalstrasse 32  
3063 Ittigen  
T. 031 924 11 00 – F. 031 924 11 01  
www.ssr-csa.ch

**CONSEIL DES ANCIENS DE GENÈVE**

L'association collabore avec les autorités pour défendre les intérêts du 3e et 4e âges.  
Rue de Montchoisy 48  
CP 6212 – 1211 Genève 6  
T. 022 735 79 35 – M. 079 280 07 44  
www.conseils-anciens-ge.ch

**SENIORWEB.CH**

Plateforme internet suisse et interactive d'informations pour la génération des 50 ans et plus.  
www.seniorweb.ch/fr

**LA FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS DES RETRAITÉS ET DE L'ENTRAIDE EN SUISSE (FARES)**

La plus grande fédération suisse regroupant les mouvements de retraités actifs et de l'entraide au plan national, régional et local.  
VASOS /FARES  
3000 Berne  
M. 076 583 60 90  
www.fares.ch

**PRO SENECTUTE**

Cette institution est particulièrement efficace pour ses nombreuses activités et son engagement en faveur des seniors (assurances, logement, loisirs, santé, etc.).  
www.pro-senectute.ch

**FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS**

Que ce soit auprès des grands distributeurs, des opérateurs de téléphonie, de l'administration fédérale ou de nos parlementaires à Berne, la FRC a des contacts réguliers pour faire avancer la cause des consommateurs. C'est un partenaire écouté et respecté, dont l'avis est demandé de manière régulière.  
Rue de Genève 17  
1002 Lausanne  
T. 021 331 00 90  
www.frc.ch

**ÉMIGRATION**

**QUITTER-LA-SUISSE.CH**

Guide pratique du départ de Suisse et du retrait du 2<sup>e</sup> pilier.  
www.quitter-la-suisse.ch

**OFFICE FÉDÉRAL DES MIGRATIONS**

Service d'information en matière de séjours à l'étranger et d'émigration.

**DÉPARTEMENT FÉDÉRAL DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES**

Direction consulaire (DC)  
Service Emigration Suisse  
Bundesgasse 32  
3003 Berne  
T. 0800 24 73 65  
helpline@eda.admin.ch  
www.swissemigration.ch

**FONDATION LIBERTY**

Informations utiles, ainsi que moteur de calcul de l'impôt à la source, selon le montant et le canton.  
www.liberty-prevoyance.ch

**ADMINISTRATION FÉDÉRALE DES CONTRIBUTIONS**

Informations sur l'imposition à l'étranger, à la Division des affaires de droit fiscal international. Simulateur fiscal.  
www.estv.admin.ch

**UBS**

Brochure gratuite Prix et salaires dans le monde, 2012  
www.ubs.com/pricesandearnings-fr

**BÉNÉVOLAT**

**RÉSEAU BÉNÉVOLAT NETZWERK FRIBOURG**

www.benevolat-fr.ch

**ASSOCIATION JURASSIENNE POUR LA COORDINATION DU BÉNÉVOLAT**

www.benevolat-ju.ch

**ASSOCIATION NEUCHÂTELOISE DE SERVICES BÉNÉVOLES**

www.benevolat-ne.ch

**GENÈVE BÉNÉVOLAT**

www.genevebenevolat.ch

**BÉNÉVOLES VALAIS**

www.benevoles-vs.ch

**BÉNÉVOLAT-VAUD**

**CENTRE DE COMPÉTENCES POUR LA VIE ASSOCIATIVE**

www.benevolat-vaud.ch

**CARITAS BERNE**

Eigerplatz 5  
CP 3000 – Berne 14  
T. 031 378 60 00  
www.caritas-bern.ch

**CARITAS FRIBOURG**

Route André-Piller 2  
CP 62 – 1762 Givisiez  
T. 026 321 18 54  
www.caritas-fribourg.ch

## LES BONNES ADRESSES

### CARITAS GENÈVE

Rue de Carouge 53  
CP 75 – 1211 Genève 4  
T. 022 708 04 44  
[www.caritas-geneve.ch](http://www.caritas-geneve.ch)

### CARITAS VAUD

Avenue César-Roux 8  
1005 Lausanne  
T. 021 317 59 80  
[www.caritas-vaud.ch](http://www.caritas-vaud.ch)

### CARITAS JURA

Rue du Temple 19  
2800 Delémont  
T. 032 421 35 60  
[www.caritas-jura.ch](http://www.caritas-jura.ch)

### CARITAS NEUCHÂTEL

Vieux-Châtel 4  
2000 Neuchâtel  
T. 032 886 80 70  
[www.caritas-neuchatel.ch](http://www.caritas-neuchatel.ch)

### CARITAS VALAIS

Rue de Loèche 19 – 1950 Sion 2  
T. 027 323 35 02  
[www.caritas-valais.ch](http://www.caritas-valais.ch)

### ASSOCIATION NEUCHÂTELOISE DE SERVICES BÉNÉVOLES

Les Rochettes  
Hôtel des associations  
Rue Louis-Favre 1  
2000 Neuchâtel  
T. 032 886 89 00  
[www.benevolat-ne.ch](http://www.benevolat-ne.ch)

### INFORMATIQUE

#### ASSOCIATION CYBER-SENIORS

Cours informatiques, sur la gestion du courrier électronique, l'utilisation d'internet et de photo numérique.  
ACyS – Rue du Panorama 4  
1800 Vevey  
T. 021 534 75 01  
[www.prosenior.ch](http://www.prosenior.ch)

#### CLUB INFORMATIQUE SENIOR MONTHÉY (VS)

Cours adaptés aux seniors.  
[cismonthey.e-monsite.com](http://cismonthey.e-monsite.com)

#### LA CARTE BLANCHE

Aide au domicile pour personnes fragiles ou à mobilité restreinte.  
Association La Carte blanche  
Chemin du Château-Bloch 19  
1219 Le Lignon (GE)  
[www.lacarteblanche.ch](http://www.lacarteblanche.ch)

#### ÉCOLE-CLUB MIGROS

Cours, notamment d'informatique, dans toutes les régions du pays.  
[www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch)

### LES UNIVERSITÉS POPULAIRES

Cours d'informatique  
(voir adresses ci-après, rubrique «Universités», Universités du 3<sup>e</sup> âge).

### LOGEMENT VIVRE À DOMICILE

#### CENTRE SUISSE POUR LA CONSTRUCTION ADAPTÉE AUX HANDICAPÉS

Le site regroupe les partenaires de ce domaine, canton par canton.  
Kernstrasse 57 – 8004 Zurich  
T. 044 299 97 97  
[www.hindernisfrei-bauen.ch](http://www.hindernisfrei-bauen.ch)

#### HABITAT50PLUS

Le service de Pro Senectute Suisse donne des conseils sur le logement et offre un lieu d'échange pour les personnes désirant partager un logement.  
[www.habitat50plus.ch](http://www.habitat50plus.ch)

#### BUREAU DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS

Mise à disposition de documents et conseils pour adapter votre logement à vos capacités physiques, à télécharger en ligne gratuitement.  
[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)

#### LOGEMENTS PROTÉGÉS VAUD

[www.vd.ch](http://www.vd.ch)

#### LOGEMENTS PROTÉGÉS BERNE

[www.logement60plus.ch](http://www.logement60plus.ch)

#### BON À SAVOIR

Le magazine des consommateurs romands et *Tout Compte Fait*, le magazine d'économie domestique, donnent une foule d'informations en matière d'AVS, 2<sup>e</sup> pilier, successions, assurances, consommation, etc. et proposent un calculateur pour évaluer si vous risquez une hausse de loyer ou pouvez prétendre à une baisse.  
[www.bonasavoir.ch](http://www.bonasavoir.ch)  
[www.toutcomptefait.ch](http://www.toutcomptefait.ch)

#### FRC MIEUX CHOISIR

Chaque mois, FRC Mieux choisir, le mensuel de la Fédération romande des consommateurs, compare des prix et des prestations, teste des gammes de produits, livre son expertise à partir d'expériences vécues, décrypte des textes de loi ou des contrats et dénonce les arnaques. Des clés pour consommer futé et durable.  
[www.frc.ch](http://www.frc.ch)

### COLOCATION

Site regroupant des offres et des recherches de colocation.  
[www.easywg.ch/colocation-senior](http://www.easywg.ch/colocation-senior)

#### ASSOCIATION VAUDOISE D'AIDE ET DE SOINS À DOMICILE (AVASAD)

Route de Chavannes 37 – 1014 Lausanne  
T. 021 623 36 36 – [www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)

#### ENTRAIDE FAMILIALE VAUDOISE

Avenue de Rumine 2 – 1005 Lausanne  
T. 021 341 90 71  
[www.entraidefamilialevaudoise.com](http://www.entraidefamilialevaudoise.com)

#### INSTITUTION GENEVOISE DE MAINTIEN À DOMICILE

Genève  
T. 022 420 20 00  
[www.imad-ge.ch](http://www.imad-ge.ch)

#### NOMAD

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
T. 032 886 82 00  
[www.nomad-ne.ch](http://www.nomad-ne.ch)

#### GROUPEMENT VALAISAN DES CENTRES MÉDICO-SOCIAUX

Avenue des Mayennets 5  
1950 Sion  
T. 027 323 88 85  
[www.cms-smz-vs.ch](http://www.cms-smz-vs.ch)

#### ASSOCIATION FRIBOURGEOISE D'AIDE ET DE SOINS À DOMICILE

Route St-Nicolas-de-Flüe 2  
1700 Fribourg  
T. 026 321 56 81  
[www.aide-soins-fribourg.ch](http://www.aide-soins-fribourg.ch)

#### FONDATION POUR L'AIDE ET LES SOINS À DOMICILE

Rue des Moulins 21  
2800 Delémont  
T. 032 423 15 34  
F. 032 423 44 26  
[www.fasd.ch](http://www.fasd.ch)

#### SPITEX BIEL-BIENNE REGIO

Rue Centrale 115  
CP 7149  
2500 Bienne 7  
T. 032 329 39 00 – F. 032 329 39 12  
[fr.spitex-biel-bienne-regio.ch](http://fr.spitex-biel-bienne-regio.ch)

### PORTAILS

#### GÉNÉRATIONS-PLUS.CH

Le site du magazine romand *Générations Plus* fourmille de renseignements utiles, avec notamment des fiches pratiques consacrées à divers thèmes abordés par des spécialistes: vos droits, votre argent, sexologie, santé, informatique, diététique, consommation et vétérinaire.  
[www.generations-plus.ch](http://www.generations-plus.ch)

#### SENIORWEB.CH

Un portail en trois langues pour et par les aînés.  
[www.seniorweb.ch/fr](http://www.seniorweb.ch/fr)

#### AÎNÉS ATTITUDE

Un projet web dédié à la transmission de la mémoire collective des seniors de la Ville et Canton de Genève.  
[www.egeneve.ch](http://www.egeneve.ch)

#### LE JOURNAL DES SENIORS

Un webzine français d'actualité.  
[www.journaldesseniors.com](http://www.journaldesseniors.com)

#### NOTRETEMPS.COM

La version web du magazine français du même nom, destiné aux plus de 50 ans, offre de nombreuses informations pratiques.  
[www.notretemps.com](http://www.notretemps.com)

#### PLUSMAGAZINE.BE

Le site du magazine belge des plus de 50 ans, actualise régulièrement ses pages.  
[plusmagazine.levif.be/fr](http://plusmagazine.levif.be/fr)

#### SENIORACTU.COM

Le site de l'actualité des seniors français.  
[www.senioractu.com](http://www.senioractu.com)

#### SENIORS DU MONDE

Un portail français à la fois d'information et de conseils pratiques.  
[seniorsdumonde.fr](http://seniorsdumonde.fr)

### SPORT

#### ALLEZ HOP ROMANDIE

Allez Hop est un programme qui propose des cours de nordic walking, marche, course, d'aquagym et de fitgym en Romandie et ailleurs.  
Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne  
T. 021 623 37 43 – F. 021 623 37 38  
[www.allezhop-romandie.ch](http://www.allezhop-romandie.ch)

**AVIVO**

Nombreux cours et activités physiques dans ses sections locales, adaptés aux seniors.  
 AVIVO Suisse  
 Avenue de Béthusy 60  
 1012 Lausanne – T. et F. 021 652 23 11  
[www.avivo-suisse.ch](http://www.avivo-suisse.ch)

**BALADES.CH**

Répertoire des randonnées pédestres en Suisse romande.  
[www.balades.ch](http://www.balades.ch)

**NATATION POUR TOUS**

Ce programme s'adresse aux débutants comme aux nageurs expérimentés et offre des conseils pratiques sur la nage, les styles, l'approche de l'eau, etc.  
[www.natationpourtous.com](http://www.natationpourtous.com)

**RANDOGUIDE**

La plateforme suisse pour les amateurs de randonnées, balades à vélo et parcours VTT.  
[www.tourenguide.ch](http://www.tourenguide.ch)

**NATURE ESCAPADE**

Randonnées (à pied, en raquettes à neige, etc.) et des activités nature dans les Alpes et le Jura, comme ailleurs.  
 Aussi pour Genève.  
 Nature Escapade Montreux  
 Chemin de la Crétaz 37  
 1822 Chernex/Montreux  
 T. 021 981 12 56  
[www.natscape.ch](http://www.natscape.ch)

**PARCOURS VITA**

Le site du plus grand centre de fitness de plein air et gratuit fournit la liste des parcours et des conseils pratiques pour l'entraînement.  
[www.zurichvitaparcours.ch](http://www.zurichvitaparcours.ch)

**UNIVERSITÉS**

**FÉDÉRATION SUISSE DES UNIVERSITÉS DU 3<sup>E</sup> ÂGE**

Niesenweg 4 – 3012 Berne  
 T. 031 302 14 36  
[www.uni3.ch](http://www.uni3.ch)

**UNIVERSITÉ DES AÎNÉS DE LANGUE FRANÇAISE DE BERNE**

Niesenweg 4 – 3012 Berne  
 T. 031 302 14 36  
[www.unab.unibe.ch](http://www.unab.unibe.ch)

**UNIVERSITÉ DES SENIORS DE GENÈVE**

Rue De-Candolle 2 – CP 1205 Genève  
 T. 022 379 70 42  
[www.unige.ch/uni3](http://www.unige.ch/uni3)

**CONNAISSANCE 3**

Université du 3<sup>e</sup> âge du canton de Vaud  
 Place de la Riponne 3  
 1005 Lausanne  
 T. 021 311 46 87  
[www.unil.ch/connaissance3](http://www.unil.ch/connaissance3)

**UNIVERSITÉ DU 3<sup>E</sup> ÂGE DE NEUCHÂTEL**

Avenue du Premier-Mars 26  
 2000 Neuchâtel  
 T. 032 718 11 60  
[www.unine.ch/u3a](http://www.unine.ch/u3a)

**LILL, LEARNING IN LATER LIFE**

Ce réseau réunit des universités du troisième âge et d'autres organisations venant de 15 pays européens. Elles sont toutes impliquées dans la formation continue académique pour les personnes âgées.  
[www.uni-ulm.de/LiLL](http://www.uni-ulm.de/LiLL)

**SANTÉ**

**UNION CENTRALE SUISSE POUR LE BIEN DES AVEUGLES (UCBA)**

Renseignements et liens pratiques.  
 UCBA – Chemin des Trois-Rois 5 bis  
 1005 Lausanne  
 T. 021 345 00 50  
[www.szb.ch/fr](http://www.szb.ch/fr)

**LIGUE SUISSE CONTRE LE RHUMATISME**

L'institution aborde différents aspects de cette pathologie et propose un test en ligne: arthrose ou arthrite?  
 Josefstrasse 92  
 8005 Zürich  
 T. 044 487 40 00  
[www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)

**SOCIÉTÉ SUISSE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES**

Centre romand SEP  
 Rue du Simplon 3  
 1006 Lausanne  
 T. 021 614 80 80  
 Infoline: 0844 737 463, Lausanne  
[www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

**ASSOCIATION SUISSE DU DIABÈTE (SDG-ASD)**

Informations utiles pour les diabétiques, leur entourage, ainsi que pour le personnel soignant. Liens vers les associations cantonales.  
[www.diabetesgesellschaft.ch/fr](http://www.diabetesgesellschaft.ch/fr)

**ASSOCIATION ALZHEIMER SUISSE**

Rue des Pêcheurs 8 E  
 1400 Yverdon-les-Bains  
 T. 024 426 20 00  
[www.alz.ch](http://www.alz.ch)

**FÉDÉRATION SUISSE DES PROGRAMMES DE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN**

Toutes les informations sur les programmes romands et suisses.  
[www.depistage-sein.ch](http://www.depistage-sein.ch)

**GROUPE GLAUCOME**

Société suisse d'ophtalmologie  
[www.swissglaucome.ch](http://www.swissglaucome.ch)

**FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE**

Conseils de prévention et informations.  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

**ÇA MARCHE, BOUGER PLUS, MANGER SAINEMENT**

Un programme de promotion du canton de Vaud qui s'adresse à toutes les générations.  
[www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch)

**ASSOCIATION DE SOUTIEN AUX PERSONNES TOUCHÉES PAR LE CANCER DE LA PROSTATE**

CP 6550 – 1211 Genève 6  
 secretariat@proasca.net  
 hotline: 022 322 13 33  
[www.proasca.net](http://www.proasca.net)

**WWW.50PLUSANTÉ.CH**

La santé des 50 ans et plus en Suisse romande.  
[www.50plussante.ch](http://www.50plussante.ch)

**PROMOTION SANTÉ SUISSE**

Avenue de la Gare 52 – 1003 Lausanne  
 T. 021 345 15 15 – F. 021 345 15 45  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

**COUPDEPOUCE.COM**

Site de référence en matière de santé avec une rubrique conseils sur la nutrition, la santé et l'exercice physique.  
[www.coupdepouce.com](http://www.coupdepouce.com)

**ALTER EGO**

Association contre la maltraitance envers les personnes âgées.  
 Sections cantonales sur [www.alter-ego.ch](http://www.alter-ego.ch)

**VEILLIR EN LIBERTÉ**

Le réseau internet francophone s'engage à défendre les droits humains des aînés dans nos collectivités et à se consacrer à la protection des personnes âgées vulnérables en Belgique, France, Suisse et Québec.  
[www.rifvel.org](http://www.rifvel.org)

**RADIX**

Fondation suisse pour la santé, ses points forts: la santé psychique, le poids corporel sain et les addictions.  
 Radix Suisse romande  
 Avenue de la Gare 52  
 1003 Lausanne  
 T. 021 329 01 57  
 info-la@radix.ch  
[www.radix.ch](http://www.radix.ch)

## QUESTIONS SUCCESSORALES

### QUELLES AUTORITÉS CONTACTER EN SUISSE ROMANDE?

#### VAUD

Etablissement d'un testament public > notaire  
 Authentification d'un pacte successoral > notaire  
 Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire  
 Ouverture > justice de Paix  
 Délivrance d'un certificat d'héritier > justice de Paix  
 Déclaration de répudiation d'un héritage > justice de Paix  
 Demande du bénéfice d'inventaire > justice de Paix  
 Recours > Tribunal cantonal

#### GENÈVE

Etablissement d'un testament public > notaire  
 Authentification d'un pacte successoral > notaire  
 Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire, justice de Paix  
 Ouverture > notaire, justice de Paix  
 Délivrance d'un certificat d'héritier > justice de Paix  
 Déclaration de répudiation d'un héritage > justice de Paix  
 Demande du bénéfice d'inventaire > justice de Paix  
 Recours > Chambre civile de la Cour de justice

#### FRIBOURG

Etablissement d'un testament public > notaire  
 Authentification d'un pacte successoral > notaire  
 Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire  
 Ouverture > justice de Paix  
 Délivrance d'un certificat d'héritier > justice de Paix  
 Déclaration de répudiation d'un héritage > Tribunal d'arrondissement  
 Demande du bénéfice d'inventaire > Tribunal d'arrondissement  
 Recours > Tribunal cantonal

#### NEUCHÂTEL

Etablissement d'un testament public > notaire  
 Authentification d'un pacte successoral > notaire  
 Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire  
 Ouverture > président du Tribunal du district  
 Délivrance d'un certificat d'héritier > justice de Paix

Déclaration de répudiation d'un héritage > Tribunal de district  
 Demande du bénéfice d'inventaire > Tribunal de district  
 Recours > Tribunal cantonal

#### JURA

Etablissement d'un testament public > notaire  
 Authentification d'un pacte successoral > notaire  
 Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire, commune de domicile  
 Ouverture > Recette et administration de district  
 Délivrance d'un certificat d'héritier > juge administratif du Tribunal de première instance  
 Déclaration de répudiation d'un héritage > juge administratif du Tribunal de première instance  
 Demande du bénéfice d'inventaire > juge administratif du Tribunal de première instance  
 Recours > Cour civile du Tribunal cantonal

#### BERNE

Etablissement d'un testament public > notaire  
 Authentification d'un pacte successoral > notaire  
 Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire, commune de domicile  
 Ouverture > notaire, commune  
 Délivrance d'un certificat d'héritier > notaire, commune  
 Déclaration de répudiation d'un héritage > préfet  
 Demande du bénéfice d'inventaire > préfet, commune  
 Recours > Tribunal régional

#### VALAIS

Etablissement d'un testament public > notaire  
 Authentification d'un pacte successoral > notaire  
 Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire  
 Ouverture > juge de commune  
 Délivrance d'un certificat d'héritier > juge de commune  
 Déclaration de répudiation d'un héritage > juge de district  
 Demande du bénéfice d'inventaire > juge de commune  
 Recours > juge de district

## CANTON DE VAUD

### ORDRE DES AVOCATS VAUDOIS

Permanence (sans rendez-vous):  
 40 fr. pour env. 15 minutes  
[www.oav.ch](http://www.oav.ch)

#### + Lausanne

Rue du Grand-Chêne 8  
 1002 Lausanne  
 T. 021 320 20 60  
 Lundi, mardi et jeudi de 16 h à 19 h

#### + Nyon

Rue des Marchandises 17  
 1260 Nyon  
 T. 021 320 20 60  
 Jeudi de 17 h à 19 h

#### + La Tour-de-Peilz

Grand-Rue 46 – 1814 La Tour-de-Peilz  
 T. 021 320 20 60  
 Jeudi de 17 h à 19 h

#### + Yverdon-les-Bains

Service social de la ville d'Yverdon  
 Rue des Pêcheurs 8 (2<sup>e</sup> étage)  
 (ancienne usine Hermes Precisa)  
 1401 Yverdon-les-Bains  
 T. 021 320 20 60  
 Jeudi de 17 h à 19 h

### ASSOCIATION DES NOTAIRES VAUDOIS

Avenue Ruchonnet 38  
 1003 Lausanne  
 T. 021 310 07 70  
[www.notaires.ch](http://www.notaires.ch)

### JUSTICE DE PAIX

#### + Aigle

Hôtel de Ville  
 CP 262 – 1860 Aigle  
 T. 024 557 65 76  
[info.jpaxai@vd.ch](mailto:info.jpaxai@vd.ch)

#### + Broye-Vully

Rue du Temple 5  
 CP 238  
 1530 Payerne  
 T. 026 557 37 67  
[info.jpaxpa@vd.ch](mailto:info.jpaxpa@vd.ch)

#### + Jura/Nord vaudois et Gros-de-Vaud

Rue des Moulins 10  
 CP 693  
 1401 Yverdon-les-Bains  
 T. 024 557 65 35  
[info.jpxyv@vd.ch](mailto:info.jpxyv@vd.ch)

#### + Lausanne

Côtes-de-Montbenon 8  
 1014 Lausanne  
 T. 021 316 10 60  
[info.jpxl@vd.ch](mailto:info.jpxl@vd.ch)

#### + Ouest lausannois

Avenue de Longemalle 1  
 1020 Renens  
 T. 021 316 12 00  
[info.jxol@vd.ch](mailto:info.jxol@vd.ch)

#### + Lavaux-Oron

Maison de Ville – Rue Davel 9  
 1096 Cully – T. 021 557 82 55  
[info.jpplx@vd.ch](mailto:info.jpplx@vd.ch)

#### + Morges

Rue Saint-Louis 2 – 1110 Morges  
 T. 021 557 94 00  
[info.jpaxmo@vd.ch](mailto:info.jpaxmo@vd.ch)

#### + Nyon

Rue Jules-Gachet 5 – 1260 Nyon  
 T. 022 557 51 21  
[info.jpaxy@vd.ch](mailto:info.jpaxy@vd.ch)

#### + Riviera/Pays-d'Enhaut

Rue du Musée 6 – 1800 Vevey  
 T. 021 557 94 44  
[info.jpaxe@vd.ch](mailto:info.jpaxe@vd.ch)

### TRIBUNAUX D'ARRONDISSEMENT

#### + Broye et Nord vaudois

Rue des Moulins 8  
 CP – 1401 Yverdon-les-Bains  
 T. 024 557 60 20  
[info.tdanv@vd.ch](mailto:info.tdanv@vd.ch)

#### + Est vaudois

Cour-au-Chantre  
 Rue du Simplon 22 – 1800 Vevey  
 T. 021 557 12 50  
[info.tdaev@vd.ch](mailto:info.tdaev@vd.ch)

#### + La Côte

Rue de Saint-Cergue 38  
 1260 Nyon  
 T. 022 557 52 00  
[info.tdalc@vd.ch](mailto:info.tdalc@vd.ch)

#### + Lausanne

Palais de justice de Montbenon  
 Allée Ernest-Ansermet 2  
 1014 Lausanne  
 T. 021 316 69 00  
[info.tdaln@vd.ch](mailto:info.tdaln@vd.ch)

**CANTON DE GENÈVE**

**ORDRE DES AVOCATS**

Rue Verdaine 13  
1204 Genève  
T. 022 310 24 11  
Permanence: du lundi au vendredi,  
de 10 h à 18 h 30 (sans rendez-vous)  
Jusqu'à 45 min.: 60 fr.  
[www.odage.ch](http://www.odage.ch)

**CHAMBRE DES NOTAIRES**

Permanence  
Rue Verdaine 13  
1204 Genève  
T. 022 781 08 28  
Tous les jeudis, de 10 h à 18 h 30,  
sans interruption  
[www.notaires-geneve.ch](http://www.notaires-geneve.ch)

**JUSTICE DE PAIX**

Rue des Glacis-de-Rive 6  
1207 Genève  
Justice de paix – Successions:  
T. 022 327 69 60  
[ge.ch/justice/justice-de-paix](http://ge.ch/justice/justice-de-paix)

**TRIBUNAL DE PREMIÈRE INSTANCE**

Place du Bourg-de-Four 1 – Bâtiment A  
CP 3736 – 1211 Genève 3  
T. 022 327 66 30  
[ge.ch/justice/tribunal-de-premiere-instance](http://ge.ch/justice/tribunal-de-premiere-instance)

**ADMINISTRATION FISCALE CANTONALE**

Hôtel des finances – Rue du Stand 26  
CP 3937 – 1211 Genève 3  
T. 022 327 70 00  
[ge.ch/impots/](http://ge.ch/impots/)

**CANTON DE FRIBOURG**

**ORDRE DES AVOCATS FRIBOURGEOIS**

Permanences (20 min. pour 30 fr.)

- + Fribourg**  
Rue de Romont 29-31  
Chaque mardi, sans rendez-vous,  
de 17 h à 19 h
- + Bulle**  
Hôtel du Cheval-Blanc  
Rue de la Gruyère 16 – Bulle  
Chaque jeudi de 17 h à 19 h  
[www.oaf.ch](http://www.oaf.ch)

**ASSOCIATION DES NOTAIRES FRIBOURGEOIS**

M<sup>e</sup> Inge Waeber  
Rue Saint-Pierre 8 – 1700 Fribourg  
T. 026 322 05 28  
[www.notaires.ch](http://www.notaires.ch)

**JUSTICE DE PAIX**

- + Cercle de la Sarine**  
Rue des Chanoines 1  
1700 Fribourg  
T. 026 305 86 00  
[jpsarine@fr.ch](mailto:jpsarine@fr.ch)
- + Cercle de la Singine**  
Amthaus – 1712 Tavel  
T. 026 305 86 70
- + Cercle de la Gruyère**  
Avenue de la Gare 12 – 1630 Bulle  
T. 026 305 86 40
- + Cercle du Lac**  
Rathausgasse 6-8 – 3280 Morat  
T. 026 305 86 60
- + Cercle de la Glâne**  
Rue des Moines 58  
1680 Romont  
T. 026 305 86 30
- + Cercle de la Broye**  
Avenue de la Gare 111  
1470 Estavayer-le-Lac  
T. 026 305 86 20
- + Cercle de la Veveyse**  
Place d'Armes 11  
1618 Châtel-Saint-Denis  
T. 026 305 86 80

**TRIBUNAL D'ARRONDISSEMENT**

- + La Sarine**  
Route des Arsenaux 17  
CP 1520 – 1701 Fribourg  
T. 026 305 62 00
- + La Singine**  
Amthaus – Schwarzseestrasse 5  
CP 67 – 1712 Tavel  
T. 026 305 74 04
- + La Gruyère**  
Le Château – Place du Tilleul 1  
CP 364 – 1630 Bulle  
T. 026 305 64 44
- + Lac**  
Schlossgasse 2 – CP 124  
3280 Morat – T. 026 305 90 90
- + La Glâne**  
Rue des Moines 58  
CP 160 – 1680 Romont  
T. 026 305 94 60
- + La Broye**  
Rue de la Gare 1  
CP 861 – 1470 Estavayer-le-Lac  
T. 026 305 91 00
- + La Veveyse**  
Avenue de la Gare 33  
CP 272 – 1618 Châtel-St-Denis  
T. 026 305 94 40

**SERVICE DES IMPÔTS SUR LES SUCCESSIONS ET LES DONATIONS**

Rue Joseph-Piller 13 – CP  
1701 Fribourg – T. 026 305 35 31  
[www.fr.ch/sisd/fr](http://www.fr.ch/sisd/fr)

**CANTON DE NEUCHÂTEL**

**ORDRE DES AVOCATS NEUCHÂTELOIS**

Permanence juridique  
(sans rendez-vous): env. 15 min. 30 fr.  
[www.oan.ch](http://www.oan.ch)

- + Neuchâtel**  
Rue des Beaux-Arts 11  
2000 Neuchâtel  
Mercredi de 16 h à 19 h
- + La Chaux-de-Fonds**  
Rue du Parc 65 – 1<sup>er</sup> étage  
(à l'arrière de la rue de Serre 62)  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Jeudi de 16 h à 19 h

**CHAMBRE DES NOTAIRES DE NEUCHÂTEL**

M<sup>e</sup> Isabelle Augsburgers  
Rue du Musée 6 – 2001 Neuchâtel  
T. 032 725 10 11  
[www.notaires.ch](http://www.notaires.ch)

**TRIBUNAUX RÉGIONAUX**

Montagnes et Val-de-Ruz  
Hôtel Judiciaire –  
Avenue Léopold-Robert 10  
CP 2284 – 2300 La Chaux-de-Fonds  
T. 032 889 61 81 – [TRMV@ne.ch](mailto:TRMV@ne.ch)

**LITTORAL ET VAL-DE-TRAVERS**

- + Site de Neuchâtel**  
Hôtel de Ville  
Rue de l'Hôtel-de-Ville 2  
CP 3173 – 2000 Neuchâtel  
T. 032 889 61 80  
[TRLV-Neuchatel@ne.ch](mailto:TRLV-Neuchatel@ne.ch)
- + Site de Boudry**  
Hôtel Judiciaire – Rue Louis-Favre 39  
CP 36 – 2017 Boudry  
T. 032 889 61 83  
[TRLV-Boudry@ne.ch](mailto:TRLV-Boudry@ne.ch)

**OFFICE DES IMPÔTS IMMOBILIERS ET DE SUCCESSION**

Service des contributions  
Rue du Docteur-Coullery 5  
2300 La Chaux-de-Fonds  
T. 032 889 77 77  
[service.contributions@ne.ch](mailto:service.contributions@ne.ch)

**CANTON DU JURA**

**ORDRE DES AVOCATS JURASSIENS**

Permanence juridique par district:  
lundi de 16 h à 19 h, env. 20 min.  
pour 20 fr.

- + District de Delémont**  
Rue de la Justice 2 – 2800 Delémont  
T. 032 420 56 20
- + District des Franches-Montagnes**  
Place du 23-Juin 6 –

2350 Saignelégier  
T. 032 420 46 20

- + District de Porrentruy**  
Rue Auguste-Cuenin 15  
2900 Porrentruy  
T. 032 420 32 70

**CONSEIL DU NOTARIAT JURASSIEN**

Avenue Auguste-Cuenin 24  
2900 Porrentruy  
T. 032 465 11 11  
[www.notaires.ch](http://www.notaires.ch)

**JUGE ADMINISTRATIF**

Le Château  
CP 86 – 2900 Porrentruy 2  
T. 032 420 33 73-85  
[secre.tpi@jura.ch](mailto:secre.tpi@jura.ch)

**TRIBUNAL DE PREMIÈRE INSTANCE**

Le Château  
CP 86 – 2900 Porrentruy 2  
T. 032 420 33 50  
[secre.tpi@jura.ch](mailto:secre.tpi@jura.ch)

**CANTON DE BERNE (PARTIE FRANCOPHONE)**

**ASSOCIATION DES AVOCATS BERNOIS**

(Contribution jusqu'à 50 fr. au max. par consultation de 15 à 30 min.)  
[www.bav-aab.ch](http://www.bav-aab.ch)

- + Bienne**  
Rue Neuve 8 – 2500 Bienne  
T. 032 560 11 66  
Consultation (sur rendez-vous uniquement): deux fois par mois,  
jeudi de 16 h à 18 h
- + Courtelary/Moutier/Tavannes**  
Courtelary – T. 032 944 16 01  
Moutier – T. 032 494 11 11  
Tavannes – T. 032 481 23 34  
Inscriptions auprès du secrétariat municipal de la commune concernée.  
Consultation juridique: lundi de 16 h à 19 h, en alternance entre les trois communes.

**ASSOCIATION DES NOTAIRES BERNOIS**

Secrétariat de l'ANB  
Marktgasse 37  
CP 6362 – 3001 Berne  
T. 031 320 37 32  
[info@bernernotar.ch](mailto:info@bernernotar.ch)  
[www.bernernotar.ch](http://www.bernernotar.ch)

**PRÉFECTURES**

- + Bienne**  
Château – Hauptstrasse 6  
2560 Nidau  
T. 032 635 25 00  
[pref.bi@jgk.be.ch](mailto:pref.bi@jgk.be.ch)

**+ Jura bernois**  
Rue de la Préfecture 2  
2608 Courtelary  
T. 031 635 96 26  
pref.jb@jgk.be.ch

## TRIBUNAL RÉGIONAL

**+ Jura bernois-Seeland**  
Rue de l'Hôpital 14 – 2501 Bienne  
T. 032 344 57 00  
TribunalRegional.Bienne  
@justice.be.ch

**+ Agence du Jura bernois**  
Rue du Château 9  
2740 Moutier  
T. 032 494 56 44-46  
TribunalRegional.Moutier  
@justice.be.ch

## VALAIS

### ORDRE DES AVOCATS VALAISANS

Permanence (sans rendez-vous)  
Consultation (max. 20 min.): 20 fr.  
www.oavs.ch

**+ Sion**  
Rue de la Dent-Blanche 8  
Chaque mardi de 17 h à 19 h  
T. 027 323 03 23

**+ Monthey**  
Ancien Hôtel de Ville  
Les 4 premiers mardis du mois  
de 17 h à 19 h  
T. 024 472 12 38

### ASSOCIATION DES NOTAIRES VALAISANS

M<sup>e</sup> Cédric Bossicard, secrétaire  
Avenue de la Gare 19  
CP 70 – 1920 Martigny  
T. 027 566 72 10  
Pas de permanence  
www.notaires.ch

### TRIBUNAUX DE DISTRICT ROMANDS

**+ Entremont**  
CP – 1933 Sembrancher  
T. 027 785 22 01

**+ Hérens-Conthey**  
Rue Mathieu-Schiner 1  
CP 2352 – 1950 Sion 2  
T. 027 606 54 20

**+ Martigny/Saint-Maurice**  
Hôtel de Ville 1  
CP – 1920 Martigny  
T. 027 607 81 40

**+ Monthey**  
Place de l'Hôtel-de-Ville 1  
CP – 1870 Monthey 2 Ville  
T. 027 607 81 00

**+ Sierre**  
Avenue du Rothorn 2  
CP – 3960 Sierre  
T. 027 607 82 00

**+ Sion**  
Rue Mathieu-Schiner 1  
CP 2192 – 1950 Sion 2  
T. 027 606 54 40

## S'INFORMER EN CAS DE TRANSMISSION DE SON ENTREPRISE

### ASSOCIATION RELÈVE PME

Portail et plate-forme pour les PME – Suisse romande  
Route du Lac 2 – 1094 Paudex  
T. 021 796 33 00/78  
info@relevepme.ch  
www.relevepme.ch

### CAPITAL PROXIMITÉ

Marché des investisseurs et des PME  
T. 021 349 25 90  
c/o CreditReform  
Route de Berne 34  
1010 Lausanne  
www.capitalproximite.ch

### HAUTE ÉCOLE DE GESTION DE FRIBOURG (HEG)

Chemin du Musée 4 – 1700 Fribourg  
T. 026 429 63 70 – heg-fr@hefr.ch  
www.he-fr.ch

### FÉDÉRATION DES ENTREPRISES SUISSES

Carrefour de Rive 1  
CP 3684 – 1211 Genève 3  
T. 022 786 66 81  
geneve@economiesuisse.ch  
www.economiesuisse.ch/fr

### CHAMBRE SUISSE DU COMMERCE ET DE L'INDUSTRIE

www.cci.ch

**+ Fribourg**  
Route du Jura 37  
CP 304 – 1701 Fribourg  
T. 026 347 12 20  
info@ccif.ch

**+ Genève**  
Boulevard du Théâtre 4  
CP 5039 – 1211 Genève 11  
T. 022 819 91 11 – cci@ccig.ch

**+ Jura**  
Rue de l'Avenir 23  
CP 274 – 2800 Delémont 1  
T. 032 421 45 45 – ccjura@cci.ch

**+ Neuchâtel**  
Rue de la Serre 4  
CP 2012 – 2001 Neuchâtel  
T. 032 722 15 15 – cnci@cnci.ch

**+ Valais**  
Rue Pré-Fleuri 6  
CP 288 – 1951 Sion  
T. 027 327 35 35  
info@cci-valais.ch

**+ Vaud**  
Avenue d'Ouchy 47  
CP 315 – 1001 Lausanne  
T. 021 613 35 35  
cvci@cvci.ch

### CENTRE PATRONAL

Route du Lac 2 – 1094 Paudex  
CP 1215 – 1001 Lausanne  
T. 021 796 33 00  
info@centrepatronal.ch  
www.centrepatronal.ch

### FONDATION PME SUISSE

Fondation pour la diffusion des connaissances d'entreprise  
Schwarztorstrasse 26  
CP – 3001 Berne  
T. 031 380 14 36  
info@stiftung-kmu.ch  
www.stiftung-kmu.ch/fr

### UNION SUISSE DES ARTS ET MÉTIERS (USAM)

Schwarztorstrasse 26  
CP – 3001 Berne  
T. 031 380 14 14 – info@sgv-usam.ch  
www.sgv-usam.ch

### UNION SUISSE DES FIDUCIAIRES

Monbijoustrasse 20  
CP 8520 – 3001 Berne  
T. 031 380 64 30 – info@treuhandsuisse.ch  
www.treuhandsuisse.ch

### FÉDÉRATION SUISSE DES AVOCATS

Marktgasse 4 – CP 8321  
3001 Berne – T. 031 313 06 06  
info@sav-fsa.ch  
www.sav-fsa.ch

### ADLATUS

Réseau national de dirigeants et spécialistes expérimentés  
T. 0848 48 48 88 (Adlatus Suisse)  
www.adlatus.ch

### + Léman

Philippe Grobety, président  
Près des Rives 3 – 1344 L'Abbaye  
T. 079 510 39 65 – phgr@sevjnet.ch

### + Neuchâtel, Jura, Fribourg

Pierre Hubert, président  
Chemin des Villarets 31  
2036 Cormondrèche  
T. 021 728 74 49  
phubert@bluewin.ch

### INNOVAGE

Innovage Suisse Romande est une association de seniors qualifiés et retraités qui mettent bénévolement leurs compétences et leurs expériences à disposition de personnes, groupes ou collectivités porteurs de projets d'utilité publique.  
Monique Bolognini, présidente  
T. 079 629 25 91  
Monique.Bolognini@innovage.ch  
www.innovage.ch