

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 3

**Anhang:** Vie pratique  
**Autor:** [s.n.]

### **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:** 17.03.2025

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



## Les effets de l'âge sur la sexualité

■ Attention, le contenu de cet article est susceptible de choquer une certaine catégorie de nos lecteurs! Nous le publions simplement pour donner aux seniors les informations qu'ils attendent dans ce domaine. L'auteur, Yvon Dallaire, est un psychologue et sexologue réputé.

Il est extrêmement intéressant de constater que l'âge exerce des effets différents sur le cycle sexuel selon qu'il s'agit de l'homme ou de la femme. Les statistiques démontrent que, chez l'homme, la réactivité, la capacité et la fréquence sexuelles atteignent leur maximum vers 17-18 ans, se maintiennent jusqu'à 30 ans et ne cessent de décliner par

la suite. Chez les femmes, c'est à la fin de la trentaine que se situe l'apogée sexual, suivi d'un ralentissement graduel. >>>

### Enquête

## Ce mois... dans Vie pratique

### 27 Enquête

Les seniors et la sexualité

### 30 Droits

Successions en question

### 31 Assurances

### 32 Pro Senectute

Gros plan sur les Vaudois

### 34 Avivo Genève et OCPA

### 36 Dans les cantons

### 40 Agenda romand

### 42 Politique

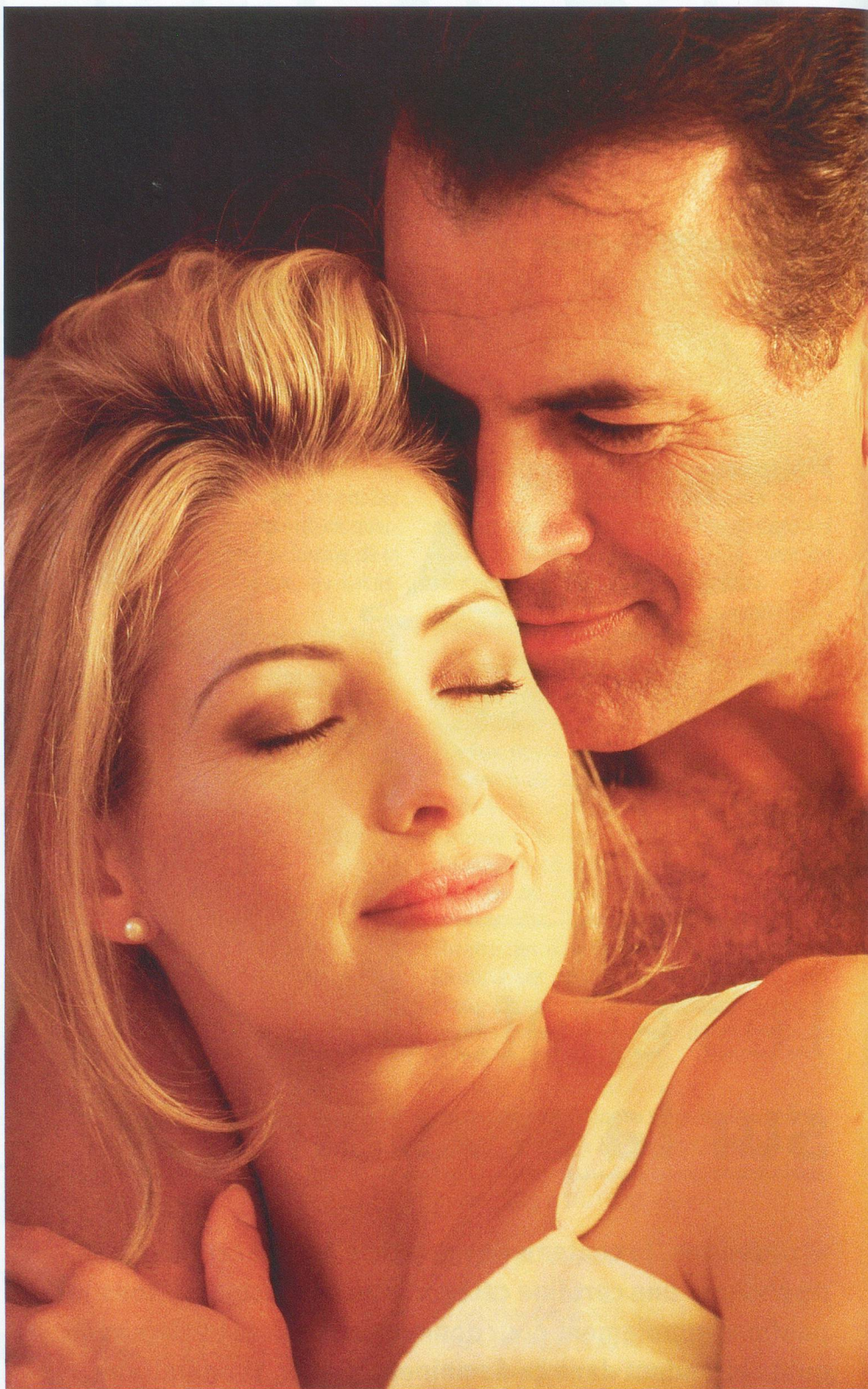
Non aux limites d'âge!

L'âge affecte différemment les réactions sexuelles. Il est établi que chez l'homme, c'est l'orgasme qui est le plus touché. La période réfractaire s'allonge de même que décline fortement, sitôt après l'apogée de l'adolescence, la force éjaculatoire. En revanche, malgré l'apparition de certaines difficultés érectiles, la capacité d'érection demeure relativement inchangée. Même s'il n'est plus capable d'avoir des orgasmes aussi intenses et multiples que dans sa jeunesse, ni d'éprouver distinctement la phase d'inévitabilité éjaculatoire, un homme de 80 ans peut parfaitement connaître occasionnellement l'orgasme et parvenir à des érections fréquentes et agréables lorsqu'il est efficacement stimulé.

L'âge n'exerce aucun effet comparable sur la femme, qui demeure tout au long de sa vie capable de connaître des réactions orgasmiques multiples, sans quasi aucune période réfractaire. Les changements sont plutôt d'ordre anatomique que fonctionnel.

## Changements chez l'homme

L'homme vieillissant voit apparaître des changements physiologiques graduels et normaux. Ces changements affectent tout son corps. Malheureusement, les changements qui touchent le fonctionnement sexuel de l'homme sont perçus par beaucoup comme des indices certains que leur vie sexuelle est terminée. Par exemple, une érection moins spontanée ou une impuissance occasionnelle sont interprétées comme une perte prochaine de son habilité et de son fonctionnement sexuels. De telles croyances peuvent être paniquantes. Les hommes ne réalisent pas toujours comment leurs sentiments d'estime de soi, de valeur de soi, de masculinité ou de compétence peuvent influencer leur fonctionnement sexuel. Si vous avez plus de quarante ans, vous avez remarqué que vos jam-



D.R.

## Vos questions, nos réponses!

Cet article inaugure une nouvelle rubrique consacrée à la sexualité. Des spécialistes (psycho-sexologues, gynécologues, urologues) répondront à toutes les questions que vous vous posez dans ce domaine. Discrétion totale assurée.

*Génération*, case postale 2633, 1002 Lausanne.

bes ne sont plus aussi fortes qu'elles l'étaient à 20 ans; évidemment, vous n'avez jamais cru que vous alliez cesser bientôt de marcher. Pourquoi devriez-vous arrêter de faire l'amour parce que vous sentez que vos muscles sexuels ne sont plus aussi forts qu'avant?

Parmi tous les changements sexuels physiologiques prévisibles et normaux, le principal et le plus traumatisant pour

l'homme est certes la baisse de la spontanéité de ses érections. Certains hommes paniquent et deviennent impuissants. Ils cessent leurs initiatives sexuelles par peur de l'échec et leurs femmes interprètent ce comportement comme une perte de leur propre attraction sexuelle, diminuant, elles aussi, leurs initiatives sexuelles au moment où, au contraire, elles devraient aider l'homme à

découvrir une sexualité plus sensuelle. La peur de l'échec entraîne l'échec. Pour éviter l'installation d'un cercle vicieux, l'homme doit comprendre qu'il peut profiter de sa sexualité ou en faire profiter sa partenaire et attendre que sa libido soit assez forte pour faciliter l'érection. L'érection est un réflexe sur lequel la volonté n'a aucune prise, sauf celle de créer l'atmosphère de détente nécessaire à l'excitation sexuelle.

La diminution de la pulsion sexuelle au cours de la vieillesse se manifeste également par un déclin des préoccupations, des pensées et des fantasmes sexuels en l'absence de stimulation spécifiquement érotique. Mais les hommes âgés demeurent potentiellement sensibles aux stimulations sexuelles. Des techniques érotiques améliorées peuvent compenser les modifications dues à l'âge; les hommes âgés exigent simplement plus de temps et des stimulations physiques plus intenses pour continuer à tirer du sexe le maximum de plaisir. En vieillissant, la sexualité de l'homme se rapproche de celle de la jeune femme; on peut percevoir cela comme un juste retour des choses.

## Modifications au féminin

L'une des premières choses que l'on remarque lorsqu'on observe la sexualité féminine, c'est que celle-ci est sujette à des variations individuelles infiniment plus importantes que chez l'homme, encore que toute comparaison directe soit, bien entendu, impossible dans ce domaine. Étant donné qu'il est plus difficile, dans le cas des femmes, de généraliser, les études portant sur la sexualité féminine et les modifications qu'elle subit en fonction de l'âge reposent sur des bases moins solides que dans le cas des hommes.

Le fonctionnement sexuel durant les années que dure la ménopause est extrêmement variable d'une femme à l'autre et dépend de son état psychique général et des relations qui la lient à son amant. La cessation brusque du fonctionnement ovarien provoque une baisse brutale du taux d'œstrogènes et de progestérone. Ces bouleversements endocriniens s'accompagnent chez un certain nombre de femmes d'excès d'irritabilité, de dépression, d'instabilité affective et d'un comportement plus agressif.

Les effets qu'exerce sur la libido la suppression des stéroïdes sexuels féminins sont, ici encore, extrêmement variables. Il est évident que si une femme se sent déprimée, irritable, peu sûre d'elle, il est peu probable qu'elle s'intéresse au sexe. Cependant, et bien que certaines femmes avouent une dimi-

nution de leurs désirs sexuels, nombreuses sont celles qui, au contraire, constatent une intensification de leur appétit érotique durant la ménopause. Une fois de plus, le sort de la libido semble dépendre d'une multitude de facteurs qui se manifestent au cours de cette période, parmi lesquels on trouve des modifications physiologiques, des circonstances plus ou moins favorables et l'affaiblissement des inhibitions.

Les femmes appartenant à cette classe d'âge dépendent, pour s'exprimer sexuellement, d'hommes dont les besoins en ce domaine se sont considérablement réduits. Une femme qui a l'occasion de faire régulièrement l'amour a tendance à conserver intacte sa capacité de réaction sexuelle; dans le cas contraire, celle-ci décline fortement.

En dehors même du rôle ainsi joué par les circonstances, se produit une diminution lente et progressive de la pulsion sexuelle chez les deux sexes. Après 65 ans, une femme est moins intéressée par le sexe, mais continue cependant de rechercher, dans ce domaine, des occasions auxquelles elle demeure parfaitement capable de réagir. Les liaisons à caractère érotique et la masturbation n'ont rien d'exceptionnel dans cette classe d'âge, et des femmes ayant dépassé 65 ans reconnaissent fréquemment qu'elles font encore des rêves érotiques.

## Entretenir l'amour

Comment entretenir la sexualité après quarante ans? Avant tout, il est indispensable de conserver le plus longtemps possible une sexualité active, avec ou sans partenaire. Il faut également prendre le temps de se relaxer et de «respirer la vie». Naturellement, il est très utile de pratiquer une activité physique régulière, surtout dans le domaine cardio-vasculaire. Une heure de marche quotidienne, des sorties à vélo, du ski de fond, des balades à raquettes ou de la natation sont recommandées. Il faut aussi surveiller son alimentation et éviter les repas trop riches. Afin d'éviter de perdre sa sexualité, il est indispensable de varier les activités érotiques (pas nécessairement les partenaires) en utilisant son imagination. Et surtout, entretenir l'amour de son partenaire. Toutes les études l'ont démontré: les gens actifs sexuellement vivent plus longtemps, en meilleure santé et sont plus heureux.

**Yvon Dallaire**

»» Yvon Dallaire est l'auteur de *S'aimer longtemps*, *Chéri, parle-moi!* et de *Pour que le Sexe ne meure pas*. Il exerce au Centre

## Age et sexualité de l'homme

**Erection.** Érection plus lente à obtenir. Nécessité d'une plus grande stimulation physique de la part de la partenaire. Érection moins ferme et complète. Perte d'érection plus rapide après l'orgasme. Période réfractaire plus longue.

**Orgasme.** Désir, besoin et capacité d'orgasme en baisse. Ejaculation moins forte. Baisse ou perte de la sensation du point de non-retour. Période réfractaire paradoxale.

**Sexualité globale.** Ne pas se focaliser sur le pénis et les organes génitaux. Accent plus grand sur l'expérience sensorielle corporelle et émotive. Forte influence des aspects psychophysiologiques.

## Age et sexualité de la femme

**Hormones sexuelles.** Baisse brutale du taux d'œstrogènes et de progestérone. Influence accrue des androgènes et de la testostérone.

**Modifications physiologiques.** Lubrification vaginale plus lente et moins abondante. Parois vaginales moins épaisses, plus pâles et moins élastiques. Réduction de l'utérus. Les grandes lèvres s'amincissent. Engorgement plus léger des petites lèvres. Réaction égale du clitoris. Réduction de la glande mammaire.

**Orgasme.** Contractions orgasmiques moins vigoureuses. Sensations érotiques moins intenses. Phase de résolution accélérée.

**Sexualité globale.** Après la ménopause, baisse graduelle de la libido. Très forte influence des facteurs psychosociaux.

psycho-corporel de Québec et donne régulièrement des conférences au Québec et en Europe.

**Adresse e-mail:** info@optionsante.com.  
**Site internet:** www.optionsante.com.

## Le droit des successions en question

■ Je suis marié depuis 30 ans. Nous avons deux enfants. Que se passe-t-il si je viens à décéder, sans faire de testament? Je précise que nos économies s'élèvent à Fr. 100 000.–, biens que nous avons acquis durant le mariage. Nous n'avons pas fait de démarche particulière chez un notaire en vue d'un régime matrimonial.

Charles A.

Si une personne, ayant des enfants, décède sans avoir laissé des dispositions de dernières volontés (testament ou pacte successoral), la moitié des biens lui appartenant reviendra à son conjoint, et l'autre moitié à ses enfants (à parts égales).

Il convient donc, dans un premier temps, de déterminer en quoi consistent les biens de M.A. Pour cela, il faut d'abord rechercher à quel régime matrimonial les époux sont soumis. N'ayant

effectué aucune démarche auprès d'un notaire à cet effet, ils sont régis par le régime de la participation aux acquêts (et non au régime de la communauté de biens, comme on le croit souvent), qui prévoit que chacun des conjoints a droit à la moitié des économies réalisées pendant le mariage (à l'exclusion des biens provenant d'une succession ou d'une donation).

Ainsi, s'il reste toujours le montant de Fr. 100 000.– au décès, les

biens appartenant à M.A. se monteront à Fr. 50 000.–, somme qui sera partagée par moitié pour son épouse et par moitié pour les enfants (en vertu du droit des successions).

Finalement, M<sup>me</sup> A. recevra Fr. 25 000.– à titre de succession (en plus des Fr. 50 000.– à titre de liquidation du régime matrimonial), et chacun des enfants touchera Fr. 12 500.–

Helvetio Gropetti

CP 177, 1211 Genève 8, tél. 022 807 07 00. Consultations téléphoniques gratuites: lu, me, ve, de 9 à 12 h. Réception ma, je, 14 h à 17 h.

**Pro Senectute**, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65, de 8 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h, sur rendez-vous.

**Caritas – permanence juridique**, 53, rue de Carouge, 1205 Genève, tél. 022 708 04 44. Lu, me, je et ve de 8 h à 12 h, ainsi que le mardi de 14 h à 18 h, sur rendez-vous.

**Hospice général – unité juridique**, 12, cours de Rive, CP 3360, 1211 Genève 3, tél. 022 420 52 90. Permanence téléphonique de lu au ve de 11 h à 12 h (sur rendez-vous – spécialisé dans le domaine des assurances sociales).

## Adresses utiles

### Vaud

**Permanence juridique de l'Ordre des avocats vaudois**, tél. unique: 021 320 20 60.

**Lausanne**: rue du Grand-Chêne 8 (entresol à droite). Ouvert: lu, ma, je de 16 h à 19 h.

**Vevey**: rue des Communaux 2A, les jeudis de 17 h à 19 h.

**Nyon**: av. Juste-Olivier 7, les jeudis 17 h à 19 h.

**Yverdon**: rue des Pêcheurs 4, les jeudis de 17 h à 19 h.

Pour les quatre permanences, consultation sans rendez-vous (30 francs par consultation).

**Pro Senectute Vaud**, Service juridique (gratuit), Maupas 51, 1000 Lausanne 9, tél. 021 646 17 21, sur rendez-vous.

**Centre social protestant**, Service juridique, Beau-Séjour 28, Lausanne, tél. 021 320 56 81, consultations gratuites, sur rendez-vous.

### Genève

**Permanence juridique de l'Ordre des avocats de Genève**, 13 rue Verdaine, 1204 Genève, tél. 022 310 24 11, lu-ve de 10 h à 19 h, sans rendez-vous. **Tarif**: Fr. 60.– (45 minutes.)

**Permanence de la Chambre des notaires**, 13, rue Verdaine, 1204 Genève, tél. 022 781 08 28, jeudi de 10 h à 19 h, sans rendez-vous. Fr. 50.–.

**Centre social protestant**, 14, rue du Village-Suisse (Jonction),

### Fribourg

**Permanence juridique des avocats**, Aigle Noir, rue des Alpes 58, 1700 Fribourg, mardi de 17 h à 19 h. Prix: Fr. 20.– (20 min.).

**Permanence juridique des notaires**, NH Fribourg Hôtel (ancien. Eurotel), Grand Places 14, 1700 Fribourg, 1<sup>er</sup> lundi du mois de 17 h à 19 h. Prix: Fr. 20.– pour 20 minutes.

**Espace Femmes Fribourg**, rue Hans Fries 2, 1700 Fribourg, tél. 026 424 59 24. Consultation juridique sur rendez-vous pour les femmes dans les domaines du droit du travail et de la famille. Prix de la séance: Fr. 20.– à 40.–.

Cet article marque le début de notre nouvelle rubrique concernant des problèmes juridiques que vous pouvez rencontrer. Pour vous aider à les résoudre, notre avocat-conseil est à votre disposition. Nous publions également ci-contre une liste des permanences et des consultations juridiques auxquelles vous pouvez recourir dans les cantons, moyennant une modique participation financière.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à les adresser par écrit à la rédaction:

**Généralisations**, rubrique droits, case postale 2633, 1002 Lausanne, fax 021 321 14 20.

## AVS

## anticipation des rentes

## Valais

Permanence juridique de l'Ordre des avocats, rue de la Dent-Blanche 8, Sion, tél. 027 321 21 26, les mardis de 17 h à 19 h. Fr. 30.– (30 minutes.).

## Neuchâtel

Permanences de l'Ordre des avocats neuchâtelois, Fr. 30.– par consultation. Neuchâtel: rue des Beaux-Arts 11, me 16 h à 19 h (sans rendez-vous). La Chaux-de-Fonds: rue de la Serre 62, je 16 h à 19 h (sans rendez-vous).

Centre social protestant (sur rendez-vous), consultations gratuites. Neuchâtel: rue des Parcs 11, tél. 032 722 19 60. La Chaux-de-Fonds: rue du Temple-Allemand 23, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 968 37 31.

## Jura bernois

District de Moutier: chancellerie municipale de Moutier, tél. 032 494 11 11; commune de Tavannes, tél. 032 481 23 34.

District de Courtelary: administration communale de Courtelary, tél. 032 944 16 01.

## Jura

District de Delémont: recette de district, Delémont, tél. 032 420 56 20.

District des Franches-Montagnes: recette de district, Saignelégier, tél. 032 952 46 20.

District d'Ajoie: recette de district, Porrentruy, tél. 032 465 32 70.

Les femmes ont droit à leur rente de vieillesse dès le premier jour du mois qui suit leur 63<sup>e</sup> anniversaire et les hommes leur 65<sup>e</sup> anniversaire. Mais il est possible d'anticiper le paiement de la rente.

L'anticipation de la rente ne peut être demandée pour une durée inférieure à une année. Aucune rente pour enfant ne peut être octroyée pendant la durée de l'anticipation de la rente. Si le mari a droit à une rente complémentaire pour épouse, le taux de réduction sera aussi appliqué sur cette rente. Les rentes de veu-

ves, de veufs et d'orphelins qui succèdent à une rente de vieillesse anticipée sont réduites de la même manière que cette dernière.

## Délais à respecter

La personne ayant droit à la rente doit faire valoir le droit à l'anticipation de la rente 3 à 4 mois avant d'atteindre l'âge à partir duquel elle désire la toucher auprès de la caisse de compensation à laquelle elle verse ses cotisations. Toute requête visant à faire valoir le droit à l'anticipation de la rente rétroactivement est exclue, même si la personne assurée ignorait ses droits. Par conséquent, si une personne dépose une demande après la fin du mois durant lequel elle a accompli sa 62<sup>e</sup> année (pour les femmes), sa 63<sup>e</sup> ou sa 64<sup>e</sup> année (pour les hom-

mes), elle n'aura droit à la rente qu'après l'accomplissement de l'année suivante.

L'anticipation de la rente ne modifie en rien l'obligation de cotiser. Celle-ci perdure, pour les hommes, jusqu'à l'accomplissement de leur 65<sup>e</sup> année et, pour les femmes, jusqu'à 63 ans révolus (64 ans dès 2005). Les personnes qui exercent une activité lucrative alors qu'elles touchent une rente anticipée ne peuvent pas bénéficier de la franchise de Fr. 1400.– par mois ou Fr. 16 800.– par année non soumise à cotisations qui est accordé aux rentiers de 63 ans (femmes) ou 65 ans (hommes). En outre, les cotisations versées pendant la durée de l'anticipation de la rente ne peuvent plus être prises en considération pour le calcul de la rente.

Guy Métrailler

## Possibilités d'anticipation pour les femmes

Année de naissance	1940	1941	1942	1943	1944	1945	1946	1947	1948
Age de la retraite	63	63	64	64	64	64	64	64	64
Rente versée dès	2003	2004	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Anticipation à 62 ans	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Taux de réduction	3,4%	3,4%	6,8%	6,8%	6,8%	6,8%	6,8%	6,8%	13,6%
Anticipation à 63 ans			2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Taux de réduction			3,4%	3,4%	3,4%	3,4%	3,4%	3,4%	6,8%

## Possibilités d'anticipation pour les hommes

Année de naissance	1938	1939
Versement à 65 ans	2003	2004
Anticipation à 64 ans	2002	2003
Taux de réduction	6,8%	6,8%
Anticipation à 63 ans	2001	2002
Taux de réduction	13,6%	13,6%

# Activités multiples chez les Vaudois

■ La section vaudoise de Pro Senectute compte une quinzaine de collaborateurs à Lausanne, septante dans le canton et plus de 250 bénévoles. Elle aide les démunis et prévient l'isolement. Interview de son directeur Filip Uffer.



Le directeur Filip Uffer au milieu de ses collaborateurs.

– **Quelle est votre principale fonction dans le canton ?**

– **Filip Uffer:** Nous avons pour première mission de contribuer au bien-être matériel, physique et moral des retraités du canton (qui sont environ 100 000), de préserver et renforcer leur capacité de vivre de façon indépendante et intégrée dans la vie du pays.

– **Que faites-vous concrètement pour les retraités vaudois ?**

– Nous développons des programmes d'activités pour favoriser l'intégration harmonieuse des personnes âgées dans la société avec leur participation active; nous leur offrons des consultations sociales et juridiques gratuites, distribuons des fonds pour

résoudre des situations financières difficiles, nous offrons des formations dans divers domaines. Notre service des moyens auxiliaires (aides à la marche, à la toilette et aux personnes alitées) conseille afin de trouver des solutions pour se sentir autonome malgré une mobilité réduite. De plus nous soutenons des associations et groupes de retraités de diverses manières.

– **Vous pouvez compter sur un nombre impressionnant de bénévoles. Dans quels domaines interviennent-ils principalement ?**

– Plusieurs centaines de bénévoles œuvrent au service des personnes âgées: ils rendent visite à des personnes isolées, accompagnent des aînés lors de sorties ou pour des activités

physiques ou contribuent à l'animation dans les centres de rencontre. Des groupes régionaux de soutien s'engagent dans les régions.

– **Quel est le statut de la section vaudoise de Pro Senectute et d'où vient son financement ?**

– Nous sommes une association privée à but non lucratif. Notre budget est d'environ sept millions de francs. Une partie (55 %), est subventionnée par la Confédération, le canton et les communes. Certaines prestations sont facturées aux clients. Nous devons cependant régulièrement faire face à des déficits. Les services que nous développons pour sortir des personnes de l'isolement, en complément au « maintien à domicile », ne sont possibles que grâce à l'apport unique des donateurs qui nous soutiennent annuellement.

– **Avez-vous également la responsabilité de bureaux régionaux ?**

– Un bureau Pro Senectute se trouve dans la plupart des centres sociaux régionaux, composé d'un tandem: un assistant social qui offre un appui administratif, du soutien individuel et des aides financières; une animatrice socioculturelle qui développe diverses activités favorisant la participation des seniors à la vie associative de la région, organise des séances d'informations et met sur pied des ateliers ou parfois un thé dansant! Des centres de rencontre existent à Nyon, Yverdon, Bex, Aigle et dans la région lausannoise.

– **Dans quel domaine la section vaudoise est-elle la plus active ?**

– Nos activités sont complémentaires: les besoins des retraités sont aussi multiples que leurs histoires de vie. Il arrive qu'un homme ou une femme consulte le service social pour une difficulté administrative, dont il ressort

## Info Seniors, le bon numéro



D.R.

Jacques Panchaud, répondant.

En 1997, Pro Senectute Vaud a inauguré un service téléphonique personnalisé à l'intention des retraités du canton et de la Suisse romande. L'idée de base étant de donner un maximum d'informations faciles d'accès. La structure dispose de moyens informatiques qui permettent de fournir une réponse à toutes les questions qui concernent le domaine social lié aux personnes âgées. Info Seniors apporte des réponses d'ordre général, mais peut aussi identifier l'interlocuteur le mieux apte à intervenir et communiquer ses coordonnées. L'ordinateur renferme actuellement 4500 informations. Rappelons que ce service d'informations est entièrement gratuit.

**Info Seniors:** tél. 021 641 70 70  
(de 8 h 30 à 12 heures).

qu'il ou elle a également besoin de nouer des contacts humains.

### – Que faites-vous au niveau de la prévention ?

– Les « Atelier Equilibre » en sont un bon exemple. Ils se déroulent durant plusieurs semaines et, à l'aide d'exercices simples, permettent de retrouver confiance et assurance à la maison et au-dehors. Les « café santé » que nous organisons avec l'OMSV (organisme médico-social vaudois) traitent des questions liées aux problèmes physiques que chacun peut rencontrer

avec l'avance en âge. Ils ont lieu chaque mois au Centre Pierre Mercier, à Lausanne. Les centres de rencontre proposent également de nombreuses autres activités préventives.

### – Quelles sont les personnes qui fréquentent ces centres ?

– Elles viennent de divers milieux et sont en général en bonne santé. Elles sont attirées par un bon repas ou par la possibilité de jouer au jass. Leurs motivations sont multiples, parfois la personnalité des responsables de ces lieux tient une part importante !

### – L'aspect sportif tient-il une grande place dans le domaine de la prévention ?

– Oui, une place de plus en plus importante. Nous travaillons avec divers organismes dans le but de lutter contre la sédentarité conformément à la nouvelle politique fédérale. Nous touchons trois publics: grâce au « Pass' Sport Senior », les jeunes seniors peuvent pratiquer des activités aussi diverses que le taï chi, l'aquagym ou la marche rapide à des tarifs très avantageux; Aînés + Sports offre dans diverses régions un programme de marche, ski de fond et cyclisme notamment; avec la FVGA, nous proposons de la gymnastique, natation et danse même pour les débutants, quel que soit leur âge !

### – Les cours de préparation à la retraite font-ils également partie de votre programme de prévention ?

– Tout à fait. Nous savons que pour une majorité de travailleurs et travailleuses, le passage à la retraite, même s'il est souhaité avec impatience, représente des changements multiples et conséquents. En permettant à ces futurs retraités de préparer cette transition existentielle, nous les aidons à négocier un virage important, et contribuons ainsi à leur réussite de ce passage vers la retraite. Grâce aux entreprises qui soutiennent ces actions de prévention, 700 à 900 personnes bénéficient de nos séminaires chaque année. Nous offrons également des programmes de soutien pour les demandeurs d'emploi de 55 ans et plus, confrontés à la dure réalité de l'exclusion du marché du travail.

J.-R. P.

» **Renseignements:** Pro Senectute Vaud, Maupas 51, 1000 Lausanne 9, tél. 021 646 17 21.

Pro Senectute Vaud propose un appui administratif, un soutien individuel, des aides financières et des conseils juridiques. Les consultations sociales et juridiques sont gratuites. Les rencontres peuvent se faire à domicile.

## Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**  
Quai du Bas 92, c.p. 372,  
2501 Bienne  
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 322 75 25  
Fax 032 322 75 51

Pro Senectute **Jura bernois**  
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail: jura-bernois@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 481 21 20  
Fax 032 481 15 10

Pro Senectute **Fribourg**  
Rue Saint-Pierre 10, c.p. 566,  
1701 Fribourg  
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 **Jura**  
Centre d'action sociale des aînés  
Av. de la Gare 49, c.p. 800,  
2800 Delémont  
e-mail: info@ju.pro-senectute.ch  
Tél. 032 421 96 10  
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Neuchâtel**  
Secrétariat cantonal  
et bureau régional La Chaux-de-Fonds  
Av. Léopold-Robert 53,  
2301 La Chaux-de-Fonds  
e-mail: info.pro-senectute.cf@ne.ch  
Tél. 032 911 50 00  
Fax 032 911 50 09

Bureau régional **Neuchâtel**  
Rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel  
e-mail: info.pro-senectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 729 30 40  
Fax 032 729 30 41

Pro Senectute **Vaud**  
Maupas 51, c.p. 752  
1000 Lausanne 9  
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

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



Genève

## La passionaria de l'Avivo

■ **Eléonore Zwick-Merchan a la fougue des danseuses andalouses et la pugnacité des panthères grises. Depuis dix-huit mois qu'elle préside aux destinées de l'Avivo Genève, elle a su se faire respecter. Portrait.**

Lors du traditionnel discours de fin d'année, tenu au Grand Casino de Genève, en présence de près de trois mille retraités, Eléonore Zwick-Merchan a fait part de ses inquiétudes, mais également de sa farouche volonté de défendre les acquis sociaux. «La nomination de M. Pascal Couchepin au

### Changements à l'Avivo

Le siècle nouveau marque d'importants changements au sein de l'Avivo Genève, une association qui compte plus de 20 000 membres. Dans le courant de l'année 2001, Armand Magnin a remis sa fonction de président à M<sup>me</sup> Eléonore Zwick-Merchan. A la fin de l'année dernière, René Ecuyer, responsable de l'Office social de l'Avivo a démissionné, afin de consacrer son temps et son énergie au parti du Travail. Son successeur a été nommé en la personne de Raoul Schrupf, assistant social à l'Avivo depuis cinq ans.

» **Renseignements:** Avivo, 25, rue du Vieux-Billard, 1211 Genève 8. Tél. 022 329 13 60.



Eléonore Zwick-Merchan, présidente de l'Avivo Genève.

Département de l'Intérieur se présente comme une catastrophe pour nous, en ce qui concerne les dossiers en suspens comme la 11<sup>e</sup> révision de l'AVS, la révision de la LPP et celle de la LAMal. Ce néo-libéral ne va pas faire de quartier, il n'a pas d'état d'âme. Il nous a déjà dit et montré qu'il n'aime pas les personnes âgées, en défendant le bilan inter-générationnel qui nous accuse de mettre en péril l'avenir des jeunes. Nous ne pouvons accepter pareille accusation.»

Dans le numéro de décembre du bulletin de l'Avivo, la présidente a fait publier une lettre type de protestation, que les membres de l'association étaient invités à signer et envoyer à Otto Piller, directeur de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). Elle avait notamment pour but de demander la création d'une Caisse fédérale unique de soins obligatoires. La missive s'achevait en ces termes: «Nous voulons encore croire que nous sommes gouvernés par des per-

sonnes compétentes.» Elle avait au moins l'avantage d'être explicite.

### Présidente de terrain

Mais qui est cette femme au tempérament de feu, cette donna Quichotte, qui a décidé de combattre les moulins à vent confédéraux? «Durant ma vie active, j'étais secrétaire comptable. A la retraite, j'ai décidé de m'investir dans le bénévolat. J'ai notamment remplacé des assistants

sociaux et j'ai aidé à remplir les feuilles d'impôts à l'Avivo. Aujourd'hui, j'ai besoin d'être active, je suis une présidente de terrain...»

Madrilène d'origine, Eléonore Zwick-Merchan vit en Suisse depuis 1964. Très tôt, elle a décidé de mettre ses forces et son expérience au service des personnes âgées. Durant une douzaine d'années, elle a donné de son temps à la Croix-Rouge, restant à l'écoute des démunis et des laissés-pour-compte de notre société. Très impliquée dans la vie syndicale, elle n'a cessé de se battre. «On me traite parfois de

pasionaria ou de panthère grise. Ce sont deux termes que j'assume pleinement.»

Outre son combat contre certaines décisions de Berne, Eléonore Zwick-Merchan collabore très étroitement avec le professeur Rapin, de la Poliger (Policlinique gériatrique), cherchant les moyens de venir en aide aux seniors genevois dans le besoin. «Il ne suffit pas de dire que ça va mal, il faut chercher pourquoi et apporter des solutions. Ce n'est pas vrai que les vieux coûtent cher. En revanche oui, la pauvreté coûte cher!»

J.-R. P.

## Valais

### Le Totem, un espace de partage

Le Centre Totem, à Sion, «est un espace de rencontre, de dialogue et de partage ouvert à tous et toutes», explique Sylvie Zuchuat, une des animatrices. Il met à disposition des salles pour des cours: musique, yoga, arts martiaux, atelier de poterie, etc. Sa salle de 300 places accueille des concerts de musique ethno, world, rock et de danse. Des expositions de photos sont présentées à la cafétéria. «Nous collaborons avec diverses associations comme le Centre Suisse Immigrés, le MDA, Pro Senectute qui organise des ateliers Equilibre, des cours de danse, divers ateliers.»

Tous les mardis après-midi, le club de jass des aînés se

donne rendez-vous à la cafétéria. Et, depuis le mois de novembre, sous la direction du metteur en scène Arthur Devanthéry, les comédiens et comédiennes, qui forment la troupe de théâtre IM AGE'IN du MDA, répètent le jeudi après-midi un spectacle de variétés qui sera présenté les 25, 26 et 27 avril 2003.

fp

»» Adresse: Centre Totem, rue de Loèche 23, Sion, tél. 027 322 60 60; ouvert lu et ma de 13 h 30 – 17 h 30, me 8 h 30 – 11 h 30 et 13 h 30 – 17 h 30, je 13 h 30 – 19 h 30, ve 13 h 30 – 17 h 30 et en fonction des activités.

## OCPA

### L'OCPA en chiffres

L'Office cantonal des personnes âgées (OCPA) est rattaché au département de l'action sociale et de la santé, dont la présidence est assurée par le conseiller d'Etat Pierre-François Unger. Plus de cent collaborateurs y travaillent.

L'OCPA est notamment chargé de verser des prestations complémentaires fédérales (PCF) et/ou cantonales (PCC) aux rentiers AVS ou AI domiciliés à Genève. En 2003, les rentes AVS ayant augmenté de 2,4 %, les prestations complémentaires ont été adaptées. Pour les PCF, le montant destiné à la couverture des besoins vitaux s'élève cette année à Fr. 17 300.– pour une personne seule, en âge AVS, vivant à domicile, et à Fr. 25 950.– pour un couple (loyer, cotisations d'assurance maladie et abonnement TPG non compris). Quant au revenu minimum cantonal d'aide sociale (RMCAS) pris en compte dans le calcul des PCC, il est fixé à Fr. 23 040.– pour une personne seule et à Fr. 34 560.– pour un couple.

Pour les personnes séjournant dans un établissement médico-social pour personnes âgées (EMS) ou dans un établissement pour personnes handicapées (EPH), l'OCPA garantit la couverture du prix journalier à charge du résident.

#### 22 000 bénéficiaires

En 2002, l'OCPA a versé des prestations complémentaires à plus de 22 000 bénéficiaires, dont 19 000 vivent à domicile et plus de 3 000 résident dans un établissement médico-social ou pour personnes handicapées. Ces prestations représentent un

montant de 375 millions, dont 27 millions concernent le paiement de frais de maladie et d'invalidité – pour la part non remboursée par les assurances maladie – et de frais paramédicaux. Le secteur des frais de maladie a traité 216 000 factures durant l'année écoulée. L'OCPA a participé également au financement des établissements médico-sociaux du canton de Genève par le versement d'une subvention directe à l'exploitation de plus de 76 millions pour l'année 2002.

Plus de 2 100 nouvelles demandes de prestations ont été enregistrées durant l'année écoulée. Environ 18 400 personnes ont été reçues à l'accueil de l'OCPA et le standard téléphonique a répondu à quelque 37 400 appels, sans compter les appels qui arrivent sur les lignes directes des collaborateurs.

## OCPA

Office cantonal  
des personnes âgées  
Route de Chêne 54  
Case postale 378  
1211 Genève 29  
Tél. 022 849 77 41  
Fax 022 849 76 76  
[www.geneve.ch/social/ocpa](http://www.geneve.ch/social/ocpa)

Accueil au public  
(rez-de-chaussée)  
de 8 h 30 à 12 h  
et de 13 h à 16 h



Pio Nock fut l'un des plus célèbres clowns suisses.

## Réveillez le clown en vous!

**Nous sommes tous des clowns qui nous ignorons. Avec un peu d'entraînement, il est possible de révéler ce personnage caché.**

« Être le clown, ce n'est pas chercher à devenir quelqu'un d'autre, à jouer, mais c'est apprendre à libérer de leur prison des émotions, des images. C'est exprimer avec humour,

authenticité, spontanéité, ce que nous sommes profondément, que la vie, les circonstances, l'environnement nous ont contraints à enfouir, pour correspondre à un code des apparences en vigueur

dans la société. » Sophie Poget Markevitch qui anime des cours et séminaires sur le thème « Développez votre clown intérieur » insiste: « Oser laisser parler son clown intérieur demande de l'en-

traînement. Il s'agit de contrer les automatismes, la peur du ridicule, la timidité, les blocages inconscients. Il suffit de procéder par étapes et la réussite est assurée. »

Les étapes en question passent par un temps d'échauffement avant chaque leçon. Pendant dix minutes environ, les participants apprennent à se relaxer, à respirer, à poser leur voix « qui doit être en association avec les expressions corporelles différant selon que l'on exprime la joie, le chagrin, le doute, la rêverie, etc. ». Le programme continue par de petites improvisations. « Les autres participants font miroir à la personne qui laisse son clown s'exprimer, explique l'animatrice. Être seul devant une dizaine de personnes permet de franchir le premier pas. Lorsque la porte est ouverte, le clown intérieur peut revivre. »

Sophie Poget Markevitch anime régulièrement des séminaires d'un week-end dans les environs de Lausanne. Aux participants – qui ont entre 20 et 75 ans – elle recommande d'emporter des cravates, des bonnets, des chemises, des imperméables. Elle précise: « Nous mettons tout cela en commun et chacun compose son costume, je fournis le maquillage et les nez. »

« Ce que l'on retire d'un cours du genre déteint sur la vie de tous les jours, affirme M<sup>me</sup> Poget Markevitch. On ose être soi-même, on retrouve la confiance en soi sur les lieux de travail comme dans la vie quotidienne. Des personnes renfermées ou timides s'ouvrent aux autres, à la vie, à leur entourage. » Il y a deux ans, Sophie Poget Markevitch qui s'occupait de jeunes enfants a étendu son enseignement aux adultes. « L'enfant est encore très proche du clown, l'adulte a dû apprendre à lui imposer silence. Il a donc à le redécouvrir et c'est émouvant. Je suis émue de voir à quel point ces adultes – et même ces aînés – ont cette envie, ce besoin de dépasser, d'exploser

## Fribourg

des limites imposées ou consenties par méconnaissance de leur richesse intérieure. Lorsqu'ils y parviennent, avec un peu d'entraînement, ils changent, ils sont enfin vivants, enfin eux-mêmes ! »

Marie-Thérèse Jenzer

»» Adresse: *Sophie Poget Markevitch, Gestalt-praticienne diplômée, av. d'Echallens 8, 1004 Lausanne; tél. 021 625 55 45. Séminaire sur un week-end: Fr. 250.- par personne.*

## La santé par le rire

Moral en berne, humeur de chien, nerfs à fleur de peau? Riez, c'est la thérapie qu'il vous faut! A Renens vient de s'ouvrir le premier «club romand du rire». La méthode est celle d'un médecin indien, Madan Kataria, qui propose des exercices respiratoires empruntés au yoga, en alternance avec différents types de rire. Des professionnels de la santé le disent: même forcé, le rire provoque une avalanche de bienfaits pour le corps et l'esprit. Gymnastique douce, il tonifie les organes, stimule les défenses immunitaires, augmente la sécrétion d'endorphine, évacue l'adrénaline. Un médicament pas cher, qui fait fonctionner à fond les zygomatiques. Il n'y a pas de limite d'âge pour adhérer au club, si vous y allez, emportez un mouchoir et un tapis de sol...

M.-Th. J.

»» Adresse: *Restaurant Le Florissant, av. de Florissant, Renens, tous les lundis à 20 h.*

Renseignements: *Eric Schaeffer, tél. 079 337 40 88, e-mail: schaefferire@bluewin.ch.*

# Danser avec le corps, le cœur et l'esprit

■ Depuis 20 ans, Monique Saumon anime un groupe de danses traditionnelles internationales dans le canton de Fribourg. Certaines passionnées y participent depuis le début.

Des danses américaines aux contredanses de la Cour, en passant par les danses folkloriques israéliennes et des Balkans, la valse ou le tango, Monique Saumon, animatrice Aînés + Sport, ne néglige aucun rythme. Elle avoue toutefois une préférence pour les quadrilles et le folklore d'Israël. Chaque quinzaine, elle fait ainsi entrer dans la danse une vingtaine de personnes, en grande majorité des femmes, dans une salle de l'Eglise réformée de Fribourg. D'autres groupes se rencontrent aussi à Môtier, dans le Vully, et à Morat, sous l'égide de Pro Senectute.

Quand elle a commencé, Monique Saumon n'avait pas 30 ans, mais l'amour de la gymnastique et de la danse et une grande affection pour les personnes âgées. «Ma leçon est un petit pot-pourri, explique-t-elle. Je commence souvent par une danse américaine en cercle, très entraînante. Puis nous prenons une danse plus difficile, déjà vue la quinzaine précédente. Quand tout le monde commence à transpirer, nous faisons la pause-café. Puis nous nous remettons au travail et au plaisir.»

Monique Saumon est exigeante, mais juste ce qu'il faut. «Je cherche à apporter quelque chose pour que les personnes progressent et qu'elles aient le

plaisir de l'apprentissage et de la réussite. La danse est aussi un exercice de mémoire et permet de développer ses capacités de coordination dans l'espace et le temps», souligne-t-elle.

## Apprendre la tolérance

Mais la danse n'est pas seulement un exercice physique et mental, ce sont aussi des amitiés nouvelles, une rencontre avec les autres, un apprentissage de la tolérance. «Il faut être prêt à donner la main à tout le monde et à changer de partenaires.» Comme la majorité des participantes sont des femmes, certaines jouent le rôle de l'homme. Dans les rencontres romandes, les unes ont une jupe noire et un chemisier blanc et les autres portent pantalon et chemise.

Danser, apprendre à danser demande un effort, mais procure de grandes satisfactions. Le groupe que Monique Saumon anime est très stable. Les participantes ont entre 60 et plus de 80 ans, l'une d'entre elles fréquente d'ailleurs le groupe depuis le début. «Elles sont très motivées, acharnées même», remarque la monitrice.

En général, les rencontres ont lieu de septembre à mai, pour permettre à chacune de soigner son jardin potager. Le groupe

est ouvert à tout le monde, hommes et femmes, et il n'est pas nécessaire de savoir danser pour commencer. «Chacun est le bienvenu. On peut nager un peu au début, mais je réexplique toujours et le groupe est formidable, il a de la souplesse aussi bien dans les jambes que dans l'esprit et dans le cœur.»

Annette Wicht

## Adresses utiles

**Groupe de Fribourg.** Le groupe se retrouve au temple de Fribourg, les mardis de 15 h 15 à 17 h. Animatrice: M<sup>me</sup> Monique Saumon, tél. 026 470 16 83.

**Groupe de Môtier.** Réunion à la maison de paroisse de Môtier, le lundi de 14 h 30 à 16 h. Animatrice: M<sup>me</sup> Marie-Claire Jendly.

**Groupe de Morat.** Rencontre à l'Ecole catholique, Meylandstrasse 19, Morat, le mardi de 16 h à 17 h 30. Animatrice: M<sup>me</sup> Edith Renner.

»» Renseignements: *Pro Senectute, tél. 026 347 12 47. Prix d'une leçon: Fr. 5.-.*



# NOVA VITA

RESIDENZ MONTREUX

**NOUS OFFRONS  
ÉGALEMENT  
DES SÉJOURS  
À L'ÉSSAI**



**J'ai trouvé la sécurité  
en pleine ville!**

La première **résidence bilingue** pour seniors NOVA VITA offre une nouvelle forme de vie sous le signe de l'indépendance et de la sécurité.

Nous offrons également des séjours de convalescence et de vacances!

Appelez-nous! Nous vous soumettrons une offre personnalisée!



**NOVA VITA**

Residenz Montreux  
Case postale 256  
Place de la Paix  
1820 Montreux 2

Informations et réservations  
Tél. **021 965 90 90**



**COUPON**

Je vous prie de bien vouloir me faire parvenir votre documentation.

GEN 03

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Lieu: \_\_\_\_\_

Age: \_\_\_\_\_

Adressez ce coupon à:

Nova Vita - Place de la Paix - Case postale 256 - 1820 Montreux 2



**Ewyanna  
et  
Viviane**

Corsetières diplômées

Pour mieux vous servir  
Du lundi au vendredi  
Ouvert de 8 h 30 à 18 h (non-stop)  
Samedi matin de 9 h à 12 h 30

Av. de la Gare 2, Lausanne,  
Tél. 021/323 04 86-91  
Fax: 021/323 62 31



## LE CHATEAU DE CONSTANTINE

Maison de vacances et de convalescence  
accueil dames et couples pour des séjours de 8 jours  
à plusieurs mois.

Vous trouverez une ambiance sympathique et chaleureuse.  
Le petit déjeuner est servi en chambre - thé l'après-midi.  
Prix par jour : chambre et pension complète de Fr. 50.- à Fr. 68.-  
En été vous pourrez profiter du grand parc ombragé.  
En hiver les prix sont avantageux et la maison est bien chauffée.  
Fermeture annuelle du 1<sup>er</sup> novembre au 15 décembre.

Le Directeur Olivier VUILLE répond à vos appels  
au 026 / 677 13 18 1587 CONSTANTINE

## Lit de soins électrique

sur mesure et encastrable dans votre propre  
entourage de lit (simple ou double)



**Confort maximum et  
une autonomie optimale**



- ★ TOUT TYPE DE MOYENS AUXILIAIRES
- ★ VENTE OU LOCATION (AGRÉÉE PAR L'OFAS)
- ★ SERVICE DANS LES 24H.

**COUPON-RÉPONSE**

- Je souhaite un prospectus sur les lits **SODIMED**
- Je souhaite la visite d'un représentant **SODIMED** sans engagement de ma part



Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_ Code Postal \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_



Rue du Bugnon 22 - 1005 LAUSANNE  
021/311 06 86 fax 021/311 06 87  
Route de Riddes 54 - 1950 SION  
027/203 06 86 fax 027 /203 06 87

## Neuchâtel

Vous aimez jouer au scrabble, mais votre entourage n'apprécie pas particulièrement de se triturer les méninges sur des soupes de lettres? Alors rejoignez un club! Il y en a cinq dans le canton de Neuchâtel et 29 dans toute la Suisse.

## Jouer au scrabble entre mordus!



René Charliet

Le scrabble, c'est bon pour les neurones!

Il n'est pas toujours facile de trouver des partenaires pour se lancer dans une partie de scrabble, car ce jeu est souvent considéré comme difficile et trop intellectuel. Pourtant sa pratique est un excellent exercice qui per-

met notamment d'améliorer son orthographe, son vocabulaire et de raviver ses connaissances de grammaire et de conjugaison. Il développe également la concentration et la mémoire. Pas besoin d'être un as pour entrer dans un club. Seuls comptent le plaisir de jouer et la détente

partagée entre passionnés. Les personnes souhaitant se mesurer dans des compétitions peuvent également le faire, de nombreux concours ont lieu aux niveaux local, régional ou international.

« Nous nous retrouvons un soir par semaine et l'ambiance est amicale. Chacun est le bienvenu. L'éventail des âges de nos membres est très large », explique Claude Tharin, président du club La Croisée du Val-de-Ruz. Les seniors sont toutefois majoritaires. Avec une soixantaine de membres, dont plusieurs champions, les cinq clubs neuchâtelois se caractérisent par leur dynamisme. Régulièrement, ils mettent sur pied des manifestations d'envergure nationale. Ils ont même organisé une fois les championnats du monde. C'était en 1991 à Fleurier. Aujourd'hui, un nouveau défi les attend. « Nous espérons pouvoir accueillir un sommet mondial en 2005 à Neuchâtel », annonce M. Tharin, champion suisse de 2<sup>e</sup> série.

En compétition, la modalité de jeu est quelque peu différente. Appelée duplicate, elle permet de diminuer le facteur hasard. Les joueurs jouent avec la même grille et les mêmes lettres. Ainsi, chacun peut facilement se comparer aux autres concurrents et évaluer ses performances. Le duplicate permet en outre à un grand nombre de personnes de jouer simultanément et le jeu est plus agréable car le temps mort à attendre que l'adversaire daigne poser un mot disparaît.

Ariane Geiser

### Adresses utiles

**Club de Boudry,**  
tél. 032 842 40 21 (réunions les mercredis soir)

**Club Areuse-Fleurier,**  
tél. 032 861 24 64  
(mardis soir et jeudis après-midi);

**Club de la Chaux-de-Fonds,**  
tél. 032 913 05 92;  
(mardis soir);

**Club La Croisée/Val-de-Ruz,**  
tél. 032 731 99 71  
(jeudis soir);

**Club de Neuchâtel,**  
tél. 032 725 52 55  
(mardis soir).

Cotisations annuelles:  
Fr. 65.-.

Site internet de la Fédération suisse de scrabble:  
<http://atelier5.webacademie.ch/scrabble/>

### En sept lettres

Le scrabble a été inventé par un architecte new-yorkais dans les années 30 et arrive en Europe vingt ans plus tard. La règle est simple. A partir d'un tirage de sept lettres, il faut trouver un mot et le placer sur une grille à un endroit qui rapporte un maximum de points. Pour rendre plus efficace la recherche d'un mot, il est vivement conseillé de mélanger les

lettres. Certaines combinaisons typiques peuvent alors apparaître plus facilement (terminaisons verbales, préfixes, suffixes, -ch-, -qu-, etc.).

*Générations* vous propose un petit exercice. Entraînez-vous en formant chaque fois un mot avec les cinq lettres suivantes (une seule solution possible):

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1) A E L E L | 2) N I E N U  |
| 3) B S U S O | 4) L U V U O  |
| 5) I U O L B | 6) E C I E N  |
| 7) T O I M P | 8) E J S P E  |
| 9) D E U I J | 10) A C T E X |

**Réponses:** 1) ALLEE  
2) ENNUI 3) BOSSU  
4) VOULU 5) OUBLI  
6) NIECE 7) IMPOT  
8) JEEPS 9) JEUDI 10) EXACT

## Informations romandes

### VAUD

**PRO SENECTUTE – Sorties – Petites fugues:** Bus du Jass, lundi 31 mars; **Théâtre de Vidy, Dog Face,** mercredi 19 mars, 18 h 30 (Fr. 18.–, buffet inclus); **Théâtre des Songes, La Nuit des Rois,** de Shakespeare, mardi 11 mars, 18 h (Fr. 38.–, collation incluse); **thé dansant,** au *Voile d'Or Café*, à Lausanne-Vidy, mardi 25 mars, de 14 h à 17 h 30 (Fr. 10.–). **Atelier équilibre:** prévention des chutes. Renseignements: 021 646 17 21. **Journée des aînés,** lundi 31 mars, dès 10 h, au Comptoir du Nord vaudois, Yverdon.

**Centres de rencontre, à Lausanne:** Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de Chauderon (021 323 80 22); Centre de la Confrérie, ouvert un dimanche par mois, (021 625 29 16); Centre Val Paisible, ouvert un dimanche par mois, (021 653 23 90); Cotterd de Bellevaux (079 767 53 90). **Bex:** Croch'cœur (024 463 31 97). **Yverdon:** Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38). **Nyon:** Centre Saint-Martin (022 362 07 66).

**Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, case postale 752, 1000 Lausanne 9, tél. 021 646 17 21. Internet: vd.pro-senectute.ch.**

**L'ESCALE –** Récital de piano, mercredi 5 mars, 14 h 15; «Le stress», conférence, jeudi 6 mars, 14 h 15; spectacle poétique-musical, jeudi 27 mars, 14 h 15.

**L'Escale, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.**

**MDA – 30<sup>e</sup> anniversaire du Mouvement des aînés,** croisière-loto sur la *Lausanne*, diman-

che 30 mars, embarquement à 11 h 30. Réservation: guichets CGN à Ouchy ou tél. 0848 811 848 ou 021 637 20 20. **Aînés sans frontières:** conférence d'information, me 12 mars.

**Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.**

**AVIVO – Déclarations d'im-pôts,** avec l'aide de bénévoles de l'Avivo, jusqu'au vendredi 28 mars, de 8 h à 11 h et de 13 h 30 à 16 h, Lausanne, place Chauderon 3 (1<sup>er</sup> étage), permanences dans 25 lieux du canton (informations: 021 320 53 93 ou 021 312 06 54).

**Avivo, section de Lausanne, Place Chauderon 3, 1003 Lausanne, tél. 021 312 06 54, e-mail: avivo@fressure.ch.**

**MAISON DE LA FEMME –** Daniel Fazan, journaliste présente son livre *Faim de Vivre*, mercredi 12 mars, 14 h 30; Elisabeth Huber, écrivain, réflexion autour de l'eau, mercredi 26 mars, 14 h 30; lunch-conférence avec Claire Heuwekemeijer, conteuse, jeudi 27 mars, 12 h à 13 h 45.

**Maison de la Femme, Fondation Madeleine Moret, av. Eglantine, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22.**

**FOUNEX LOISIRS – Thé dansant,** mardi 18 mars, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Founex. Rens. tél. 022 776 82 47.

**MEDNAT – 15<sup>e</sup> anniversaire** du salon des médecines douces autour du thème de la nutrition, du mercredi 26 mars au dimanche 30 mars. Lausanne, palais de Beaulieu.

### GENÈVE

**PRO SENECTUTE, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65, fax 022 807 05 80; e-mail: info@ge.pro-senectute.ch.**

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Minibus-évasion,** La Chaux-de-Fonds, vendredi 7 mars; Fribourg, vendredi 21 mars; le Pont-de-Nant, vendredi 25 mars. **Amis du rail,** Locarno, vendredi 21 mars. **Evasion-montagne,** 6 et 13 mars. **Marchons ensemble,** mardi 4, mercredi 12, jeudi 13, mardi 18, mercredi 26 mars. **Genève-Culture,** la mosquée de Genève, mercredi 26 mars. **Cours MDA,** cuisine pour hommes, le mercredi de 17 h 30 à

21 h 30; sculpture sur pierre tendre, le lundi de 17 h à 19 h; aquagym, lundi matin; atelier mémoire, jeudi de 9 h 30 à 11 h ou lundi de 18 h à 19 h 30. **Conteurs, conférence publique,** «Les vampires» par Monique Tinguely, Centre culturel Saint-Boniface, av. du Mail 14, de 10 h à 12 h.

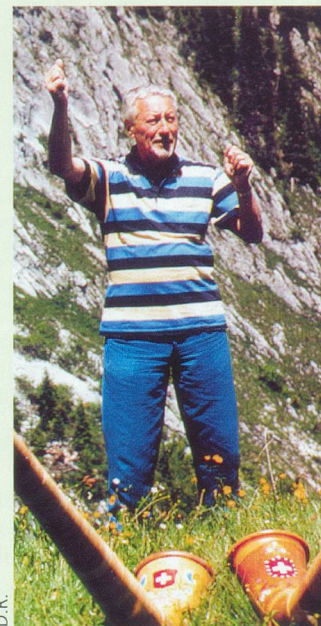
**MDA, 2, bd Carl-Vogt, case postale 14, 1205 Genève, tél. 022 329 83 84.**

**AVIVO – Voyages,** Belgique-Hollande, 6 au 10 avril; Sicile, du 24 au 30 avril; Bretagne (1), 9 au 18 mai; Egypte, 30 mai au 8 juin; lac d'Orta, 18 au 21 juin; Buis (1), 30 juin au 4 juillet; Charente-Maritime, 6 au 13 juillet; Vienne-Budapest-Prague, 17 au 27 juillet. **Autres activités** selon programme.

## Jouer du cor

L'Académie suisse de cor des Alpes organise, du 15 au 21 juin prochain à Charmey, une session de cours pour apprendre à jouer de cet instrument populaire. Les élèves, débutants ou avancés, pourront ainsi se familiariser avec les techniques musicales et respiratoires nécessaires pour jouer (possibilité de louer le cor). La formation est assurée par Jozsef Molnar, virtuose du cor des Alpes. La session se terminera par un concert avec remise de diplômes.

»» Renseignements: Michel Auderset, 16 rue de l'Industrie à Fribourg, tél. 026 424 65 82 (e-mail: michel.auderset@bluterie.ch). Internet: [www.aphorn-academy.ch](http://www.aphorn-academy.ch).



D.R.

Jozsef Molnar, virtuose du cor des Alpes.

**AVIVO**, 25, rue du Vieux-Billard (1<sup>er</sup> étage), 1205 Genève, tél. 022 329 14 28.

**CARITAS**, rue de Carouge 53, 1205 Genève, tél. 022 708 04 44 (après-midi).

**CINÉMA DES AÎNÉS** – *Les Vacances de M. Hulot* (1953), de Jacques Tati, lundi 10 mars, 14 h 30; *Le Chocolat* (2000), de Lasse Hallström, lundi 24 mars, 14 h 30. Auditorium Arditi-Wilsdorf, 2, av. du Mail, Genève. Rens. CAC Voltaire, tél. 022 320 78 78.

**UNI 3 – Université du 3<sup>e</sup> âge**, rue de Candolle 2, CP, 1211 Genève 4, tél. 022 705 70 42. Ouvert le matin de 9 h 30 à 11 h 30.

**OBJECTIF SANTÉ** – Desserts légers et gourmands (1x 2 h 30), mardi 25 mars, 18 h.

**Objectif santé**, 75, rue Liotard, 1203 Genève, tél. 022 420 23 00.

## NEUCHÂTEL

**PRO SENECTUTE** – Balades à skis de fond, marche, raquettes, jeudis 6 et 13 mars. Séjour de ski à Saint-Moritz, du 17 au 23 mars (places disponibles). Atelier-équilibre, reprise des cours en avril.

**Aînés + Sport**, av. Léopold-Robert 51, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)**, section neuchâteloise, rue de l'Hôpital 19, case postale 830, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44, fax 032 725 04 80.

**AVIVO** – Assemblée générale, jeudi 20 mars dès 14 h à la Cité universitaire, Clos Brochet 10, Neuchâtel, suivie d'un débat ouvert au public sur l'initiative pour une caisse maladie unique, dès 15 h 15.

**Permanence hebdomadaire**, mardi de 9 h à 11 h, 2, rue du

Seyon (immeuble Payot), Neuchâtel, tél. + fax 032 725 78 60. E-mail: avivone@swissonline.ch. Site: avivo-neju.ch.

**CLUB DES LOISIRS**, La Chaux-de-Fonds – Conférence: oreille, surdité et moyens d'y remédier, jeudi 13 mars, 14 h 30 à la Maison du Peuple.

## VALAIS

**PRO SENECTUTE**, Sion et environs – **Activités diverses**, selon programme. **Prix Chronos**: recherche de jurés prêts à lire 8 livres pour enfants qui traitent des relations entre générations (tél. 027 324 11 65). **Aînés + Sport**, séjour de marche à Saint-Malo, en Bretagne, du 21 au 30 juin. **Pro Senectute**, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

**PRO SENECTUTE**, Martigny, Entremont, Monthey – **Thés dansants**, salle communale de Martigny dès 13 h 30, lundi 3, 17 et 31 mars. Autres activités selon programme.

**Pro Senectute**, ch. d'Octodure 10b, 1920 Martigny, tél. 027 721 26 42, fax: 027 721 26 41.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)** – **Ski alpin**, Mayens-de-Riddes, lundi 3 mars; Grimontz, lundi 10 mars; Loèche-les-Bains, lundi 17 mars; Arolla, lundi 24 mars; Montroc ou Argentièrre, lundi 31 mars. **Autres activités** selon programme.

**Secrétariat MDA**, tél. 027 203 27 89.

## FRIBOURG

**PRO SENECTUTE** – Informatique, cours à Vuadens dès le 30 avril; ateliers d'informatique (Word, Excel, Power Point, Scanner), dès le 24 mars à Fribourg; rencontre informatique/internet, tous les mardis de 14 h à 16 h. Cours de tennis seniors, à Fribourg, Bulle, Estavayer-le-Lac et

Morat. Walking, à Fribourg. Promenades. Programme détaillé sur demande.

**Pro Senectute**, rue Saint-Pierre 10, 1700 Fribourg, tél. 026 347 12 47, internet: [www.fr.pro-senectute.ch](http://www.fr.pro-senectute.ch).

**MOUVEMENT DES AÎNÉS**, section fribourgeoise, case postale 60, 1709 Fribourg, tél. 026 424 45 02.

## BIENNE

**PRO SENECTUTE** – Cours et activités diverses selon programme.

**Pro Senectute**, Biel-Bienne, quai du Bas 92, case postale, 2501 Bienne, tél. 032 328 31 11, fax 032 328 31 00. E-mail: [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch). Internet: [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch).

## JURA BERNOIS

**PRO SENECTUTE** – **Thés dansants**, au Restaurant du Midi à Reconvilier, samedis 8 et 22 mars de 14 h 30 à 17 h.

**Pro Senectute Jura bernois**, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032 481 21 21.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS**, Jura bernois, Jean-Philippe Kessi, président, Moutier, tél. 032 493 23 27 ou **Secrétariat du MDA Neuchâtel**, rue de l'Hôpital 19, case postale 830, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

## JURA

**PRO SENECTUTE**, av. de la Gare 49, 2800 Delémont, tél. 032 421 96 10.

**AVIVO** – **Assemblée générale**, Restaurant de la Charrue à Delémont, jeudi 13 mars, 14 h 15. **Thé dansant**, salle Saint-Georges, Delémont, jeudi 27 mars. Renseignements: M. Paul Wernli, route de Bâle 14, 2805 Soyhières, tél. 032 422 01 64.

## Voyages MDA

**Les Cédraies du Moyen-Atlas, randonnée pédestre au Maroc «spécial retraités actifs»**

**Prestations**: vols de ligne Genève-Fès et retour (via Casablanca), taxes d'aéroport, pension complète, hôtel\*\*\* à Fès (2 nuits), bivouacs sous tente (6 nuits), visite de Fès et 5 jours de randonnée.

**Prix**: Fr. 1855.– (MDA: Fr. 1755.–)  
**Dates**: du 10 au 18 mai 2003.

**Luxembourg, Belgique-Hollande «spécial Ascension»**

**Prestations**: voyage en car, hôtels\*\*\* et \*\*\*\*, 2 nuits à Luxembourg, 4 nuits à Bruxelles et 1 nuit à Nancy, petits déjeuners et 9 repas, visites guidées et excursions selon programme.

**Prix**: Fr. 1695.– (MDA: Fr. 1595.–)  
**Dates**: du 23 au 30 mai 2003.

**Haute-Provence «spécial pétanque» et découverte**

**Prestations**: voyage en car, hôtel\*\*\* avec piscine chauffée (près de Barcelonnette), pension complète, 3 après-midis de pétanque, visites et excursions. **Prix**: Fr. 1595.– (MDA: Fr. 1495.–)  
**Dates**: du 7 au 14 juin 2003.

**Rhodes, la perle du Dodécannèse (séjour balnéaire)**

**Prestations**: vol direct Genève-Rhodes et retour, taxes d'aéroport, transferts, hôtel\*\*\*\* au bord de la plage et à proximité du centre-ville, demi-pension, 2 excursions avec guide. **Prix**: Fr. 1975.– (MDA: 1875.–)  
**Dates**: du 16 au 23 juin 2003 (possibilité de prolonger).

**MDA VOYAGES VACANCES**, place de la Riponne 5, case postale 373, 1000 Lausanne 17, tél. 021 321 77 60.



■ A ce jour, de nombreux cantons et de nombreuses communes limitent l'âge d'éligibilité de leurs édiles. Le Conseil Suisse des Aînés part en guerre contre ces discriminations inacceptables.

## Non aux limites d'âge!

On s'en souvient, c'est l'affaire de Madiswil qui avait mis le feu aux poudres au printemps de l'année dernière. Dans sa séance du 15 mai 2002, l'assemblée communale avait décidé d'introduire une limite d'âge à 70 ans pour les conseillers communaux et les membres des commissions.

Le Conseil Suisse des Aînés (CSA) avait immédiatement réagi contre cette décision et déposé une plainte auprès de l'autorité de surveillance, contre l'Office des affaires communales et l'organisation du territoire.

Suite à cette affaire, le secrétaire du CSA a reçu pour mission de procéder à une enquête généralisée auprès des vingt-six cantons suisses. Les questions ont été clairement posées auprès des chancelleries d'Etat: «Votre droit cantonal prévoit-il des limites d'âge en matière d'éligibilité dans des fonctions cantonales

(exécutives et législatives) et dans des commissions? Y a-t-il, dans votre canton, des communes qui pratiquent de telles limites d'âge?»

Parallèlement, un avis de droit était demandé à deux spécialistes, les professeurs René Rhinow et Markus Schefer, afin de déterminer si ces discriminations sont conformes à la Constitution.

### Situations cantonales

Selon les conclusions des professeurs Rhinow et Schefer, «la nouvelle Constitution fédérale interdit expressément toute limite d'âge pour l'élection dans un parlement fédéral, cantonal ou communal ou dans l'exécutif des communes sans parlement». Cet avis de droit s'appuie sur la nouvelle Constitution fédérale et sur l'état actuel de l'interprétation des normes de droit fondamental, ainsi que sur la jurisprudence.

Les vingt-six cantons ont tous envoyé une réponse écrite, plus ou moins détaillée. Certains ont examiné la problématique de manière minutieuse, d'autres ont envoyé des réponses incomplètes, d'autres enfin ignoraient la situation au niveau cantonal et communal.

Il en ressort néanmoins que neuf cantons ne tiennent pas compte des limites d'âge (parmi lesquels Zurich, le Tessin, Vaud et Neuchâtel). Onze cantons pratiquent une discrimination au niveau cantonal et/ou communal, dont Fribourg, Genève et le Valais. Huit cantons avouent ignorer si leurs communes pratiquent les limites d'âge et un seul canton, le Jura, affirme que des discriminations sont effectives au niveau communal. Mais il s'agirait, pour ce dernier, d'une pratique «héritée» du passé bernois.

A l'avenir, le Conseil fédéral se penchera sur la question et tou-

tes les associations de défense des retraités (Pro Senectute, Avivo, etc.) seront mises à contribution afin d'abroger ces limites d'âge. «Nous nous opposons à toutes les limites liées à l'âge, conclut Arthur Züger, membre du CSA. Et pas seulement au niveau politique...»

J.-R. P.

» Renseignements: Conseil Suisse des Aînés, tél. 01 283 89 99. Internet: [www.sss-csa.ch30](http://www.sss-csa.ch30)

### Info Seniors

Tél. 021 641 70 70  
De 8 h 30 à 12 heures

Egalement *Généralisations*, case postale 2633, 1002 Lausanne.

**Nehmen Sie wieder ein richtiges Vollbad**

Beachten Sie auch unsere Anzeigen für Treppenlifte und Wannenslifte.

Unsere Wanne Marquesse eröffnet Ihnen durch Ihre Tür wieder langersehnten Komfort und Sicherheit beim Baden. Vorbei ist die Zeit, in der Sie über den Wannenrand steigen mußten. Optimal läßt sie sich mit unserem Relex-Wannenslift kombinieren. Sie hat die Ausmaße Ihrer jetzigen Wanne und kann somit problemlos ersetzt werden.

**Wannenslift auch separat erhältlich!**



Abby Beispiel

**ROYAL**  
Seniorenprodukte  
Badener Str. 585, CH-8048 Zürich  
Kostenfrei Prospekt anfordern:  
**08 00 - 55 66 44**

**OFFRE SPÉCIALE FORFAIT DÉTENTE**

**ovronnaz**  
valais suisse  
la naturelle

- Logement 7 nuits en studio ou appartement (suivant le nombre de personnes)
- 7 entrées aux piscines thermales
- 6 repas dans le restaurant de votre choix (assiette du jour valable à midi ou le soir)

**Dès CHF430.- par personne supplément pour personne seule**

**OVRONNAZ VACANCES**  
Case postale 2112  
CH-1911 Ovronnaz  
tél. 027 306 17 77 - fax 027 306 53 12  
[info@ovronnaz-vacances.ch](mailto:info@ovronnaz-vacances.ch)  
[www.ovronnaz-vacances.ch](http://www.ovronnaz-vacances.ch)

Station Thermale Suisse

## Devenez sociétaire! Généralions a besoin de vous

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



### Extrait des statuts

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

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

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

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

Société coopérative Aînés

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

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

Le coût d'une part de sociétaire à la Société coopérative Aînés est de

**Fr. 100.- seulement**

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

### DEMANDE DE SOUSCRIPTION

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Rue \_\_\_\_\_  
N° postal \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_

**Je désire souscrire \_\_\_\_\_ part(s) sociale(s) à Fr. 100.-**

**A découper et à envoyer à :**

Société coopérative Aînés, case postale 2633, 1002 Lausanne