

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 12

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: 30.03.2025

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



Dessin Skyl

La sécurité au bout du fil

■ Les personnes qui vivent seules dans leur appartement sont inquiètes à l'idée de chuter ou d'avoir un malaise. Il existe sur le marché des appareils qui permettent d'appeler du secours. Notre enquête en Suisse romande.

Selon les statistiques du Bureau de la prévention des accidents, un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans font une chute dans l'année. Parmi elles, près de la moitié sont incapables de se relever. En outre, une chute sur dix a des conséquences graves. Ce n'est donc pas un hasard si les seniors nourrissent quelques inquiétudes, surtout s'ils vivent seuls dans leur appartement.

Plusieurs appareils de sécurité sont proposés en vente ou en location. Le plus répandu est certainement le TeleAlarm S11, distribué par Swisscom. Il se présente sous la forme

d'une montre-bracelet munie d'un bouton en son centre. Guère esthétique, mais parfaitement étanche, cet appareil peut être porté sous la douche et dans la salle de bains, où les chutes sont les plus fréquentes.

Le bracelet est relié à un boîtier fixé dans l'appartement. Une simple pression suffit à donner l'alarme, en cas de chute ou de malaise.

»»

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

31 Enquête

La sécurité au bout du fil

34 Genève

35 OCPA

37 Prévoir

38 Pro Senectute

La maison de tous les âges

40 Assurances

41 Info Seniors

42 Sexologie-Droits

43 Economie

44 Agenda

46 Astuces

Le Mobi-Click distribué par Orange est d'une utilisation très simple.



On comprend aisément que cet appareil connaisse un développement important, d'autant plus, qu'en parallèle, tout un système de services a été mis en place à travers la Suisse romande.

Malheureusement, cet appareil, que l'on peut acheter ou simplement louer, présente deux désavantages majeurs. Il n'est pas très esthétique et sa portée est limitée à l'appartement. En revanche, il assure une parfaite sécurité.

Portable simplifié

A l'heure de la miniaturisation électronique, on s'étonne que l'offre suisse se limite à un appareillage relativement important, alors que les Japonais dissimulent leurs systèmes d'alarme dans des boutons de manchette!

Afin de rendre les seniors plus autonomes, un fabricant de Cham (Zoug) vient de commercialiser un appareil portable à la fois léger et simple d'utilisation. Distribué par le téléphoniste Orange sous la marque Mobi-Click, il se présente sous la forme d'un téléphone portable à trois touches seulement. Les personnes âgées, peu habituées aux appareils sophistiqués, peuvent appeler l'un des trois numéros présélectionnés en appuyant sur la touche rouge, verte ou bleue. En revanche, elles sont atteignables en tout temps et par tout un chacun. Cet appareil très simple a une autonomie de 200 heures en *stand-by* et de 160 minutes en communication (selon les données du constructeur).

S'il n'est pas possible de téléphoner sous la douche, le Mobi-Click, n'étant pas étanche, a tous les avantages d'un portable. En effet,

JRP

Fiche signalétique

• TeleAlarm S11

Avantages: système extrêmement fiable. Branché sur le courant 220 volts. Numéros de téléphone reliés à des proches, à la famille ou à des professionnels de la santé.

Inconvénients: autonomie limitée à l'appartement. Appareillage relativement compliqué. Bracelet peu esthétique et encombrant. Coût élevé de l'installation et de l'abonnement mensuel.

Coût: Fr. 798.- (ou au choix prix de l'abonnement mensuel: env. Fr. 30.-). Prix de l'installation: de Fr. 110.- à Fr. 120.-. En vente et location dans les Swisscom Shops, tél. 0800 800 800 (gratuit). Internet: www.swisscom-fixnet.ch/eshop

• Mobi-Click

Avantages: appareil portable très simple à manipuler (3 touches). Possibilité de l'utiliser chez soi et à l'extérieur. Peut recevoir des appels de n'importe où avec un téléphone fixe ou portable.

Inconvénients: ne peut pas être utilisé dans l'eau (pas étanche). Alimenté par un accumulateur. Seuls trois numéros peuvent être préprogrammés. Pas de contact direct avec les professionnels de la santé.

Coût: Fr. 99.-. Prix de l'abonnement mensuel: Fr. 19.90 (y compris forfait de Fr. 10.- d'appels). Prix de la minute: Fr. 1.-. En vente dans les magasins Orange et dans les principaux bureaux de poste. Internet: www.orange.ch

comme n'importe quel autre appareil de ce type, il permet d'entrer en communication ou de recevoir des appels depuis (presque) n'importe où, dans les limites du réseau Orange.

En appelant un numéro gratuit (0800 700 078), il est possible en tout temps et depuis n'importe quel portable ou téléphone fixe de connaître l'état de charge de la batterie et le temps de communication restant. Un gage de sécurité supplémentaire pour les utilisateurs de cet appareil et pour leurs répondants. «Notre clientèle se situe parmi les personnes âgées, mais le Mobi-Click intéresse également les parents qui le confient à leurs jeunes enfants», affirme une employée de la firme qui commercialise ce portable simplifié au maximum.

Un réseau de téléalarme

Créé à Genève dans les années 1970, le système de téléalarme équipe 3700 personnes, dans cinq immeubles protégés et à travers tout le canton. Ces gens sont reliés au système S11, comportant un bracelet et un récepteur. «Notre but est de garder les gens à domicile, explique Nadine Nanini, directrice par intérim du département des services centralisés. Derrière ce système se profile tout un réseau de prévention sociale.»

Il est quasi impossible de passer au travers des mailles du filet social tissé à l'intention des personnes qui vivent seules à domicile.



Le bracelet de TeleAlarm doit être relié à un boîtier.

Sept appels sont préprogrammés, qui aboutissent chez des proches, avant d'arriver au service d'aide et de soins à domicile. A la centrale, des infirmières sont susceptibles de répondre aux appels à l'aide sept jours sur sept,

24 heures sur 24. «On estime que 80% des appels aboutissent chez les gens de l'entourage, les 20% restants arrivant à notre centrale.»

Toute une série de contrôles peuvent être effectués, afin d'assurer aux possesseurs de ces appareils une sécurité parfaite. «L'appareil nous renvoie un signal toutes les 167 heures, dit Nadine Nanini. Si la ligne est coupée, une alarme retentit chez nous. De plus, nous pouvons vérifier l'état de la pile ou de l'appareil à distance.»

Dernier-né des appareils développés par Swisscom, le TeleAlarm S11 est vendu 798 francs, somme à laquelle il faut ajouter l'installation par un concessionnaire. Il peut également être loué à un tarif qui comprend généralement l'entretien.

Dans le canton de Genève, les centres d'action sociale et de santé proposent l'installation de base pour 110 francs et la location pour 28 francs par mois. Dans les autres cantons, la Fédération romande de BioTélévigilance le propose pour 120 francs (installation) et 30 francs par mois (location).

La sécurité de l'avenir

Au siège de la Fédération romande de BioTélévigilance, situé au Mont-sur-Lausanne, on est bien conscient que l'appareil proposé aujourd'hui est obsolète. Mais il demeure parfaitement fiable et aucun autre appareil semblable n'a été développé dans notre pays. Jacques-Olivier Georges, directeur de la fédération suit pourtant de près le développement des divers appareils qui devraient arriver sur le marché dans un très proche avenir. «Il existe notamment plusieurs appareils capables de détecter les chutes, dont un pendentif équipé de capteurs qui déclenchent une alarme immédiate.»

Certaines firmes japonaises développent actuellement un appareil portable permettant de situer son propriétaire où qu'il se trouve. Un fabricant français a créé une montre, avec micro et haut-parleur incorporés, reliée au réseau grâce à une touche d'urgence. «J'ai même vu une montre équipée d'un capteur

Adresses utiles

Fribourg: Secutel-Fribourg, tél. 079 348 96 81; Croix-Rouge, tél. 026 347 39 40.

Genève: Fédération des Services d'Aide et de soins à domicile, tél. 022 420 20 00.

Jura: Croix-Rouge Delémont, tél. 032 422 85 43; Croix-Rouge Franches-Montagnes, tél. 032 951 11 48; Croix-Rouge Ajoie, tél. 032 466 63 29.

Jura bernois: Croix-Rouge Bienne, tél. 032 329 32 72; Croix-Rouge Moutier, tél. 032 495 11 65.

Neuchâtel: Croix-Rouge Neuchâtel, tél. 032 721 28 05; Croix-Rouge La Chaux-de-Fonds, tél. 032 913 34 23.

Valais: Asema-Chablais, tél. 024 475 78 11; CMS Sierre, tél. 027 455 51 51.

Vaud: Secutel-Centre Lausanne, tél. 021 651 05 20; Secutel-La Côte, tél. 021 808 79 12; Asema-Chablais, tél. 024 468 40 90; Secutel Pays d'Enhaut, tél. 026 923 72 72; Buma-Yverdon, tél. 024 424 39 70; Secutel-Broye, tél. 026 662 41 71.

Fédération romande de Biotélévigilance: En Budron C7, case postale 33, 1052 Le Mont-sur-Lausanne. Tél. 021 651 05 28. Internet: www.secutel.ch

de pulsations, de tension et d'un thermomètre capable d'envoyer des données directement au cabinet médical par le biais d'un portable», dit M. Georges.

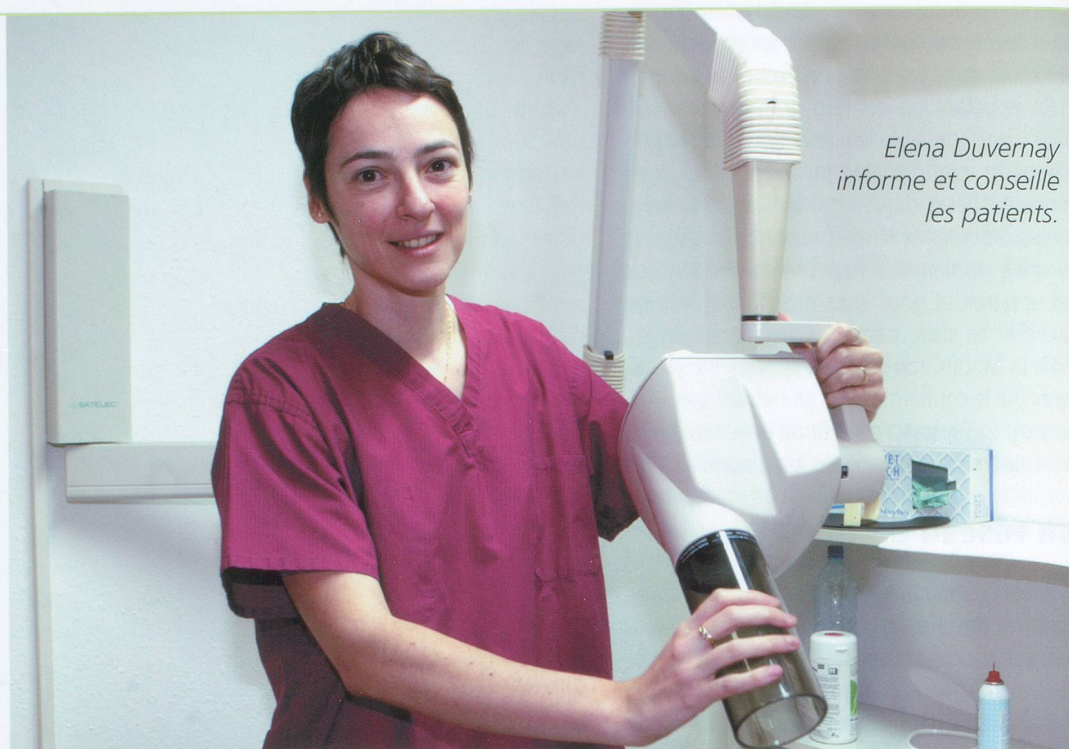
Dès le 1^{er} janvier prochain, la mise en service sur le réseau suisse d'un système de transmission à très haut débit devrait encore favoriser le développement d'appareils capables de transmettre un électrocardiogramme directement chez son médecin via le téléphone portable.

Dans le domaine de la miniaturisation, où tout va très vite, de nombreux projets sont appelés à se développer. D'autant plus que la population des seniors, toujours plus importante, représente un juteux marché. Il est déjà possible aujourd'hui de suivre une personne pas à pas grâce au GPS, le système qui équipe certaines voitures. Ce qui pose de nouveaux problèmes...

Jean-Robert Probst

Genève

■ **Spécialiste en soins dentaires, Elena Duvernay ne traite pas directement ses clients, mais préfère les conseiller... Pour une somme modique, elle répond à tout ce que vous voulez savoir et que vous n'avez jamais osé demander à votre dentiste.**



Elena Duvernay informe et conseille les patients.

D. Stampfi

Une dentiste pour informer et rassurer

Médecin-dentiste depuis sept ans, Elena Duvernay a commencé, comme tous ses collègues, à prodiguer à ses patients les soins habituels que l'on attend d'un tel spécialiste. «Mais après quelques années d'exercice, j'ai eu envie de pouvoir prendre le temps avec chaque patient, et aussi de partager mes connaissances», explique-t-elle.

A ses compétences médicales, elle ajoute donc une formation en

relation d'aide. «Depuis lors, j'ai renoncé aux soins, et j'ai choisi de privilégier la relation avec les gens, de leur donner toutes les explications qu'ils sont en droit de demander, et d'obtenir. Et j'aime beaucoup me consacrer à cela.» A sa connaissance, aucun autre médecin-dentiste n'a pris une telle orientation. Ainsi, cette praticienne genevoise innove, à la satisfaction d'une clientèle qui ne cesse de croître. «J'ai commencé en février dernier, et les débuts ont été un peu difficiles. Mais, peu à peu, je me fais connaître et les gens viennent maintenant de toute la Suisse romande, et même de la France voisine.»

Informations claires

Concrètement, qui vient consulter Elena Duvernay et pourquoi? «Je reçois des gens de tous âges, y compris des seniors bien sûr. Le plus souvent, je ne verrai ma cliente ou mon client qu'une seule fois.» Certaines personnes viennent simplement lui soumet-

tre un devis de soins rédigé par leur dentiste traitant. «Je leur donne mon avis quant à ce devis, et surtout je le décortique pour eux, afin qu'ils comprennent exactement en quoi consiste le traitement qui leur est proposé.» Ainsi, Elena Duvernay prend le temps pour ce qu'un autre médecin néglige trop souvent: l'information de son patient.

D'autres clients souhaitent un deuxième avis, ou parfois un troisième, au sujet de traitements qu'on leur suggère. «Si on leur offre plusieurs choix, souvent ils manquent de critères pour se déterminer.» Elena Duvernay reçoit encore une autre catégorie de clients: les «traumatisés» des visites chez le dentiste. Suite à de mauvaises expériences, ceux-ci n'y ont pas remis les pieds depuis des lustres. Elle reçoit même des personnes qui n'ont jamais vu un dentiste de toute leur vie. «Dans de tels cas, il s'agit autant d'une approche psychologique que de conseils pratiques. Je fais en sorte de rétablir la confiance.

A mon sens, personne ne doit s'imposer de rester chez un dentiste avec lequel il ne se sent pas à l'aise. Montrer sa bouche à un médecin n'a rien d'anodin!»

A ces patients en particulier, Elena Duvernay propose un bilan complet de leur santé buccale. «Je leur dis ce qu'il est urgent de soigner – c'est le cas dès qu'il y a une infection – et ce qui peut attendre.»

En plus de réconcilier les peureux avec le monde des dentistes, Elena Duvernay rassure les personnes âgées qui ont l'impression de trahir leur dentiste en demandant un conseil ailleurs. «Je leur garantis la confidentialité. Elles lui en parleront directement si elles le souhaitent», conclut-elle dans un sourire.

Catherine Prélaz

Les tarifs

Elena Duvernay a simplifié ses tarifs au maximum.

Ainsi, il en coûte:

- Fr. 60.– pour une consultation concernant des problèmes avec une dent;
- Fr. 90.– pour un bilan global de la bouche;
- Fr. 15.– pour une radiographie (mais elle recommande d'apporter celles qui ont déjà été faites).

»» Adresse utile: DENTALinfo, Cabinet d'information en soins dentaires, 76, rue de Carouge, 1205 Genève. Tél. + fax : 022 321 64 10 (Elena Duvernay ne reçoit que sur rendez-vous). Internet: www.dentalinfo.ch

OCA - Genève

Rentes AVS et prestations complémentaires en 2005

L'année 2005 sera marquée par une indexation des rentes AVS et, en conséquence, par une adaptation des prestations complémentaires à l'AVS.

Les rentes AVS augmenteront de 1,9 % : la rente minimale vieillesse passera de Fr. 1055.- à Fr. 1075.- par mois et la rente maximale de Fr. 2110.- à Fr. 2150.-.

De même, les prestations complémentaires à l'AVS seront adaptées. Les montants mentionnés ci-dessous concernent les personnes vivant à domicile. Pour le calcul des prestations complémentaires fédérales, le montant destiné à la couverture des besoins vitaux des personnes vivant à domicile s'élèvera à :

- Fr. 17 640.- par an pour une personne seule;
- Fr. 26 460.- par an pour un couple.

Pour les personnes vivant dans un établissement médico-social (EMS), le montant des presta-

tions complémentaires fédérales est plafonné à Fr. 30 900.-.

Pour le calcul des prestations complémentaires cantonales, le revenu minimum cantonal d'aide sociale (de plus de 30% supérieur à celui garanti par la Confédération) se montera à :

- Fr. 23 477.- par an pour une personne seule;
- Fr. 35 216.- par an pour un couple.

Le calcul des prestations pour les personnes séjournant dans un EMS ne change pas : le revenu minimum cantonal d'aide sociale assure, après déduction des ressources du résident, la couverture intégrale du prix de pension.

Les allocations pour impotents sont également indexées et leur montant, pour les personnes en

âge AVS, sera, pour les personnes à domicile, de :

- Fr. 538.- par mois pour un degré d'impotence moyen;
- Fr. 860.- par mois pour un degré d'impotence grave (personnes à domicile ou vivant dans un EMS).

Les premiers jours de janvier, vous recevrez de l'OCA une décision indiquant le montant des prestations qui vous sera versé en 2005. Figurent dans ce document les dépenses et les ressources prises en compte dans le calcul. Nous vous recommandons de contrôler attentivement ces montants. Le cas échéant, nous vous prions d'adresser à l'Office, copie des justificatifs mentionnant les modifications à apporter de manière que votre dossier soit

mis à jour et que le montant de la prestation qui vous sera versé en 2005 corresponde bien à votre situation 2005.

Les collaborateurs et les collaboratrices ainsi que la direction de l'OCA vous souhaitent de très bonnes fêtes et vous présentent leurs vœux les meilleurs pour la nouvelle année.

OCA

Office cantonal
des personnes âgées

Route de Chêne 54
1211 Genève 6 - CP 6375
Tél. 022 849 77 41
Fax 022 849 76 76
www.geneve.ch/social/oca

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

DORLOTEZ VOTRE PEAU DÈS LE DÉMAQUILLAGE.

Les produits de NIVEA VITAL pour démaquiller la peau sont spécialement conçus pour répondre aux besoins des peaux matures. Leurs nouvelles formules nettoient votre peau efficacement tout en la ménageant, et leurs protéines de soie vous donnent la sensation d'une peau incomparablement douce et lisse.

Tout pour les soins: www.NIVEA.ch ou 0800 80 61 11, (lu - ve, 9 - 12 h, gratuit).



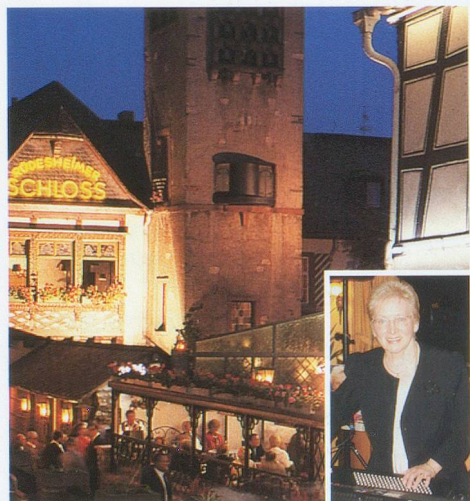
BOF 0000
Belersdorf AG
Münchenstein / Basel



CROISIÈRE SUR LE RHIN

Spécial Pâques

Offre spéciale du 25 au 28 mars 2005
à bord du *MS Boticelli*



mantique du Rhin. Excursion facultative à Rüdesheim. Déjeuner et dîner à bord. Soirée libre à Rüdesheim.

Dimanche 27 mars. Remontée du Rhin jusqu'à Spire. Déjeuner à bord. Excursion facultative à Heidelberg et Mannheim. Dîner à bord et soirée de gala. Escale de nuit.

Lundi 28 mars. Retour vers Strasbourg par le Rhin sauvage. Passage des écluses géantes d'Iffezheim et Gamsheim. Déjeuner à bord. Retour de Strasbourg

vers la Suisse romande. Fin de nos services.

Animation: Monic

Prix par personne Fr. 675.-

(Suppl. cabine individuelle Fr. 100.-)
(Suppl. pont supérieur Fr. 75.-)

Inclus dans le prix: transfert en car vers Strasbourg et retour, croisière en pension complète, logement en cabine double extérieure climatisée avec douche et WC, assistance de notre hôtesse à bord, apéritif de bienvenue, animation, soirée de gala, taxes portuaires. (Non compris: boissons, assurances, excursions facultatives et pourboires.)

Superbe croisière sur le Rhin, de Strasbourg à Mayence en passant par le rocher de la Lorelei.

PROGRAMME

Vendredi 25 mars. Départ en car de Suisse romande pour Strasbourg. Déjeuner inclus à Mengen. Embarquement, installation, apéritif de bienvenue. Dîner à bord et départ en croisière.

Samedi 26 mars. Navigation vers Worms et Mayence par la voie ro-

CROISIÈRE SUR LA SEINE

Nouveauté 2005

Offre spéciale du 3 au 7 mai 2005
à bord du *MS Renoir*

Croisière sur la Seine, de Paris à Honfleur, par Les Andelys. Visite de Rouen, Deauville et de la Côte fleurie.

Animation: Jacky Thomet et son orchestre, cours de danse avec Tina et Claude Blanc.

Prix par personne Fr. 1195.-

(Suppl. cabine individuelle Fr. 150.-)
(Suppl. pont supérieur Fr. 75.-)

PROGRAMME

Mardi 3 mai. Départ en car de Suisse romande pour Paris. Déjeuner en cours de route. Embarquement. Apéritif de bienvenue. Traversée de Paris durant le dîner. Animation à bord.

Mercredi 4 mai. Matinée de navigation. Séance de gym à bord. Déjeuner. Visite facultative des Andelys. Continuation vers Rouen. Dîner à bord. Visite facultative de la vieille ville. Retour à bord et départ vers Honfleur.

Jeudi 5 mai. Visite guidée à pied de Honfleur. Déjeuner à bord. Excursion facultative vers la Côte fleurie, Deauville et Trouville. Retour à bord. Dîner.

Vendredi 6 mai. Séance de gym à bord. Déjeuner. Passage des écluses et de Conflans-Sainte-Honorine, capitale des bateliers. Dîner et soirée de gala.

Samedi 7 mai. Après le petit déjeuner, débarquement à Paris. Transfert en car pour la Suisse romande. Fin de nos services.



BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris/Nous nous inscrivons

Pour la croisière sur le Rhin, du 25 au 28 mars 2005

☐ Cabine ind. ☐ Cabine double ☐ Pont supérieur

Nom	NP/Localité
Prénom	Rue
Nom	Tél.
Prénom	Signature

Bulletin à renvoyer, rempli et signé, à Carlson Wagonlit Travel, CP 1541, gare CFF, 1001 Lausanne. Tél. 021 320 72 35.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris/Nous nous inscrivons

Pour la croisière sur la Seine, du 3 au 7 mai 2005

☐ Cabine ind. ☐ Cabine double ☐ Pont supérieur

Nom	NP/Localité
Prénom	Rue
Nom	Tél.
Prénom	Signature

Bulletin à renvoyer, rempli et signé, à Carlson Wagonlit Travel, CP 1541, gare CFF, 1001 Lausanne. Tél. 021 320 72 35.

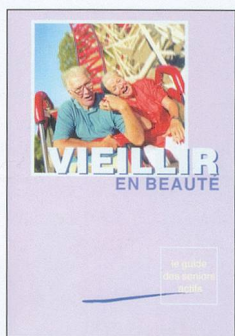
Réussissez votre retraite!

■ La retraite représente, dit-on, le prolongement logique de la vie active.

Il est possible, en la préparant bien, de la réussir totalement et de vieillir en beauté.

Trois ouvrages récents proposent des conseils judicieux.

Vieillir en beauté



Comment comprendre les différents problèmes qui se posent à la retraite et surtout, comment les résoudre? C'est à cette double question que tente de répondre un guide édité par l'association de consommateurs belge Test-achat et diffusé par la Fédération romande des consommateurs.

Décliné en une vingtaine de chapitres, ce guide pratique aborde prioritairement les problèmes liés à la santé. En guise d'introduction, il rappelle les grandes

théories explicatives du vieillissement, avant de présenter les modifications physiologiques générales et de s'attarder sur les diverses affections qui nous guettent au fur et à mesure de l'avancée en âge.

L'auteur met en garde les lecteurs: «Il peut paraître curieux que ce guide accorde tant de place à certains sujets comme le sommeil, la mémoire, la constipation ou l'incontinence. Il s'agit bien d'un parti pris destiné à privilégier les problèmes les plus fréquents, voire les plus gênants qui touchent les personnes âgées.»

Le guide met l'accent sur l'aspect positif de la vieillesse. «Elle n'est pas cette décadence inéluctable qui nous est si souvent présentée à travers les médias.» Cela explique la place importante donnée dans cet ouvrage à la prévention. Ou plus exactement aux préventions, puisque, selon l'auteur, elle se définit en trois aspects distincts. La prévention primaire vise à éviter l'apparition d'une maladie au moyen de la vaccination, d'une bonne nutrition et d'activités physiques; la prévention secondaire se rapporte aux examens de dépistage qui permettent d'anticiper les maladies futures (alzheimer notamment); la prévention tertiaire favorise l'autonomie des patients dépendants à travers les soins à domicile.

J.-R. P.

» Vieillir en Beauté, Guy Dargent, distribué par la FRC.

Le défi de l'âge d'or

Responsable de la Poliger à Genève, le Dr Charles-Henri Rapin a écrit, avec l'aide de ses collaborateurs, un ouvrage important, qui propose des stratégies pour une vieillesse réussie. Le souci de l'auteur est d'aider les personnes âgées à rester chez elles dans les meilleures conditions et le plus longtemps possible, de manière à retarder ou à éviter une hospitalisation.

Ce livre résume parfaitement la philosophie du Dr Rapin. Il est le fruit d'une expérience de vingt années, alimentée par le travail sur le terrain d'une équipe de médecins, d'infirmières, de psychologues, d'assistantes sociales et

d'autres professionnels de la santé.

Après avoir fait le constat des différentes carences, l'auteur et son équipe tentent d'apporter des réponses concrètes et pertinentes aux problèmes causés par la douleur et la perte d'autonomie notamment. On y aborde également le respect des personnes âgées, l'aspect qualitatif des prestations et la formation des aides sociaux.

» Stratégies pour une Vieillesse réussie, Dr Ch-H. Rapin, Editions Médecine & Hygiène, case postale 456, 1211 Genève 4. Internet: www.medhyg.ch

Prévoyance active

Chacun devrait se préoccuper de son épargne-retraite lorsqu'il fonde une famille. Mais à trente ou quarante ans, on a d'autres soucis. Et il est difficile d'économiser une somme mensuelle destinée à sa vieillesse dans un budget de ménage déjà difficile à équilibrer.

Le guide de la prévoyance active, dernier-né des dossiers de *Bon à Savoir*, passe sous la loupe les trois piliers, avant de proposer quelques conseils utiles. Il s'adresse prioritairement aux jeunes couples, qui ont plusieurs dizaines d'an-

nées devant eux pour «faire leur pelote». Mais il n'est jamais trop tard pour créer un 3^e pilier qui pourra s'avérer très utile à l'âge de la retraite.

Autre avantage de ce guide: il explique le mécanisme des trois piliers de manière simple, ce qui est bien pratique pour gérer ses avoirs en quittant la vie active.

» Les Trois Piliers, Joy Demeulemeester, Editions Plus, case postale 150, 1001 Lausanne. Tél. 021 310 01 36. E-mail: info@bonasavoir.ch

Offre spéciale

Les lecteurs de *Généralisations* peuvent obtenir le guide *Vieillir en Beauté*, en profitant du prix de vente exceptionnel de Fr. 14.50 (au lieu de Fr. 19.50). Cette offre est valable jusqu'à fin décembre 2004.

Commandes: FRC, case postale, 1002 Lausanne. Tél. 021 312 80 06. E-mail: info@frc.ch

Zambotte, une maison du premier

■ Le home pour aînés de Zambotte, en Valais, a la particularité d'abriter sous son toit une nursery, une crèche et un jardin d'enfants. Cette initiative novatrice favorise les contacts entre enfants et personnes âgées et permet au personnel de concilier vie familiale et activité professionnelle.

Le foyer pour personnes âgées de Zambotte (prononcez Dzambotte, en patois: champs de blé) a été inauguré en 1989; il se situe au cœur du Valais, à 6 km de Sion, à 800 mètres d'altitude, sur la commune de Savièse. Il héberge 54 pensionnaires et gère, en plus, une résidence de sept appartements individuels, une crèche, une nursery et un jardin d'enfants. La doyenne de l'établissement a fêté ses 98 ans... et le benjamin n'a pas encore un an. A la crèche, une trentaine d'enfants, de 0 à 5 ans, fréquentent quotidiennement la nursery, la crèche et le jardin d'enfants. Il y a, en période scolaire, une unité d'accueil pour écoliers: 6 à 10 filles et garçons prennent à Zambotte leur repas de midi. «Une garderie communale existait depuis 1991, explique le directeur, Georges-Albert Héritier. C'est en 1996 qu'on a conçu ce projet intergénérationnel. Il s'est concrétisé puis, progressivement, professionnalisé, en partie grâce à la nouvelle loi valaisanne sur la petite enfance, qui date de 2000.»

Rencontres intergénérationnelles

Sur le plan comptable, les deux structures sont gérées séparément. C'est uniquement dans le cadre du projet intergénérationnel qu'il y a partage. Certains contacts sont spontanés, d'autres planifiés conjointement par les éducatrices et le personnel de l'EMS, dans le cadre de programmes d'animation. Tantôt les enfants se rendent dans le home pour telle ou telle activité; tantôt, ce sont les personnes âgées qui sont invitées à la crèche. La plupart des projets exigent une préparation minutieuse. Ce n'est qu'au moment de la réalisation que l'on constate si c'est une réussite ou un échec. «Un jour, les enfants sont nerveux, agités, bruyants; une autre fois, les pensionnaires seront sens dessus dessous parce que le lever s'est fait un peu plus difficilement qu'à l'accoutumée. C'est subtil et im-



Cette photo du home de Zambotte, réalisée par Brigitte Gillioz, a remporté le 3^e prix du concours photographique organisé par le réseau intergeneration.ch.

prévisible, comme tout ce qui relève des relations humaines. Dans une bonne animation, chaque génération doit pouvoir apporter et trouver quelque chose, qu'il s'agisse de partager un repas de fête, de vivre ensemble une séance de conte, une activité de peinture ou de bricolage», explique Georges-Albert Héritier. Le programme est mis en discussion et les remarques des résidents sont prises en compte, également lors de l'évaluation d'un projet. Il est fondamental de recueillir un consensus, de n'écarter personne, de ne pas froisser les susceptibilités. Tout cela demande beaucoup de doigté.

Le loto marche toujours bien; la plupart des personnes âgées sont passionnées et acceptent volontiers qu'un enfant, à leur côté, coche les numéros sortis. En revanche, la lecture d'un conte peut ne pas plaire à certains pensionnaires qui n'ont guère lu dans leur jeunesse; il faudra peut-être un conteur professionnel pour réussir à animer une séance.

Des rapports privilégiés s'établissent-ils entre enfants et résidents? «Lors de notre marché de Noël, on constate que les enfants accompagnés de leur maman reconnaissent les résidents avec qui ils ont partagé des activités. La plupart des parents considèrent que

au quatrième âges

la cohabitation des générations est une richesse, ce qui n'empêche pas qu'on ressente parfois quelques réticences. En revanche, l'enfant n'a pas de prévention, surtout s'il a des relations suivies avec ses propres grands-parents. En général, les personnes âgées qui ont des contacts avec leurs petits-enfants ou arrière-petits-enfants sont aussi plus chaleureuses avec les bambins. Nous suscitons des occasions de rencontres sans chercher à influencer ni les uns ni les autres. Tout cela doit être naturel», souligne Georges-Albert Héritier. Il est naturel aussi, à ses yeux, que ses collaboratrices aient la priorité pour amener leurs enfants à la nursery puis à la crèche et qu'elles puissent prendre le repas avec eux. Cela contribue à créer une atmosphère de travail équilibrée, à diminuer le stress de la séparation mère-enfant, à concilier vie de famille et vie professionnelle. Ce sont toutes ces raisons qui ont amené le Bureau de l'Egalité du canton du Valais à primer le projet en décembre 2003.

Partager des idées

Du home à la crèche, il existe une même politique, une même unité: hormis le budget, toutes les options font l'objet d'une concertation. On y cultive la créativité, loin de tout esprit «fonctionnaire». «Non seulement nous discutons au sein du personnel, mais nous partageons des idées avec d'autres institutions et souhaitons créer un réseau d'échange de projets intergénérationnels», déclare Sybille Bréaud, responsable de la crèche et de la nursery. «Nous n'avons rien inventé, souligne modestement Georges-Albert Héritier. J'ai beaucoup appris comme assistant social à Pro Senectute, de 1981 à 1988. J'ai partici-

pé à des colloques, visité de nombreux établissements, en France, en Allemagne, y compris durant mes vacances. En ce moment, par exemple, notre équipe planche sur un projet alsacien de jardin thérapeutique pour les malades Alzheimer.» Le directeur évoque encore les bienfaits de la musicothérapie et de la massothérapie dans la prise en charge des handicapés psychiques, projets pilotes de Zambotte qui ont suscité d'autres ouvertures en Valais.

Le foyer de Savièse fourmille d'idées: deux jours par année, la maison est confiée aux samaritains et à la Protection civile pendant que le personnel participe à des activités sportives et culturelles et au repas d'entreprise. Ce printemps, les pensionnaires en fauteuil roulant, dûment encadrés, ont pu passer une semaine dans un établissement tessinois. On organise des sorties, des excursions d'une demi-journée, des goûters et des tournois de pétanque entre EMS. En 1998, Zambotte a organisé une grande fête intergénérationnelle, touchant toutes les catégories d'âge, qui a permis d'acheter le bus de l'institution. Soucieux de respecter la liberté des pensionnaires, de favoriser leur autonomie en préservant leur sécurité, le directeur de Zambotte est convaincu qu'à l'avenir on devra développer toujours davantage d'autres projets complémentaires tels que les foyers de jour ou les appartements protégés: «D'ailleurs, Zambotte fonctionne déjà comme foyer de jour et livre quotidiennement 25 repas à domicile. Un home pour personnes âgées doit être un lieu ouvert, en contact permanent avec l'extérieur, qui s'adapte constamment aux besoins de la population vieillissante.»

Jacques Repond

Des crèches de Noël

Depuis 1992, une douzaine d'EMS valaisans participent au projet des crèches de Noël: des pensionnaires de chaque home créent leur propre crèche. Après son vernissage, l'exposition devient iti-

nérente. A Zambotte on conserve ainsi douze crèches, élaborées en différents matériaux, qui sont, chaque année, exposées dans plusieurs endroits de l'établissement.

Adresses utiles

Pro Senectute Bienne
Quai du Bas 92, c.p. 372,
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

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
Ch. du Puits 4, 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 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

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

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

Quoi de neuf en 2005 ?

■ Un certain nombre de nouveautés vont intervenir dans les assurances sociales le 1^{er} janvier 2005. Nous vous en proposons l'inventaire.

Adaptation des rentes AVS/AI. Les rentes AVS/AI sont adaptées tous les deux ans pour suivre l'évolution de «l'indice mixte», lequel correspond à la moyenne arithmétique de l'indice des salaires et de l'indice des prix. La dernière adaptation des rentes a eu lieu le 1^{er} janvier 2003. En 2003, l'indice des prix a augmenté de 0,6% et celui des salaires de 1,4%. L'évolution présumée de l'indice des prix jusqu'en décembre 2004 est estimée à 0,8% et celle de l'indice des salaires à 0,8%. Cela fait donc un total de 1,4% pour les prix et de 2,2% pour les salaires, soit un «indice mixte» de 1,8%. Le Conseil fédéral a décidé d'aller un peu au-delà et d'augmenter les rentes AVS/AI de 1,9%.

La rente minimale complète passera ainsi de Fr. 1055.- à Fr. 1075.- et la rente maximale complète de Fr. 2110.- à Fr. 2150.-. Les montants des allocations pour impotents seront aussi augmentés dans la même mesure (voir tableau ci-dessus).

Augmentation de l'âge de la retraite pour les femmes. Comme le prévoyaient les dispositions relatives à la dixième révision de l'AVS, l'âge passera de 63 à 64 ans au 1^{er} janvier 2005. Les femmes nées en 1942, qui auraient dû recevoir leur rente en 2005 selon le droit actuel, devront donc

Allocations pour impotents

Alloc. pour impotent	degré moyen	Fr. 538.- (Fr. 528.-, en 2004)
AVS mensuelle (dans un home ou à la maison)	degré grave	Fr. 860.- (Fr. 844.-, en 2004)
Alloc. pour impotent	degré faible	Fr. 215.- (Fr. 211.-, en 2004)
AI mensuelle (dans un home)	degré moyen	Fr. 538.- (Fr. 528.-, en 2004)
	degré grave	Fr. 860.- (Fr. 844.-, en 2004)
Alloc. pour impotent	degré faible	Fr. 430.- (Fr. 422.-, en 2004)
AI mensuelle (à la maison)	degré moyen	Fr. 1075.- (Fr. 1055.-, en 2004)
	degré grave	Fr. 1720.- (Fr. 1688.-, en 2004)

attendre 2006 pour la recevoir. Il leur est toutefois possible de demander le paiement anticipé de leur rente en 2005 moyennant une réduction à vie de 3,4% du montant de leur rente.

Prestations complémentaires AVS/AI (PC). Pour éviter que les bénéficiaires de PC soient préjudiciés, les montants destinés à la couverture des besoins vitaux sont adaptés dans la même mesure que les rentes AVS/AI, soit de 1,9% (voir tableau ci-dessous).

Autres adaptations

Les rentes de survivants et d'invalidité de la prévoyance profes-

sionnelle obligatoire doivent être périodiquement adaptées à l'évolution de l'indice des prix, selon la loi fédérale sur la prévoyance professionnelle (LPP). Ces rentes doivent être adaptées pour la première fois après trois ans, puis subséquentement en même temps que celles des rentes de l'AVS soit, en règle générale, tous les deux ans. Le taux d'adaptation est de 1,9% pour les rentes qui ont pris naissance en 2001, de 0,9% pour celles qui ont pris naissance en 2000 et de 1,4% pour les rentes antérieures à 2000.

Les rentes de vieillesse de la LPP, en revanche, ne sont adaptées que dans les limites des possibilités financières de l'institution de prévoyance et selon les dispositions prévues par chacune d'entre elles.

Dès le 1^{er} janvier 2005, l'âge de la rente de vieillesse des femmes prévu par la LPP sera aligné sur celui de l'AVS, soit 64 ans.

Le taux d'intérêt minimal de la LPP sera par ailleurs augmenté. Dans le régime de la prévoyance

professionnelle obligatoire (LPP), le compte de l'assuré sur lequel sont portées les cotisations qu'il paie et celles qui sont payées par son employeur est bonifié d'un intérêt dont le taux minimal est fixé par le Conseil fédéral. Ce taux, qui était fixé à 4% jusqu'au 31 décembre 2003, et à 2,25% pour 2004 sera porté à 2,5% dès le 1^{er} janvier 2005.

Guy Métrailler

Prestations complémentaires AVS/AI

Bénéficiaires	Montant 2004	Montant 2005
Personnes seules	Fr. 17 300.-	Fr. 17 640.-
Couples	Fr. 25 950.-	Fr. 26 460.-
Enfant	Fr. 9 060.-	Fr. 9 225.-

Ecrivez-nous!

Vous avez des questions à poser concernant les assurances sociales? N'hésitez pas à nous écrire en indiquant votre numéro de téléphone pour une réponse rapide.

Générations, rédaction,
CP 2633, 1002 Lausanne
www.magazinegenerations.ch

Gérer les finances d'un tiers dans la confiance et la sécurité

■ Je gère les paiements courants et les remboursements d'assurances pour ma mère, très âgée. Mais certains pensent que j'utilise ses revenus à mon profit! **Marc-André**

Souvent, des personnes du grand âge ont besoin d'une aide pour assurer leur gestion financière. La manière la plus simple consiste à assister la personne dans ses opérations de paiement et d'administration courante, sans agir en son nom. Ainsi, la personne aidée dispose seule du droit de signature relatif à ses opérations comptables et administratives. On évite ainsi dans une large mesure le soupçon de spoliation, qui peut exister par exemple lorsqu'une tierce

personne, le classement des documents, les explications relatives aux ordres de paiements et l'aide à leur rédaction.

Si cette façon de faire ne s'avère pas adéquate, il existe plusieurs alternatives:

- L'option de la procuration est certes pratique, mais elle n'est pas exempte de risques: elle suppose que de forts liens de confiance existent au sein de la famille. En effet, il peut arriver que des membres de l'entourage pensent que la personne gérante

personnes qui ne disposent que du minimum vital.

- Le transfert de rente sur le compte d'un tiers gestionnaire offre une meilleure sécurité. En ce qui concerne l'AVS, un tel transfert ne sera admis par la caisse de compensation que si le bénéficiaire de la rente donne formellement son accord, que la nécessité de recourir à l'aide d'un tiers est établie et que le risque de céder la rente est écarté. A ce sujet, consulter le memento N° 3.05 «Versement de rentes AVS/AI en main de tiers et argent de poche aux personnes sous tutelle ou assistées», délivré par les caisses de compensation AVS et leurs agences.

- Quant aux mesures tutélaires, elles soumettent le gestionnaire, qu'il soit curateur ou tuteur, à un contrôle par l'autorité de ses activités administratives et comptables. A cet égard, la représentation légale offre la meilleure

protection contre les risques ou les soupçons d'abus financiers. Mais, bien entendu, elle ne peut s'appliquer qu'au profit de personnes dont la capacité de discernement est significativement insuffisante. D'une façon générale, l'autorité tutélaire sera d'autant plus encline à prononcer une mesure de protection légale que celle-ci est requise de façon volontaire et qu'un représentant légal de confiance, par exemple un membre de la famille, est spontanément proposé.

«La manière la plus simple consiste à aider la personne sans agir en son nom.»

personne dispose d'une procuration sur un compte bancaire. Le rôle de l'aidant, généralement un membre de la famille, est alors centré sur le contrôle des factures à payer et des décomptes re-

utilise à son profit les revenus de la personne aidée. Il est vrai que, malheureusement, des situations d'abus financiers existent avec le système de la procuration, parfois même au détriment de per-

Info Seniors

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

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

Roby et Fanny

Par Pécub



Sexologie

Hystérectomie, et après?

■ **Ma femme va subir une hystérectomie. A quelles conséquences devons-nous nous préparer sur le plan sexuel?**

M. A., Vevey

Les études sur le sujet ne parviennent pas à affirmer quelque chose de convaincant ni d'unanime. Si certaines recherches concluent que l'hystérectomie, c'est-à-dire l'ablation de l'utérus, donne lieu à une perturbation de la vie sexuelle, d'autres suggèrent plutôt un statu quo et même une amélioration! Les études récentes sont intéressantes et présentent des aspects nouveaux, mais comportent des défauts, notamment un nombre de femmes interviewées pas assez important et des méthodes d'évaluation peu reconnues. Pas moyen, donc, de vous répondre

clairement. Par contre, on peut retirer certaines notions de la lecture des différentes études. Premièrement, deux facteurs sont manifestement significatifs par rapport au développement de la vie sexuelle après l'opération: la qualité du vécu sexuel avant l'opération et la qualité de la relation (affective) dans le couple. En tant qu'époux, vous pouvez faire toute la différence en continuant à voir et à traiter votre femme comme telle, c'est-à-dire un être sexué, une personne qui garde son entière féminité et sa séduction. Ensuite, l'évolution de la vie sexuelle est généralement posi-

ve lorsque l'opération est perçue comme justifiée (d'où la nécessité de bien dialoguer avec le médecin et se sentir bien renseignés), et que la femme s'est préparée à ce que les chercheurs nomment le «deuil utérin». Ce deuil se fait d'autant mieux que la femme est bien informée sur l'opération et psychologiquement prête à subir celle-ci.

Une précision encore: les études indiquent que la qualité du plaisir est potentiellement beaucoup moins perturbée que la fréquence des rapports ou le désir; le plaisir demeure, puisque les zones érogènes sont peu modi-

fiées... et parce que l'orgasme de la femme, on le sait, se «construit» avec d'autres éléments que les organes sexuels!

Laurence Dispaux,
psychologue, conseillère
conjugale, sexologue



C. Bozzoli

Droits

Exécuteur testamentaire et succession

■ **Les testaments ou les pactes successoraux prévoient parfois que la succession sera réglée par un exécuteur testamentaire. Quelles sont ses tâches et sa position vis-à-vis des héritiers?**

L'exécuteur testamentaire est chargé de régler la succession conformément aux volontés du défunt. Les dispositions légales se trouvent dans le Code Civil (art. 517 et 518 CC). Mais quel est son rôle exact?

- L'exécuteur testamentaire est chargé de faire respecter la volonté du défunt, notamment de gérer la succession, de payer les dettes, d'acquitter les legs aux légataires et de procéder au partage conformément aux ordres du défunt ou suivant la loi. L'exécuteur testamentaire est le seul

habilité à intenter des poursuites ou des procès pour la succession, de même qu'à résister à de telles actions intentées par des tiers contre la succession.

L'exécuteur testamentaire est-il obligé d'accepter sa mission?

- Après le décès, l'exécuteur testamentaire est contacté par l'autorité chargée des formalités d'ouverture de succession pour le confirmer dans sa mission. Il a la possibilité, dans les quatorze jours, de renoncer à cette mission. Dans ce cas, la succession sera gérée par les héritiers eux-mêmes.

Qui peut être nommé exécuteur testamentaire?

- La loi ne précise rien quant à la qualité de l'exécuteur testamentaire. Il peut même s'agir d'un héritier. Toutefois, très souvent, un notaire, à son défaut son successeur, est nommé, ceci pour éviter qu'en cas de décès de la personne nommée, il n'y ait pas d'exécuteur testamentaire.

Quelle est la position de l'exécuteur testamentaire vis-à-vis des héritiers?

- Si les héritiers contestent les interventions de l'exécuteur testamentaire, ils ont la possibilité

de s'adresser à l'autorité qui l'a confirmé dans sa mission. Par ailleurs, en cas de dommages créés par l'exécuteur testamentaire aux héritiers, ceux-ci ont la possibilité d'ouvrir contre lui un procès en responsabilité civile.

Sylviane Wehrli,
juriste

Pour vos questions

Sexologie ou droits
Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne

Economie

Les petits ruisseaux...

■ Dans le langage financier et bancaire, on appelle «date de valeur» la date à laquelle une écriture est comptabilisée au débit ou au crédit d'un compte.

Autrement dit, si vous versez cent francs sur votre compte bancaire en date du 15 décembre, vous devriez normalement lire, sur le relevé bancaire que vous recevrez à la fin du même mois, l'indication «versement» dans la colonne «crédit», l'indication «15 décembre» dans la colonne «date», et également l'indication «15 décembre» dans la colonne «valeur».

C'est cette dernière indication, et non celle figurant dans la colonne «date», qui fera foi pour le calcul du solde de votre compte et surtout pour le calcul des intérêts qui vous seront versés ou prélevés, selon que le solde de votre compte se trouvera positif ou négatif.

Or il se trouve que la date à laquelle une opération est effectuée et la date retenue comme «date de valeur» ne coïncident pas toujours. Un compte peut être débité à une date antérieure à celle du retrait effectif, respectivement être crédité à une date postérieure à celle du versement effectif. Interrogées sur les raisons de cette anomalie, les banques invoquent généralement des raisons techniques, des délais administratifs, l'intercalation de week-ends ou de jours fériés, des écarts entre la date de prise en compte par la banque et celle retenue par La Poste (lorsqu'un paiement est effectué par la banque par le truchement d'un bulletin de versement postal par exemple).

Eh bien, ces explications ne valent pas tripette, puisque justement une «date de valeur» est

retenue indépendamment de la date à laquelle l'ordre a été effectivement reçu, ou l'opération enregistrée administrativement. Au temps des diligences et de la monnaie métallique, il pouvait effectivement s'écouler un certain temps entre la date du versement effectué par un débiteur et celle à laquelle un créancier éloigné recevait son argent, temps durant lequel la somme en question ne rapportait d'intérêts ni à l'un, ni à l'autre, ni à la banque.

Dans ces conditions, il était parfaitement logique de mentionner une date de valeur différente pour le débit d'un compte et le crédit d'un autre. Mais aujourd'hui que les paiements, simples jeux d'écritures, sont effectués instantanément par les vertus conjuguées de l'électronique et de l'informatique, de telles différences n'ont plus lieu d'être, et il est tout à fait anormal qu'un paiement effectué par l'intermédiaire d'une carte de débit (type Maestro) le 24 septembre soit débité valeur 23 septembre, de même que rien ne justifie qu'un chèque remis à la banque une bonne dizaine de jours auparavant soit crédité par cette même banque en date du 26 octobre, mais valeur 29 du même mois!

Il est encore moins normal qu'un acompte d'impôts débité par la banque le 10 août, dernier délai fixé par l'administration fiscale, soit enregistré par cette dernière avec valeur le 12 août, avec à la clé des intérêts de retard, sans compter des éventuels frais de rappel.



C. Bozzoli

Ces différences de quelques jours peuvent sembler insignifiantes, et le sont la plupart du temps pour la majorité des titulaires de comptes bancaires. Mais elles ne le sont pas pour les banques et d'autres intermédiaires financiers, qui réalisent grâce

à ces quelques jours d'écart de dates de valeur des profits tout à fait substantiels, pouvant atteindre plusieurs millions de francs par année pour les plus importants d'entre eux.

Marian Stepczynski

Consommation

Rabais seniors aux CFF

Depuis le 12 décembre, la mise en place de Rail 2000 apportera d'importants changements aux CFF. Les horaires des trains seront sérieusement chamboulés. Sur les grandes lignes, la cadence passera à deux trains par heure. Le prix des billets prendra l'ascenseur.

Les retraités bénéficieront cependant de quelques avantages. Exemples: l'abonnement général coûtera 2250 francs par an en 2^e classe (au lieu

de 2990 francs). L'abonnement 1/2 tarif coûtera 150 francs pour un an, 250 francs pour deux ans et 350 francs pour trois ans.

Enfin, les petits-enfants de 6 à 16 ans voyageront gratuitement avec leurs grands-parents, pour autant qu'ils possèdent une carte nominale valable un an (60 francs par enfant).

» Renseignements dans toutes les gares du pays.

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Sorties – Bus du Jass, lundi 20 décembre. Tournoi de Jass, 20 décembre à 10 h 30, restaurant Porte d'Octodure, à Martigny-Croix. Opéra: *Roland*, de J.-B. Lully, samedi 27 décembre à 11 h 45, Théâtre Municipal de Lausanne. Séminaire de préparation à la retraite, 6, 13 et 14 décembre 2004 et 27 janvier, 2 et 3 février 2005 (rens. Patrice Paoletti, tél. 021 711 05 24). Exposition-vente de l'atelier d'artisanat au Centre de la Confrérie, à Lausanne, samedi 4 décembre dès 11 h.

Centres de rencontre, Lausanne: Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de Chauderon (021 323 80 22);

Centre de la Confrérie (021 625 29 16); Centre Val-Paisible (021 653 23 90); Cotterd de Bellevaux (079 767 53 90). **Bex**: Croch'-cœur (024 463 31 97). **Yverdon-les-Bains**: Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38). **Nyon**: Centre Saint-Martin (022 362 07 66).

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

L'ESCALE – La Clé des Champs, présentation des voyages et excursions en 2005, mercredi 1^{er} décembre. Film: *Le Périgord Noir au fil de l'eau*, vendredi 10 décembre. Concert-apéritif, dimanche 12 décembre, dès 11 h, suivi d'un repas (sur inscription). Noël de l'Amitié, mardi 21 décembre, de

11 h à 15 h. Nouvel An en Bavière, du mercredi 29 décembre au dimanche 2 janvier 2005.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – En préparation: «Découverte des instruments de musique ancienne, Renaissance et Baroque», dès janvier 2005, 4 séances de 14 h 30 à 16 h 30. «Une alimentation simple à préparer», 5 leçons de 2 heures, confection et dégustation de plats.

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

SOINS PALLIATIFS – «Le corps en jeu et le corps-enjeu», forum organisé par l'Association Réseau de la communauté sanitaire de la région lausannoise (AR-COS). Lausanne, jeudi 16 décembre, auditorio César-Roux, CHUV.

AVIVO – Séjour de Nouvel An, Le Cannet près de Cannes, Résidence Rachel, repas dansant, excursions, du 29 décembre au 2 janvier 2005.

Avivo, section de Lausanne, Place Chauderon 3, 1003 Lausanne, tél. 021 312 06 54.

THÉS-DANSANTS – Salle communale de Founex, 7 décembre de 14 h à 17 h. Rens. Rita Weber, tél. 022 776 21 86.

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café: «La gestion des conflits», par Cristina Bianchi, formatrice en entreprise, et Ken Fukami, maître-praticien PNL, 2 décembre, 19 h 15.

Maison de la Femme, Fondation Madeleine Moret, 6, avenue Eglantine, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22; e-mail: www.maisondelafemme.ch

GENÈVE

PRO SENECTUTE – Les mardis de Pro Senectute: «Les Foyers de jour». Intervenante: Catherine Gardiol, co-responsable du Foyer de jour «Le Caroubier», mardi 14 décembre, de 14 h 30 à 16 h 30.

Pro Senectute, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Amis du rail, Zurich, jardin des plantes et animaux de Madagascar, jeudi 16 décembre. Genève-Culture, visite guidée de la Bibliothèque Bodmeriana, mardi 7 décembre.

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

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions, poulet au panier et Marché de Noël à Montreux, jeudi 9 décembre. Marché de Noël à Montbéliard, dimanche 19 décembre. Repas de Noël, samedi 25 décembre. Voyages 2004 – Repos à Menton, du 27 décembre au 6 janvier; les Canaries, du 28 décembre au 6 janvier; la Bourgogne, du 30 décembre au 1^{er} janvier.

Avivo, 25 route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (tous les après-midi de 14 h à 17 h, 1^{er} étage). Service social, tél. 022 329 13 60.

CARITAS – Fête de Noël au restaurant «La Véranda», samedi 25 décembre, rue des Alpes 20, 1201 Genève. Rencontre du dimanche à L'Oasis, rue de Carouge 51-53, de 11 h 30 à 16 h, repas à 12 h 15.

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

Ski de fond, raquettes et marche



D.R.

Pro Senectute Vaud organise trois séjours sportifs:

- **Les Rasses** sur Sainte-Croix (1230 m), Grand Hôtel Résidence***, du 10 au 15 janvier 2005 (6 jours). Prix: Fr. 700.–, en chambre double, demi-pension, sans transport, (suppl. chambre individuelle: Fr. 90.–).
- **Montana** (1500 m), Hôtel Elite***, du 23 au 29 janvier 2005 (7 jours). Prix: Fr. 820.– en chambre double, pension complète, sans le transport, (suppl. chambre individuelle: Fr. 70.–).
- **Davos** (1560 m), Hôtel National****, du 5 au 12 mars 2005 (8 jours). Prix: Fr. 1230.–, en chambre double, pension complète, transport inclus, (suppl. chambre individuelle: Fr. 70.–).

VALAIS

PRO SENECTUTE – Activités: la table du lundi, à Sierre, repas convivial intergénérationnel, 6 et 20 décembre. Ateliers mémoire, à Sion, du 12 janvier au 2 mars; à Sierre, du 19 janvier au 23 mars; à Conthey, du 20 janvier au 24 mars. Ateliers équilibre à Sion, du 18 février au 20 mai. Groupes et clubs d'aînés, à Sierre, Sion, Martigny Monthey ainsi que d'autres clubs dans les districts proposent de multiples activités (rens. 027 322 07 41). Séjours: Ski de fond à Saas Almagell, du 10 au 14 janvier; ski de fond et raquettes, Cogne Italie (vallée d'Aoste), 24 au 28 janvier; ski de fond et raquettes, séjour en Finlande, Laponie, du 12 au 19 mars. (Inscriptions à ces séjours jusqu'au 23 décembre 2004.) Rens. 027 322 07 41.

Pro Senectute, rue des Tonne-
liers 7 1950 Sion, 027 322 81 65.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Reprise en janvier des balades à ski de fond, marche d'hiver et raquettes pour départ de Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds. Séjours de ski de fond et marche, Ulrichen (vallée de Conches), du 17 au 22 janvier; Samedan, du 14 au 20 mars. Cours – danses traditionnelles à La Chaux-de-Fonds, Le Locle et Colombier; yoga à Neuchâtel; gymnastique 3^e âge dans tout le canton.

Pro Senectute – Aînés + Sport, avenue Léopold-Robert 53, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

CLUB DES LOISIRS (La Chaux-de-Fonds) – Histoire sonore du jazz des années 30 avec The Quartet, quatre musiciens de la région, 2 décembre, à 14 h 30, Maison du Peuple de La Chaux-de-Fonds.

LA COUDRAIE (Loisirs des aînés) – Fête de Noël, célébration

La Chaux-de-Fonds

Chœur à Cœur

Comme chaque année depuis 18 ans, l'association Chœur à Cœur organise une fête de Noël à l'intention de tous ceux qui, à La Chaux-de-Fonds et dans la région, souhaitent passer un Noël différent dans un cadre chaleureux. Du 24 décembre dès 13 h 30 jusqu'au 25 décembre à 22 h, la Maison du Peuple fera cette année encore le plein.

au temple, jeudi 16 décembre, puis animation avec les enfants de la 5^e primaire. Salle paroissiale du Crêt-du-Chêne, dès 14 h 30.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Journée spécial Noël à Matran, lundi 20 décembre, dès 10 h: concert-repas-loto (délai d'inscription: 6 décembre 2004). Séjour d'hiver: Grand Hôtel Résidence*** aux Rasses du 10 au 15 janvier. Prix: Fr. 750.-, chambre double et demi-pension. Délai d'inscription: le 10 décembre. Le nouveau programme pour le 1^{er} semestre 2005 est disponible auprès du secrétariat. Parmi les nouveautés: cours pour natel en février à Fribourg et en avril à Matran.

Grâce à la générosité des commerçants, Chœur à Cœur peut offrir à boire et à manger. De nombreuses animations sont en outre prévues. Cette action se veut multiculturelle et intergénérationnelle. Une équipe de bénévoles motivés attend d'ores et déjà les participants. Personnes seules, familles ou groupes d'amis sont les bienvenus.

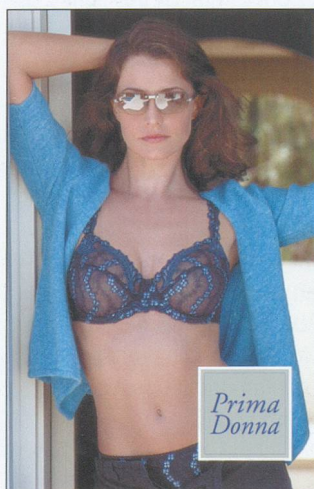
Pro Senectute Fribourg, rue Saint-Pierre 10, case postale, 1701 Fribourg, tél. 026 347 12 40.

JURA

PRO SENECTUTE, Aînés + Sport – Randonnées et Nordic walking, mardi 7 décembre, rendez-vous à 13 h 45 au parking du Gros-Pré à Delémont. Responsable: Franz Caviezel, tél. 032 422 07 23.

Pro Senectute, rue du Puits 4, 2800 Delémont 1, tél. 032 421 96 10, www.ju.pro-senectute.ch

AVIVO – Fête de Noël, jeudi 9 décembre, à 14 h. Halle du Comptoir, Delémont. Rens. M. André Milani, président AVIVO Jura, route de Domont 31, 2800 Delémont, tél. 032 422 28 57.



**Ewyanna
et
Viviane**

Corsetières diplômées

Tailles du 36 au 60

Bonnets de A à H

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

Voyages MDA

**Nouvel-An
dans les oasis tunisiennes**

Prestations: vols de ligne Genève-Tunis et Djerba-Genève, taxes d'aéroport, hôtels****, demi-pension, magnifique circuit depuis Tunis jusqu'aux portes du désert: Kairouan, Tozeur, Nefta, le lac salé Chott el-Djerid, Douz et les oasis du désert, Matmata, Djerba; soirée du Réveillon à Tozeur avec repas de fête et spectacle folklorique tunisien; un Nouvel-An dans un dépaysement enchanteur!

Prix: Fr. 1855.- (MDA: Fr. 1755.-)

Dates: du 30 décembre 2004 au 6 janvier 2005.

Réveillon à Turin

Cendrillon (opéra de G. Rossini)

Prestations: voyage en car, hôtel**** au centre-ville, petits-déjeuners et 5 repas (boissons comprises) dont un repas de fête le 1^{er} de l'An à Alba, représentation de *Cendrillon* au Teatro Regio de Turin (31. 12), visites guidées et excursions selon programme.

Prix: Fr. 1435.- (MDA: Fr. 1335.-)

Dates: du 30 décembre 2004 au 2 janvier 2005.

En préparation:

Pâques au Tessin

Prestations: voyage en car, hôtel*** à Vira au bord du Lac Majeur, demi-pension, 1 journée à Locarno avec l'exposition de camélias, excursions selon programme: Iles Brissago, Val Maggia, Lac de Côme, etc.

Prix: en préparation

Dates: du 24 au 29 mars 2005.

**Stage informatique
à Chorges (Alpes du Sud)**

Prestations: voyage en car, séjour en Village-Club Vacances Bleues, pension complète (boissons comprises), 5 x 2 heures de cours informatique donnés par un spécialiste (matériel fourni), excursions en demi-journées selon programme.

Prix: en préparation

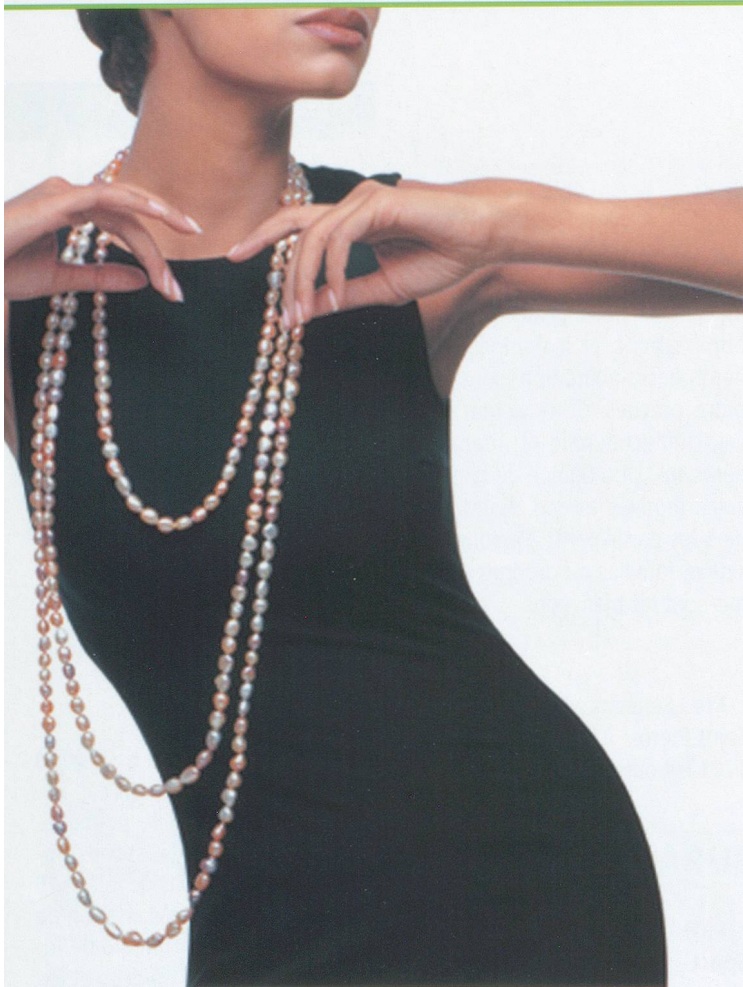
Dates: du 3 au 9 avril 2005.

MDA VOYAGES-VACANCES

Place de la Riponne 5

1005 Lausanne

Tél. 021 321 77 60



Perles Golay

Dès l'Antiquité, les perles ont fasciné des générations de femmes. De Cléopâtre à Elisabeth d'Angleterre et ses dizaines de rangs de perles, du ras-du-cou d'Audrey Hepburn, à celui de la parfaite secrétaire, la perle traverse les époques et les styles sans se démoder. Elle se porte aussi bien en journée et le soir, détrônant les bijoux en or ou en argent. Le collier de perles reste aussi le cadeau idéal pour les 18 printemps d'une jeune fille

de bonne famille. Il devrait idéalement être le seul bijou porté par la mariée le jour de son mariage. La perle est symbole de pureté, elle est généralement offerte par la famille, avant que diamant, rubis ou émeraude ne comblent la jeune épouse! De vraies perles mélangées à deux ou trois rangs de fausses, comme le recommandait Coco Chanel, éclairent le visage. En boucles d'oreille, elles illuminent discrètement, alors qu'un long sautoir donne un air de fête à un pull noir à col roulé.

La perle rare...

Féminine, flatteuse et intemporelle, blanche, grise ou rose, la perle traverse les époques et les modes avec toujours la même élégance. Elle revient en force pour souligner la féminité du style actuel.

Les années 1990 et le style «masculin» des tenues vestes pantalons gris anthracite, accompagnés de gros bijoux en argent aux formes géométriques et peu flatteuses, font place à une mode beaucoup plus féminine. Vous l'avez vu cet été: le retour des petites robes à bretelles, les minisacs et les mules légères étaient les prémices de la jupe de cet hiver et du twin-set (pull et cardigan), très années 1950, sortis tout droit d'un bon vieux Hitchcock.

On préfère la perle blanche et régulière mais, en gris clair et allongée, elle fait le bonheur des femmes de tout âge. En bague, en bracelet de deux ou trois rangs, elle reste discrète et pourtant signe d'un certain luxe, sans ostentation toutefois. Mélangée à l'hématite ou au corail, elle est fraîche et sportive.

Côté entretien, il suffit de la savonner à l'occasion pour qu'elle retrouve son éclat, car parfums, sprays capillaires et autres cosmétiques la ternissent. Vérifiez donc l'état de vos perles, spécialement vos boucles d'oreille, avant votre prochaine sortie...

Les perles de culture, patiemment élevées puis récoltées, sont toutes uniques, vivantes et naturelles, mais il en existe d'autres: les conchs. Imaginez ces superbes coquillages rose orangé, que l'on colle volontiers à son oreille pour entendre la mer... Eux aussi produisent – plus rarement certes – des perles, magnifiquement colorées, à l'image de la coquille leur servant d'enveloppe. Utilisée en joaillerie depuis le milieu du 19^e siècle, le coquillage importé des Caraïbes était alors gravé en camée. «Conch» en anglais se dit «strombe» en français, par référence au nom latin du coquillage: Strombus Gigas.

Rare et chère

Cette perle est rare, on en compte une pour 10 000 coquillages. Son prix est beaucoup plus élevé. Très en vogue au début du siècle dernier, sa mode s'estompe dans les années 20 pour faire place à d'autres découvertes. Nacrée, rose, beige, la conch est revenue sur le marché ces dernières années comme on a pu le voir récemment avec les pièces de la collection Hendrikson, présentées chez le bijoutier-joaillier Jud à Lausanne.

La paléontologue Sue Hendrikson, qui est aussi archéologue marin et plongeuse professionnelle, a découvert ces petites merveilles, en Floride, à l'âge de 5 ans déjà. Depuis, elle n'a cessé de se passionner pour ces perles hors du commun, réunissant une collection de près de 4000 pièces.

Jean-Claude Mercier

Quelques trucs

L'art de la récupération et du mélange convient parfaitement aux perles:

- Faites vos fonds de tiroir et mélangez des perles de tailles et couleurs différentes afin d'en faire un collier unique.
- Reliez collier et bracelet bout à bout si les fermoirs sont compatibles, pour en faire un sautoir et ajoutez quelques anneaux de couleur (bague de corail ou de turquoise), vous aurez ainsi un pendentif original.
- Torsadez deux ou trois rangs de perles de couleurs différentes pour mettre de la lumière à votre cou les jours de grisaille.
- Disposées dans une soucoupe ou un vide-poches, les perles sont très décoratives. Peu importe l'utilisation que vous en ferez, une chose est certaine: la perle rare, en définitive, ce sera vous!

