

Printemps-été 2022 | n° 7

ClubMag

magazine des membres Club Pro Senectute Vaud

SANTÉ

**Jamais trop tard
pour découvrir le yoga**

CONSEILS

**Les risques
d'Internet
et comment
se protéger**

DOSSIER

**Rapport au corps :
comment accepter
de vieillir**



www.vd.prosenectute.ch

Participez à notre concours !



Vivez des émotions inoubliables, participez avec vos enfants et petits-enfants au Festival au Pays des Enfants

Les sociétaires Raiffeisen vivent plus d'émotions tout en payant moins.

Bénéficiez, avec votre carte de débit ou crédit Raiffeisen d'un rabais de 20% sur les entrées aux spectacles du Festival du 27 au 31 juillet 2022 !



DU 27 AU 31 JUILLET 2022



RAIFFEISEN

LE DOSSIER

Rapport au corps :
comment accepter de vieillir 4

ÉVASION

Sentier historique de Vully 15

SANTÉ

Jamais trop tard pour découvrir le yoga 18

CONSEILS

Les risques de l'Internet
et comment se protéger 20

SANTÉ

Que signifie bien vieillir ?
Pour le savoir, les CMS vaudois
donnent la parole aux seniors 22

PORTRAIT

Laurence et Michel Voïta :
deux artistes et un amour inspirant 24

GASTRONOMIE

Salade d'asperges vertes
et sa vinaigrette à l'estragon 27

LA VIE DU CLUB

Rabais, événements et offres 28

Pour faciliter la lecture de cette publication, nous avons renoncé à féminiser les expressions désignant des personnes, des fonctions ou des professions. Mais il va de soi que même formulés au masculin, ces termes s'appliquent aux deux sexes.

Impressum

Édition

Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51
1004 Lausanne
021 646 17 21, club@vd.prosenectute.ch

Conception, rédaction et coordination

Charlotte Christeler, Mehregan Joseph,
Pro Senectute Vaud et la collaboration
d'Isabelle Jaccaud, Laurence Rochat,
Nathalie Bacq et Sophie Progin Batalla,
Chef Gabriel Serero

Régie des annonces

Urbanic Régie publicitaire,
av. Edouard-Dapples 54, 1006 Lausanne
079 278 05 94, info@urbanic.ch

Mise en page et graphisme

DidWeDo, Lausanne

Impression

Cornaz impressions-emballages SA,
Yverdon-les-Bains

Édito



Vieillir est une chose, le vivre sereinement en est une autre. Bien que naturels, les changements qui accompagnent ce processus ne sont pas toujours faciles à accepter, notamment sur le plan physique.

Regard sur soi mais aussi regard des autres, le dossier de ce nouveau numéro du ClubMag aborde différents aspects de cette thématique, y compris celui (parfois tabou, mais néanmoins incontournable) de l'intime. Il est aussi enrichi de nombreux bons plans et du témoignage d'un couple qui s'est formé dans le cadre d'une activité de Pro Senectute Vaud : une preuve magnifique que l'amour n'a pas d'âge ! « Vieillir » peut donc aussi être synonyme de « sourire », car la jeunesse est également un état d'esprit.

À cet égard, vous découvrirez le yoga, une pratique aux multiples bienfaits pour se sentir bien dans son corps comme dans sa tête, mais aussi des personnalités étonnantes de vivacité et de dynamisme, comme Laurence et Michel Voïta ou Miquette Alice Jaccard.

Pour finir, n'oubliez pas de profiter des nombreuses offres qui vous sont réservées : rabais sur les activités, événements ou petits cadeaux, vous y trouverez certainement votre bonheur !

Nous profitons de l'occasion pour remercier chaleureusement les 50 partenaires qui nous ont rejoints, en garantissant un service personnalisé et de qualité ainsi que nos annonceurs, qui contribuent à développer ce Club de membres grâce à leur confiance.

Bonne lecture !

Tristan Gratier
Directeur Pro Senectute Vaud

Au service des personnes âgées depuis plus de 100 ans !

Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique dont la mission est de contribuer au bien-être matériel, physique et moral des personnes en âge de retraite. Elle emploie plus de 100 collaborateurs et peut compter sur le soutien de plus de 500 bénévoles et auxiliaires pour offrir des prestations de qualité aux seniors vaudois.

Pour en savoir plus sur notre organisation : vd.prosenectute.ch

LE DOSSIER

Rapport au corps : comment accepter de vieillir

Par Isabelle Jaccaud

Vieillir, s'apercevoir que son corps prend de l'âge : les rides se multiplient, les habiletés physiques diminuent. Ce corps, notre corps, change. Une expérience particulière qui peut être plus ou moins difficile à vivre. Comment accepter l'image de soi que nous renvoient le miroir ou les autres alors que notre société est encore très axée sur l'apparence et la jeunesse? Décryptage d'une étape de vie à franchir et pistes de réflexion pour s'engager positivement sur le chemin de l'acceptation.

Si le processus de vieillissement est normal et touche tout le monde, il peut devenir éprouvant à vivre et affecter la santé mentale et le bien-être. Accepter le fait de changer, reconnaître les aspects plus pénibles du vieillissement et ne pas les nier n'est pas facile. Ce cheminement

demande un travail sur soi qui peut prendre du temps. Ce travail d'acceptation peut déboucher sur une impression de renaissance. Dépasser les obstacles pour continuer à évoluer permet de profiter pleinement des avantages du statut d'aîné. SantéPsy, organisme pour

la promotion de la santé mentale dans les cantons romands, prête une oreille attentive aux inquiétudes et angoisses qui peuvent surgir à cette étape de vie. Et livre des pistes pour adopter une attitude positive.



L'importance du mouvement

La santé mentale est indissociable de la santé physique. Tout ce qui est mis en place au quotidien pour prendre soin de sa santé physique, comme veiller à une alimentation équilibrée ou maintenir une activité physique régulière, est aussi bon pour son bien-être psychique. En plus des bienfaits sur le corps, le mouvement permet aussi de réduire l'anxiété, d'améliorer l'humeur générale, de renforcer la confiance en soi. Ainsi, bouger régulièrement – marche, jardinage, yoga – est une des clés essentielles pour se sentir bien dans sa tête, dans son corps et avec son âge. Rester bienveillant vis-à-vis de soi-même est primordial. En cas de besoin, médecin de famille ou spécialiste fournit une aide pour aborder cette étape avec plus de sérénité.

Parler de ses craintes

Parler à ses proches de ce que l'on ressent, de ses craintes, de ses émotions, fait prendre conscience que l'on n'est pas seul dans son cas. Se confier permet d'être accompagné dans ce cheminement et aide à accepter cette situation. Si partager son bonheur paraît assez naturel, partager ses inquiétudes est aujourd'hui encore difficile. Pourtant, parler aussi de ce type d'émotions n'est pas un signe de faiblesse, bien au contraire. Parler peut vraiment aider !

Se confier permet d'être accompagné dans ce cheminement et aide à accepter cette situation.

BONS PLANS

Sur le chemin du vieillissement

Au travers de la rubrique « 65+ & santé mentale », SantéPsy apporte informations, ressources et témoignages pour aider à préserver sa santé mentale.

www.santepsy.ch

Deux conférences Info-seniors

Comment améliorer son bien-être psychique avec des actions concrètes ?

Avoir des projets et mobiliser ses ressources permet de mieux faire face aux périodes critiques de la vie. Une psychologue donnera des pistes pour prendre soin de soi.

Bas les masques : les émotions décryptées

Les émotions sont les moteurs de nos actions. Cette conférence aidera à comprendre et connaître nos émotions à partir d'exemples concrets, tels que le cinéma.

Dates, lieux et horaires sur demande

Pro Senectute Vaud

021 646 17 21

info@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ

NEOLIFE, LE SERVICE AUDITIF À DOMICILE



Marie-Aurore Rochat-Smeyers, fondatrice (premier plan à droite), et ses collaboratrices : Sabine Morex, Marielle Schopfer, Edwige Addor, Paula Aeschmann et Ariane de Bourbon Parme

neolife

entendre
tout simplement

Plus que des mots, un profond désir de bien servir

Est-ce que vous aussi vous savez quel sentiment procure une activité accomplie avec passion ? Quelqu'un a dit : « ce qui mérite d'être fait mérite d'être bien fait ». C'est bien juste et pour ce faire, il faut savoir mettre du cœur dans ce que l'on entreprend.

Quelles sont les particularités de notre service ?

Nous vous offrons la possibilité de tester et essayer, sans engagement, les appareils auditifs des plus grandes marques. Avec notre service auditif à domicile, nous vous offrons dans votre environnement, un accompagnement personnalisé. En plus du conseil et de la vente d'appareils auditifs et accessoires, nous prenons soin des réglages, de l'entretien, du dépannage et des petites réparations ainsi que de tout le suivi administratif.

Chez Neolife, nous sommes passionnés par notre métier

Aider, accompagner et re(-)voir des sourires se dessiner à la perception d'un son parfait. Nous allons à la rencontre de nos patients dans leur environnement et nous sommes toujours accueillis avec gentillesse. Pour Neolife, le service à la personne s'inscrit dans la durée, le respect et la bienveillance.

C'est pour cela que nous aimons notre métier !



À PROPOS DE NEOLIFE

Neolife a été fondée en 2015 par **Marie-Aurore Rochat-Smeyers**, audioprothésiste diplômée avec plus de 20 ans d'expérience dans les métiers de l'audition. L'approche traditionnelle en cabinet ne permettant pas de bien comprendre et de bien appréhender tous les problèmes auxquels vous êtes confrontés dans votre quotidien, **Neolife vous offre un service exclusif à domicile**. De cette manière, nous pouvons mieux comprendre votre environnement et ainsi vous conseiller de manière efficace.

Neolife se déplace partout, selon vos besoins : chez vous, sur votre lieu de travail et dans les maisons de retraites.

Neolife est présent dans les cantons de Vaud, Fribourg, Genève, Neuchâtel et dans le Jura-Bernois.

www.neolife.ch

CONTACTEZ-NOUS POUR UN TEST AUDITIF GRATUIT AU 076 589 56 57

Votre santé est notre priorité. Nous assurons les mesures de protection et d'hygiène et mettons tout en œuvre pour agir et travailler dans le respect des normes de sécurité.

Le corps, c'est notre habitat

Le Dr Mazen Almesber, médecin-chef du service de psychiatrie de l'âge avancé à la Fondation de Nant, nous donne sa vision du vieillissement et du rapport au corps chez les personnes âgées.

Le psychiatre propose tout d'abord une définition : « La personne âgée est définie socialement par l'âge : 65 ans pour l'homme, 64 ans pour la femme. Cette définition est sociale. Si l'on change de pays en allant dans un état où la retraite est à 67 ans, vous pouvez gagner trois ans d'âge adulte et non pas de personne âgée : intéressant ! La personne âgée en soi est une personne adulte que l'on désigne comme étant âgée à partir d'un moment clé dans la société de travail : la retraite. »

Le corps et son évolution

À quel moment la personne se rend-elle compte de son vieillissement ? Pour le Dr Mazen Almesber, « C'est un élément défini par l'âge de la retraite, mais il a un vécu subjectif lié à un événement. À un moment donné, la personne sent les prémices du vieillissement. C'est très variable. Le corps, c'est notre habitat, que l'on ressent ou pas. On le ressent quand il commence à bouger, à lancer des signaux. Le vieillissement commence tôt. Il faut savoir que l'âge de la retraite pour des sportifs de haut niveau, c'est déjà vers 30 ans. Par contre, nous ne sommes pas tous sportifs de haut niveau. On peut vivre très bien avec notre corps qui suit notre évolution. Les personnes âgées perçoivent le vieillissement corporel quand le corps répond moins aux besoins, aux envies. Cela peut arriver à tout âge suivant le type de travail. On sent tous que notre corps vieillit, perd des forces. »

Comment réagir

« Notre destin corporel s'oriente vers la perte : c'est un fait important, inéluctable. C'est alors un challenge. On ne peut pas considérer le vieillissement comme une maladie. Prenez l'exemple des lunettes : tout le monde y passe », s'exclame le psychiatre bientôt quinquagénaire en brandissant sa paire de lunettes. « Il s'agit d'une tension que l'on se doit de traverser, une expérience de vie, une étape de notre existence. Cela pourrait être mauvais pour la santé mentale : tout dépend comment on gère la situation. Est-ce qu'on accepte cette étape, est-ce qu'on s'adapte ? Ou est-ce qu'on refuse, on essaie à tout prix de l'éviter ? Si on n'atteint pas le processus d'acceptation, ce serait mauvais pour la santé mentale. Le vieillissement, en soi, n'est pas un processus pathologique, c'est un processus naturel. On est fabriqué ainsi. »

Une touche d'optimisme

D'après son expérience clinique, ceux qui acceptent ce processus de vieillissement naturel peuvent vivre mieux et plus longtemps. Accepter avec une touche d'optimisme, en traitant les choses de manière positive. Le Dr Almesber constate : « Il y a une dimension d'acceptation nécessaire, un besoin d'adaptation par rapport à nos moyens corporels physiques. Ce processus commence tôt, plus tôt que l'on pense. Je constate que s'il y a adaptation, tendance à intégrer cette perte et non pas forcément rester toujours dans le négatif, ça peut avoir un effet bénéfique pour la santé mentale. »

Hommes et femmes

Le rapport au corps est-il différent pour les seniors suivant que l'on soit homme ou femme ? « Je pense qu'il y a une différence, relève le psychiatre. Les actrices de cinéma le disent aussi. À partir d'un certain âge, les hommes ont encore des rôles, les femmes non. Si l'on prend le cinéma comme un exemple de la perception sociale du corps, c'est tout de même flagrant. À 50 ans, une actrice a moins de chance de décrocher un rôle qu'un homme du même âge, alors que ce n'était pas le cas à 30 ans. Il y a une différence. Est-ce social ? Ya-t-il une exigence sociale différente sur l'apparence féminine plus que sur l'apparence masculine ? Des stéréotypes font-ils que l'on accepte le vieillissement de l'homme plus que celui de la femme ? Socialement, c'est prouvé qu'il y a une exigence supérieure pour les femmes d'être plus jeunes ; on retrouve une pression sociale sur la femme. Je dirais que l'homme comme la femme peut vivre mal le vieillissement ou le vivre avec plus ou moins d'acceptation. C'est assez individuel et ce n'est pas déterminé par le sexe. Mais il y a un déterminant social ».

S'écouter ou pas

« Forcément il faut écouter, souligne le Dr Almesber ; quand le corps se manifeste, on ne peut plus l'ignorer. On peut essayer, mais c'est indispensable de l'écouter. C'est peut-être la première étape dans l'acceptation et l'adaptation. S'il nous donne des signes sur les sensations, ça veut dire qu'il donne déjà des signes sur sa fragilité. Si on n'écoute pas, on risque une casse plus importante après. Le corps est silencieux ; il ne parle pas, mais envoie des messages sensoriels, comme la douleur ou la fatigue. C'est le cours du processus de vieillissement accompagné par un certain deuil.

J'ai des patients qui me disent ne plus pouvoir marcher deux heures comme l'année précédente ; soit on pleure et on ne fait plus rien, soit on se dit : je marche une heure, une heure et demie, ce que je peux faire je le fais. Si je n'écoute pas mon corps, plus tard je pourrais avoir des complications et devrais peut-être rester au lit trois mois. Le corps se modifie forcément. Il arrive à sa force totale vers 30 ans, et puis ça commence à diminuer. »

Avoir 20 ans dans sa tête

« Jusqu'à la dernière seconde de vie, dans sa tête, on a toujours les mêmes désirs, la même jeunesse, constate le médecin. Le corps va nous amener la confrontation entre nos désirs et le fait de ne plus pouvoir les réaliser. L'impression d'avoir 20 ans dans sa tête est une bonne chose, mais cela peut être dangereux. Si les personnes âgées ont toujours cette énergie de vie, c'est positif, mais il faut qu'elle soit adaptée aux moyens corporels. Certains patients nient leur vieillissement et font des activités improbables. En revanche, si c'est adapté aux moyens corporels, c'est une bonne chose, ça fait plaisir d'entendre des personnes âgées qui créent, qui agissent. »

Conscience et déni

« Le rapport au corps est très important. Autre rapport plus complexe : la fin de vie, conclut le psychiatre. Le corps nous amène à la question de la finitude. Il est mortel. L'humanité entière le nie tous les jours. Il y a conscience et déni en même temps, ce qui nous permet de vivre. On sait qu'on va mourir, mais on n'y pense pas tous les jours. Quand le corps a des soucis de fonctionnement, c'est un rappel. Le vieillissement, avec ses signaux et maladies handicapantes, met la question de la mort en avant-plan. Cela peut être source d'angoisse. Certains peuvent alors faire le choix de ne pas continuer avec ce corps, en ayant recours par exemple à Exit. Alors que la vitalité d'esprit est toujours plus jeune que le corps, ils n'acceptent plus de vivre dans un corps qui ne répond pas à leur attente. »

PUBLICITÉ



cornaz
impressions | emballages

conseil impression emballage

préresse reliure logistique

- Donnons du volume à vos imprimés

Rue des Champs-Lovats 22 • CH-1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 425 23 27 • Fax 024 425 73 10
contact@cornazsa.ch • www.cornazsa.ch



Nos obsèques, c'est notre affaire

La prévoyance funéraire est un acte d'amour envers ses proches... Nous garantissons contractuellement le respect de vos dernières volontés et accompagnons vos proches.

Aléa Prévoyance Funéraire SA
Edmond Pittet
021 342 20 00

www.alea-pfg.ch

Les bienfaits de la marche

Il n'est jamais trop tard pour commencer une activité. Et les bienfaits seront vites là, même avec une toute petite dose quotidienne de mouvement. La marche est une activité pleine de qualités et qui comporte très peu de risques d'accident. Elle est bonne pour le corps et pour le moral, comme le relèvent de nombreuses études. À pratiquer sans modération, chaque jour.

30 minutes quatre fois par semaine sont aussi efficaces qu'un médicament contre la dépression.

30 minutes par jour peuvent diminuer jusqu'à 50% vos risques de développer un diabète.

30 minutes par jour peuvent réduire le risque de fracture de la hanche de 40%.

30 minutes par jour peuvent diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral de près de 30%.

Plus de 10 minutes ou plus de 20 minutes par jour diminuent le risque d'hypertension de 12 et 29%.

1 heure par jour peut diminuer de moitié votre risque d'obésité.

75 minutes par semaine peuvent ajouter presque deux ans à votre vie.



Comment se motiver à bouger

Notre mode de vie nous pousse à la sédentarité. Alors, comment passer à l'action ? Notre stratégie pour prendre de nouvelles habitudes et les installer dans la durée.

1. Choisir une activité qui procure du plaisir, la meilleure façon de rester persévérant.
2. Varier les plaisirs pour éviter la routine : lundi balade dans le quartier par tous les temps, mercredi cours de yoga chez Pro Senectute Vaud, samedi aquagym.
3. Privilégier une activité en groupe, pour s'encourager mutuellement et pour rencontrer du monde.
4. Ne pas placer la barre trop haut. Choisir un défi pas trop difficile à réaliser. Trente minutes de vélo alors qu'on débute est le meilleur moyen de se dégouter.
5. Préparer un carnet pour y noter sa progression (temps, distance, nombre de pas), ses objectifs. On peut être fier de soi, c'est permis !
6. N'oubliez pas l'importance des encouragements. Prévenez votre entourage que vous commencez une activité physique et que les compliments ne sont pas de refus.
7. Porter un podomètre pour se pousser à augmenter son nombre de pas en faisant un petit détour. Des études scientifiques ont démontré l'efficacité de tels outils, avec une augmentation du nombre de pas par jour à la suite de leur utilisation.
8. S'activer en musique, c'est fou ce que les rythmes endiablés donnent la pêche !

BONS PLANS

Pas à pas

Partir à deux ou en groupe, c'est plus sympa ! Balades accompagnées ou randonnées, il existe toute une panoplie de propositions pour se faire du bien : de la promenade d'une heure avec un bénévole à la marche en groupes, dans plusieurs régions du canton.

Informations et inscriptions

info@vd.prosenectute.ch — 021 646 17 21

Un exercice

Pour un bon équilibre, il faut aussi travailler la force des jambes. Un exercice très simple consiste à se relever de la position assise (sur une chaise) plusieurs fois de suite sans s'aider des bras. Faire cela 10 fois de suite vous permettra d'améliorer la force de vos jambes.

mangerbouger.promotionsantevald.ch

Rythmique Jaques-Dalcroze 60+ : le bien-être en musique

Par des activités physiques et musicales, ce cours permet à chaque participant d'accroître sa mobilité, d'améliorer sa confiance en soi et son bien-être.

La pratique d'exercices simples au rythme de la musique improvisée sollicite les fonctions, simultanément de la marche et de l'équilibre, tout en faisant appel à la coordination, la mémoire, l'attention et l'expression de chacun. Ces exercices moteurs « multitâches » stimulent la fonction exécutive du cerveau et entretiennent sa plasticité.

Respectant le rythme de chacun, ce cours s'adresse à toute personne dès 60 ans, quelles que soient sa mobilité et ses connaissances musicales.

Lieux et heures des cours à Lausanne**Paroisse Saint-Jacques**

Av. du Léman 26
jeudi à 14h ou 15h

Maison de quartier de Chailly

Av. Vallonnette 12
vendredi à 9h15 ou 10h15

Prix: CHF 600.- par année

Informations et inscriptions

École de Musique Lausanne (EML), Arielle Zaugg
info@em-l.ch — 021 646 25 56
ou secrétariat 021 312 44 41

Vos cheveux : blancs ou colorés ?

Il y a les adeptes de naturel et les adeptes de colorations. Chacun fait ce qu'il lui plaît, l'essentiel est de se sentir en accord avec soi et son reflet dans le miroir. Si l'on tient à garder sa teinte originelle, on optera petit à petit pour une nuance plus claire pour ne pas durcir les traits de son visage. Et on privilégie les teintures végétales : vos cheveux et votre cuir chevelu vous diront merci !

Quelques astuces à connaître. Avec les cheveux colorés, il est indispensable d'éviter l'effet racines qui donne 10 ans de plus. Après 60 ans, les cheveux sont souvent plus fins et clairsemés, il est important de ne pas trop dégrader la coupe pour conserver un maximum de volume.



5 bonnes raisons de laisser ses cheveux gris/blancs

1. Fini les passages réguliers et onéreux chez le coiffeur. On économise du temps et de l'argent. En plus, les teintures ne sont pas les meilleures amies du cheveu.
2. Une teinture en noir vieillit et durcit les traits. Alors que le blanc semble adoucir le visage et fait moins ressortir les rides.
3. Une coupe courte et soignée, c'est très joli, et même tendance, à voir la nouvelle mode des jeunes qui se décolorent en blanc !
4. On évite le jaunissement au soleil en portant une casquette ou un chapeau et en faisant un shampoing « spécial cheveux blancs ».
5. C'est authentique et c'est aussi faire la nique au jeunisme ambiant.

Le toucher, dernier sens à disparaître

Qui ne connaît pas les bienfaits d'un massage pour lâcher prise? Un moment de détente bienvenu auquel souvent les personnes âgées renoncent pour des questions de coût ou de problèmes de déplacement jusqu'au cabinet du masseur.

L'association « Mes mains t'accompagnent » regroupe 17 massothérapeutes diplômés qui se déplacent chez les seniors, en EMS ou à domicile, et pratiquent un tarif doux, voire offrent le soin.

Toute notre vie, nous ressentons le besoin d'être touchés et nous recherchons la satisfaction de ce besoin élémentaire. Les thérapies douces proposées par « Mes mains t'accompagnent » sont adaptées et bénéfiques au bien-être et à la santé des personnes âgées. Elles sont faites dans le but de détendre. Mais le massage procure aussi des bienfaits physiologiques: il soulage les raideurs articulaires et les douleurs, active la circulation sanguine, détend le système nerveux et les muscles tout en favorisant le drainage.

C'est une communication non verbale dont les effets se ressentent en particulier chez les personnes qui ne parlent plus. Les seniors sont souvent isolés, le contact avec l'autre se fait rare. Un soin est un moment privilégié d'écoute, de partage. Un lien de confiance se crée entre la personne qui donne et celle qui reçoit.

Tarifs

CHF 80.-/45 minutes

CHF 90.-/60 minutes

CHF 20.- pour le déplacement

Remboursé par de nombreuses complémentaires.

Les personnes à revenus modestes peuvent éventuellement bénéficier d'une réduction tarifaire ou de la gratuité des soins, consulter l'association.

mesmainstaccompagent.ch — 079 700 06 62



Quid de la vie sexuelle à la retraite ?

Zoé Blanc-Scuderi, sexothérapeute, directrice de Sexopraxis, et Romy Siegrist, psychologue, sexologue ont répondu à nos questions. Sans tabou — du nom des rendez-vous qu'elles animent également dans le cadre de Pro Senectute Vaud (voir paragraphe ci-contre Rendez-vous sans tabou).

La retraite est une étape importante de la vie.

Est-ce aussi le cas pour la vie sexuelle ?

Oui, à plusieurs niveaux. Déjà en termes d'identité ; une retraitée parlait d'elle en disant, « j'étais... » pour parler de son métier ; comme si elle perdait son identité ou un bout de sa perception d'être désirable en arrivant à la retraite. Cette étape fragilise le rapport à soi. Ainsi que le rapport aux autres. Quand deux membres d'un couple arrivent à la retraite, cela crée un gros déséquilibre : il faut redéfinir l'espace privé, individuel, se retrouver, s'approprier. Cela a un impact sur l'attrait de l'autre.

La retraite laisse plus de temps pour le sexe. Mais il y a un réajustement à faire, car l'autre est plus présent. C'est tout l'enjeu de retrouver un équilibre pour des activités individuelles et en couple. Ce processus a une influence sur la vie sexuelle. Parmi les avantages de cette étape : on relève la baisse de stress souvent inhérente à la vie professionnelle, stress qui n'est pas bon pour le sexe. Et aussi davantage de temps pour dormir. La qualité de vie est améliorée, on a plus de temps à consacrer aux repas, à manger sain. On peut prendre soin de son corps.

Comment éprouver du désir pour la personne avec qui on vit depuis 30-40-50 ans ?

Il faut bien différencier son propre désir, sa libido, l'énergie sexuelle, qui varie suivant la personne. Et le désir pour l'autre. Si l'on n'a pas envie de faire l'amour, ce n'est pas forcément à cause de l'autre. Le désir, c'est un peu comme un muscle. Il faut lui accorder du soin pour l'entretenir. Nous conseillons parfois cet exercice : conscientiser, se remémorer tout ce qui a séduit dans l'autre. Un couple de patients s'est penché sur la question et cela a donné ce type de dialogue :

- Lui : j'adorais te voir te maquiller.

- Elle : quoi ? Quand je me maquille devant le miroir, je te plais ? Si j'avais été consciente de ça, je ne fermais pas la porte de la salle de bain ! Partager, communiquer, s'accorder l'un à l'autre, c'est une des pistes pour trouver ce nouvel équilibre.

Comme retraité/e, peut-on plus facilement se libérer de la norme dans sa vie sexuelle ?

La norme fait souffrir énormément, quel que soit l'âge. Plutôt que de déconstruire les normes, ce qui prend du temps, il faut encourager la personne à s'en affranchir, à prendre confiance en soi. Mais tout n'est pas facile, particulièrement pour les personnes LGBT : les maisons de retraite ne prennent pas en compte les diversités sexuelles. Les EMS ne disposent pas de formation professionnelle ni de structures pour les inclure. Une part de soi doit être mise de côté. Mais rien n'est figé, cela évoluera. La preuve ? En France il existe déjà un label.

Certains témoignages de patients le soulignent : la société est bien plus cool actuellement. Si l'on prend le thème des problèmes d'érection par exemple. La norme nous dicte ce que

l'on doit faire. Maintenant on est plus conscient de cette pression et on peut s'en libérer pour ne se concentrer que sur ce que l'on a envie de faire. Dans les discussions avec les seniors, les préoccupations sont plus de l'ordre de trouver la bonne personne plutôt que des problèmes de sexualité pragmatiques comme un problème d'érection ou de sécheresse vaginale.

Et quelle est la recette pour trouver cette personne ?

Nous proposons de faire le point sur ce que les seniors ont envie de mettre en place, leurs attentes. Besoin de sexe, tendresse, sécurité affective, partages sur un mode léger ? Ce n'est pas évident de mettre toutes ces attentes sur une seule et même personne. Il y a d'autres pistes à mettre en place. Par exemple on peut partager de la tendresse avec des amis, s'engager à se soutenir réciproquement, décortiquer le lien entre amour et sexualité et ainsi combler des attentes différentes et variées avec plusieurs personnes.

BONS PLANS

Conférences ateliers Info-seniors

Ma sexualité, mon histoire...

Certaines étapes de l'existence ont une influence sur la sexualité, même si le vécu diffère d'un individu à l'autre. Une sexothérapeute vous accompagne dans ce parcours et questionne les normes autour de la sexualité.

Rendez-vous sans tabou

Un échange une fois par mois autour d'une thématique liée à la sexualité par groupes de 8 personnes maximum.

À Lausanne et à Vevey.

Information et inscription

info@vd.prosenectute.ch — 021 646 17 21

Une équipe de thérapeutes

Sexopraxis est le plus grand centre de Suisse consacré aux sexualités. C'est à la fois un centre thérapeutique aux approches complémentaires et un centre d'activités pour faire tomber les tabous, explorer ses compétences. Les seniors y viennent pour un problème récent ou des non-dits qui s'accumulent au fil du temps.

sexopraxis.ch — info@sexopraxis.ch

Dix positions coquines après 60 ans

La renverse, l'éléphant, ou le nirvana : découvrez 10 positions pour avoir des relations sexuelles adaptées à son état si l'on souffre du dos ou de l'articulation de la hanche par exemple. Près de 50% des seniors déclarent avoir une sexualité aussi intense que lorsqu'ils étaient plus jeunes.

journaldesseniors.20minutes.fr/sexualite/positions-coquines/

Rencontrer l'amour après 65 ans

Vous avez testé les sites de rencontres, mais n'êtes pas convaincus ? Les rendez-vous en tête à tête s'enchaînent et ne donnent rien ? Christiane Link, fondatrice de **MacaronVanille, propose des rencontres pour célibataires autour d'un intérêt commun. Prônant un monde moins individualiste, elle organise des sorties en groupes pour faciliter le contact et de redonner goût à tous au partage, à l'amitié et à la séduction. Elle vous livre ici quelques conseils pour trouver l'âme sœur.**

Christiane Link est très claire : « Il n'y a pas d'âge limite pour rencontrer quelqu'un ! Il est possible de rencontrer un ou une partenaire à condition d'en avoir vraiment envie et de se créer des opportunités de rencontres. C'est aussi une question d'attitude. Une personne qui a la joie de vivre, qui est dynamique, souriante, bien dans sa peau, aura plus de chances de rencontrer quelqu'un qu'une personne qui se dévalorise, qui se dit qu'elle est trop vieille pour intéresser quelqu'un ou qui s'isole ».

Comment rencontrer la bonne personne

« Quand on se sent prêt à une rencontre, tous les moyens sont bons, s'exclame Christiane Link. Les personnes qui sortent, voient du monde, augmentent leurs chances de faire des rencontres. Changer ses habitudes peut aussi être bénéfique : fréquenter de nouveaux lieux, s'inscrire à de nouvelles activités, suivre un nouveau cours peut aider. Utiliser les sites de rencontres est également une possibilité, mais je conseille une approche prudente : ne pas dévoiler toute sa vie uniquement de manière virtuelle, mais se rencontrer assez rapidement dans un endroit public s'il y a un intérêt réciproque. Par ailleurs, il est recommandé de ne pas tricher quant à sa photo, son âge, sa situation, ses attentes... ça permet d'éviter des désillusions et des frustrations inutiles. »

La première rencontre

Lors d'un premier rendez-vous, penser à soigner sa présentation, car il n'y a qu'une chance de faire une bonne première impression ! Il est vivement conseillé de ne pas parler des sujets suivants durant les premières rencontres : de ses ex, de sexe, de ses problèmes et maladies éventuels, de ses peurs, de ses convictions politiques.

Dans un premier temps, il est préférable de rester léger, de poser des questions à l'autre, de s'intéresser à ses goûts, ses valeurs, ses habitudes, etc. sans être trop intrusif pour autant. Ne pas trop en dire est parfois mieux pour donner à l'autre l'envie de vous revoir...

Les pièges à éviter

À n'importe quel âge, il y a le risque de faire de « mauvaises » rencontres. Pour les éviter, Christiane Link recommande de ne pas s'emballer trop vite, de prendre le temps de se rencontrer à plusieurs reprises et dans différents contextes avant de devenir plus intime, de bien écouter ce que l'autre dit (si une personne vous dit qu'elle ne se sent pas prête, n'insistez pas).

L'amour fou n'a pas d'âge

La fondatrice de **MacaronVanille** en est convaincue : « Un ami m'a raconté dernièrement que sa maman de 75 ans qui prenait un café dans un tea-room s'est retrouvée à côté d'un monsieur qui prenait lui aussi un café. Ils ont engagé la conversation et s'en est suivi un début de relation prometteur et passionné. Ils vivent aujourd'hui une merveilleuse histoire d'amour. L'amour peut surgir à n'importe quel âge si on garde les yeux bien ouverts ! »

Fusion ou liberté ?

Pour Christiane Link, « hommes et femmes retraités ont la même envie de vivre une belle histoire de couple, mais avec d'autres attentes. Beaucoup d'hommes cherchent une femme pour vivre cette tranche de vie de manière fusionnelle avec une femme très présente. Les femmes, quant à elles, cherchent un compagnon pour partager ensemble de bons moments tout en gardant un peu de la liberté qu'elles ont redécouverte parfois au départ des enfants et de l'ex-mari. Ce décalage peut parfois compliquer les débuts de la relation. »

PUBLICITÉ

Signal DE BOUGY
PARC PRÉ VERT

UN COIN DE PARADIS ENTRE GENÈVE ET LAUSANNE

signaldebougy.ch

6 conseils pratiques

1. Soyez bienveillants et ne trichez pas sur vos intentions.
2. Si vous avez des blocages ou des peurs, faites un peu de développement personnel bénéfique à chaque âge.
3. Si vous ne vous sentez pas très bien dans votre peau, consultez une personne de bon conseil ou adressez-vous à un spécialiste en relooking.
4. Dans tous les cas, écoutez votre ressenti et agissez selon ce que votre cœur vous dicte !

Un conseil pour les messieurs :

5. Sortez et prenez quelques initiatives pour faire des rencontres ! Soyez audacieux, osez parler à une dame que vous rencontrez pour la première fois. Ne restez pas passifs : vous ne risquez pas grand-chose si vous êtes aimable, charmant et souriant. Et proposez un rendez-vous. Les femmes adorent les hommes hardis !

Un conseil pour les femmes :

6. Facilitez un peu la vie aux hommes si vous les sentez un peu timides ou apeurés. Engagez dans ce cas la conversation les premières.



BON À SAVOIR

MacaronVanille propose de nouvelles sorties (restos, apéros avec animation, cafés philo, sorties culturelles ou sportives, dégustations, cours de cuisine, etc.) aux célibataires de 25-75 ans dès ce printemps.

Aucun abonnement n'est nécessaire. Il suffit de s'inscrire à la sortie de son choix via un lien.

Programme sur macaronvanille.ch.

PAROLE DE MEMBRE

« En 2016, alors que j'étais déjà bénévole au thé dansant de Bex, un monsieur m'a invité à danser. On a fait connaissance en dansant. On s'accordait bien. Après quelques danses on se tutoyait déjà. À la fin du thé dansant, Emmanuel, c'est son nom, est venu vers moi et m'a donné son numéro. Il me plaisait, mais j'ai quand même attendu deux semaines pour le rappeler.

On s'est revus pour aller danser dans des bals de village. Entre nous, ça s'est fait graduellement. Aujourd'hui, on vit chacun de notre côté. On se voit généralement en fin de semaine et on va skier ou marcher. C'est pratique, car moi je garde mon petit-fils en début de semaine et lui a ses activités, il bricole beaucoup. » Françoise Chevallay



CHF 50
OFFERTS*

RP Jeune

Un revenu pour réaliser ses rêves

Un cadeau à part: une solution d'épargne simple et flexible.

Avec RP Jeune, vous déterminez la fréquence et le montant des versements. Retraites Populaires les enrichit d'intérêts. À l'âge convenu, il appartiendra au jeune de choisir entre le versement d'un capital ou de rentes limitées dans le temps pour mener à bien ses premiers projets !



Scannez le code
pour accéder à notre
exemple de calcul

Contactez-nous

www.retraitespopulaires.ch/jeune

021 348 26 26

* Si vous optez pour RP Jeune, Retraites Populaires vous offre une participation de CHF 50 pour tout versement initial d'un montant égal ou supérieur à CHF 200.



**Retraites
Populaires**

Sentier historique du Vully



ÉVASION

Sentier historique du Vully

Par Laurence Rochat

Histoire, vignoble, gastronomie : Le Vully a de quoi attiser la curiosité des promeneurs. Son sentier historique permet de voyager dans les prémices de l'histoire de la Suisse romande, tout en admirant de superbes panoramas sur les Trois-Lacs, le Jura et les Alpes et parcourant le plus petit des domaines viticoles de Suisse.

Au départ de la **gare de Sugiez**, traversez le canal de la Broye avant de rejoindre un doux coteau et ses vignes qui produisent un vin portant une AOC à la fois fribourgeoise et vaudoise (la seule AOC bicantonale de Suisse). Continuez la route jusqu'à atteindre les **grottes des Roches Grises**, situées au-dessus du village vigneron de Môtier. Accordez-vous quelques instants pour visiter ces galeries creusées dans la molasse avant de reprendre le chemin en direction du **Réduit du Vully**, un important point d'appui d'infanterie lors des deux Grandes Guerres du 20^e siècle. Empruntez ensuite un paysage de sous-bois, permettant de découvrir la **Pierre Agassiz** — du nom d'un célèbre scientifique de la région qui, grâce à ce bloc erratique, a prouvé l'existence des glaciations — avant de rejoindre **le sommet du Mont Vully**, offrant un panorama époustouflant sur les Trois-Lacs, le Jura et les Alpes.

Poursuivez jusqu'à atteindre un **oppidum celtique**, construit environ en -124 avant J.-C. Les Helvètes occupaient en effet cette colline avant de partir vers la Gaule et d'être arrêtés par Jules César. Dans la descente, faites un crochet par la **Tour des Sarrasins**. Puis, rejoignez les vignes pour retourner au point de départ, tout en profitant d'une vue unique sur le lac de Morat.

Notre conseil : ne manquez pas de déguster les spécialités régionales, à l'image des vins et du célèbre gâteau du Vully (par exemple à la boulangerie-pâtisserie Guillaume à Sugier).

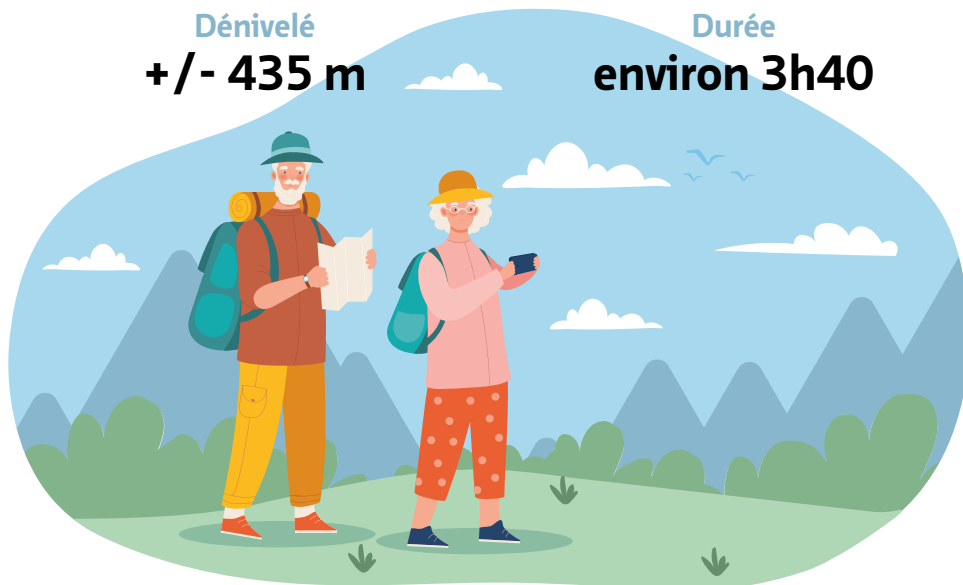
Distance
12,5 kilomètres

Dénivelé
+/- 435 m

Durée
environ 3h40

Accès en train depuis
la gare de Sugiez

Tirée de **SuisseMobile**, cette randonnée est proposée par Laurence Rochat, monitrice de marche, qui a emmené son groupe en terre fribourgeoise durant la saison automnale pour découvrir ces somptueux paysages.



Excursions gourmandes : pour le plaisir des yeux et des papilles


Slow Food®
Travel
VALAIS WALLIS

Pro Senectute Vaud organise en partenariat avec Slow Food Travel des excursions gourmandes dans les magnifiques contrées valaisannes durant ce premier semestre 2022.

Les trésors cachés de Fully : une rencontre avec des producteurs de spiruline suivie d'une dégustation de mets au restaurant Le Chavalard. Pour terminer, découverte de la Petite Arvine, cépage emblématique de Fully. **28 avril**

De la Vache au fromage à la Laiterie d'Orsières : à la découverte des espaces de fabrication, des caves et même d'un espace de réalité virtuelle dédié aux combats de reines. Dégustation de produits et raclette à volonté pour les palais gourmands. **12 mai**

Plantes comestibles et médicinales en Région Dents du Midi : petite balade botanique avec un guide, à la rencontre des plantes sauvages comestibles, pour confectionner une partie du repas ainsi qu'un soin à emporter chez soi. **14 juin**

Slow Food Travel est une initiative du mouvement Slow Food qui propose des circuits en Valais (dès 2023 dans d'autres régions de Suisse) à la découverte de la production agricole et de la gastronomie. La démarche vise à favoriser la compréhension des enjeux liés à la production et à créer des liens entre participants. Groupes de 8 à 15 personnes.

Les adhérents du Club de membres de Pro Senectute Vaud bénéficient d'un rabais permanent de 5% sur toutes leurs offres à l'exception des trois excursions précitées.

slowfood-travel.ch/fr/ (code promo SF-Promo5).

Renseignements et inscriptions auprès de Mehregan Joseph, coordinatrice des Tables conviviales

vd.prosenectute.ch/excursions-gourmandes

021 646 17 21 — mehregan.joseph@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ

 **MEDITEC SA** Entreprise familiale depuis 1993



**LIFT
VERTICAL
SIÈGE OU
PLATEFORME**

**CONSEILS SUR SITE
DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT
INSTALLATION ET ENTRETIEN
DANS TOUTE LA SUISSE ROMANDE**

T +41 21 887 02 10
info@meditec.ch · www.meditec.ch



Le son des cloches de vaches dans les Alpes
n'est-il pas une des merveilles du son ?



PHONAK

Avec la qualité sonore inégalée de Phonak Paradise, découvrez les merveilles du son.

- Un son naturel net
- Compréhension claire de la parole
- Suppression de bruit personnalisée

Rien n'égale le son de Paradise. Phonak Audéo™ Paradise



 **ACOUSTIQUE
RIPONNE** Rue du Tunnel 5
1005 Lausanne
Tél. 021 320 61 36
www.acoustiqueriponne.ch

SANTÉ

Jamais trop tard pour découvrir le yoga

Par Isabelle Jaccaud



Alliant souplesse, équilibre et respiration, le yoga se pratique à chaque âge de la vie. Et grâce à des postures adaptées souvent faciles à réaliser, cette activité se révèle idéale pour rester en forme à la retraite ! Depuis septembre dernier, Pro Senectute Vaud a lancé des cours adaptés aux seniors.

Les bénéfices sur la santé et la condition physique se font rapidement ressentir au quotidien : amélioration du sommeil, meilleure gestion des douleurs chroniques, diminution du stress.

« Par ses bienfaits, tant sur le corps que sur l'esprit, cette discipline est très courue ; il est donc logique que de nombreux seniors amateurs souhaitent également s'y initier. Toutefois, certains renoncent à se lancer par crainte de ne pas être à la hauteur face aux jeunes participants. Pro Senectute Vaud a donc décidé de lancer une offre spécialement adaptée aux retraités, avec des enseignants spécialisés diplômés », commente Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé.

Les enseignants ont différents parcours, différentes formations. Mais tous ont pour mission de partir du niveau où se trouvent les participants, souvent débutants. Amélie Dobler enseigne le yoga à Lutry et commente : « Je donne des cours de yoga traditionnels et j'ai suivi une spécialisation en Allemagne pour les cours de yoga pour seniors, car en Suisse c'est encore peu connu. Une séance débute par de la détente, un moment d'échauffement, puis la salutation au soleil suivie des positions et elle se conclut avec la détente finale. La principale différence réside dans la durée, soit une heure, voire 45 minutes, selon les possibilités des participants. Tout est adapté aux personnes à mobilité réduite. Pour chaque exercice, je propose une ou plusieurs variantes pour senior, suivant les maux ou les douleurs du genou, de la hanche. Tout se déroule plus lentement, en adéquation avec ces personnes qui n'ont plus autant de force dans les muscles ou d'élasticité dans les ligaments ».

Un moment convivial

La jeune femme reconnaît : « C'est important pour les participants de faire du yoga, mais c'est aussi une occasion de passer un moment convivial en groupe, d'échanger. Je m'efforce de donner un cours sympa, rigolo : le but c'est aussi de se faire

plaisir ! La plupart des personnes ont débutées en yoga ; une dame de 90 ans connaît bien cette discipline, mais apprécie le rythme adapté aux seniors ; certaines débutent dans le sport en général. »

Le yoga proposé est accessible, pas trop postural. Il va dans le sens de la respiration, de la recherche de calme, du développement de l'équilibre, de l'introspection. Pour le ressenti, il y a deux niveaux : le corps, comment les personnes se sentent dans l'espace, la proprioception, influencée par plusieurs capteurs sensoriels dont la sensibilité sous les pieds ; et l'émotionnel, la libération des émotions que peuvent induire les exercices de respiration.

Les cours qui ont débuté en septembre dernier ont un but : être très inclusifs. Ainsi, même si l'on est débutant en yoga ou limité dans ses mouvements, on peut rejoindre un des groupes. Les enseignants sont formés pour accompagner la personne en cas de troubles de l'équilibre par exemple, ou pour trouver des postures alternatives si le participant doit rester assis.

PAROLE DE MEMBRE

Monique est ravie d'avoir découvert les bienfaits du yoga pour seniors. « Comme on est un petit groupe, notre monitrice a bien l'occasion de corriger nos postures, c'est très agréable et motivant ! Je n'ai jamais mal ; on s'adapte pas à pas aux positions, en se concentrant sur notre souffle. »

C'est vraiment différent de la gym, avec à la fois le côté spirituel et les positions. On porte une attention accrue sur notre façon de respirer, notre corps, c'est un tout ».

En pratique

Les cours sont ouverts à tous, membres ou non-membres de Pro Senectute Vaud. Les participants sont mixtes, ainsi que les enseignants. On peut rejoindre un des groupes existants en tout temps. Il n'y a pas de contre-indications à suivre ces cours de yoga adaptés aux personnes âgées; en citant le Professeur Büla, chef du service de gériatrie au CHUV: «Il y a plus de contre-indications à être sédentaire qu'à faire de l'activité physique, quelle qu'elle soit». Tout le matériel est prêté sur place, y compris une couverture pour ne pas prendre froid.

Les participants s'équipent de vêtements confortables, près du corps. Le yoga peut se pratiquer pieds nus, en chaussettes antidérapantes ou en chaussures d'intérieur. Prévoir un linge éponge à déposer sur le tapis de yoga pour raisons d'hygiène.

Des cours sont proposés depuis le mois de septembre 2021:

Cossonay

mardi à 14 h, salle de Paroisse de Cossonay-Grancy (rue des Bons Enfants 4); et mardi à 15 h 15 en version plus dynamique (dès Pâques 2022).

Lutry

mercredi à 10 h 30, Espace Empreinte (rte du Grand-Pont 8).

Yverdon-les-Bains

lundi à 10 h 45, Espace Yoga (rue du Four 2).

D'autres offres seront lancées sur la Côte, la Riviera, dans le Chablais vaudois et prochainement à Lausanne.

Le prix du cours s'élève à CHF 18.- pour une heure, sur abonnement semestriel. Une séance découverte et sans engagement est proposée afin de voir si le cours et l'enseignement conviennent.

Informations et inscriptions
Pro Senectute Vaud
sport@vd.prosenectute.ch
021 646 17 21



PUBLICITÉ

GARDEZ LA FORME EN MUSIQUE !

**RYTHMIQUE
JAQUES-
DALCROZE**

**DÉCOUVREZ LA
RYTHMIQUE 60+**

À LAUSANNE, LES JEUDIS ET VENDREDIS

Restez en forme et profitez d'un moment convivial et musical dans un cadre dynamique, joyeux et bienveillant ! Venez essayer gratuitement un cours de rythmique spécialement destiné aux 60 ans et plus.

Plus d'informations : Arielle Zaugg - 021 646 25 56 ou sur notre site internet : www.em-l.ch

EML
école de musique
Lausanne

CONSEILS

Les risques d'Internet et comment se protéger

Par Isabelle Jaccaud

Nous sommes très nombreux à être connectés à Internet, mais connaissons-nous les précautions à prendre pour l'utiliser en toute sécurité ? Pascal Fontaine, chef de division à la « prévention criminalité » de la Police cantonale vaudoise, abordera ce vaste sujet lors d'une conférence organisée avec Pro Senectute Vaud (voir encadré). Il répond à nos questions et livre des conseils pratiques pour éviter les mauvaises surprises.

Quels sont les chiffres pour les arnaques sur Internet pour le canton de Vaud ?

On remarque que les infractions au Code pénal contre le patrimoine sont en baisse d'environ 10%, mais que les escroqueries sont en augmentation de 9% et que plus des trois quarts de ces arnaques se déroulent sur Internet.

Quelles sont les principales escroqueries et les nouvelles tendances ?

Cela concerne des sites de petites annonces (non livraison de marchandises, acheteur abusé ou non paiement de marchandise, vendeur abusé) ; des simulations d'une relation amoureuse pour obtenir de l'argent ; d'arnaques à l'avance de frais (annonce immobilière fictive, achat de produit à l'étranger).

Actuellement une vague de mails inonde la Suisse romande indiquant que le destinataire a consulté récemment de la pornographie interdite et qu'il doit s'acquitter d'une amende s'il ne veut pas de poursuites judiciaires.

Y a-t-il des arnaques spécialement dirigées vers les seniors ?

Les escroqueries du type « faux neveu » où un escroc prend contact avec une personne âgée en prétendant faire partie de la famille et avoir besoin d'argent. Les services à domicile où les arnaqueurs vendent une prestation ou des objets à des prix complètement prohibitifs.

Avec un ordinateur/un smartphone Apple, pas besoin de plus de précautions, ils ne sont jamais piratés : vrai ou faux ?

Faux, les risques sont limités en prenant des précautions, mais la principale faille dans le système de sécurité reste l'utilisateur.

Comment être au courant des nouvelles arnaques au plus tôt ?

N'hésitez pas à vous inscrire à notre newsletter et consulter régulièrement notre site www.votrepolice.ch et d'autres sites de prévention.

Est-ce que cela vaut la peine d'avertir la police si l'on est victime ? Faut-il dépasser sa honte ?

Dans tous les cas un avis à la police ne coûte rien et un dépôt de plainte est fortement conseillé. Cela permet aux services de police de connaître l'ampleur des phénomènes. De plus, si on est victime d'une escroquerie, il faut dépasser ce sentiment de honte et surtout ne pas culpabiliser. Cela peut arriver à tout le monde. Il faut en parler autour de soi, à sa famille, à ses amis afin de faire de la prévention.

N'hésitez pas à appeler le poste de police ou de gendarmerie le plus proche de chez vous ou en cas d'urgence le 117 ou envoyer un mail à info.police@vd.ch.

En ne faisant ni achats ni paiements sur Internet, est-on à l'abri de tout risque ?

Non, car on peut recevoir un mail ou une demande d'amitié sur un réseau social ou dans sa boîte mail et répondre alors qu'il s'agit d'un début d'escroquerie.

Quel conseil de base pour se protéger ?

Il faut garder de la logique et du bon sens face à des situations inédites sur Internet. Il ne faut jamais rien faire dans la précipitation. Prenons un moment pour réfléchir à tête reposée.

PAROLE DE MEMBRE

« Il y a quelque temps, j'ai reçu plusieurs e-mails de l'un de mes contacts, qui me demandait de l'aide, car il se trouvait coincé à l'étranger sans argent. Je devais donc lui transmettre de l'argent par l'intermédiaire d'une entreprise de transfert de fonds international. Comme cet ami ne m'avait jamais parlé d'un projet de séjour, je l'ai appelé par téléphone pour avoir de ses nouvelles et tirer cette affaire au clair. J'ai bien fait, car il s'agissait en fait d'une arnaque: il était chez lui et en toute sécurité! » Jean-Luc T., 71 ans.



Conférence Info-seniors

Pro Senectute Vaud reçoit Pascal Fontaine, chef de division à la « prévention criminalité » de la Police cantonale vaudoise, pour une conférence sur le thème des risques d'Internet.

Les participants apprendront à se méfier, à identifier des situations délicates, à mettre en place les bons gestes pour se protéger, à avoir de bons réflexes et surtout ne pas hésiter à prendre contact avec la police en cas de doutes.

Les questions personnelles sont acceptées en plénum ou de manière plus personnelle, discrète, au terme de la conférence.

Prix: CHF 10.- par participant, avec une collation.

Dates, lieux et heures sur demande
Pro Senectute Vaud
info@vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Bon à savoir

Conseils pour votre sécurité en ligne

1. Sécurisez vos comptes

Créez des mots de passe forts, uniques, et activez la double authentification.

2. Restez à jour

Activez les mises à jour automatiques: elles vous protègent des failles de sécurité.

3. Protégez-vous

Installez un antivirus: il pourra vous alerter en cas de menace.

4. Sauvegardez régulièrement vos données

Créez des sauvegardes hors ligne: elles vous sauveront en cas de problème.

Prudence sur les sites douteux

Attention aux sites non sécurisés: ne leur donnez pas d'informations et n'y téléchargez rien.

Attention avec les e-mails

Certains sont piégés: assurez-vous qu'il ne s'agit pas d'hameçonnage avant de cliquer ou télécharger.

5. Pensez à votre réputation en ligne

Sur les réseaux sociaux, vous vous créez une réputation: pensez-y avant de publier!

PUBLICITÉ

CAVE DE LA CRAUSAZ FÉCHY

Bettens frères S.A.
 Chemin de la Crausaz 3
 1173 Féchy - Tél. 021 808 53 54
 www.cavedelacrausaz.ch
 Ouvert du lundi au samedi

Cave de la Crausaz
 Féchy AOC La Côte
 CHF 8.40 la bouteille

Offre spéciale carton de dégustation	
5 x 70 cl. Cave de la Crausaz Féchy Féchy AOC La Côte	CHF 42.00
5 x 70 cl. Cave de la Crausaz rouge Les Bourrons, assemblage	CHF 42.00
5 x 70 cl. Rosé La Crausaline Pinot Noir	CHF 44.50
Prix du carton	CHF 128.50

Je commande _____ carton(s) de dégustation livrés à mon domicile pour la somme de 128.50 par carton (uniquement en Suisse). Frais de livraison offerts

Nom : _____
 Prénom : _____
 Rue : _____
 NP/lieu : _____
 Tél. : _____
 Signature : _____

CM

SANTÉ

Que signifie bien vieillir ? Les CMS vaudois donnent la parole aux seniors

Par **Nathalie Bacq** et **Sophie Progin Batalla**

Service de développement des pratiques professionnelles de l'AVASAD

Dans le cadre de la promotion du vieillissement en bonne santé, le dispositif de l'Association vaudoise d'aide et soins à domicile (AVASAD), dont font partie les centres médico-sociaux (CMS) du canton de Vaud, a lancé une étude afin de connaître quels sont les éléments importants qui permettent de bien vieillir selon les seniors eux-mêmes et quelles sont les ressources qui peuvent être mobilisées pour les y aider.

L'évolution démographique actuelle, avec une part grandissante de seniors, et les besoins qui en découlent, rend nécessaire l'adaptation des pratiques de l'aide et des soins à domicile et le renouvellement des axes de prévention.

C'est dans ce contexte que l'AVASAD a mené une étude sur le bien vieillir et demandé à 30 bénéficiaires¹ de prestations des centres médico-sociaux (CMS), âgés de 65 et 79 ans, ce que cela signifie de leur point de vue. Ces échanges mettent en lumière le caractère multidimensionnel du bien vieillir.

Quels éléments permettent de bien vieillir ?

Plusieurs participants à l'étude définissent le bien vieillir en faisant référence à la santé. Toutefois, il est intéressant de relever que la santé n'est pas caractérisée par l'absence de maladie, mais comme le fait de pouvoir rester actif physiquement ou culturellement (faire du sport, sortir son chien, marcher, jouer de la musique, aller au cinéma ou au théâtre, voyager) et socialement (partager du temps avec sa famille ou des amis, rencontrer des gens).

Les témoignages récoltés auprès des seniors montrent qu'il s'agit avant tout de « vivre une vie qui leur convient » et pour laquelle ils sont en situation de choisir et de conduire les décisions les concernant. Ils considèrent comme essentiel le fait d'être entourés par leur famille, leurs amis, leurs anciens collègues de travail ou encore leurs voisins.

Pour bien vieillir, un terme qui ressort régulièrement est le mot « maison ». Sa dominance permet de constater que rester chez soi est important pour les bénéficiaires qui se sont exprimés.

Le milieu de vie et l'environnement sont donc des composantes dont il faut se préoccuper, non seulement dans la perspective de la préservation et de l'amélioration de la santé, mais également dans celle du maintien de l'autonomie des personnes.

L'état d'esprit influence également la façon de percevoir l'avancement en âge. Plusieurs participants relèvent qu'il est nécessaire de passer par l'acceptation de la vieillesse et des handicaps qui souvent l'accompagnent, avec toutefois l'objectif primordial de rester autonomes le plus longtemps possible.

Quelles sont les conditions nécessaires au bien vieillir ?

Les conditions importantes pour vieillir en bonne santé soulignées par les participants concernent notamment la nécessité de disposer de moyens économiques suffisants pour poursuivre leurs activités sociales. Ils ont également relevé comme essentiel le fait d'être informés et de s'adapter aux évolutions technologiques en apprenant à utiliser les outils digitaux et les différents médias.

Quelles ressources mobiliser ?

Les personnes interrogées soulignent la qualité et l'importance du service offert par les CMS et se sont exprimées sur leurs besoins et attentes envers les pouvoirs publics, les institutions et les structures associatives et communautaires. Les modes d'accompagnement attendus sont divers et variés : ils vont de la simple sortie pour se promener ou faire les courses à un soutien pour des démarches administratives, par exemple.

¹ L'étude a été menée en collaboration avec la chaire de l'UNESCO et centre collaborateur OMS « Global Health and Education ».

Les différents échanges révèlent qu'il est difficile pour les seniors de connaître les offres de l'ensemble des acteurs présents au niveau local et d'en bénéficier. Il apparaît comme primordial de développer leurs compétences non seulement en matière de santé, mais aussi d'utilisation des moyens numériques et médiatiques. L'étude confirme ainsi que la notion de bien vieillir va au-delà de l'état de santé de la personne concernée. La consolidation et l'amélioration des services de proximité doivent permettre d'encourager la participation sociale des seniors et le développement de compétences leur permettant de mener une vie qui réponde à leurs attentes.

Pour toute information complémentaire, nous vous invitons à contacter l'AVASAD: bienvieillir@avasad.ch.

Information

Acteurs majeurs des domaines de la santé et de l'action sociale en faveur des seniors du canton, Pro Senectute Vaud et les CMS de l'AVASAD ont décidé de renforcer leur collaboration par le biais d'une convention ayant pris effet au 1^{er} mars 2022. Les deux entités se sont notamment engagées à mieux informer leurs clients et bénéficiaires des prestations proposées par l'autre organisation, ainsi qu'à encourager le partage d'expériences et la mutualisation de leurs expertises et de leurs réseaux respectifs.

PUBLICITÉ



Sentier du Cep à la Cime

Une randonnée de 3h entre vignes, bois et cours d'eau. L'occasion de découvrir Chamoson, ses vins et ses bonnes tables.

Forfait valaisan - Fr. 50.-
Dégustation dans une cave et repas typique au Caveau

Renseignements et plan sur demande :
027 306 50 06 ou www.chamoson.ch.




Relais d'Or
Collombey-Monthey
Nous prenons le relais

Résidence services avec appartements locatifs sécurisés pour seniors

Veille humaine présente 24h/24, 7j/7

Coordination paramédicale

Petit ménage des appartements

Restaurant le Panoramique

Proximité des commerces et transports publics

Activités et tea time quotidiens

Soutien administratif

**SÉJOUR
DÉCOUVERTE
VACANCES
OU REPOS**
dès 581.-
4 nuits pour
1 personne*

* 1/2 pension et petit déjeuner, conditions à consulter sur notre site

Visitez nos appartements

› **sur rendez-vous**

par tél. au 024 420 11 76

par mail: info@relaisdor.ch

Relais d'Or

Ch. du Verger 5A

1868 Collombey

www.relaisdor.ch

PORTRAIT

Laurence et Michel Voïta, deux artistes et un amour inspirant

Par Mehregan Joseph

Elle, auteure et lauréate du Prix du Polar Romand 2021 pour *...au point 1230* paru aux éditions Romann, lui, metteur en scène et acteur vu dans de nombreux films et séries dont *Sacha* série récemment coproduite par la RTS (et dans laquelle il joue le rôle d'un terrifiant manipulateur), forment un couple amoureux depuis 45 ans.

C'est à La Tour-de-Peilz, dans leur maison au charme fou entièrement rénovée par Michel et un de leurs fils, que le couple d'artistes nous reçoit pour cet entretien croisé. Entre boutades complices et rires, ils nous parlent de leur relation, de leurs métiers respectifs et de leurs projets.

Ce numéro du ClubMag porte notamment sur l'amour, les relations. Comment vous êtes-vous rencontrés et quand ?

L: On s'est rencontrés le 1^{er} août 1977, pendant la Fête des vigneron. On s'est mariés pendant la deuxième Fête des vigneron, avec nos enfants comme témoins.

M: Oui ça s'est fait comme ça et, depuis, tous les 1^{ers} août, tout le monde fait une petite fête. Je trouve ça très touchant, adorable. Ils font des feux, c'est très charmant! (rires). Moi je parlais pour ne plus jamais revenir, c'était fini, je n'avais surtout pas envie de m'encombrer de quoi que ce soit et c'est à ce moment-là que je rencontre madame. Je parlais pour Strasbourg faire le TNS (Théâtre national de Strasbourg), on a construit cette relation lorsque j'étais loin, elle venant, moi revenant.

L: Quand je l'ai rencontré, il sortait de la vigne, il avait fait un apprentissage de vigneron. Il était beau comme un dieu, baraqué, bronzé de la vigne, chemise blanche.

M: Après ça a bien changé!

Aujourd'hui, si on fait un pas dans vos projets, sur quoi travaillez-vous ?

L: On travaille sur nous-mêmes, toujours (rires)

M: Toi surtout parce qu'il y a du boulot! (rires)

L: Michel va mettre en scène la deuxième pièce que j'ai écrite qui s'appelle *Tout doit disparaître* et qui sera jouée cet automne. J'ai mon prochain roman qui sort en mars *Personne ne sait que tu es là*. J'ai approfondi les personnages du précédent roman *...au point 1230* avec une nouvelle enquête. J'ai un métier plus facile que lui, car je peux prendre un crayon et un cahier et écrire, tandis que lui doit attendre de voir si quelqu'un lui propose quelque chose.

M: Ou alors on met en branle quelque chose soi-même. Là j'ai fait trois solos l'un sur Proust, puis sur Camus et le dernier sur Jaccottet. C'était formidable mais là j'arrête. Pour tous les comédiens, la plus grosse problématique est de passer d'une suroccupation à une sous occupation. De pouvoir vivre et l'un et l'autre. C'est parfois un peu compliqué et parfois très angoissant. Surtout quand il s'agit de mettre une carrière en place. Vouloir

être comédien c'est un peu une forme d'arrogance qui est validée par les autres, qui vous choisissent ou pas. Pour 80%, si on n'est pas un peu cabossé, on ne fait pas ce métier. À 30 ans c'est très compliqué. Maintenant, c'est plus simple parce que j'ai fait un certain nombre de choses qui me permettent d'être un peu plus calme par rapport à ça.

Comment se déroule votre collaboration sur cette dernière pièce *Tout doit disparaître* ?

M: Son théâtre n'est pas forcément mon théâtre dans son ADN. Son univers théâtral n'est pas forcément le mien. Mais sur ses écrits je suis le premier lecteur et je travaille de manière narrative.

L: Il est très très bon pour le rythme. Par exemple, il va me dire là il manque un paragraphe, là il faut ceci. Je lui fais confiance, j'écoute ce qu'il dit mais je lui donne à lire seulement quand je finis une première version, jamais en cours de route.

M: Pour la pièce il y avait une première version qui ne me satisfaisait pas, je n'arrivais pas à trouver l'entrée. Puis elle a fait quelques modifications et j'étais tout à fait heureux de ça. Ensuite, sur la



mise en scène, elle n'intervient plus. À moins que j'aie une interrogation lourde, elle me laisse. Autrement on ne peut pas travailler ensemble.

Au même titre que vous n'intervenez pas avant qu'elle ait écrit la dernière ligne.

L : Parce qu'on n'est pas dans les mêmes genres. Ça ne fait pas longtemps qu'on bosse ensemble, on n'aurait pas pu avant, ça aurait été la catastrophe.

M : On s'engueulait tout le temps. Dès qu'on essayait de travailler ensemble, c'était parti.

L : On n'a pas du tout le même rapport au travail. Pour Michel, c'est une immersion. Il a toujours eu le sentiment que sa vie en dépendait, que par exemple s'il se trompait sur scène, il ne s'en remettrait pas. Moi j'ai toujours dit que par rapport à l'écriture, si cela devait me faire souffrir, j'arrêtera. Donc on est très différents sur la façon de fonctionner. Maintenant je suis peut-être plus en immersion et toi plus dans la légèreté. On est allés vers le meilleur de l'un et de l'autre il me semble. Ça fait un peu plus de quatre ans qu'on travaille ensemble.

M : Ce qu'on a toujours eu, c'est un regard sur le produit de l'autre et le respect de sa différence, sans chercher à accaparer cette chose-là. Il y a des parties entières d'elle que je ne connais pas et que je ne connaîtrai jamais et c'est très bien comme ça.

L : J'ai toujours été son premier spectateur et il a toujours été mon premier

lecteur. J'ai confiance en ce qu'il dit et il a toujours eu confiance en ce que je disais.

Sur le plan du couple, depuis vos débuts, qu'est-ce qui a changé pour vous ?

M : Il y a cette chose miraculeuse de deux personnes qui se rencontrent et avec le temps, même 30 ans après on s'est aperçus qu'on avait des points communs, dans notre construction profonde qu'on ignorait. Cette évidence première qu'on était un couple est arrivée rapidement.

L : On s'est disputés. Mais chaque fois qu'on se disputait et qu'on risquait de se séparer ce n'était simplement pas possible. Après ce qui change, c'est qu'on rit toujours autant mais on s'engueule un petit peu moins. Maintenant je trouve qu'il n'est plus question de hausser le ton. Ne serait-ce que parce qu'il n'y a plus cette énergie vitale qui fait que les engueulades sont toujours suivies de réconciliations fougueuses. Ce n'est plus aussi explosif donc ça ne doit pas l'être dans les mots non plus. Je sais que chaque fois qu'il est rentré d'un travail, j'allais le chercher à la gare et j'ai toujours trouvé que c'était le plus beau quand il arrivait. (rires)

M : Lorsqu'elle est là, je suis au complet. Quand elle n'est pas là, il me manque un truc.

L : On est très indépendants. On partage beaucoup de choses mais on n'a aucun problème à passer la journée entière chacun de son côté.

Comment faites-vous pour découvrir encore des choses chez l'un et l'autre ?

M : On parle beaucoup ! On est des tchatteurs quand même, on parle énormément. J'ai fait un travail de psychanalyse, un travail important que je devais faire. C'est une chose un peu mystérieuse mais quand l'un fait ce travail, l'autre, par capillarité, le fait aussi. Je ne dis pas qu'elle avait besoin de le faire mais ça s'est fait. Là ça fait 45 ans qu'on est ensemble. Il est arrivé que je réponde à des questions qu'elle n'avait même pas encore formulées.

L : Quand on se promène, ça nous arrive de dire la même chose en même temps. Mais ça, c'est tous les vieux couples.

Est-ce que vous diriez que vous êtes aussi amis ?

L : On est très complices mais je ne dirais pas amis. Je ne pourrais pas vivre avec mes amis. Il y a tout ce plaisir qu'il y a à se coller l'un contre l'autre quand on dort. Non, je ne dirais pas que c'est mon ami, c'est vraiment mon mari.

M : L'autre chose c'est aussi, une admiration première. À l'intérieur on n'a pas notre âge. À l'intérieur, on a un âge multiple, évasif, probablement. Depuis qu'on s'est rencontrés, cette admiration première elle est encore totalement active maintenant. Au-delà de tout. C'est cette petite chose-là qui n'est pas amicale. J'ai toujours pu imaginer qu'un jour on se quitte. Il n'empêche que depuis le début c'était la femme de ma vie, même si un jour on se quitte.

Votre couple semble être une évidence. Il n'y a pas de grosse concession ?

L: Il y en a plein de petites. Ça se travaille !

M: Il y a des concessions et il faut savoir que la différence de l'autre va nous faire progresser. Sa différence me fait grandir. Des fois ça m'énerve, des fois ça me heurte, des fois c'est trop tôt, des fois c'est trop tard. Mais j'ai besoin de cette différence pour être complet, pour être moi.

L: On a connu des conflits fondamentaux. Sur comment il voyait son métier, sur comment je voulais qu'il le voie. Mais on a toujours pu en parler. Maintenant on peut faire comme on veut. Avec des enfants et un métier, ce n'est pas tout à fait pareil. On est maintenant dans une liberté qu'on trouve formidable.

M: ça, c'est la grande découverte de notre âge, c'est la liberté.

L: Nos enfants sont grands, nos petits-enfants presque aussi...

M: On a le privilège de bien s'entendre avec nos enfants, leurs femmes et les petits. Moi mes grands-parents je les voyais deux fois par année. Alors que nous avons la chance de les voir souvent. Je me souviens que lorsqu'il avait 15 ans, l'un de nos petits fils nous a demandé de partir en vacances avec lui ! On était épatés, c'était extra. Ils viennent souvent manger à la maison. Oui, on a beaucoup de chance.

Ça représente quoi pour vous la retraite ?

L: Le début de l'écriture.

M: Elle est très énervante. Elle a enseigné au gymnase et elle disait déjà « voilà ce que je vais faire, je vais partir un an plus tôt. Le matin je vais écrire et l'après-midi je ferai ci ou ça. » Entre vouloir quelque chose et le faire au quotidien, il y a un monde. Pas chez elle. Ça s'est fait exactement comme elle a dit, c'est-à-dire que tous les matins elle y va, elle écrit. Elle fait un roman, un deuxième, et ça marche !

L: J'ai la chance d'être publiée.

M: Tant que j'aurai un tout petit peu de mémoire je continuerai. Par contre, je sais que la retraite administrative me permet d'être plus calme sur mes choix. Je vais pouvoir dire non.

Qu'est-ce qui vous réjouit sur le plan culturel ?

L: Rien de précis mais un peu tout. On vient de voir deux films qu'on a trouvés formidables. Le pouvoir du chien de Jane Campion et La Main de Dieu de Paolo Sorrentino.

M: Il me reste deux romans que je n'ai pas encore lus de Jim Harrison, qui est mort malheureusement, que j'aime, que je vénère absolument, et là je travaille sur ses poèmes. Il n'y a pas d'événement particulier, c'est notre quotidien depuis toujours de lire, d'aller voir des pièces. D'être touchés par certains, déçus par d'autres. Tu lis énormément, moi par périodes.

PUBLICITÉ

Soyez acteur de votre santé en toute sécurité

DOMO Go combine une montre directement connectée à une centrale d'appels d'urgence et une application pour smartphone vous permettant de rester actif et indépendant, à l'intérieur comme à l'extérieur de votre domicile.



Pour plus d'informations, appelez-nous au **058 800 58 00** ou téléchargez notre brochure sur **www.domo-safety.com**



Téléchargez et utilisez gratuitement notre application DOMO Care pour prévenir vos proches en cas d'alerte.



Dès
39.-
par mois

GASTRONOMIE

Salade d'asperges vertes et sa vinaigrette à l'estragon

par Chef Gabriel Serero

Gabriel Serero, chef en gastronomie à Lausanne et fondateur d'Emotion Food Company, une société qui propose des solutions alimentaires aux personnes souffrant de dysphagie et de malnutrition.

Ingrédients pour deux personnes

- 1 botte d'asperges vertes
- 5 gr d'estragon haché
- 1 échalote hachée
- ½ dl vinaigre de qualité (p. ex. vinaigre balsamique, vinaigre de xérès)
- 45 grammes de noisettes rôties concassées
- 1 dl d'huile d'olive
- 1 cc de moutarde
- Sel, poivre



Vinaigrette à préparer 24 h à l'avance

Préparation

- **Rôtir** les noisettes en les mettant 15 min au four à 160°C et les laisser refroidir
- **Mélanger:**
 - 5 gr d'estragon haché
 - 1 échalote hachée
 - ½ dl vinaigre de qualité (p. ex. vinaigre balsamique, vinaigre de xérès)
 - 25 grammes de noisettes rôties concassées
 - 1 dl d'huile d'olive
 - 1 cc de moutarde
 - Sel, poivre



Préparation salade

Préparation

- Éplucher les asperges (tiers inférieur).
- Plonger les asperges dans l'eau bouillante 2 minutes (un couteau doit pouvoir se planter mais attention à ne pas trop les cuire, elles doivent rester « al dente »).
- Retirer les asperges et les refroidir dans de l'eau froide courante.
- Une fois refroidies couper les asperges par tronçon de 3 cm façon biseau.
- Verser la vinaigrette sur les asperges.
- Ajouter le restant des noisettes rôties et bien mélanger avant de servir.

Vous souhaitez partager l'une de vos recettes fétiches avec les lecteurs du ClubMag? Nous l'attendons avec impatience à l'adresse club@vd.prosenectute.ch ou à Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne.

LA VIE DU CLUB

Rabais sur les activités et produits de Pro Senectute Vaud



En tant que membres de notre Club, vous profitez de tarifs préférentiels sur plusieurs prestations (pour une personne en cas d'adhésion individuelle ou pour deux personnes en cas d'adhésion de couple), ceci de manière permanente et dès votre adhésion, dans la limite des places disponibles.

Pour profiter de ces avantages, n'oubliez pas de vous munir de votre carte de membres en cas de déplacement ou de communiquer votre numéro d'adhérent lors des différents échanges avec nos collaborateurs !

Excursions accompagnées Petites Fugues CHF 10.- de rabais par sortie

Programme complet à disposition sur demande auprès de notre réception ou vd.prosenectute.ch/excursions-sejours

Tai-chi

CHF 18.- le cours au lieu de CHF 20.- à l'achat de votre abonnement semestriel.

Liste des cours disponible auprès de notre réception ou sur vd.prosenectute.ch/activites-physiques-douces

Equilibr'Age

CHF 18.- le cours au lieu de CHF 20.- à l'achat de votre abonnement semestriel.

DomiGym

Séance de bilan offerte (valeur CHF 30.-) à l'achat de votre abonnement de 9 séances payantes qui suit celle-ci.

Docupass

CHF 4.- de rabais (CHF 15.- au lieu de CHF 19.-, hors frais d'envoi) à l'achat d'un Docupass, le dossier pour vos dispositions personnelles.

Informations et inscriptions

Pro Senectute Vaud
rue du Maupas 51
1004 Lausanne
club@vd.prosenectute.ch

Rejoignez-nous !



Le « ClubMag » envoyé deux fois par an à domicile.



Des événements diversifiés.



Des offres exclusives et des bons plans



La possibilité d'exprimer votre avis et d'avoir un lien privilégié avec notre association.

Inscription et informations :

www.vd.prosenectute.ch — 021 646 17 21
Membre individuel CHF 35.-
Membre « couple » CHF 40.-



Boutique Pro Senectute Vaud

Casquette, clé USB, chausse-pied ou ouvre-bouteille offerts à chaque membre !

Faites votre choix et passez commande !

AIDE ET SOINS À DOMICILE

Les CMS sont là pour vous et pour vos proches



**Les centres médico-sociaux (CMS)
sont à votre disposition:**

- soins infirmiers
- soins d'hygiène et de confort
- ergothérapie
- diététique
- aide à la vie quotidienne
- soutien aux proches aidants
- démarche et conseil social
- accompagnement psycho-social

**7j/7, 24h/24, dans tout
le canton de Vaud.**

0848 822 822

www.avasad.ch



AIDE ET SOINS
À DOMICILE

Événements

Visite guidée de l'exposition permanente du MCBA

L'assouplissement des mesures sanitaires nous a enfin permis d'organiser la première rencontre destinée aux membres, en novembre passé. C'est ainsi qu'une vingtaine d'adhérents a eu le plaisir de découvrir l'exposition permanente du Musée cantonal des Beaux-Arts (MCBA), dans ce lieu d'exception inauguré récemment et en compagnie d'une guide passionnante. Les discussions se sont poursuivies autour d'un apéritif au Café Nabi.



Deux autres sorties seront proposées en juin et en septembre, via notre lettre d'information Club infos.

L'une comprendra la visite d'un lieu culturel tandis que la seconde sera une invitation à découvrir une belle région romande, son paysage et sa gastronomie!

Informations et inscriptions

Pro Senectute Vaud

021 646 17 21

club@vd.prosenectute.ch



PUBLICITÉ

Fiduciaire PAUX Conseils & Gestion

- Conseils fiscaux
- Gérance/ Administration PPE
- Comptabilité

Rue de la Gare 15 - 1110 Morges
Tél. 021 803 73 11
info@paux.ch - www.paux.ch

PUBLICITÉ

PUBLIREPORTAGE

IMMO-VIE-AGEE

Le spécialiste de la vente en viager en Suisse

Juriste et notaire de formation, passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier a créé il y a 9 ans, **IMMO-VIE-AGEE** à Rolle, avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour ; aujourd'hui une centaine de ventes a été réalisée et la demande ne cesse de croître. Les clients qui ont fait appel à ses services ne peuvent que s'en féliciter, la plupart d'eux laisse un témoignage sur le site internet.

La vente en viager offre de nombreux avantages et son principe est simple : il s'agit de vendre son logement en conservant le droit d'y habiter jusqu'à la fin de ses jours. Au moment de la vente, le vendeur touche un montant en capital appelé «bouquet», il peut aussi opter pour un bouquet et une rente mensuelle à vie qui complètera sa retraite. On peut vendre son bien en viager, idéalement à partir de 75 ans, avec ou sans enfants.

**IMMO-VIE-AGEE**

Les avantages sont les suivants : avoir un complément de retraite et ainsi mieux profiter de la vie, percevoir un capital tout en restant dans son logement donc sans changer ses habitudes, régler déjà une partie de sa succession et éviter ainsi les éventuels futurs conflits familiaux, aider ses proches de son vivant en leur consentant des donations...

Sabrina Reynier vous accompagne tout au long du processus avec conseils pour chaque cas, de la prise de rendez-vous initial à la signature de l'acte de vente chez le notaire.



Sabrina Reynier
IMMO-VIE-AGEE

Rolle

Tél: 078 635 58 57

www.immo-vie-agee.chcontact@immo-vie-agee.ch

Soins et assistance à domicile

Depuis 35 ans en Suisse et plus de 10 ans dans le canton de Vaud. Nous proposons une gamme complète de prestations permettant le maintien à domicile. Une collaboration avec les proches aidants permet à nos client(e)s de rester le plus longtemps possible dans leur foyer.

Prenez rendez-vous pour un entretien de conseil gratuit et sans engagement.

Senevita Casa Vaud-Lausanne
Avenue des Baumettes 3, 1020 Renens
Téléphone 021 311 19 20, www.senevitacasa.ch/vaud

ORPEA
GROUP

senevita Casa
Vaud-Lausanne

Conseils personnalisés à des tarifs préférentiels par des professionnels

Assurances sociales

La préparation à la retraite ou le fait d'y arriver implique différentes questions liées aux assurances sociales telles que l'AVS, les prestations complémentaires (PC) à l'AVS, le 2^e pilier, l'assurance-maladie (LAMal), etc.

Info Seniors Vaud est à votre disposition pour toutes questions d'ordre général via :

infoseniorsvaud.ch
info@infoseniorsvaud.ch
021 641 70 70

Si votre question nécessite l'intervention d'un spécialiste, elle sera transmise à notre partenaire Delegis, qui vous contactera dans les 48 h.

Prix spécial membres

CHF 45.- (CHF 60.- pour les non membres) pour une consultation jusqu'à 30 minutes facturée au prorata du temps consacré.

Permanence juridique

Un notaire de l'Association des notaires vaudois (ANV) répond à vos questions et vous conseille dans divers domaines :

- Dispositions de dernière volonté (testament, pacte successoral).
- Droit de l'immobilier.
- Mandat pour cause d'incapacité.

Entretien de maximum 20 minutes sans rendez-vous entre 16h et 19h. Inscription auprès de l'ANV.

Association des notaires vaudois (ANV)

notaires.ch/associations/vaud/permanence
021 310 07 70

Yverdon-les-Bains (Les Alizés, ruelle Vautier 5)

22 mars et 12 avril puis une fois par mois selon calendrier à consulter sur le site de l'ANV.

Lausanne (Romandie Formation, rue du Petit-Chêne 38) chaque jeudi (hors vacances scolaires).

Prix spécial membres

CHF 20.- (CHF 30.- pour les non membres) sur présentation de la carte. Paiement uniquement en espèces.

Partenaires du Club de membres

Ce ne sont pas moins de 50 nouveaux partenaires de confiance qui ont rejoint le Club de membres !

Ces entreprises vaudoises vous proposent leurs services dans la garantie de l'écoute, du respect et de la réactivité.

Elles ont signé une déclaration d'intention les engageant dans ce sens, afin de vous garantir des prestations de la plus grande qualité (celles avec une * n'ont pas encore signé) ainsi que des offres exclusives.

Cette liste sera régulièrement complétée avec de nouveaux partenaires et de nouvelles offres. Découvrez sans tarder les détails des offres et rabais proposés par nos partenaires sur vd.prosenectute.ch/club ou à demander au **021 646 17 21**.

Agence LPM immobilier - Gérance 2000 Sàrl (Leysin) · Axa, Agence générale Prévoyance & Patrimoine (Morges) · Beauverd Malherbe Paysagiste - revendeurs Husqvarna (Chavornay) · Gillet François - Bijouterie atelier de création (Yverdon) · *Boucherie Maillefer (Le Mont-sur-Lausanne) · Buchs Electricité SA (Echandens) · Caloz Carrelages SA (Cheseaux) · Cave J. & A. Joly Sàrl (Grandvaux) · Cave Jean-Daniel Coeytaux (Yens) · Chantier Naval de Vidy SA (Lausanne) · CS Confort Service SA, chauffage - sanitaire (Renens) · CS Paysage (Jongny) · Curtet Immobilier (Yverdon) · Damatec Stores SA (Eclepens) · Déménagement Patrick SA (Crissier) · Domaine Bertholet (Villeneuve) · Ecole Suisse de Ski des Mosses · Fidinter SA (Lausanne) · Fleury sanitaire (Lausanne) · Forte Broker - Assurance & Prévoyance (Ecublens) · Garage Brender SA (Lausanne) · Garage Guex (Bremblens) · Garden Center (Noville) · Astra Hôtel (Vevey) · Jeanfavre & fils SA (Le Mont-sur-Lausanne) · La Barca restaurant (Lutry) · Le Tisonnier restaurant (Cugy) · La Longeraie hôtel (Morges) · Lauffer Borlat SA (Montreux) · Lutry Voyages · Menuiserie Jossevel & Fils (Puidoux) · Montemari Sarl Platrier Peintre (Renens) · Moudon Région Tourisme Muller Sanitaire SA (Morges) · Naef Immobilier (Lausanne / Nyon / Vevey) · Perrin frères (Gland) · Policlinique Ostéopathique de Lausanne · Posse Peinture Renens SA · Posse Riviera SA (Vevey) · Pelichet Posse SA (Nyon) · Protection One Services SA (Ecublens) · *SB sport service (Gland) · SGM Menuiserie Stéphane Guex (Cossonay) · tooyoo (Nyon) · Transmay Sàrl (Carouge) · Zeste nutrition (Avenches).

Partenaires du Club de membres



Ce ne sont pas moins de 50 nouveaux partenaires de confiance qui ont rejoint le Club de membres !

Ces entreprises vaudoises vous proposent leurs services dans la garantie de l'écoute, du respect et de la réactivité.

Elles ont signé une déclaration d'intention les engageant dans ce sens, afin de vous garantir des prestations de la plus grande qualité (celles avec une * n'ont pas encore signé) ainsi que des offres exclusives.

Cette liste sera régulièrement complétée avec de nouveaux partenaires et de nouvelles offres.

Informations et version en ligne

vd.prosenectute.ch/club

021 646 17 21

Alimentation et boisson

Boucherie Maillefer *

ch. de Maillefer 139
1052 Le Mont-sur-Lausanne
boucherie-maillefer.ch
021 683 30 30

Cave J. & A. Joly Sàrl

Grand'Rue 20
1091 Grandvaux
cave-joly.ch – 079 658 05 02

15% de rabais sur l'achat de vin dès 6 bouteilles avec une visite du domaine avec un apéritif le mardi 7 juin à 10h30 (sur inscription).

Cave Jean-Daniel Coeytaux

rue du Château 4
1169 Yens
coeytaux-vins.ch – 021 800 47 38

Rabais de 7% sur l'achat de vin. Jeudi 14 juillet et mercredi 31 août, dégustation et soirée fondue dans le vignoble au prix de CHF 40.-/pers. (au lieu de CHF 50.-/pers. sur inscription).

Domaine Bertholet

rue des Fortifications 29
1844 Villeneuve
cavebertholet.ch – 078 810 26 44

15% de rabais sur achat de vin dès 6 bouteilles. Livraison gratuite. Dégustation gratuite à la Fête à la Terrasse, 16 et 17 juillet de 11h à 23h (ch. des Pierrettes 9 à Villeneuve).

Immobilier

Agence LPM immobilier

Gérance 2000 Sàrl
rue Louis Favez 16
1854 Leysin
LPMimmo.ch – 024 494 19 47

Curtet Immobilier

rue de la Plaine 34
1400 Yverdon-les-Bains
curtet-immobilier.ch
076 558 00 23

Naef Immobilier

rue Langallerie 2
1003 Lausanne
naef.ch – 021 318 77 71

rue de Rive 20
1260 Nyon
naef.ch – 022 994 23 23

rue du Lac 23
1800 Vevey
naef.ch – 021 318 77 18

Assurances et patrimoine

Axa, Agence générale Prévoyance & Patrimoine

av. Benjamin-Constant 1
1002 Lausanne

Grand'Rue 77
1110 Morges
axa.ch – 021 644 02 51

Analyse globale du portefeuille d'assurances offerte.

Fidinter SA

rue des Fontenailles 16
1001 Lausanne
fidinter.ch – 021 614 61 61

Forte Broker Assurance & Prévoyance

ch. de la Venoge 11
1024 Ecublens
fortebroker.ch – 021 694 10 10
| 50% de rabais sur les honoraires.

tooyoo

ch. de la Redoute 54
1260 Nyon
tooyoo.ch – 022 363 93 90

| 50% la première année sur l'abonnement sélectionné avec le code ProSenectuteVaud.

Habitat

Beauverd Malherbe Paysagiste & revendeurs Husqvarna

rue de l'Industrie 24A
1373 Chavornay
beauverdmalherbe.ch – 079 414 94 66

| 10% sur toute la gamme Husqvarna. 10% sur le premier vélo et 20% sur le deuxième vélo.

Buchs Electricité SA

rue des Artisans 8
1026 Echandens
021 641 03 20

Caloz Carrelages SA

ch. de Champ-Pamont 7
1033 Cheseaux
079 741 15 69

| 5% sur la facture finale.

CS Confort Service SA, chauffage-sanitaire

av. des Baumettes 13
1020 Renens
confort-service.ch – 021 620 64 00

CS Paysage

ch. du Bois Chexbres 8
1805 Jongny
cspaysage.ch – 079 927 02 04

Damatec Stores SA

ZI les Portettes 2c
1312 Eclépens
damatec-stores.ch – 021 866 68 91

Déménagement Patrick SA

rue de la Vernie 33
1023 Crissier
patricksa.ch – 021 636 22 22

Fleury sanitaire

rte de Prilly 8b
1004 Lausanne
fleury-sanitaire.ch – 021 620 07 70

Garden Center Noville*

rte du Grand Canal 8
1845 Noville
gardencentre-noville.ch

**Jeanfavre & fils SA
électricité et telecom**

En Budron B13
1052 Le Mont-sur-Lausanne
jeanfavre.ch – 021 652 43 43

| 5% de rabais sur toutes les prestations.

**Lauffer Borlat SA
chauffage, sanitaire, ventilation**

rte de Brent 1
1816 Chailly - Montreux
laufferborlat.ch – 021 989 21 51

Menuiserie Jossevel & Fils

ch. de la Chapelle 3
1070 Puidoux
menuiserie-jossevel.ch – 021 946 18 37

Montemari Sàrl Platrier Peintre

ch. des Airelles 7
1020 Renens
021 636 45 55

Muller Sanitaire SA

av. de Riond-Bosson 13
1110 Morges
muller-sanitaire.ch – 021 801 77 76

| 5% de rabais sur toutes les prestations.

Perrin frères**maçonnerie et désamiantage**

rte de Nyon 42
1196 Gland
perrin-freres.ch – 022 354 43 43

Posse Peinture Renens SA

av. des Baumettes 17
1020 Renens
posse.ch – 021 635 23 45

Posse Riviera SA

ch. Vert 20
1800 Vevey
posse.ch – 021 922 71 66

Pelichet Posse SA

rte de Divonne 50b
1260 Nyon
posse.ch – 022 631 49 18

Protection One Services SA

ch. des Champs-Courbes 15
1024 Ecublens
p1s.ch – 021 694 37 37

| Diagnostic sans engagement et rabais de 20% sur le matériel et l'installation d'un système d'alarme, non cumulable avec une autre offre.

SGM Menuiserie

rte d'Ittens 4
1308 La Chaux / Cossonay
menuiserie-guex.ch – 021 861 15 34

**Transmay Sàrl
déménagement et garde-meubles**

rte de l'Ecorcheboeuf 5
1084 Carrouge
transmay.ch – 021 903 33 17

**Bien-être et
activité physique****Ecole Suisse de Ski des Mosses**

ch. de la Drosera 3
1862 Les Mosses
ess-lesmosses.ch – 024 491 17 63

| - 15% de réduction (hors week-ends et vacances).

Policlinique Ostéopathique

pl. de la Riponne 5
1005 Lausanne
osteopathie-senior.ch – 021 351 25 45

SB sport service*

av. du Mont-Blanc 37
1196 Gland
sbsport.ch – 022 354 88 50

Zeste nutrition

rte du Pré-Vert 5b
1580 Avenches
zestenutrition.ch – 026 675 16 60

Loisirs et tourisme**Astra Hôtel**

pl. de la Gare 4
1800 Vevey
astra-hotel.ch – 021 925 04 04

Chantier Naval de Vidy SA

allée de Bornan 2
1007 Lausanne
bateau.ch – 021 616 08 48

Restaurant La Barca

Grand-Rue 34
1095 Lutry
la-barca.ch – 021 791 59 43

Restaurant du Moulin de Cugy**Le Tisonnier**

ch. du Moulin 2
1053 Cugy
letisonnier.ch – 021 731 23 62

Hôtel La Longeraie

rte de la Longeraie 14
1110 Morges
lalongeraie.ch – 021 804 64 00

Lutry Voyages

pl. des Halles 3
1095 Lutry
lutryvoyages.ch – 021 793 18 93

Moudon Région Tourisme

Grand-Rue 27
1510 Moudon
moudon-tourisme.ch – 021 905 88 66

| 10% sur l'abonnement «visites guidées».

Nyon Région Tourisme

av. Viollier 8
1260 Nyon
lacote-tourisme.ch – 022 365 66 00

Divers et services**Gillet bijoutier joaillier**

pl. Pestalozzi 5
1400 Yverdon-les-Bains
024 426 02 82

| 10% de rabais sur les montres et bijoux.

Garage Brender SA

rte Aloys-Fauquez 128
1018 Lausanne
garagebrender.ch – 021 621 16 16

| 10% de remise sur la main d'œuvre.

Garage Guex

rte de Romanel 40
1121 Bremblens
garage-guex.ch – 021 823 03 03

| 10% sur les pièces et la main d'œuvre.

Nycom Informatique

rue St-Jean 20
1260 Nyon
nycom-informatique.ch
022 362 59 54

Peut-on être né avant internet et rester à la page ?

VOS AVANTAGES ABONNÉS :

- 11 numéros par an
- 2 hors-séries
- Tous les contenus en ligne
- Des cours d'informatique*
- Des voyages en Suisse et à l'étranger*
- Des concours chaque mois

* avec des prix préférentiels pour les abonnés



Offre
spéciale
Pro Senectute

12 mois pour Fr. 68.-

Fr. 58.-

24 mois pour Fr. 120.-

Fr. 107.-

Le magazine romand pour les +50 ans, depuis 1970

S'abonner 021 321 14 21 | abo@generations-plus.ch | generations-plus.ch/club-abo | code promotion: PSVD21

généralisations

VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

Parlons-en entre seniors !

La plateforme internet Info Seniors Vaud www.infoseniorsvaud.ch, coordonnée par Pro Senectute Vaud avec la contribution de plus de trente partenaires du réseau socio-sanitaire, souhaite lancer son nouveau **BLOG seniors : Parlons-en !**

- Vous êtes curieux-se, intéressé-e et audacieux-se.
- Vous aimez partager vos expériences et découvertes (conseils utiles et pratiques, activités loisirs et culture, etc).
- Vous ne manquez pas d'idées pour embellir votre quotidien à la retraite.
- Vous avez de bonnes capacités rédactionnelles et êtes ouvert-e aux nouvelles technologies.

INFO
SENIORS
VAUD

Devenez rédactrice ou rédacteur bénévole du **BLOG seniors**.

Envoyez votre profil avec vos motivations à Carol de Kinkelin, référente Info Seniors Vaud pour Pro Senectute Vaud : info@infoseniorsvaud.ch

5 questions pour découvrir un membre du club

Table au bistrot: Miquette Alice Jaccard, une bénévole lumineuse et dynamique

Elle a commencé en 2010 en tant que bénévole chez Pro Senectute Vaud. Conférences, Ciné-seniors Table d'hôtes, Thé dansant et Table au bistrot : Miquette Alice Jaccard s'est largement impliquée dans les activités de sa région des Ormonts. Aujourd'hui, la Table au bistrot est la dernière chose qu'elle « lâcherait ». Chaque mois elle organise avec notre bénévole Angela Pfister la Table au bistrot pour 15 à 20 personnes au Café-Restaurant du Cerf au Sépey.

Qu'est-ce que ça représente pour vous la Table au bistrot ?

Je suis dans mon élément et contente, car les gens sont contents. Avec le temps, les participants ont pris leurs habitudes, la plupart viennent tous les mois. Pour certains, on va les chercher à la maison. À chaque anniversaire j'ai une petite attention. Si un participant ne vient pas, s'il est malade, je téléphone ou j'écris. Ce n'est pas seulement le repas qui unit, c'est tout le reste, c'est l'amitié avec tous ces gens de là-haut (ndr Ormont-dessous).

Comment gérez-vous les inscriptions ?

Nous avons trouvé un bon système; ceux qui ne peuvent pas venir téléphonent pour nous prévenir et ceux qui n'appellent pas participent.

Comment ça se passe au restaurant ?

Avec les années, on a vu plusieurs cuisiniers défiler. Actuellement, pour vingt francs, nous avons une entrée, un plat, un magnifique dessert et même le café !

À quel rythme se déroulent vos activités de bénévolat ?

Le Thé dansant c'est le 1^{er} mercredi du mois et la Table au bistrot le dernier lundi du mois. Tant que je me sens bien comme ça, je fais !

Quel est votre secret pour avancer dans l'âge et garder la forme ?

Je suis de 1937. L'autre jour j'ai eu un petit choc. J'ai reçu un mot de la commune, car cette année je fête mes 85 ans et elle m'offre trois paquets de sacs poubelle. Bon, ça me fait plaisir, mais je me disais « tu sais que tu es vraiment âgée maintenant ! » (rires)

À part ça, je n'ai jamais bu, jamais fumé, une bonne hygiène de vie et dieu merci de la chance avec la santé. Tous les mercredis je vais aux Pilates. Certains matins tu n'as pas envie d'y aller mais il le faut, se motiver, pas se laisser aller, c'est ça aussi qui fait aussi partie de l'hygiène de vie.





ESPACE PRÉVENTION
INCENDIE & ÉLÉMENTS NATURELS

Cours de sensibilisation
pour les seniors

Savez-vous comment réagir en cas d'incendie?

Les incendies sont souvent dus à l'inattention et à l'imprudence. 20'000 incendies se produisent annuellement en Suisse, causés par des objets du quotidien : appareils électriques, plaques de cuisson, bougies, grills. Dans ce contexte, l'ECA propose des cours de sensibilisation pour les seniors habitant seuls ou en famille, ou résidant en appartements protégés. Venez apprendre le Réflexe prévention !

Pour s'inscrire ou se documenter :

Tél. +41 (0)58 721 21 21

www.eca-vaud.ch

centre-de-formation@eca-vaud.ch

 **ECA**
Prévenir Secourir Assurer

Nous protégeons l'essentiel

Le véritable lit BOXSPRING

le confort absolu inégalé...



superba®
Pour une bonne journée

www.confort-lit.ch

Confort-lit
DEPUIS 1989

32 ans

Av. de Grandson 60
1400 Yverdon-Les-Bains
024 426 14 04

Votre partenaire qualité et
confort en ameublement & literie

Rue Saint-Martin 34
1005 Lausanne
021 323 30 44