

ClubMag

Autonne-hiver 2023 | n° 10

magazine des membres Club Pro Senectute Vaud



ÉVASION

Balade au
Pays-d'Enhaut

CONSEILS

Vendre sa maison
et... y rester

DOSSIER

L'art de vivre
le temps

www.vd.prosenectute.ch

Offrir



accompagner

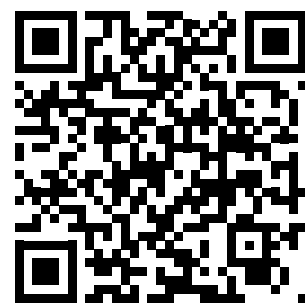
rêver



Epargne jeune

Un cadeau pour réaliser ses rêves

- Taux d'intérêt de 1.75%
- Libre choix des versements (montant et fréquence)
- CHF 50 offerts pour un 1^{er} versement de CHF 200 ou plus



Là, pour la vie.

 Retraites
Populaires

LE DOSSIER

L'art de vivre le temps 4

ÉVASION

Balade au Pays-d'Enhaut —
à la rencontre de l'emblématique
sapin blanc des Jeurs et de son sentier
didactique en création 12

CONSEILS

Petits services à domicile,
un marché nébuleux 14

SANTÉ

Comment traiter les addictions
chez les seniors 16

CONSEILS

Vendre sa maison et... y rester 20

PORTRAIT

Antoine Jaccoud, entre sensibilité
et force créative 22

GASTRONOMIE

Gratin de pommes de terre à la Jack 24

LA VIE DU CLUB

26

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
de Pierre Aubert, Sandra Imsand,
Isabelle Jaccoud, Jacqueline Joseph
et Didier Perreten

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

PCL Presses Centrales SA, Renens

Édito



On entend souvent que si les personnes actives n'ont pas une minute à disposition, c'est encore pire pour les retraités, qui n'auraient plus une seconde de libre ! Ce dixième numéro du ClubMag vous invite donc à prendre le temps : celui de se poser, d'observer ce qui vous entoure, de profiter avant tout de l'instant présent. Prendre le temps n'est pas synonyme d'oisiveté, au contraire. C'est une manière d'aborder son quotidien de manière différente. La sortie de la rubrique Évasion ou la proposition de recette seront de jolies opportunités pour mettre le contenu du dossier en pratique et ainsi vous offrir un moment de qualité, en toute simplicité.

Et puis le temps est aussi représenté par les années qui passent, avec son lot d'éventuelles difficultés, telles que les addictions ou la nécessité de faire appel à une personne extérieure pour réaliser des petits travaux dans sa maison, mais aussi la possibilité de prévenir certains soucis en vendant son bien immobilier en viager. Vous l'aurez compris, cette nouvelle édition touche des domaines très variés, pour vous donner de l'information et des conseils utiles, sur des sujets qui concernent votre quotidien et votre qualité de vie, mais aussi pour vous divertir en faisant de nouvelles découvertes.

Nous vous souhaitons une excellente lecture !

Laurent Wehrli

Président Pro Senectute Vaud

P.S. Un sujet vous intéresse particulièrement et vous avez envie qu'il soit abordé dans un prochain numéro ? Vous désirez partager une expérience particulière ou votre témoignage ? N'hésitez pas à prendre contact avec nous ; c'est avec plaisir que nous accueillons vos souhaits.

Rejoignez notre club de membres et profitez de nombreux avantages !

Plus d'informations en page 26

Au service des seniors 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 quelque 500 bénévoles et auxiliaires pour offrir des prestations de qualité aux seniors vaudois.

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

L'art de vivre le temps

Par Isabelle Jaccaud

Le temps est un bien précieux, surtout pour les seniors pour qui il est compté. La retraite et le passage du 3^e au 4^e âge sont des étapes importantes. S'inscrire dans le temps, profiter de chaque instant, s'autoriser le luxe de refuser une invitation qui ne fait pas envie, cultiver sa curiosité, telles sont les pistes données par nos intervenants.

Face à la course contre le temps, un concept gagne en popularité ces dernières années : le *slow living*. Il invite à ralentir le rythme, à prendre le temps de savourer chaque moment et à privilégier la qualité de vie plutôt que la quantité d'activités. Cela implique de se déconnecter des distractions, de se concentrer sur l'instant présent et de cultiver des activités qui apportent du bien-être et de la satisfaction personnelle. On éteint son téléphone portable pendant le voyage en train pour admirer le paysage ou lorsqu'on boit le café avec des amis ; on privilégie la simplicité, la pleine conscience et la recherche d'un équilibre entre les obligations et les plaisirs.



BONS PLANS

Le temps libre offre l'occasion d'apprendre de nouvelles compétences ou de s'ouvrir aux autres. Suivre des cours ou participer à une excursion ajoute de la valeur au temps passé.

Se connecter à soi

Pratiquer la méditation, le yoga ou d'autres techniques de relaxation pour apprécier chaque instant. Cela réduit le stress, améliore le bien-être émotionnel et aide à profiter du temps. Pro Senectute Vaud propose des cours de tai-chi et de yoga, entre autres.

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

Sortir de la routine

S'évader et se régaler de produits du terroir en bonne compagnie: tel est le programme des excursions gourmandes organisées par Pro Senectute Vaud au fil des mois et qui font le bonheur des épicuriens.

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

Plaisirs simples

Voyager, même seul, peut être l'occasion de se créer de nouvelles amitiés. Anne Schwaar raconte, sur le blog d'Info Seniors Vaud, un périple en car dans les Dolomites, une balade aux Pléiades: à chaque fois de belles expériences pour éviter le «train-train» quotidien et surtout l'occasion de jolies rencontres.

infoseniorsvaud.ch

Rien ne vaut un livre

La lecture permet de s'évader, de se relaxer, d'oublier un peu ses douleurs ou sa solitude. Plaisir peu coûteux si l'on fréquente une bibliothèque ou une boîte à livres, la lecture aide à prévenir l'anxiété. On peut même rejoindre un club de lecture pour des moments de partage, voire créer son propre club avec des voisins!

« Tout prend du temps, avec l'âge »

Jeune retraitée, Irène, de la région lausannoise, était infirmière à domicile. Parmi ses patients, de nombreuses personnes âgées. Elle raconte le rapport de celles-ci avec la notion de temps.



« Déjeuner, se laver, s'habiller, tout prend du temps à un certain âge, souligne-t-elle. Même pour une personne qui était très active. Si le temps se rapetisse à cause d'un rendez-vous, cela met une certaine pression. Le temps s'articule beaucoup autour de rendez-vous médicaux, à un âge avancé. Au moment de fixer ma prochaine venue, certains patients sortaient leur agenda, souvent le calendrier mural à la cuisine, et me répondaient, « pas cette semaine, j'ai déjà deux rendez-vous avec des médecins »: les rendez-vous médicaux sont des repères. »

La gestion du temps, la manière d'en profiter dépend de la personne et de ses difficultés physiques. Pour certains, les douleurs ou handicaps peuvent devenir le moteur principal de leur vie. Ils rétrécissent leur champ d'action, voient moins de gens, dépriment, ont moins d'activités physiques et plus de soucis. Il s'agit du syndrome de glissement, lorsque les personnes lâchent prise.

À partir de 80 ans, les seniors voyagent moins en général. Le monde se rétrécit. Le 4^e âge ne part plus aussi loin, il y a moins d'envie. Pour l'infirmière, « c'est une question de caractère, de curiosité à cultiver. Si on ne part plus au bout du monde, il est important d'aller voir au bord du lac ou au bout de la rue ce qui se passe, d'être curieux de la vie de ses petits-enfants par exemple, et de ne pas se laisser entraîner dans une routine qui protège. Il faut réagir. »

S'inscrire dans le temps

La retraite est une étape importante et marque le début de la dernière partie de sa vie. À ce moment, deux réactions sont présentes:

- 1. On s'inscrit dans le temps.** On prend conscience des limites de son corps, qui s'exacerberont au fil des années. Puis on décide qu'il y a encore beaucoup de choses à vivre et on va de l'avant.
- 2. On s'étourdit avec des activités, sans s'inscrire dans le temps.** Au bout de quelques mois d'euphorie, l'introspection se fait: une période aussi difficile que l'adolescence, voire davantage, car on n'a plus la vie devant soi.

C'est important de se situer dans le temps, de se poser des questions sur la mort, même si tout le monde n'est pas prêt à le faire. Après 80 ans, le temps nous rattrape. On sent le poids des ans, la mort se rapproche, les amis décèdent, l'envie diminue. Il faut alors se reprendre, ne pas se focaliser sur ses douleurs. Souvent les journées sont organisées autour d'une routine, qui aide à se lever le matin, à faire ses tâches. La routine ne laisse pas place à la créativité, elle enferme et prive de curiosité.

Apprécier chaque instant

Parmi ses patients, Irène avait une personne qui était reconnaissante de ce qu'elle vivait : une qualité énorme ! Elle était heureuse d'avoir son fils qui venait manger une fois par semaine, alors que quelqu'un d'autre se serait plaint de ne plus voir ses enfants qu'une seule fois par semaine. Apprécier ce que l'on a, les bons moments que l'on vit, aide beaucoup à bien vieillir.

Parfois le temps est long, quand on se lève tôt et qu'il n'y a pas de rendez-vous pour ponctuer la journée. Pour rompre la monotonie, une dame organisait tous les jours à 9 h chez elle une pause-café pour ses voisins, retraités ou non. Se créer des opportunités de rencontre est une bonne solution.

Enfin, le temps n'est pas perçu de la même manière, suivant l'âge de l'interlocuteur, selon qu'il est actif ou retraité. Ainsi, une heure de discussion mère-fille passera trop vite pour une retraitée qui conclura par « tu pars déjà, tu viens à peine d'arriver ! » alors que la personne active, qui glisse ce rendez-vous entre d'autres, dira : « Ça fait plus d'une heure que je suis là... »

Finalement, la perception du temps varie d'une personne à l'autre en fonction de son âge et de son mode de vie, mais la capacité à apprécier pleinement chaque instant et à cultiver sa curiosité reste un élément clé pour bien vieillir.

BONS PLANS

Le Canton de Vaud veut favoriser encore plus le maintien à domicile des personnes âgées. Des idées pratiques pour mieux gérer le temps, alerter les proches et rester indépendant.

Alarme Smartphone

Lorsqu'il faut prendre des médicaments à différents moments de la journée, par exemple hors des repas, il est facile d'oublier. Le smartphone, avec sa fonction alarme, est un allié et peut sonner tous les jours à telle heure pour rappeler qu'il est temps d'avaler son comprimé.

Pilulier connecté

Le pilulier connecté permet de faciliter et suivre la prise de médicaments d'une personne âgée, en particulier si elle souffre de problèmes de mémoire. La case contenant la pilule s'allume à l'heure prévue de la prise, grâce à une puce. Si le senior a oublié de prendre son médicament, le pilulier alerte alors l'infirmier ou un proche.

Logements protégés

La majorité des seniors souhaite continuer à vivre chez eux le plus longtemps possible. Pro Senectute Vaud répond à ce désir, en favorisant l'autonomie, la sécurité et les liens sociaux avec son offre de logements adaptés avec accompagnement.



« Chaque seconde de notre vie est un cadeau ! »

Notre temps de vie est compté et précieux. Il n'est pas possible d'en racheter. Il faut alors prendre conscience de l'instant présent, s'installer dans le temps, vivre en harmonie avec soi-même déjà, afin de pouvoir se tourner vers les autres. Françoise de Senarclens, psychologue et formatrice d'adultes nous livre volontier ses conseils et expériences.

Elle a été accompagnatrice pour Exit, elle organise des cérémonies laïques, parmi les nombreuses activités qu'elle mène en parallèle de son cabinet de thérapeute. C'est dire si Françoise de Senarclens est sensible au thème de la fin de vie, de la mort, mais aussi du temps qui passe et de la manière d'en profiter de manière consciente.

« Durant leur vie, les seniors ont travaillé, surmonté des difficultés, parfois de la souffrance physique ou psychologique », souligne-t-elle. Avec l'âge survient une sorte de paix, de sérénité, si on est prêt à l'accueillir, ainsi que ce que l'on nomme en analyse transactionnelle les permissions : c'est-à-dire que l'on admet plus facilement qu'une personne âgée ne travaille pas, que les tâches qu'elle ne peut plus accomplir soient réalisées par d'autres, comme le ménage et les courses. L'idée est de porter sur ces personnes un regard positif, avec la dimension « vous avez bien mérité de vous reposer » !

Pour la psychothérapeute, valoriser le parcours d'un senior est un élément très important, et de citer la médecin suisse Elisabeth Kübler-Ross, pionnière des soins palliatifs, qui déclarait : « Il y a deux choses très difficiles pour une personne en fin de vie : ne pas être devenue celle qu'elle voulait devenir et ne pas avoir accompli ce qu'elle souhaitait. » D'où amertume, regrets et regard dévalorisant sur elle-même alors qu'il est trop tard.

Ce qu'il y a de plus précieux

Françoise de Senarclens ajoute: « Lors de mes cours de formation sur la gestion du temps, j'enseigne ce fait important: chaque seconde de ma vie est un cadeau! C'est pour cette raison qu'on l'appelle présent. Il faut absolument que tout ce que je fais de ce temps de vie soit quelque chose qui ait du sens pour moi. »

Quand on a l'impression que notre vie nous file entre les doigts comme une poignée de sable, cela engendre un sentiment de frustration. Quoi que vous fassiez, martèle-t-elle, c'est important que cela ait du sens pour vous. Il faut s'installer dans ce temps. »

La première personne avec qui s'accorder, c'est soi-même. « Mon meilleur compagnon, le plus fiable, c'est moi-même. Si je vis en harmonie avec moi-même, je me couche sereinement, je dors bien, avec la satisfaction d'une journée bien accomplie. Quoi qu'il m'arrive, je ne suis jamais seul, je suis avec moi, avec l'univers, selon les croyances de chacun. »



« Mon temps de vie est ce qu'il y a de plus précieux au monde, je ne peux pas en acheter. »

Françoise de Senarclens, psychologue et formatrice d'adultes



Carpe diem

Avec l'âge viennent les limites, commente Françoise de Senarclens. « Certaines activités ne peuvent plus être réalisées, mais je les ai faites quand j'en avais envie. C'est acquis. Il y a déculpabilisation. Place au *carpe diem*, vivre l'instant présent. Un rayon de soleil, c'est merveilleux, un chant d'oiseau est un cadeau. » Vivre l'instant présent peut être constitué de mille petits riens qui prennent de l'importance. Pour la formatrice, il est nécessaire de prendre conscience de chaque moment qui a du sens et s'aimer, s'accepter, s'accueillir. S'aimer est un moyen de rentrer en relation avec les autres, c'est une richesse. Ainsi s'asseoir dans le bus à côté d'une personne inconnue et lui dire « Qu'est-ce qu'il fait beau! » permet d'ouvrir un dialogue et aboutit sur un moment de partage, riche en plaisir.

Dans les cultures traditionnelles, les seniors étaient très entourés, respectés. C'était une richesse, les centenaires étaient rares. Avec le progrès de la médecine, le phénomène s'est banalisé. Jean Baudrillard, philosophe et auteur de *L'Échange symbolique et la mort* relève qu'on accorde moins de prix aux personnes âgées de nos jours, car c'est devenu banal de devenir âgé. On permet aux seniors de vivre plus longtemps, matériellement, mais on a tendance à les marginaliser, les rejeter, ils deviennent une charge.

Trouver le temps long

Certains s'ennuient, trouvent le temps long, souvent ils sont repliés sur eux-mêmes et se plaignent que plus personne ne s'inquiète d'eux. Françoise de Senarclens cite la phrase que John F. Kennedy a prononcée dans son discours d'investiture: « Ne vous demandez pas ce que votre pays peut faire pour vous, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour votre pays. » Elle la paraphrase ainsi: « Les personnes frustrées, déçues, qui se demandent ce que la société peut faire pour elles devraient se demander ce qu'elles peuvent faire pour la société; elles se sentiront alors très intégrées. »

Et de conclure: « La base, c'est d'être bien avec soi-même, d'être conscient d'avoir un capital: mon temps de vie. Un peu comme si j'avais un compte en banque, sans savoir le montant qu'il y a dessus. Il ne faut surtout pas le gaspiller. Pour ma part, confie-t-elle, je refuse absolument toutes les invitations ou activités qui ne me font pas envie. Je me donne cette permission. »

BONS PLANS — Cabinet De Sens, cérémonies laïques en cas de deuil, perte d'animaux, formations: www.desens.ch

Deux générations face au temps

Françoise, toute jeune sexagénaire et sa maman Josiane, 94 ans, habitent à Lausanne, dans le même immeuble. Toutes deux ont eu trois enfants. Ensemble elles se sont penchées sur le temps qui passe et observé les différences entre générations. Elles nous racontent. Voyage dans le temps, entre passé, présent et avenir.



Les deux femmes se sont interrogées sur leur passé. La nonagénaire en est très satisfaite. Femme au foyer, elle a élevé ses enfants, s'est occupée de son ménage, de son jardin. Elle est évidemment plus tournée vers son passé que vers l'avenir dont elle ne parle même pas. Pour Françoise, c'est différent: « Je suis aussi très contente de mon passé, mais je regarde plutôt vers l'avenir. Je pense à ce que je vais pouvoir faire à ma retraite, au temps que je pourrai consacrer aux autres, peut-être à mes futurs petits-enfants, etc. »

La vie était-elle très différente de celle de sa fille lorsque Josiane avait 60 ans? Les deux femmes s'accordent pour dire que c'est incomparable: « Tout a changé et évolue encore rapidement: il n'y a pas plus le même mode de vie, ni les mêmes valeurs. Maintenant, on a le téléphone portable, internet, les mails, on est joignable n'importe quand et n'importe où. Les réseaux sociaux font partie du quotidien du monde actuel. On parle désormais des problèmes climatiques, des personnes aux orientations sexuelles non définies, de celles qui changent de sexe, d'homosexualité. »

Des changements marquants

Parmi les préoccupations qui sont apparues ces dernières décennies, elles soulignent l'avancée technologique très importante, mais aussi le coût de la vie qui a vraiment augmenté et impacte les retraites, la destruction croissante de la nature et la diminution significative de la biodiversité. De manière générale, la manière de vivre devient de plus en plus compliquée.

Pour Josiane, il y a 20 ans, c'était le début des ordinateurs, de nouvelles technologies qu'elle ne maîtrisait pas. Tout va très vite à cause de ces technologies et pour elle, il n'y a pas de différence avec aujourd'hui, car elle ne les maîtrise toujours pas. Elle connaît la 5G, l'intelligence artificielle, sans plus.

Échange entre générations

Mère et fille remarquent l'effet positif de l'échange intergénérationnel. « Pour les seniors, ce type d'échange, c'est un regard sur le monde actuel, sur les nouvelles technologies, sur les nouvelles manières de vivre, sur les préoccupations d'aujourd'hui: une véritable bouffée de fraîcheur! » Alors que pour les jeunes, l'échange est une manière de savoir d'où ils viennent, de comment c'était avant, de voir l'évolution des choses. Les petits-enfants posent toujours des questions sur le mode de fonctionnement d'avant. Le passé intrigue. Il faut à tout prix conserver certaines traditions, voire les faire évoluer. Les connaissances du passé sont très importantes et nécessitent d'être conservées. Pour l'une comme pour l'autre, les échanges avec les petits-enfants, la 3^e génération, sont source de découvertes dans de multiples domaines. C'est très enrichissant!

En conclusion, il est très important que les seniors et les jeunes aillent à l'encontre de l'autre. Pour Françoise et Josiane, ces échanges devraient être favorisés, peut-être que les seniors devraient aller parler de leurs expériences dans les écoles. Il faut encourager la médiation culturelle qui va permettre des échanges intergénérationnels. Surtout ne pas mettre les seniors de côté, mais au contraire mélanger anciens et jeunes. Multiplier les échanges permet de mieux se connaître et quand on se connaît mieux, on peut mieux se comprendre. Ces échanges sont un trait d'union entre passé et avenir. Peut-être qu'un jour on reviendra à un mode de vie à l'ancienne, parce qu'on aura été trop loin dans les progrès. Il faut à tout prix maintenir les personnes âgées dans notre société et non pas dans une société parallèle.

Evadez-vous avec Terre&Nature



Balades - Loisirs - Terroir - Nature - Jardin - Animaux - Agriculture

Bulletin de commande

- Oui**, je désire m'abonner à *Terre&Nature* pour **1 an au prix de Fr. 199.-** au lieu de Fr. 256.- et bénéficier de 3 mois supplémentaires gratuits
- Oui**, je désire m'abonner à *Terre&Nature* pour **6 mois au prix de 99.-** au lieu de 128.-
- Oui**, je désire m'abonner à *Terre&Nature* pour **3 mois au prix de Fr. 30.-**

Mes coordonnées

Prénom/ Nom _____

Rue/ N° _____

NPA/ Ville _____

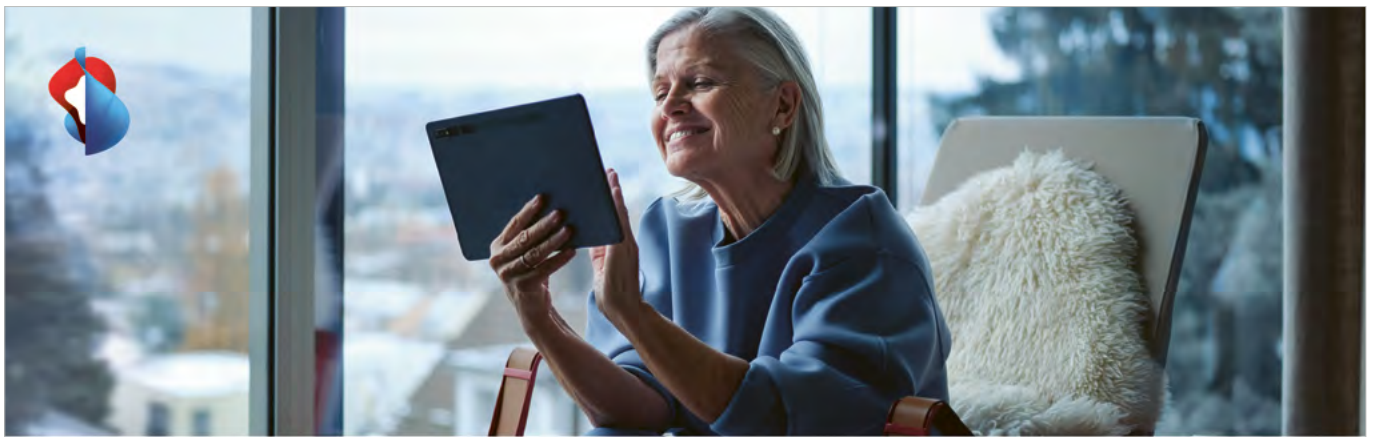
Téléphone _____

E-mail _____

Date de naissance _____

Par courrier Terre&Nature Publications SA – Service des abonnements, Chemin des Tuilières 3, 1028 Préverenges
Par e-mail abonnement@terrenature.ch En Ligne www.abos.terrenature.ch Par téléphone 0842 800 288

Tarifs valables jusqu'au 31 décembre 2023 Prix pour la Suisse, TVA incluse.



swisscom

Apprenez depuis chez vous !

Suivez gratuitement nos séminaires en ligne



L'héritage numérique



L'intelligence artificielle



La sphère privée sur internet



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

Balade au Pays-d'Enhaut



ÉVASION

Balade au Pays-d'Enhaut — à la rencontre de l'emblématique sapin blanc des Jeurs et de son sentier didactique en création

Par **Didier Perretten**, accompagnateur en montagne ASGM et intervenant pour la formation continue chez Pro Senectute Vaud

9 h — Gare du MOB de Rossinière, dans le bureau du groupement forestier du Pays-d'Enhaut (GFP) : j'écoute attentivement les paroles de l'ancien garde forestier Pierre Yersin et de Maxime Beldame, son successeur... Les chiffres fusent au sujet de ce fameux sapin blanc ! 260 ans au moins, 55 m de hauteur, 4,25 m de circonférence et environ 20 m³ de bois à lui seul ! Je décide donc d'aller voir sur place et d'emprunter en primeur une partie du nouveau sentier des Jeurs en création.

Et vous ? Si vous désirez vous lancer dans cette balade, je vous souhaite une belle découverte à votre tour !

① De la gare du MOB de Rougemont, traverser le grand parking et prendre la ruelle de la Gare puis route de la Croisette en passant devant une jolie fontaine. Poursuivre sur cette route en passant devant l'administration communale. Prendre la direction NNO pour vous rendre par la Forcla, au pont de la Manche (alt.1'123) ②.

Poursuivre par la route de la Manche en direction du pont des Siernes Picaz (alt.1'095) ③, en passant sous une barre rocheuse surplombant le joli ruisseau des Siernes Picaz.

Du pont prendre à gauche sur quelques mètres et de suite à droite sur un chemin forestier assez raide à son début. Marcher sur ce chemin jusqu'au contour à l'alt. 1'265 ④. Prendre à gauche sur quelques mètres pour prendre connaissance du panneau explicatif du WSL (Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage) au sujet de la plantation expérimentale des forêts de demain¹.

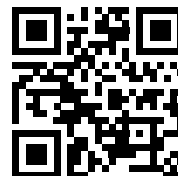
De votre emplacement continuer à marcher direction Ouest en revenant à la bifurcation et sans monter.

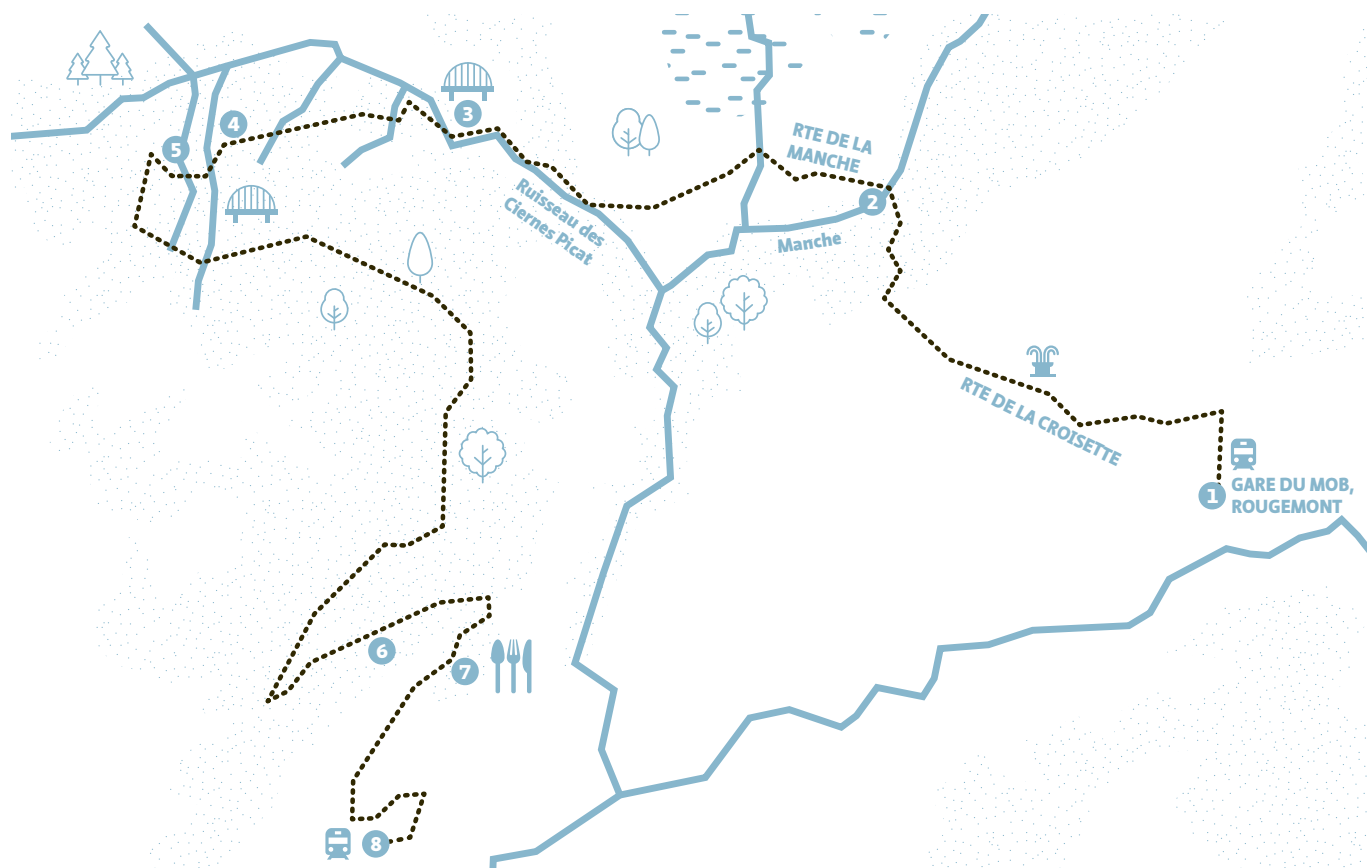
Cheminer à plat en direction des Cavouets ⑤ en traversant deux ponts. À la vue d'un joli escalier en bois sur votre gauche, cheminer sur le sentier bucolique des Jeurs et en direction du sapin des Jeurs. À son pied une table en bois pour un pic-nique et une grillade !

Poursuivre la montée sur le sentier en copeaux pour arriver sur la route goudronnée interdite à la circulation. ⑥ À la flèche en bois Sapins des Jeurs, descendre sur la route goudronnée en direction de Flendruz.

Après environ 2 km, au lieu-dit les Perreys, prendre le sentier sur votre gauche pour vous rendre à la buvette des Serpenteys (alt.1'084). ⑦ De ce point, se rendre par la route à la gare du MOB — arrêt les Combes (alt.995) ⑧.

¹ À Château-d'Oex, dix essences de résineux et de feuillus sont étudiées. Pour chaque essence, les graines employées proviennent de quatre régions différentes. 1080 arbres ont été plantés ici (108 pour chacune des dix essences étudiées), répartis sur des placettes de 12 × 12 m comprenant 36 individus chacune. Trois placettes ont été créées pour chaque essence afin de garantir des conditions de croissance à peu près similaires pour toutes. Sur chaque placette, les essences ont été réparties en fonction de l'origine de leurs graines. Une clôture protège les jeunes arbres de l'abrouissement par les ongulés sauvages. Pour en savoir plus, scannez le QR code ci-contre.



**Distance****11,6 kilomètres****Dénivelé****+/- 588 m****Durée****env. 3 h 30 à 4 h****(sans les pauses)****Difficulté****T2****Conseil**

Pour vous diriger au mieux en fonction des explications ci-dessus, il est préférable de vous référer à la carte topographique de Suisse mobile et de reporter les points altimétriques mentionnés dans le descriptif.

Info

Le sentier des Jours a été créé en 2001 dans sa partie Amont du sapin et l'installation de la table a suivi en 2010. La passerelle et l'escalier ont été construits avec l'aide de la protection civile et du centre de formation professionnelle forestière du Mont-sur-Lausanne.

Note: ni l'auteur ni l'éditeur ne peuvent être tenus pour responsable d'un accident arrivé sur ce parcours, de l'état des chemins et sentiers et du fait que vous vous y égariez

Il n'y a pas d'âge pour partager sa passion !

Vous avez le contact facile et aimez bouger ? Alors rejoignez notre équipe de moniteurs, notamment pour encadrer des groupes de marcheurs. Votre rôle sera de planifier, organiser et accompagner des sorties, seul ou en équipe. La formation de moniteur vous sera offerte et un défraiement assuré. Vous souhaitez en savoir plus sur cette activité, qui peut donner un vrai plus à votre retraite ?



Découvrez le témoignage de Jean-François Chappuis en scannant le QR code ! Renseignements auprès d'Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé.

021 646 17 21 ou
isabelle.maillard@vd.prosenectute.ch

CONSEILS

Petits services à domicile, un marché nébuleux

Par Sandra Imsand, responsable Enquêtes à la FRC (Fédération romande des consommateurs)

À qui faire appel pour réaliser de menues missions chez soi ? La branche s'est fortement développée, mais il est difficile de faire le tri entre des offres aux prix très différents et des acteurs qui ne présentent pas tous le même sérieux.

Fixer une étagère, peindre un petit bout de mur, installer une machine à laver. Ces menus travaux nécessitent du temps, du matériel, des compétences et des capacités physiques. (...) Mais il s'est aussi créé un véritable marché autour de ces services à domicile. Sites et applications en ligne mettent en lien artisans ou bricoleurs avertis et personnes en demande de soutien ponctuel. Mais que peuvent valoir ces prestataires ? Quelles sont les conséquences à laisser entrer chez soi une « personne à tout faire » ? Et s'il y a un accident, un incident durant l'intervention, qui en porte la responsabilité ?

Beaucoup de zones d'ombre

Ce marché en pleine croissance représentait 18 milliards de chiffre d'affaires en France en 2019.

(...) Le secteur de la santé, de la livraison de repas ou du nettoyage est plutôt structuré, avec des acteurs connus, reconnus et validés. D'autres sont plus nébuleux. À qui s'adresser pour obtenir de l'aide dans les tâches qui sortent de l'ordinaire ? « Il n'existe pas vraiment de vision coordonnée, explique Karine Tassin, responsable Information et bénévolat chez Pro Senectute Vaud. Les besoins sont sans doute là, mais nous n'avons pas beaucoup de demandes en ce sens. »

Raison pour laquelle, la FRC a mené l'enquête¹ en Suisse romande en collaboration avec Pro Senectute, dans l'idée d'affiner les perceptions. Pour débusquer les prestataires éventuels, tout commence par un petit tour sur un moteur de recherche, comme le ferait un client potentiel. Premier constat : l'offre n'est pas pléthorique. La FRC a identifié une vingtaine de plateformes ou de sites d'artisans capables d'effectuer ce type de missions dans les cantons romands.

Une trentaine de nos clients mystères devaient leur demander des devis concernant des travaux (...) classés en trois scénarios : fixer deux étagères au mur ainsi qu'une lampe au plafond, tailler une haie et emmener des choses encombrantes à la déchetterie. (...)

Intermédiaires pas faciles à évaluer

Certaines plateformes proposaient de mettre en commun personnes et prestataires. Dans le cas de NeedHelp, un enquêteur a utilisé le scénario Déchetterie. Il a reçu pas moins de huit réponses, émanant aussi bien d'entreprises établies que de professionnels ou de passionnés de bricolage. Pareil chez Renovero, avec le scénario Montage de meubles ou Jardinage. Il faut parfois contacter une à une chaque entité pour obtenir des clarifications, car les réponses peuvent être très lacunaires. (...) Un enquêteur témoigne : « Je me suis senti en confiance avec NeedHelp, couverte par Axa. On touche à une économie en partie souterraine, mais les prestataires semblent motivés et fiables. La coordinatrice du site m'a appelé pour me signaler que j'avais reçu des offres, ça m'a plu. » Par ailleurs, sur cette plateforme, le règlement se fait en ligne directement, sans échange d'argent entre les acteurs. Même sentiment de confiance pour nos enquêteurs à propos de Renovero, entreprise rachetée en 2010 par Localsearch (Swisscom). Le système d'évaluation des entreprises ainsi que le suivi de la plateforme sont un plus. Une enquêtrice a cependant relevé que le fait de correspondre en ligne ne permettait pas de savoir qui viendrait chez elle. La concernant, c'était un facteur d'insécurité.

La question du prix est aussi intéressante. Les entreprises ne disposaient pas toujours de beaucoup d'informations pour fixer une somme, donnant au final des estimations très variées. Ainsi, tailler une haie allait de CHF 200.- à près de 2'000.-, avec une durée de travail évaluée entre huit et vingt heures. Dans la mesure où nos enquêteurs ont obtenu des offres aussi bien d'étudiants motivés que de sociétés de jardinage établies, le prix juste se situe certainement quelque part entre les deux. Pour les deux autres scénarios, les offres se montaient en moyenne entre CHF 200.- et 300.-. Certains enquêteurs ont estimé que c'était onéreux, d'autres non.

¹ Publiée en intégralité dans le magazine Mieux choisir (juillet-août 2023) et le site internet de la FRC www.frc.ch/petits-services-a-domicile-un-marche-nebuleux

Un gros bémol de l'enquête porte sur les mises à jour des sites, comme celui de Suisse Services. Plusieurs enquêteurs ont obtenu des messages alarmants, comme : « Votre connexion n'est pas privée. Des individus malveillants tentent peut-être de subtiliser vos informations personnelles (mots de passe, messages ou numéros de carte de crédit...) ». Explication : le certificat de sécurité du site est échu, bloquant l'accès à la plateforme selon le navigateur ou les réglages de l'appareil. Ces artisans sont-ils toujours actifs ? Nous n'avons pas obtenu de réponse. (...) BricoTravo, pour sa part, est une plateforme fantôme, inachevée, mêlant textes en français, anglais et latin et dont les portraits sont tirés de banque d'images. Créé il y a plus de deux ans, il s'agit soit d'un essai non abouti, soit d'une erreur. Dans tous les cas, ce site est à éviter.

Pour finir, les enquêteurs ont dû donner leur impression sur le sérieux ressenti lors des échanges avec l'entreprise. En général, ils se sont dits en confiance lorsqu'ils ont obtenu rapidement des réponses par téléphone ou par message et lorsqu'ils ont pu échanger en direct avec leurs prestataires.

De même, ils étaient rassurés quand ils ont reçu un devis détaillé, sans risque de dépassement si l'opération prenait plus de temps que prévu. Enfin, plusieurs entreprises ont appliqué spontanément un rabais de 10%, un geste qui a été fort apprécié et qui donnait, à tort ou à raison — les services en eux-mêmes n'ayant pas été évalués — une impression de geste commercial très professionnel.

PUBLICITÉ

PUBLIREPORTAGE



(De gauche à droite)
Fabienne Isler,
Sabine Morex,
Marielle Schopfer,
Paula Aeschmann,
Ariane de Bourbon
Parme et Marie-Aurore
Rochat-Smeyers,
fondatrice de Neolife

neolife

entendre
tout simplement



VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR
PLUS SUR NEOLIFE ? N'HESITEZ PAS
À NOUS CONTACTER !

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

NEOLIFE, L'ENTREPRISE ROMANDE QUI OFFRE UN SERVICE AUDITIF À DOMICILE DEPUIS BIENTÔT 10 ANS !

Plus que des mots, un profond désir de bien servir
Savez-vous 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 exact ! 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'appareil 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 !



Marie-Aurore Smeyers-Rochat

A 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.

Neolife vous offre un service exclusif à domicile, nous permettant de bien comprendre et mieux appréhender tous les problèmes auxquels vous êtes confrontés dans votre quotidien.

De cette manière, nous pouvons analyser au plus juste 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 sur Vaud, Fribourg, Genève, Neuchâtel, Jura, Jura-Bernois, et Les Franches-Montagnes.

WWW.NEOLIFE.CH

Pratique

Besoin d'aide ? Nos conseils.

Activez votre réseau. Famille, amis, voisins, scouts ou étudiants, n'hésitez pas à demander autour de vous si quelqu'un serait disposé à vous aider. Il y a très souvent une ou plusieurs personnes prêtes à rendre service. L'occasion aussi de resserrer les liens et de rendre la pareille.

Adressez-vous à votre Commune. Il existe peut-être des associations ou groupes disposés à donner des coups de main aux habitants gratuitement ou contre une somme symbolique. De nombreuses initiatives, dont certaines nées durant le Covid, proposent un soutien. Encore faut-il les connaître !

Pratquez le bouche-à-oreille. Sollicitez votre entourage, quelqu'un a peut-être déjà fait appel aux services d'une société et peut la recommander (ou non).

Soyez précis. Plus la demande est clairement formulée, avec un maximum d'éléments, plus le devis sera juste et vous évitera de mauvaises surprises.

Comparez les devis. Demandez plusieurs offres.

Vérifiez les assurances. Demandez si l'entreprise ou l'artisan sont couverts en cas d'accident ou de problème.

SANTÉ

Comment traiter les addictions chez les seniors

Par Isabelle Jaccaud

Dans un canton viticole comme le nôtre, l'alcool est souvent incontournable. Les dépendances sont multiples et le sujet reste souvent tabou chez les personnes âgées. Quelles sont les étapes pour se libérer de son addiction à l'alcool mais aussi au tabac ou aux médicaments? Comment réagir en tant que proche? Pistes de réflexion avec des spécialistes.

Rose-Marie Notz, chargée de projet et Pascale Ernst, intervenante sociothérapeute, travaillent toutes deux à la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA). Elles ont répondu à nos questions. La FVA a deux missions: la prévention d'une part et le secteur ambulatoire avec huit bureaux dans le canton, d'autre part. Le personnel peut se déplacer à domicile, pour les personnes en mobilité réduite par exemple. À relever que les prestations sont gratuites.

Comment parlez-vous de l'alcool?

Pascale Ernst: Nous avons un regard assez ouvert sur l'alcool. Nous avons un regard global sur ce produit, considérant tout autant ses risques que ses bénéfices afin de mieux comprendre comment les bénéficiaires l'utilisent. Nous travaillons constamment avec la balance bénéfices/risques. C'est important pour que les gens s'y retrouvent. Cela peut être un plaisir. En vieillissant, c'est une béquille. On ne le dit pas souvent. Comment vivre avec ce produit, en réduisant les risques au maximum pour qu'il continue à faire partie de notre vie.

Comment définir l'addiction à l'alcool?

Pascale Ernst: Nous ne donnons pas de chiffre ou de limite de nombre de verres, nous sommes très prudents. Plutôt que d'addiction à l'alcool, nous préférons mentionner la relation au produit. Nous apprécions la définition de Fouquet qui parle de « la perte de liberté de ne pas consommer. » Il y a problème à partir du moment où je décide de ne pas consommer et où je consomme quand même.

L'alcoolisme chez les seniors est-il tabou?

Rose-Marie Notz: Il y a un peu de ça. Souvent la réaction de l'entourage minimise: à leur âge, on ne va pas les priver de leur verre, ce petit plaisir! Il arrive aussi que le diagnostic soit manqué, car les symptômes d'un problème d'alcool peuvent se confondre avec ceux du vieillissement: insomnies, anxiété, chutes, problèmes gastro-intestinaux. Par ailleurs, la consommation d'alcool, même modérée, peut être contre-indiquée avec certains médicaments et/ou problèmes de santé.

Pascale Ernst: Nous différencions les personnes qui développent une dépendance à la retraite des gens qui ont des problèmes d'addiction depuis longtemps et dont la situation ne s'améliore pas avec l'âge. Il y a donc également divers accompagnements. Nous avons des accompagnements palliatifs où l'alcool est présent. C'est une dimension peu connue. Souvent on cherche à arrêter la consommation à tout prix. Alors qu'à la FVA nous continuons à accompagner la personne même si elle consomme.

La retraite, synonyme de fragilité?

Rose-Marie Notz: 2/3 des personnes de plus de 65 ans qui ont un problème d'alcool, l'avait déjà avant la retraite, mais 1/3 le développe à partir de ce moment-là, signe que c'est un passage délicat. Pour ce dernier tiers, le pronostic de rétablissement est particulièrement favorable d'où l'importance d'un repérage précoce. Aborder le sujet d'une manière non-jugeante peut être une bonne entrée en matière.

Pascale Ernst: Pour les personnes qui consomment de l'alcool à partir de la retraite, on va surtout chercher à comprendre pourquoi, est-ce par ennui, par solitude, le fait de ne plus se sentir participer à la société? On va questionner le sens de la consommation et chercher des alternatives. Pour que l'alcool ne soit pas la solution.

Que peuvent faire les proches ?

Pascale Ernst : On différencie les proches en situation de co-dépendance et les proches aidants, des compagnons de vie qui souffrent de cette maladie. Tout le travail avec les proches consiste à ce qu'ils apprennent à s'occuper d'eux et non pas seulement de la personne qu'ils accompagnent. On s'assure qu'elle ait un réseau de soin et soit prise en charge. Mais quand un proche vient nous voir, on va vraiment s'occuper de lui. Ce qui peut prendre du temps pour qu'ils acceptent de parler d'eux. Ils ont tellement l'habitude de parler de leur proche qui prend tellement de place avec sa maladie. Le grand enjeu auprès des proches, c'est de les faire revenir sur le devant de la scène.

Comment accompagner les personnes ayant des addictions après la retraite ?

Rose-Marie Notz : Nous vivons dans un canton viticole, l'alcool s'inscrit dans nos rituels de convivialité. Y renoncer, c'est parfois faire le deuil du sentiment d'appartenance à une communauté. Préserver une bonne qualité de vie, diminuer les symptômes sont des objectifs à privilégier, avec ou sans consommation. Confrontées à la dépendance d'un proche, certaines familles souffrent et se sentent impuissantes face à la dégradation de la situation malgré le soutien apporté. Il est important dans ces cas-là de faire appel à des professionnels.

Une aide concrète lors de sorties ?

Rose-Marie Notz : L'application Be My Angel permet à chacun d'entrer ses consommations et de visualiser son alcoolémie notamment avant de reprendre la conduite d'un véhicule. Elle est facile d'utilisation. C'est un outil d'aide à la réflexion et à la prise de décision. Il est aussi possible de désigner un chauffeur qui reste sobre lors de sortie en groupe.

www.bemyangel.ch

Vous pouvez également faire l'expérience du Dry January, soit un mois sans, ou avec moins d'alcool, un défi partagé avec une communauté sur les réseaux sociaux, voir dryjanuary.ch

« Nous différencions les personnes qui développent une dépendance à la retraite des gens qui ont des problèmes d'addiction depuis longtemps et dont la situation ne s'améliore pas avec l'âge. »

Pascale Ernst, intervenante sociothérapeute

BONS PLANS

Conférence Info-seniors régulièrement organisée dans les différentes régions du canton : « Alcool : trop, c'est combien ? »

Info Seniors Vaud :

www.infoseniorsvaud.ch/thematique/addictions/

Fédération vaudoise contre l'alcoolisme :

021 623 84 84 — www.fva.ch

Alcool et seniors

- La majorité des personnes âgées ont une consommation d'alcool à faible risque.
- 25 % des + 65 ans consomment de l'alcool quotidiennement.
- 7,5 % des +65 ans ont une consommation d'alcool problématique ou une probable dépendance à l'alcool (2015).

Source : Curaviva 2020

2/3 des personnes de plus de 65 ans qui ont un problème d'alcool l'avait déjà avant la retraite.

1/3 des personnes de plus de 65 ans développe un problème d'alcool à partir de la retraite.



« L'addiction isole »

Confrontée à des situations lourdes, une addictologue livre son constat tout en concluant qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter.

« L'addiction, c'est une perte de liberté face à la consommation », explique la Dr Véronique Peim, médecin traitante addictologue à Gland. « Dès qu'on essaie de se dire demain je ne bois pas et qu'on boit, on a perdu sa liberté de choix et on entre dans une consommation avec dépendance. Chez les seniors, c'est ce qui apparaît en consultation, c'est que les consommations excessives sont la plupart du temps très anciennes et ont déjà causé beaucoup de dégâts, sur le plan de la santé, de la vie familiale, sur le plan professionnel avant d'arriver à la retraite. Une situation qui peut se travailler à 40 ans, avec de nouveaux choix de vie, de nouveaux projets, mais qui est plus problématique chez les seniors. Souvent il y a moins de soutien sur lequel s'appuyer. L'addiction isole. Et comme c'est déjà un souci du troisième âge... cela renforce la difficulté. »

Différentes dépendances

Les addictions les plus courantes sont celles liées à l'alcool et au tabac, chez les hommes comme chez les femmes, qui viennent souvent en consultation chez l'addictologue après un diagnostic tardif. Certains fument depuis 30-40 ans et sont envoyés par leur pneumologue, après des conséquences importantes sur leur santé. Ils ont fumé toute leur vie malgré la connaissance des dégâts potentiels. Pour l'alcool, c'est un peu pareil. Des femmes se sont consacrées à leur famille. Une fois les enfants partis, elles se retrouvent face à leur consommation d'alcool excessive. Des situations très lourdes, difficiles à soutenir. La Dr Peim note également : « Beaucoup de dépendance aux anxiolytiques, des molécules très addictives. C'est alors très difficile d'arrêter, car les personnes qui prennent ce traitement vont mal. Aider des seniors est complexe. Car souvent ils n'ont pas fait de chemin, n'ont pas été traités, n'ont pas compris les raisons de leur anxiété. Cela prend du temps. »

Un long chemin

La première étape est de regarder le problème en face, de se rendre compte qu'il va falloir se battre pour s'en sortir. Une étape importante, qui peut prendre du temps, appelée étape motivationnelle. Il faut sortir du déni, prendre conscience de la nécessité de se sevrer. Parfois les patients envoyés par leur médecin ne sont pas convaincus d'avoir un problème.

Ensuite vient l'étape de l'action, en fonction de la personne, de ses dépendances, de son contexte de vie. Comment avancer vers un sevrage ? La doctoresse reconnaît que certains patients pensent pouvoir contrôler leur consommation d'alcool ; « C'est important de les accompagner sur cette voie. Très souvent ils n'y parviennent pas. Après constat, il faut passer par un sevrage complet. Une autre étape à ne pas négliger. Parfois un séjour institutionnel de 3-4 semaines peut aider au sevrage, puis il s'agit de continuer le suivi en consultation. L'accompagnement peut se réaliser à plusieurs, addictologue, psychologue, psychiatre : un vrai travail d'équipe. »

L'addictologue insiste : « Il n'est jamais trop tard pour arrêter. C'est toujours bénéfique. Pour cela, il faut être bien accompagné et accepter que ça puisse être un chemin long, où il faut s'impliquer. »

1 Les Groupes familiaux Al-Anon offrent compréhension, aide et espoir à quiconque se sent impuissant, perdu et seul à cause de l'alcoolisme de quelqu'un d'autre. Al-Anon s'organise par des groupes de paroles.



PAROLE DE MEMBRES

« J'ai vécu successivement avec deux compagnes alcooliques durant bien des années. Cette addiction a provoqué la séparation pour nos deux couples. Je précise que je n'ai pas de problème de ce côté-là. Toutefois, face à ces deux expériences, j'ai fait un suivi auprès de la Fédération vaudoise contre l'alcoolisme durant plusieurs années pour mieux comprendre cette maladie et mon rôle dans cette addiction. J'ai également suivi Al-Anon¹ durant quelques mois pour partager expériences et sentiments. Tout ceci m'a permis de comprendre cette maladie et mon implication. Actuellement, je vis avec une femme qui est également concernée par cette problématique. Toutefois, elle arrive pour le moment à maîtriser son addiction et mon comportement est différent de celui que j'avais par le passé. »

Philippe V.

BERDOZ
VISION & AUDITION

Profitez pleinement de tous les moments de votre vie,
grâce à une meilleure audition et une bonne vision.

Votre entretien conseil avec un audioprothésiste
est **gratuit et sans engagement**.

Nos opticiens, proches de chez vous, vous offrent leurs
conseils sur la paire de lunettes ajustée à votre vie.

BON AUDITION
Bilan auditif complet

OFFERT

Valable pour un bilan auditif
complet, d'une valeur de fr 65.-,
jusqu'au 31.12.23. Transmissible.
Voir conditions en magasin.

X 3 3 3 9 3 3



BON VISION
Verres progressifs haut de gamme

CHF **200.-**

Valable à l'achat de deux verres
progressifs individualisés. Non
cumulable. Voir conditions en
magasin. Valable jusqu'au 31.12.23

X 3 3 3 9 3 2



berdoz-audition.ch
berdoz-vision.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

POMPES FUNÈRES

GÉNÉRALES SA
EDMOND PITTET

Maupas 6, St-Roch 19
Lausanne

St-Roch Montoie
Paroisses Domicile

021 342 20 20
(24h/24)

CONSEILS POUR OBSÈQUES FUTURES
www.pfg.ch

CONSEILS

Vendre sa maison et... y rester

Encore méconnu, le viager propose de sérieux avantages aux seniors. C'est une belle alternative pour rester chez soi avec un coup de pouce financier. Une solution à ne pas négliger quand on songe à vendre son logement.

Par Isabelle Jaccaud

La vente en viager concerne les personnes âgées d'au minimum 70 ans qui vendent leur appartement ou leur maison pour différentes raisons.

Spécialiste du viager, Sabrina Reynier, juriste et fondatrice de sa société IMMO-VIE-AGEE à Rolle nous commente les raisons principales de vendre : « Il y a tout d'abord une raison financière pour la plupart des gens. Avoir plus d'argent pour profiter de la vie. Des personnes qui n'avaient jamais voyagé et qui vont très peu au restaurant peuvent ainsi enfin profiter. Ou des personnes qui ont des enfants et veulent régler une partie de leur succession et éviter des conflits après leur décès.

Il y a aussi une forte volonté de rester chez soi ; à partir de 80 ans, c'est très difficile de partir de chez soi, à la fois psychologiquement, et même pratiquement, trouver un logement plus petit n'est pas facile et souvent très cher. En ce moment, à cause du contexte mondial, les demandes augmentent. »

Vendre en viager, c'est :

- 1. Conserver un droit d'usage et d'habitation de son logement toute sa vie sans changer ses habitudes.**
- 2. Obtenir un capital immédiatement (nommé le bouquet) donc pouvoir aider ses proches ou en profiter soi-même.**
- 3. S'assurer des revenus supplémentaires, garantis et indexés sur le coût de la vie (les rentes) pour avoir une retraite complémentaire durant le restant de sa vie.**

« Les enfants ne doivent pas donner leur accord, souligne la juriste. C'est la même situation que lorsque l'on vend son bien immobilier, nul besoin de leur accord. Souvent les vendeurs en parlent en famille. Les parents qui vendent peuvent donner chacun jusqu'à CHF 50'000.- par an à chaque enfant. Si les deux parents sont vivants, cela fait CHF 100'000.- par an. Et cela sans payer de droit, ce qui est avantageux. »

Un départ à l'EMS

Si le vendeur part en EMS, après une durée assez longue et que le médecin confirme que tout retour à la maison n'est pas possible, le droit d'habitation s'éteint. En revanche, le vendeur continue de recevoir la rente mensuelle. S'il doit subir une grosse opération avec des mois de rééducation ou s'il part faire le tour du monde, il ne perd pas du tout son droit d'habitation.

Parmi les clients de la société IMMO-VIE-AGEE, les vendeurs se partagent à parts égales entre couples et personnes seules ; 50% ont des enfants et 50% n'en ont pas. En couple, si l'un des conjoints décède, tout le processus continue pour le survivant, même si la maison appartient à un seul des époux. Le montant de la rente ne diminue pas. Un viager est toujours fait avec un droit d'habitation personnel. En cas de besoin de soins à domicile par exemple, le vendeur peut héberger gratuitement du personnel à la maison.

Pour l'acheteur, c'est un gage de sécurité d'avoir les vendeurs qui restent dans leur logement au niveau de l'entretien. Ils vont en prendre soin, car ils se sentent toujours psychologiquement chez eux. Ils ont d'ailleurs une obligation d'entretien.

« L'inflation, les tensions, l'incertitude du marché immobilier, tout incite à vendre en viager. »

Plus d'informations sur :

www.fedlex.admin.ch/eli/fga/2022/1566/fr

www.immo-vie-agee.ch

www.tillitinvest.ch/post/fiscalité-viager-suisse

PUBLIREPORTAGE

IMMO-VIE-AGEE

La spécialiste de la vente en viager en Suisse depuis 10 ans!

Juriste et passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier a créé **IMMO-VIE-AGEE** en 2013 à Rolle (VD), avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour. Pari réussi: beaucoup de ventes chaque année et des clients toujours plus nombreux (surtout avec le contexte actuel). C'est aujourd'hui la meilleure alternative pour que les personnes âgées puissent rester chez elles sans changer leurs habitudes tout en recevant un capital financier.

La vente en viager occupé 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 (seul ou en couple). Au moment de la vente, le vendeur perçoit une somme en capital: le «bouquet». Il peut aussi opter pour un bouquet et une rente mensuelle à vie qui complétera sa retraite, fiscalement intéressante.

Ce sont des propriétaires d'un certain âge (70 ans, idéalement 80 ans ou plus), avec ou sans enfant, qui vendent en viager leur appartement ou leur maison afin d'obtenir un capital puis un complément de revenu régulier tout au long de leur vie. C'est une façon pour eux de régler une partie de leur succession, de vivre mieux financièrement et d'aider leurs proches de leur vivant.



Sabrina Reynier s'occupe de tout le processus, de la demande initiale de renseignement à la finalisation de la vente chez le notaire.



IMMO-VIE-AGEE

Sabrina Reynier
Juriste
IMMO-VIE-AGEE
Av. du Général-Guisan 9
1180 Rolle
 Tél: 078 635 58 57
www.immo-vie-agee.ch
contact@immo-vie-agee.ch



Avantages fiscaux

« Les conséquences sur les impôts sont intéressantes, relève Sabrina Reynier. Le propriétaire qui vend en viager conserve la valeur locative. À part ça, il n'y a plus d'autres frais pour les impôts. Le vendeur est imposé normalement pour le bouquet, dans la fortune.

En revanche, concernant la rente mensuelle, il n'y a que 40% de la rente annuelle à déclarer comme revenu. Fiscalement c'est avantageux. »

PUBLICITÉ



Bettems 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 8.70 la bouteille

Offre spéciale carton de dégustation

5 x 70 cl.		
Cave de la Crausaz Féchy	CHF	43.50
Féchy AOC La Côte		
5 x 70 cl.		
Cave de la Crausaz rouge	CHF	43.50
Les Bourrons, assemblage		
5 x 70 cl.		
Rosé La Crausaline	CHF	45.00
Pinot Noir		

Prix du carton CHF 132.00

Prix valables jusqu'au 31.12.23

Je commande _____ carton(s) de dégustation livré(s) à mon domicile pour la somme de 132.00 par carton (uniquement en Suisse). Frais de livraison offerts

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

CM

PORTRAIT

Antoine Jaccoud, entre sensibilité et force créative

Propos recueillis par Mehregan Joseph

Auteur hyperactif, Antoine Jaccoud est surtout connu pour l'écriture des scénarios des films d'Ursula Meier (*Home, l'Enfant d'en haut, La ligne*) mais on peut le retrouver sur scène lors de lectures publiques de ses textes corrosifs ou au travers de ses pièces de théâtre. Rendez-vous est donné dans un café lausannois pour un échange joyeusement déstructuré dont voici certains extraits.



Sur quoi travaillez-vous actuellement ?

Je travaille sur le scénario du prochain film d'Ursula Meier. Je travaille aussi sur un film documentaire au sujet de l'industrie autour du Cervin, qui d'une certaine façon contribue à son effondrement. Tous ces sujets liés au climat m'intéressent. Je fais des lectures publiques du livre *Après l'averse* que j'ai sorti avec un peintre, Nicolas Fournier, chez *Art&fiction*. Nous faisons ce qu'on appelle des lectures augmentées avec de la musique et des projections. J'ai encore des pièces de théâtre qui tournent actuellement, comme *Au revoir*, monologue d'un père dont les enfants viennent d'émigrer vers la planète Mars, joué tout à la fois au Mexique et en Iran. Je vais aussi commencer un projet, dont j'ignore encore les contours, avec Pascal Auberson. Lui sait faire mille choses, moi juste écrire.

Pour revenir au projet de film avec Ursula Meier, comment se passe le début d'un scénario, est-ce que vous partez d'un livre, d'une histoire, que vous réécrivez pour en faire un film ?

À part pour le téléfilm *Journal de ma tête*, avec Fanny Ardant et Kacey Mottet Klein, inspiré d'une affaire pénale, nous sommes toujours partis des désirs narratifs d'Ursula Meier. En général, elle vient avec une idée de décor (comme le Bas-Valais pour *l'Enfant d'en haut* ou *La ligne*) et d'un personnage, quelque chose d'assez esthétique en somme. On construit l'histoire à partir de ça et on va le plus loin possible ensemble pour décrire le déploiement narratif, scène par scène. On écrit vraiment ce qui va être tourné. On se connaît très bien et on a la même idée du drame.

Vous étiez journaliste, notamment critique de cinéma à l'Hebdo avant de devenir scénariste. Qu'est-ce qui vous a motivé à changer de carrière? Vous a attiré dans le cinéma?

Je faisais la critique de films en parallèle avec Antoine Duplan et c'était l'époque où l'Hebdo était un journal assez prescripteur. Il y avait un nouveau film de Michel Soutter, qui s'est trouvé être son dernier. J'ai assez durement critiqué ce film que je trouvais paresseux et mal fichu. Sans m'en rendre compte, j'ai fait beaucoup de peine à son auteur. Quelques mois plus tard, j'étais dans une brasserie parisienne où je vois Monsieur Soutter qui se lève et dit en me désignant « Cet homme m'a fait tellement de mal, je ne veux plus jamais le voir. » Il est mort quelques mois plus tard d'un cancer. Après cette histoire, je voulais être du côté de ceux qui font plutôt que de ceux qui commentent.

Avec les gros changements qu'ont amenés les plateformes de streaming dans les habitudes de consommation du public, à votre avis, quelles sont les perspectives pour le cinéma?

Personnellement, bien sûr que j'ai envie d'être associé à de beaux films sur le plan narratif, esthétique et du jeu qui s'y déploie. Et parce que les salles de cinéma sont des lieux qui réunissent, je trouve navrant que des films qui ont pris des mois, des années à se faire soient regardés sur des tablettes ou des téléphones. Mais je m'intéresse à ce point à l'avenir de cette planète, à son habitabilité, que je ne me réveille pas en pleurant sur la désaffection des salles de cinéma. En termes de préoccupations, j'ai d'autres priorités, notamment parce que j'ai des enfants.

Vous avez mentionné le climat.

Oui, l'écoanxiété ne m'est pas étrangère. J'écris au sujet du climat surtout pour le théâtre. Par exemple, ce monologue *Au revoir* dont je vous parlais qui a d'abord été joué par Mathieu Amalric à Avignon et à la Villa Médicis à Rome. Au contraire du cinéma beaucoup plus lent, et lourd, le théâtre permet d'aborder les choses de manière plus frontale.

« En tant que scénariste tu es un peu comme le directeur de l'agence de voyage. »

Antoine Jaccoud

Selon vous, quels sont les éléments qui font un bon scénario?

Il faut susciter la participation émotionnelle du spectateur, qu'il se fasse du souci pour les personnages. Je me mets tout le temps à la place du spectateur. À quel moment lui dire ça, à quel moment lui cacher ceci, quand l'amener là.

Vous parrainez une jeune migrante afghane. L'intégration est une cause qui vous tient particulièrement à cœur? Pourquoi?

En 2000, je suis allé en Bosnie avec un ami comédien, Gilles Tschudi, et son frère Pierre-Alain, pour amener du matériel aux veuves et aux enfants. J'ai vu alors cette Bosnie très détruite. C'est ma première rencontre de Suisse avec la guerre. Ça m'a aidé à comprendre dans quel confort nous sommes ici et comment notre expérience du monde est d'une certaine manière réduite par ce confort. Quand il y a eu ce groupe de cyclistes afghanes exfiltrées en 2021, je me suis dit que je pouvais être l'un des parrains. Elle a 21 ans et, malgré son parcours, aucun de ses diplômes n'est reconnu. C'est une telle déqualification. Elle veut devenir infirmière et doit tout refaire.

Est-ce que vous envisagez de prendre une retraite?

Non mais j'aimerais bien avoir plus de temps pour faire du vélo, pour être un peu dans le vert plutôt que dans le gris des villes, et pour cuisiner. J'ai cette espèce de curiosité pathologique donc si on me propose un truc qui en plus va m'amener à découvrir des choses que je ne connais pas, je n'arrive pas à dire non. Et puis j'ai envie de ramener ma fraise encore un peu sur divers sujets (rires).

Qu'est-ce qui vous amuse?

Je fais partie du groupe *Bern ist überall*, un groupe de *spoken word*, (forme de littérature performée sur scène). Dans de petites salles, je lis mes textes courts accompagné d'un musicien ou d'une musicienne et j'adore faire rire. Je suis très hypocondriaque et quand les gens rient ça me fait du bien. Jamais je n'aurais pensé faire des trucs pareils. Je viens d'une famille où il n'y avait pas d'expression artistique et l'expression du *je* n'était pas très encouragée.

Trois adjectifs pour vous décrire?

Anxieux, drôle, actif.

Antoine Jaccoud, que peut-on vous souhaiter?

J'aimerais garder mon enthousiasme. À la suite de Cynthia Fleury qui le dit bien dans son essai *Ci-gît l'amer* je pense que la maladie la plus répandue au monde n'est pas la carie ou le diabète, c'est l'amertume. Je souhaite à tout le monde de garder la santé mais surtout de ne pas tomber dans l'amertume.

Prochaines représentations

Lecture performance du groupe *Bern ist überall*, Musée de Morat, le 9 décembre 2023, 17 h, à Morat

Lecture de *Après l'averse*, City Club, 10 décembre 2023, à Pully

GASTRONOMIE

Recette gourmande

Par Jacqueline Joseph, bénévole Table d'hôtes à Sainte-Croix



Gratin de pommes de terre à la Jack

La **bénévole Jacqueline Joseph, surnommée Jack**, accueille chaque mois neuf personnes pour sa Table d'hôtes à Sainte-Croix, pour le plus grand bonheur de ses convives. Elle partage avec nous une recette facile de gratin sans fromage.

Cuisson — 25 min

Pour 4 personnes en plat accompagné d'une salade

Ingrédients

- 800 gr de pommes de terre (de la variété Agria)
- 300 gr de carottes
- 2 dl de crème entière
- 1 dl d'eau
- 1 poireau de taille moyenne
- 1 gousse d'ail finement hachée ou écrasée
- Beurre
- Sel d'Himalaya, poivre, noix de muscade

Préparation

- **Râper avec la râpe à rösti** les pommes de terre et les carottes. Mélanger et assaisonner avec du sel d'Himalaya, du poivre et un peu de noix de muscade.
- **Laver et couper** le poireau en fines lamelles, blanchir le poireau avant de mélanger avec l'ail au reste de la préparation.
- **Beurrer** un plat à gratin et le remplir avec le mélange sur une hauteur de 2 à 3 cm.
- **Mélanger** l'eau et la crème et verser sur la préparation.
- **Préchauffer** le four à 200 °C et mettre le plat pour une cuisson de 25 minutes. Si nécessaire, couvrir les 5 dernières minutes avec une feuille d'aluminium. Servir bien chaud avec une salade en accompagnement pour un repas végétarien.

Pour ravir ses papilles et ses convives

Journaliste retraité depuis bientôt cinq ans, Christian Chevrolat reprend ponctuellement la plume (ou plutôt le clavier de son ordinateur) pour livrer quelques réflexions ou ses coups de cœur sur la plateforme Info Seniors Vaud, aux côtés de cinq autres blogueurs seniors. Dans l'un de ses posts, ce passionné de bonne cuisine partage « 15 blogs pour une cuisine goûteuse et inventive », dont voici le début :

L'internet est un immense livre de cuisine. Il suffit, pour s'en convaincre, de taper « recette » dans n'importe quel moteur de recherche, suivi d'un ou deux mots clés — au hasard : « poulet » et « curry » — pour obtenir quelques dizaines, voire quelques centaines de milliers de propositions : 19 millions en une demi-seconde dans notre cas d'exemple, mais 291 millions si vous tapez « recipe chicken curry » !

Dans la langue de Molière, quelques gros sites se taillent la part du lion : *Marmiton*, *750 g*, *Cuisine AZ*, *Chef Simon*, etc. Ce sont certainement les plus fournis, mais pas nécessairement les meilleurs. Grand amateur de cuisine raffinée et accessible, je leur préfère de loin les blogs de gourmets et gourmets éclairés qui déclinent leur passion en ligne.

Pour consulter la suite :





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

La vie du Club

1 Avantages et offres réservés aux membres
du Club Pro Senectute Vaud

2 Agenda

3 Portrait de membres

Boutique Pro Senectute Vaud

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

Faites votre choix et passez commande !



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



Plus de liens, plus de vie, plus de voix !

Le Club de membres de
Pro Senectute Vaud est
ouvert à tous.

- Informations et conseils utiles ;
- Le ClubMag envoyé deux fois par an à domicile ;
- Offres exclusives, prix réduits ;
- Occasions de rencontres et événements diversifiés.

C'est aussi la possibilité de donner votre avis ou votre témoignage sur des sujets qui vous concernent.

Alors, rejoignez-nous !



Inscrivez-vous
en ligne !

Membre individuel CHF 35.-
Membre « couple » CHF 40.-

Avantages et offres réservés aux membres

1

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 membre en cas de déplacement ou de communiquer votre numéro d'adhérent lors des différents échanges avec nos collaborateurs !



Retrouvez toutes les activités près de chez vous

Sortir

Excursions accompagnées Petites Fugues

CHF 10.- de rabais par sortie

Programme complet à disposition sur demande auprès de notre réception ou sur notre site internet vd.prosenectute.ch

Bouger

Tai-chi

CHF 14.- le cours au lieu de CHF 16.-

à l'achat de votre abonnement semestriel.

Equilibr'Age

CHF 10.- le cours au lieu de CHF 12.-

à l'achat de votre abonnement semestriel.

Liste des cours disponible auprès de notre réception ou sur vd.prosenectute.ch

DomiGym

Séance de bilan offerte (valeur CHF 30.-)

à l'achat de votre abonnement de 9 séances payantes qui suit celle-ci.

Se documenter

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

021 646 17 21 · club@vd.prosenectute.ch

Conseils personnalisés à des tarifs préférentiels

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...)
- Droit de l'immobilier.
- Mandat pour cause d'inaptitude.

Entretien de maximum 20 minutes sans rendez-vous entre 16 h et 19 h. 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)

Une fois par mois selon le calendrier disponible sur le site notaires.ch/associations/vaud ou auprès 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.

Encarté Partenaires du Club de membres et offres exclusives

Quelque 80 entreprises vaudoises vous proposent leurs services et offres exclusives (sur présentation de la carte de membre), dans la garantie de l'écoute, du respect et de la réactivité.

Elles ont toutes signé une déclaration d'intention les engageant dans ce sens, afin de vous garantir des prestations de la plus grande qualité 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.prosnectute.ch/club ou à demander au 021 646 17 21.



Des offres exclusives, des services de qualité et des bons plans proposés par nos divers partenaires

Admin'facile · Agence LPM immobilier (Leysin) · Animal City (Lausanne) · Astra Hôtel Vevey · Auto-école Olivier (Froideville) · Axa, Agence générale Prévoyance & Patrimoine Benjamin Pittet (Lausanne/Morges) · Barryland, Fondation Barry du Gd-St-Bernard (Martigny) · Beauverd Malherbe – Revendeur jardin et forêt paysagiste (Chavornay) · Biolley Jacques, médiateur (Chailly-sur-Montreux) · Boucherie Maillefer (Le Mont-sur-Lausanne) · Brocante de Forel Bertrand Maillard (Forel (Lavaux)) · Buchs Electricité SA (Echandens) · Caloz Carrelages SA (Cheseaux) · Carrosserie de Lutry (La Conversion) · Carrosserie Indulsi (Yverdon-les-Bains) · Carrosserie Mischler et Fils SA (Renens) · Cave J. & A. Joly Sàrl (Grandvaux) · Cave Jean-Daniel Coeytaux (Yens) · Chantier Naval de Vidy SA (Lausanne) · Colore Box Sàrl (Lausanne) · CS Confort Service SA (Renens) · CS Paysage (Jongny) · Curtet Immobilier Sàrl (Yverdon-les-Bains) · Damatec Stores SA (Eclépens) · Déménagement Patrick SA (Crissier) · Dojo Waryu (Froideville) · Domaine Bertholet (Villeneuve) · eco2net SA (Yverdon-les-Bains/Vevey/Romanel/Morges) · Ecole Suisse de Ski des Mosses · Espace Médiation (Lausanne) · Fiduciaire Fidinter SA (Lausanne) · Fleury sanitaire (Lausanne) · Forte Broker (Ecublens) · Futurekids · Garage Brender SA (Lausanne) · Garage Grin SA (Lavigny) · Garage Guex (Bremblens) · Garden Centre Meylan (Crissier) · Gillet Bijoutier Joaillier (Yverdon-les-Bains) · GM INFO (Yverdon-les-Bains) · Green Bike (Cugy) · Guédon Fiduciaire SA (Lausanne) · Hôtel La Longeraie (Morges) · Jardinier-floristerie Hämmerli SNC (Cheseaux-sur-Lausanne) · Jeanfavre & fils SA (Le Mont-sur-Lausanne) · La Maison de la Rivière (Tolochenaz) · Lauffer Borlat SA (Chailly-Montreux) · Lutry Voyages · Menuiserie Jossevel & Fils (Puidoux) · Mille et un jardins (Echandens) · Montemari Sàrl (Renens) · Moudon Région Tourisme · Muller Sanitaire SA (Morges) · Naef Immobilier (Lausanne/Nyon/Vevey) · Nycom Informatique (Nyon) · Nyon Région Tourisme · Ofisa Berney Associés SA (Lausanne) · Pelichet Posse SA (Nyon) · Perrin frères (Gland) · Pharmacie de Chailly SA (Lausanne) · Polyclinique Ostéopathique de Lausanne · Pompes Funèbres Générales S.A. · Posse Peinture SA (Renens/Riviera) · Protection One SA (Ecublens) · Raoul Francis (Le Mont-sur-Lausanne) · SB sport service (Gland) · Securitas Direct SA (Lausanne) · SGM Menuiserie Stéphane Guex (La Chaux/Cossonay) · Sodimed SA · Sportsylv S.A. (Montagny-près-Yverdon) · Thomas Voyages (Echallens) · tooyoo (Nyon) · Transmay Sàrl (Carrouge) · Von Auw SA (Préverenges) · Voyages SAKADOH (Lausanne) · Zeste nutrition (Avenches)

PUBLICITÉ

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 RIPPONNE

Rue du Tunnel 5
1005 Lausanne
Tél. 021 320 61 36
www.acoustiqueripponne.ch

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



Signal
DE BOUGY
PARC PRÉ VERT



UN COIN
DE PARADIS
ENTRE GENÈVE
ET LAUSANNE

signaldebougy.ch

Agenda

Sorties

10 novembre 2023, départ à 9 h 15

Visite et atelier à La Fabrique à Champagne

Exploration de la gourmandise autour de la boulangerie, suivie d'un repas sur place.

Nous débuterons par la visite du musée immersif, qui permet de découvrir l'histoire de cette boulangerie familiale depuis 1934, mais également de suivre les lignes de production. Nous profiterons ensuite d'un atelier pour créer un assortiment de flûtes feuilletées, avant de nous rendre au restaurant 1424 de La Fabrique.

CHF 35.- visite, atelier, repas et transport depuis Lausanne compris

26 avril 2024, départ à 9 h 15

Visite guidée de la Maison du Prieur à Romainmôtier

Une expérience authentique et enrichissante au cœur de Romainmôtier, suivie d'un repas à la Maison du Prieur.

Lieu de ressourcement et de méditation, Romainmôtier engendre une intimité particulière dans un décor exceptionnel érigé avec art et sensibilité. Nous visiterons la Maison du Prieur, demeure du 13^e siècle, avec cinq étages (sans ascenseur) où nous découvrirons les lieux, son passé, les personnes qui y ont vécu et son histoire locale. Nous profiterons ensuite de l'occasion pour déguster le repas.

CHF 30.- visite, repas et transport depuis Lausanne compris

Informations et inscriptions

Pro Senectute Vaud

Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne

021 646 17 21 · club@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ

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.

021 311 19 20

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



Retour en images

2

Sortie à l'Arboretum

Le 9 juin dernier, une quinzaine de membres ont pu profiter d'une visite guidée de l'Arboretum du vallon de l'Aubonne par Monsieur Bernhard Hauser, passionné et passionnant. Nous avons ensuite pu profiter d'un bon repas à l'Auberge L'Esplanade, un délice pour les papilles avec une vue à couper le souffle!



Cueillette des asperges

Durant la période de récolte des asperges, Hans Trchsel a accueilli une délégation de membres du Club pour faire visiter son exploitation : la Ferme des Eterpis à Avenches. Il a sorti le grand jeu, schéma à l'appui, pour transmettre une partie de ces connaissances sur cette plante vivace, qu'elle soit verte ou blanche. Le groupe s'est ensuite adonné à la cueillette de la verte. Le restaurant Il Giardino a accueilli toute la troupe pour un repas haut en couleur!

SmartLife
Care



Pour se sentir bien et en sécurité.

Les solutions d'appel d'urgence SmartLife Care offrent tout ce dont les seniors ont besoin. D'une part, ils sont assurés d'obtenir de l'aide rapidement en cas d'urgence. D'autre part, ils bénéficient de solutions personnalisées qui conjuguent élégance et technologie de grande qualité. Nombreux sont les clients à nous le dire: heureusement que SmartLife Care existe.



Appareil de base Flex avec GPS, médaillon Azzurro et montre d'appel d'urgence Serena

SmartLife Care SA
est un partenaire de

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Nous vous conseillerons volontiers:
Hotline 0848 65 65 65 (tous les jours de 6h30 à 20h00).

www.smartlife-care.ch

Portrait de membre

Gérard Sermet

3

Pourquoi avoir fait appel à Pro Senectute Vaud pour faire votre récit de vie ?

J'ai eu une période de dépression assez forte. Ça a été dur mais ça m'a permis de rencontrer des gens extraordinaires. J'ai beaucoup réfléchi à mon arbre généalogique. J'ai commencé à faire une boucle avec tout ce qui s'était passé dans ma vie mais j'aurais été incapable de l'écrire. Début 2022, j'ai vu dans le ClubMag qu'il y avait la possibilité de faire appel à une recueilleuse de récit de vie. Comme je suis proche de ma fille et de ma petite-fille, j'avais aussi envie de le faire pour elles et pour leur transmettre mes valeurs. Par exemple, réussir à communiquer sans jugement, en essayant d'être le plus ouvert possible, vivre le moment présent. Le passé on ne peut plus rien y faire, le futur on verra mais on peut vivre dans le présent. Être attentif aux personnes les plus vulnérables et les aider. Nous avons créé avec mon épouse l'association Soutien aux plus démunis en 2003 au Nigeria. Jusqu'en 2018 on faisait des puits et aujourd'hui c'est un centre de formation. C'est difficile de trouver des fonds mais c'est très valorisant de voir ce que l'on peut amener.

Comment s'est déroulé concrètement le recueil de récit de vie ?

Nous nous sommes rencontrés une première fois avec Patricia Conus (recueilleuse de récit de vie) et j'avais déjà préparé une fiche avec les jalons que je voulais aborder. Nous avons décidé de nous voir pour trois sessions d'une heure et traiter à chaque fois l'un des trois jalons. C'était nature et culture dans lequel j'aborde beaucoup la méditation qui est importante pour moi et le troisième profession et valeurs. Nous nous sommes vus ensuite une quatrième fois pour faire ensemble une conclusion. Nous avons eu la première rencontre en novembre et ensuite toutes les six semaines environ. La dernière a eu lieu au mois de mai. Quand j'ai lu le récit, j'ai trouvé remarquable la façon dont Patricia avait fait la retranscription, car je me retrouvais vraiment. J'ai envoyé le document à certains amis et membres de la famille. Les échos que j'ai reçus étaient très positifs. Un ami m'a dit qu'il me reconnaissait dans ce récit.

Quel regard portez-vous sur votre parcours, sur votre vie ?

Le fait de faire ce récit et d'avoir travaillé avec un psychiatre et d'autres choses encore m'ont permis de redécouvrir toute une partie de mon existence que j'avais occultée. Il y a plein de choses qui me sont revenues de ma jeunesse jusqu'à mes 25 ans. Dans ce que j'ai vécu ensuite, le fait d'y avoir réfléchi, il y a de nouvelles choses qui me sont apparues. Ça m'a valorisé alors que j'avais plutôt tendance à l'époque à me dévaloriser.

(suite page suivante)



Gérard Sermet

Ex-enseignant, humanitaire et grand voyageur, Gérard Sermet, 76 ans, a récemment exploré son histoire au travers du recueil de récit de vie en faisant appel à Pro Senectute Vaud. Très sensible à la cause des personnes vulnérables, il a créé avec Jemila, son épouse, l'association *Soutien aux plus démunis* (www.aspd.ch).

« Me rendre compte de mes expériences de vie et de ce que j'avais pu partager m'a donné envie d'explorer plus l'écriture. »

Gérard Sermet

Aujourd'hui à quoi ressemble votre quotidien de retraité ?

Jusqu'en 2020 je ne supportais pas l'idée d'être à la retraite alors j'exerçais encore comme indépendant. Je faisais des audits de certification ISO et QSC dans des entreprises et des écoles, ce qui m'apportait beaucoup de contacts. Je travaillais presque trop. En 2020 j'ai eu un arrêt respiratoire et c'est mon épouse qui m'a fait un massage cardiaque. C'est probablement grâce à elle que je n'ai pas eu de séquelles. Depuis cet incident, je n'ai plus d'activité comme indépendant. J'ai encore beaucoup d'activités pour l'association et je m'investis auprès de ma fille Sumaiya, son mari et ma petite-fille Ayo.

Quelle recommandation donneriez-vous pour bien avancer en âge ?

Principalement de vivre le moment présent, d'éviter si possible les rancœurs et de ressasser le passé car on ne peut plus rien y faire. Vivre avec ce qu'on peut faire autour de soi, dans son environnement direct, et défendre ses propres valeurs.



Appel à témoignages !

Envie de nous faire partager vos envies et vos passions ?

Écrivez-nous à club@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ

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
- Près de 90 pages de jeux par an
- Des concours chaque mois
- Des voyages en Suisse et à l'étranger*

* avec des prix préférentiels pour les abonnés



Offre
spéciale
Pro Senectute

12 mois pour Fr. 76.-

Fr. 58.-

24 mois pour Fr. 134.-

Fr. 107.-



généralisations
VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

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

Confort-lit

DEPUIS 1989

34
ans

Des m² retrouvés grâce au lit rabattable



YVERDON

Av. de Grandson 60
024 426 14 04

LAUSANNE

Rue Saint-Martin 34
021 323 30 44

GIVISIEZ

Route des Fluides 3
026 322 49 09

www.confort-lit.ch