

Printemps-été 2023 | n° 9

ClubMag

magazine des membres Club Pro Senectute Vaud

CONSEILS

Nouveau droit
successoral :
ce qui change

ÉVASION

Alpage
de Seron

DOSSIER

De l'importance
des plaisirs à la
retraite

CLUB

Pro Senectute
Vaud

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. Avec votre carte de débit ou crédit Raiffeisen, bénéficiez d'un rabais de 20% sur les entrées aux spectacles du Festival du 26 au 30 juillet 2023 !



DU 26 AU 30 JUILLET 2023



RAIFFEISEN

LE DOSSIER

De l'importance des plaisirs
à la retraite 5

ÉVASION

Le long du mur...
Alpage de Seron, Vaud 15

SANTÉ

Bien voir et bien entendre pour mieux vivre 18

CONSEILS

Ordinateurs : un conseil OK, sans plus 20

PORTRAIT

Hélène Becquelin, entre dessin,
rock et amour des gens 22

CONSEILS

Nouveau droit successoral : ce qui change 24

GASTRONOMIE

Recette gourmande 26

La vie du Club 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
de Pierre Aubert, Sandra Imsand,
Isabelle Jaccaud et Françoise Vautier

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



Qui a dit que la retraite était un long fleuve tranquille? On imagine souvent les seniors en train de se la couler douce, les doigts de pied en éventail, pendant que les actifs continuent à trimer au travail. Le dictionnaire des synonymes abonde dans ce sens, en rapprochant le mot « retraite » de termes tels que « retrait », « décrochement », « inactivité » ou encore « solitude ».

On sait que passé le sentiment d'euphorie souvent ressenti suite à la fin de l'activité professionnelle, il est parfois compliqué de trouver de nouvelles motivations pour occuper son temps libre.

Mais n'oublions pas que les nouveaux retraités ont aujourd'hui en moyenne vingt ans devant eux, le plus souvent en bonne santé. Autant de temps à disposition pour mettre en place de nouveaux projets, faire des rencontres et se consacrer à des passions inédites, s'engager par exemple comme plusieurs autres comme bénévole à Pro Senectute Vaud !

Vous trouverez dans ce numéro une foule d'informations utiles pour enrichir sa retraite, y compris par des petites actions simples du quotidien, agrémentées de témoignages de membres. Et si le moral n'est pas au beau fixe, les collaborateurs de Pro Senectute Vaud sont à disposition pour aider celles et ceux qui auraient besoin de soutien.

Bonne lecture !

Laurent Wehrli

Président Pro Senectute Vaud

Rejoignez notre club de membres et profitez de nombreux avantages !

Plus d'informations en page 28

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



LE DOSSIER

De l'importance des plaisirs à la retraite

Par Isabelle Jaccaud

La retraite comme une nouvelle étape de vie, avec du temps retrouvé pour s'adonner à des passions existantes ou pour en découvrir d'autres. Une passion peut émerger de domaines variés: culture, sport, voyage, bricolage, bénévolat; chacun aura une définition différente. Une dose de plaisir chaque jour est un moyen de cultiver le bonheur, avec des conséquences positives sur sa santé.

On l'a tous ressenti. La joie d'apprendre la naissance d'un enfant ou, à plus petite échelle, le plaisir de trouver les premières asperges au marché: c'est à chaque fois un puissant vecteur qui transforme notre journée et nous booste. Nous sentons la joie dans notre corps grâce à la libération de la dopamine et la sérotonine, deux types de neurotransmetteurs dans le cerveau.

Comment déclencher le circuit du plaisir? Le fait de nous adonner à une activité concrète peut activer ce phénomène et nous mener à nous sentir bien: manger un plat qui nous plaît, écouter de la musique, avoir des relations sexuelles, faire du sport, aider les autres. Développer une passion, se faire plaisir, cela permet de recharger nos batteries et surtout d'être mieux avec soi et les autres. Danser, jouer aux cartes avec des amis, méditer, apprendre un nouveau hobby, toutes ces activités favorisent la détente. Un joli programme à adopter pour éloigner stress et anxiété et favoriser le bien-être.

« S'ouvrir au plaisir, c'est se sentir responsable de son bonheur, ne pas le faire dépendre des circonstances ou des événements et rester passif »

selon Planète Santé, le site romand de la santé au quotidien.

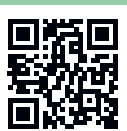
BONS PLANS

L'astuce n° 1: rire

Pour booster son humeur et sa santé, pourquoi ne pas essayer le yoga du rire? Des simples exercices de stimulation du rire mécanique permettent de libérer des endorphines via notre cerveau. Plaisir assuré!

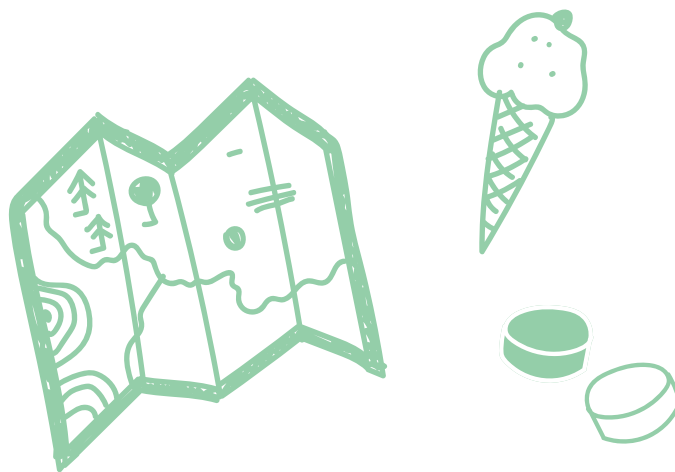
L'astuce n° 2: sourire

Pas le moral un matin? Le simple fait de sourire peut aider. En effet sourire peut tromper le cerveau et booster ainsi notre humeur, tout en réduisant le stress. À tester!



Vidéo de Linda Leclerc, fondatrice de l'École du yoga du rire, qui présente les bienfaits du rire et propose trois exercices efficaces pour tester la méthode.

Où trouver l'inspiration pour se faire plaisir ?



Culture, sport, gastronomie, bénévolat, tous les domaines sont bons pour dénicher le hobby qui vous fera vibrer de passion. Petite sélection de plaisirs à partager, seul ou en groupe. Alors, quel est votre choix ?

Aller au cinéma

L'art n'a pas son pareil pour provoquer des émotions et nous faire vibrer. Pourquoi ne pas craquer pour une toile au Ciné-seniors ? À Crissier, Echallens, Château-d'Oex et ailleurs, les séances ont lieu l'après-midi, à tout petit prix, suivies d'une collation pour partager ses impressions et discuter avec les autres spectateurs.

Chanter

Rejoindre une chorale procure un plaisir physique ; produire un son qui se fond avec celui de ses voisins avec harmonie : satisfaction intense garantie ! Si vous avez envie de fredonner des airs d'antan, il ne vous reste qu'à faire votre choix parmi la dizaine de chorales en lien avec Pro Senectute Vaud, comme Poivre & Sel, Sansounets, Joyeux pinsons ou Chante-Joie. Tout un programme !

Lire

Sélectionner un livre et nous plonger vers de nouveaux horizons, des voyages lointains, des aventures palpitantes. On peut s'inscrire à une bibliothèque ou faire partie d'un club de lectures pour partager ses découvertes. Initié par Pro Senectute, le Prix Chronos est un concours de lecture où enfants et seniors dialoguent autour de quatre livres lus préalablement.

Créer des œuvres d'art

Dessin, peinture, poterie, qu'importe le support pourvu qu'on puisse laisser libre cours à sa créativité. À Crissier ou à Chavannes par exemple, des rendez-vous créatifs proposés par Pro Senectute Vaud n'attendent que vous. À Crissier, un atelier d'écriture permettra de révéler vos talents cachés d'écrivain ou de poète.

Jouer à des jeux de société

Retrouver son âme d'enfants en se lançant dans une partie endiablée de Monopoly, de pétanque ou en tapant le carton. Pas de place pour les mauvais perdants, ici on gagne à tous les coups, grâce au plaisir de participer à une activité ludique. Pro Senectute Vaud propose divers rendez-vous jeux, avec du jass à Bussigny et Crissier et du Scrabble à Prilly.

Bouger

En pratiquant par exemple la marche, sport complet qui peut se pratiquer en groupe tout en discutant sur les prochaines balades à organiser. Pro Senectute Vaud organise de nombreux cours, dont des activités physiques douces comme le yoga ou le Tai-chi. Du mouvement, de l'air frais et des nouvelles connaissances : comment résister ?

Manger

Déguster de bons petits plats fait partie des plaisirs de la vie qui séduisent un grand nombre. Les Tables conviviales de Pro Senectute Vaud promettent de passer des moments gourmands en bonne compagnie ; comme les Tables d'hôtes au domicile d'un organisateur ou les Tables au bistrot, pour manger un menu du jour bien entouré.

Retrouvez la sélection ci-dessus dans les programmes régionaux de Pro Senectute Vaud, et toutes les activités près de chez vous sur le site vd.prosenectute.ch



S'engager

comme bénévole ou en participant à une action citoyenne : passer à l'action, se sentir utile tout en rythmant ses semaines avec des rencontres. Par exemple avec le mouvement suisse « Grands-parents pour le climat », reconnu d'utilité publique et politiquement neutre, qui donne la parole aux grands-parents préoccupés par le climat.

www.gpclimat.ch



Jardiner

Le jardinage figure parmi les activités préférées des seniors. Il est bénéfique pour la santé mentale et physique. Nul besoin d'avoir un terrain à soi. On peut louer une petite parcelle dans un jardin communautaire proposé dans différentes communes.

Écrire

Pour raconter son périple à vélo autour du monde, livrer ses recettes pour réussir le meilleur gâteau au vin cuit, ou tenir le journal de Monsieur Chat et ses facéties quotidiennes. Par ailleurs, venez vous aussi, contribuer au blog Parlons-en! sur Info Seniors Vaud et découvrir une communauté d'internautes qui partage de multiples intérêts.

infoseniorsvaud.ch/contributions

Voyager

Une croisière, une semaine en thalasso, un tour en car : les offres ne manquent pas pour se faire plaisir quels que soient ses goûts. Pour vous informer, consultez le guide Petit Futé et ses bons plans « Vacances seniors ».

Apprendre

Une nouvelle activité, rafraîchir ses connaissances d'anglais, s'initier à la philosophie ou à la méditation : il y a des cours pour tous et il n'est jamais trop tard pour se découvrir une nouvelle passion. L'Université populaire propose toute une panoplie de cours, à Lausanne ou dans la Broye par exemple.

www.uplausanne.ch et www.upbroye.ch

Se cultiver

À l'Université pour tous, Connaissance 3 propose des cours, conférences et visites culturelles ou scientifiques. Animée par et pour les seniors, la fondation est active dans onze régions du canton de Vaud.

wp.unil.ch/connaissance3/



11 recettes pour garder le moral

Des astuces testées et approuvées par nos membres pour garder le sourire.

1. Savoir ralentir, prendre le temps de respirer et laisser place aux pensées positives.
2. Avoir un chat. Ou alors des chats !
3. S'habiller avec des couleurs vives.
4. Se balader au jardin ou au parc. Il y a toujours une fleur à admirer.
5. Sortir de chez soi, faire un tour de quartier jusqu'à la boîte à livres.
6. Bien dormir, se réveiller et se dire que tout sera positif dans cette nouvelle journée.
7. Toujours s'entourer de personnes aimantes, bienveillantes et sincères.
8. Côtayer la nature le plus souvent possible.
9. S'éloigner des informations négatives.
10. Prendre soin de soi, ne pas s'oublier : un éclair au chocolat ou un téléphone à une copine, les petits bonheurs apportent un maximum de plaisirs.
11. Découvrir quelque chose de nouveau chaque semaine.

PAROLES DE MEMBRE

« Le nombre d'activités m'a soufflée ! »

Catherine de Perrot Challandes,
Mont-sur-Lausanne

Catherine est une retraitée pleine d'entrain, et se dit heureuse et chanceuse. Pourtant elle a eu son lot de soucis, comme tout le monde. Elle fait partie du « Mont Solidaire », l'association née du projet « Quartiers Solidaires » lancé par Pro Senectute Vaud. Enseignante à plein temps toute sa vie, avec des enfants à élever et un divorce à surmonter, elle refait sa vie, mais son compagnon décède quelques années plus tard. Après cette vie hyperactive, l'arrivée à la retraite aurait pu être une période vide de sens. C'est tout le contraire : « J'ai été soufflée de voir tout ce qui se passe au Mont Solidaire, des repas en commun, du théâtre, du jass, du tricot, des marches en forêt. Si un copain du quartier manque plusieurs fois de suite le café hebdomadaire, on s'inquiète pour lui et on passe le voir. On est une communauté et on se rend service. Si je vais à un concert à la cathédrale, je propose à quelqu'un de l'y emmener. Maintenant, avec tous les amis rencontrés par le biais de l'association, faire mes courses à la Coop, prend un temps fou, je tombe tout le temps sur quelqu'un que je connais ! »

« J'ai toujours aimé faire quelque chose de mes mains. »

Viviane R., La Cure

« Je n'aime pas être sans rien faire. Arrivée à la retraite en 2017 j'étais intriguée par la vannerie dont j'ignorais tout et ne faisais pas la différence entre l'osier et le rotin. Après m'être documentée, j'ai trouvé un stage pour le rotin à Yverdon-les-Bains. En voyant les différentes corbeilles, plats et paniers que je réussis à faire, j'ai commencé à travailler l'osier chez un autre vannier. Mon compagnon m'a installé un atelier afin que je puisse travailler à la maison entre les cours. Depuis, je crée différents objets que j'offre à ma famille et à mes amis. J'en vends également sur des marchés afin de pouvoir racheter du matériel, car c'est devenu une passion. Je continue à aller aux ateliers hebdomadaires, car nous nous retrouvons entre passionnés. Je n'arrive pas à choisir entre mes autres passions qui sont le filage de la laine au rouet et le tissage. Entre les balades avec les chiens et mes passions, le temps passe trop vite. »

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.

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

senevita Casa
Vaud-Lausanne

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

Avoir des projets pour donner du sens à sa retraite

AvantAge, un programme de Pro Senectute en Suisse romande, accompagne les personnes encore actives jusqu'à la retraite. Son cours phare, celui de préparation à la retraite, met l'accent sur la création de projets. Ou comment donner du sens à sa retraite.

Costantino Serafini, responsable d'AvantAge pour la Suisse romande raconte : « **On sait que les six premiers mois à la retraite, c'est youpi, j'ai du temps pour moi, puis place à l'ennui... C'est très important de rester actif, d'avoir des projets, la retraite est une étape tellement agréable, mais il faut s'y préparer** ». AvantAge propose des clés pour un passage en douceur, avec notamment un cours de préparation à la retraite, soit un séminaire de deux jours en général entre 60 et 65 ans.

AvantAge
L'expérience en plus

Le secret d'un bon projet

Des études sur le gène humain ont prouvé que plus on formalise un projet, avec des étapes qui sont atteignables et un rythme adéquat, bref plus on se projette dans ce projet, et plus il y a de chance qu'il se réalise. Il ne faut pas rester trop vague, mais se fixer des objectifs, se pencher sur les détails, échanger avec les autres. Comme dans la gestion de projets, il y a des étapes. Il faut poser des dates, des objectifs réalistes. **Plus on est précis, plus le projet est sur les bons rails pour démarrer.**

Le séminaire d'AvantAge offre l'occasion de discuter de thèmes en lien avec le passage à la retraite. Cela concerne tous les profils, tous les métiers, autant les hommes que les femmes. À l'issue du séminaire, les personnes repartent plus rassurées.

Un projet n'est pas une activité

Un jour est dédié à la partie psychosociale, avec divers intervenants, qui sensibilisent les participants à ce qui va changer: le deuil de la vie professionnelle, le besoin de s'entourer d'amis. Le deuxième jour est consacré aux finances, à la santé. « Lors de la première journée, une part très importante est axée sur les projets, relève Costantino Serafini. On demande aux participants de créer des projets pour la retraite. On fait bien la différence entre activité et projet. **Une activité, c'est par exemple: « Je veux commencer à courir pour perdre du poids. » Un projet, c'est: « Je vais commencer à courir pour m'entraîner et être prêt pour le marathon de New York l'année prochaine. »** Les gens ont surtout l'idée de créer un projet de voyage, ils ont enfin le temps de se lancer dans leur rêve de faire le tour du monde ou autre. Mais d'autres ont des projets culturels ou du bénévolat. »

Le responsable d'AvantAge commente: « Nous insistons vraiment sur l'élaboration de ce projet, en accompagnant les personnes avec nos intervenants, qui ont des profils dans le coaching. C'est important de se rendre compte de ce qui va changer et d'en prendre acte. Souvent ils n'y ont pas pensé en venant au cours. Ils arrivent en disant « Je m'occuperai de mes petits-enfants. » Mais ça, c'est une occupation pour le mercredi après-midi. **Il faut se créer un projet pour cette nouvelle phase de vie** », conclut-il.

« Les gens ne se préparent pas assez à leur retraite. »



Costantino Serafini, responsable
AvantAge Suisse romande

BON PLAN

Préparation à la retraite

AvantAge propose divers cours, conférences et séminaires de préparation à la retraite, par groupes de 12 à 20 personnes, dans toute la Suisse romande. **Infos sur www.programme-avantage.ch**

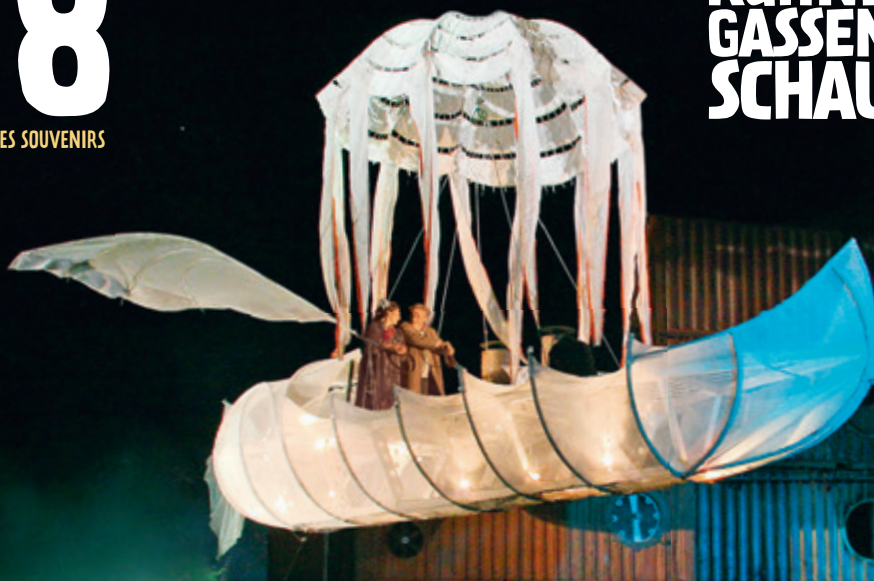
Les créateurs de FABRIKK, SEKTOR 1... présentent en été 2023 à St-Triphon:

SILO 8

UN VOYAGE HAUT EN COULEURS DANS LA JUNGLE DES SOUVENIRS

KARL'S KÜHNE GASSEN SCHAU

15% de réduction
sur 4 billets au maximum
pour toutes les représentations.
Commandez sur www.silo8.ch
ou par téléphone 044 350 80 30
(saisissez « Prosenectute2023 » dans le
champ « code promotionnel »).



WWW.SILO8.CH & TICKETCORNER

Partenaires médias



Patronage



Commune d'Ollon

Propriétaire



PUBLIREPORTAGE

www.neolife.ch



Marie-Aurore
Rochat-Smeyers
Fondatrice

neo
life

entendre
tout simplement

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



Ariane
de Bourbon Parme

Qui profite du service auditif à domicile NeoLife ? Tout le monde et peu importe l'âge et les moyens à disposition. Toutes les personnes qui ont besoin d'un test auditif peuvent bénéficier de la visite de l'audioprothésiste NeoLife à domicile ou sur le lieu de travail. Il est également possible de planifier des tests auditifs pour les personnes qui se trouvent dans des structures spécialisées telles que les maisons de retraites. NeoLife se donne comme mission principale de rendre l'appareillage auditif accessible et confortable pour toutes et tous.



Paula Aeschmann

Comment profiter du service auditif NeoLife à domicile ? En Suisse Romande, le service auditif à domicile est pris en charge par NeoLife. Depuis 2014, l'entreprise NeoLife, composée d'audioprothésistes diplômées, offre cette prestation à toutes les personnes qui en ont besoin. Pour en profiter, il suffit de contacter NeoLife par téléphone au **076 589 56 57**.



Marielle Schopfer

Quel est le coût du service auditif NeoLife à domicile ? Ce qui est important pour les personnes qui ont besoin d'un service auditif l'est également pour NeoLife. Ne pas avoir de mauvaises surprises et créer des liens de confiance et durables. De ce fait, le service à domicile NeoLife est accessible aux mêmes conditions qu'un service de qualité en magasin. C'est pourquoi, le coût du service à domicile ainsi que le suivi sont compris dans le prix de l'appareillage.



Sabine Morex

Quelles sont les marques que l'on peut tester avec NeoLife ? NeoLife propose les dernières technologies parmi l'ensemble des marques présentes sur le marché. Les clients peuvent ainsi choisir, sans contraintes, des appareils en fonction de leurs besoins et de leurs

demandes. Une raison supplémentaire de profiter du service auditif à domicile de NeoLife.

Pourquoi faire appel à un service auditif à domicile ? L'adaptation des appareils auditifs sur le lieu de vie ou sur le lieu de travail, va permettre à l'experte de l'audition NeoLife de mieux se rendre compte des réels besoins et problèmes que la perte auditive peut engendrer. Les réglages sont sur mesure et adaptés au quotidien. Cela apporte de meilleurs résultats et finalement un plus grand bien-être auditif et social.

Est-il possible de faire des tests sans engagement et pendant combien de temps ? Oui, avec le service auditif à domicile NeoLife, il est possible d'essayer durant 1 mois et sans engagement le système auditif de votre choix. Ainsi, vous pouvez vivre l'expérience d'une audition améliorée dans toutes les situations de votre vie au quotidien. Appelez le **076 589 56 87** pour planifier un test auditif gratuit ou pour obtenir des informations supplémentaires.

Quelles sont les solutions de financement d'un appareil auditif et comment les obtenir ? Il existe différentes aides pour le financement d'appareils auditifs. Le service auditif à domicile NeoLife est là pour faciliter la vie des clients. C'est pourquoi, toutes les démarches administratives sont faites à domicile et avec le soutien des audioprothésistes NeoLife.

Enfin, pour les personnes qui possèdent déjà un appareil depuis plus de 5 ans, il est important de savoir qu'il est à nouveau possible d'obtenir un financement pour renouveler son système auditif.



APPELEZ MAINTENANT LE **076 589 56 57** POUR UN TEST AUDITIF GRATUIT !

« Je n'ai pas le moral »

Pour le Dr Jean-Pierre Schuster, médecin associé au Service Universitaire de Psychiatrie de l'Âge avancé à Cery, être déprimé en vieillissant, ce n'est pas normal. Mais pas question de lancer une injonction au bonheur et à la performance.

Quelle est la définition de « ne pas avoir le moral » ?

À mon sens, il n'y a pas de définition et probablement que chacun aura une description différente selon qui il est. En médecine, on définit un état pathologique, nommé dépression. Il s'agit d'une combinaison de symptômes sur une durée minimale de deux semaines. Toutes les personnes n'ayant « pas le moral » ne sont pas forcément déprimées, mais toutes les personnes déprimées n'ont presque à coup sûr « pas le moral ». Le fait de se sentir découragé, triste, ou d'avoir le sentiment que sa vie est vide doit être un signe à écouter et conduire à consulter un professionnel de santé, pour diagnostiquer et traiter une éventuelle dépression.

En tout cas il ne faut pas rationaliser la souffrance psychique en pensant que c'est normal d'être triste quand on vieillit, c'est faux !

Comment sortir de cette douleur ?

Vieillir est une expérience complexe, individuelle, sans norme. Le vieillissement à un âge avancé nous confronte entre autres à des pertes, à la moindre capacité, à notre finitude. Il s'agit d'une période potentiellement marquée par une « intransquillité ». Le travail psychique engagé va mobiliser nos ressources et aussi évidemment nos fragilités, au risque de la souffrance.

En cas de douleur, la première chose à faire c'est de pouvoir en parler, de ne pas s'en accommoder. **En cas de douleur morale, il est utile de consulter un professionnel de santé.** On estime qu'environ 4 personnes sur 10 ayant réalisé un épisode dépressif n'ont pas demandé de soins.

Comment doit réagir l'entourage du senior ?

Si l'entourage se rend compte d'une rupture dans le fonctionnement de la personne âgée, d'un changement de comportement, d'une tristesse ou d'une culpabilité : il faut y être attentif, et pouvoir en parler. La dépression isole. Les personnes déprimées peuvent se sentir coupables, inutiles, parfois honteuses. Il est précieux de pouvoir garder le lien, échanger. Quelles phrases dire, quelles questions poser ? Il n'y a pas de recette. Je pense qu'il faut faire confiance à chacun, pour savoir ce qu'il « peut » dire. Face à l'expérience angoissante de voir un proche aller mal, il est possible de se faire aider par des professionnels de santé.

Un conseil. La dépression n'est pas un manque de volonté, ou en lien avec le fait ou non « d'avoir tout pour être heureux ». L'exhortation à se motiver, à « bouger », peut être reçue par les personnes déprimées comme particulièrement blessante, alors qu'elle vient toujours de l'envie de l'entourage d'aider.

Quelle piste pour passer à la retraite sans se sentir inutile ?

En fonction des personnes, la retraite peut être un moment attendu, redouté, reporté... Il est en tout cas évidemment dans notre société, un passage symbolique important, un moment de perte de représentation sociale, de réaménagement du quotidien... Le nouveau rapport au temps est une question centrale, cela peut être angoissant pour certains. Nous sommes beaucoup à penser que le temps n'est utile que s'il est productif.

« Peut-être qu'une piste pour que les personnes qui passent à la retraite ne se sentent pas inutiles serait d'arrêter de penser l'utilité comme étant en lien avec la production, avec la performance... »

Dr Jean-Pierre Schuster



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



EML
 école de musique
 Lausanne

**RYTHMIQUE
 JAQUES-
 DALCROZE**

GARDEZ LA FORME EN MUSIQUE !

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

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 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. 76.-
 Fr. 58.-**

**24 mois pour Fr. 134.-
 Fr. 107.-**

S'abonner 021 321 14 21 | abo@generations-plus.ch
www.generations-plus.ch/club-abo | code promotion: **PSVD23**



généralions
 VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES



Le long du mur... Alpage de Seron, Vaud

ÉVASION

Le long du mur... Alpage de Seron, Vaud

Pierre Aubert, accompagnateur en montagne ASGM et intervenant pour la formation continue chez Pro Senectute Vaud

Les murs de pierres sèches sont des témoins intéressants d'une technique de construction traditionnelle, que les paysans utilisaient depuis des siècles et revêtent une grande fonction écologique. Laissez-vous porter au gré de cette randonnée qui vous fera découvrir une de ces œuvres du passé, récemment rénovée.

L'itinéraire, entièrement situé dans le parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut, permet d'aller admirer un travail exceptionnel, réalisé sous la direction de Pro Natura, et qui consiste en la réfection d'un mur de pierres sèches long de plusieurs centaines de mètres. Ces murs animent et caractérisent un paysage. Ils ont servi longtemps pour délimiter les pâturages, concrétiser les limites entre territoires, construire des murs de soutènement dans les champs en pente raide, améliorer la pâture par l'épierrage et sécuriser l'accès autour des puits et des gouffres naturels.

Pour la construction d'un mur, on utilise généralement des pierres brutes ramassées dans les environs. Les ouvriers capables d'ériger de bons murs sont tailleurs de pierres, ingénieurs et artistes à la fois. De nombreuses constructions en pierres sèches du XIX^e siècle sont utilisées aujourd'hui encore. À la différence des murs en béton, ils restent élastiques et résistent de manière durable. Dans les failles des murs vit une faune innombrable : cloportes, serpents et oiseaux, qui y trouvent un abri bienvenu et protégé. Ces biotopes abritent également une grande diversité de plantes telles que lichens, fougères, orpins brûlants, etc.

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.

Itinéraire

L'accès au départ de la course se fait aisément en transports publics depuis Lausanne, Aigle ou Bulle.

1 Descendre à l'arrêt de bus L'Etivaz, maison de l'Etivaz. À pied, continuer la route qui monte en direction des Mosses et avant le pont, 2 emprunter la petite route, rive droite de la Torneresse (env. 3 km). Prendre à droite le sentier pédestre qui longe la rivière. 3 À Pâquier Mottier, passer rive gauche et emprunter le sentier qui monte au point 1760. Obliquer à droite, 4 passer à l'alpage de Seron et continuer jusqu'au col situé entre les Châteaux et la Croix 5, délimité par le magnifique et imposant mur de pierres sèches, objectif de la randonnée.

6 Le retour s'effectue en rejoignant les alpages de Toumalay et des Maulatreys, 7 puis en suivant la rive droite de l'Eau froide jusqu'à l'Etivaz.

Sur le chemin...

Alpage Pâquier Mottier

www.etivaz-aop.ch/fr/paquier-mottier.html

Alpage de Toumalay

www.etivaz-aop.ch/fr/toumalay.html

La Maison de l'Etivaz

www.etivaz-aop.ch/fr/la-maison-de-l-etivaz-02.html



Distance
13,4 kilomètres

Dénivelé
+/- 760 m

Durée
env. 6 h à 6 h 30
(sans les pauses)

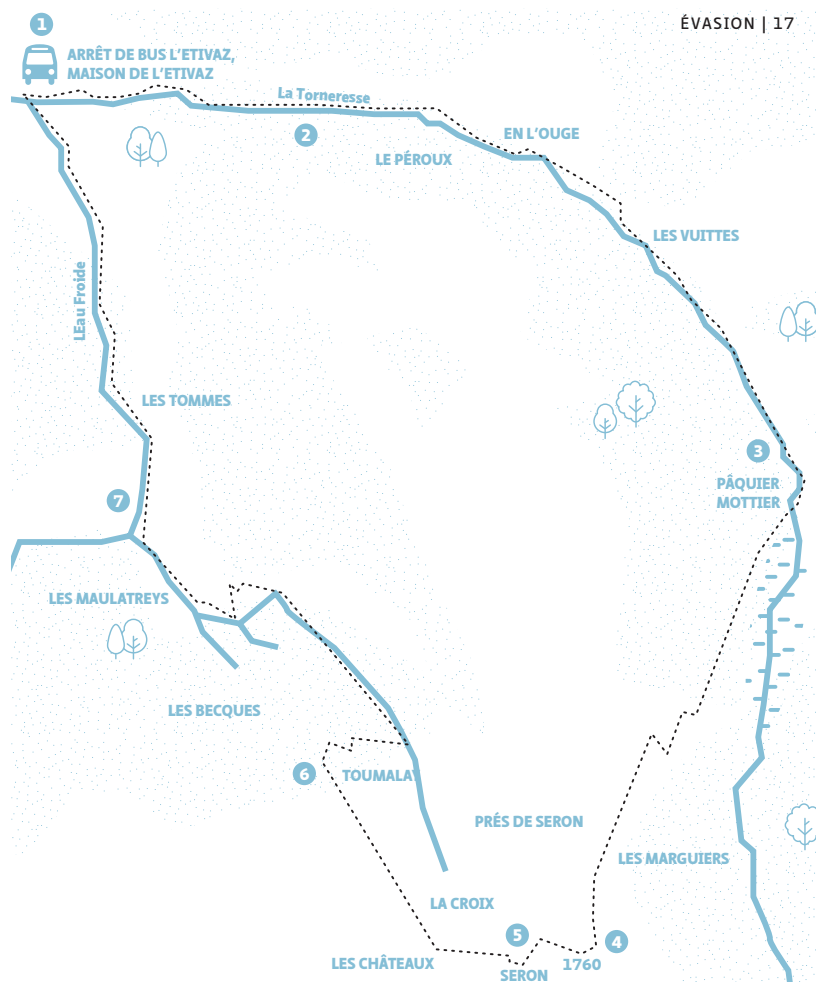
Difficulté
T2

Plus d'infos

Pro Natura Vaud
www.pronatura-vaud.ch/fr

Fonds suisse pour le paysage
fls-fsp.ch/fr/

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut
gruyerepaysdenhaut.ch/



PUBLICITÉ

Terre & Nature 125 ans



Profitez du printemps avec Terre&Nature

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 recevoir le hors-série *Jardin* en cadeau
- 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.-**

Retournez ce bulletin à *Terre&Nature* - Service des abonnements
Chemin des Tuilières 3 - 1028 Préverenges ou à abonnement@terrenature.ch

Prénom / Nom

Rue / N°

NPA / Localité

Date de naissance

Téléphone

E-mail

Date / Signature

SANTÉ

Bien voir et bien entendre pour mieux vivre

Par Charlotte Christeler

En prenant de l'âge, les seniors sont souvent confrontés à une baisse de la vision, à laquelle s'ajoute fréquemment une déficience auditive. Malgré certaines idées reçues, le port simultané de ces deux dispositifs est tout à fait possible, notamment grâce aux progrès technologiques.

Plus qu'un choix, une nécessité

Si les lunettes sont devenues un accessoire familier, voire même un accessoire de mode pour certains, prendre la décision de se faire appareiller est en revanche un pas qui peut être difficile à franchir. Pour les porteurs de lunettes concernés, la question se pose alors de savoir comment concilier les deux. Il est en effet capital de ne pas renoncer à l'un ou l'autre moyen auxiliaire, sous peine de se retrouver fortement handicapé, en particulier dans le cadre de sa vie sociale et quotidienne. **Car bien voir et bien entendre sont deux piliers pour une vieillesse active et positive.**

Comment porter des lunettes et un appareil auditif

« **La nouvelle génération de prothèses auditives est de très petite taille et extrêmement discrète, puisqu'invisibles lorsque la personne qui les porte est de face.** Les lunettes peuvent donc naturellement prendre place entre l'oreille et l'appareil, indique Stéphane Jentsch, opticien chez Berdoz Vision & Audition à Monthey. Des montures ou des appareils auditifs spécifiques ne sont pas nécessaires, sauf rares exceptions. Le spécialiste conseille toutefois à ses clients de privilégier des branches fines, pour éviter tout risque de frottement désagréable sur le pavillon. **L'essentiel est avant tout un confort maximal.**



Les lunettes avec appareil auditif intégré: une fausse bonne idée?

Il existe des lunettes auditives, c'est-à-dire des lunettes avec des appareils auditifs intégrés, mais Stéphane Jentsch ne les préconise pas pour plusieurs raisons. « En premier lieu, ce type de produits est proposé par peu de fabricants donc le choix est restreint. Ensuite, il vaut mieux séparer les deux domaines, pour pouvoir intervenir de manière individuelle en cas de problème; cela permet de ne pas tout changer. » Cette solution n'offre donc que peu d'intérêt, compte tenu de la possibilité de porter les deux sans souci particulier.

Des appareils adaptés à ses habitudes

Dans le domaine de la vision comme de l'audition, les avancées techniques ont suivi les besoins des seniors actuels, qui souhaitent poursuivre des activités le

plus longtemps possible sans être entravés par les déficiences. **Ainsi, il existe des lunettes spécifiques pour le ski, le vélo mais aussi pour les écrans ou la lecture.**

Du côté des appareils auditifs, le sur-mesure est la règle. **En plus d'améliorer les problèmes d'ambiance (suppression des bruits de fond, du vent lors de loisirs extérieurs, de la directionnalité de l'appareil pour profiter d'un repas entre amis et de la diminution des acouphènes etc.), les plus perfectionnés d'entre eux peuvent se régler aisément sur son smartphone, selon les ambiances.** Seul bémol: il faut être à l'aise avec les outils digitaux. Les boucles magnétiques présentes dans certains cinémas ou salles de concert permettent aussi de profiter un maximum des œuvres présentées, même si ce dispositif mériterait d'être davantage développé.

Tout sous le même toit, c'est un plus!

Une prise en charge globale par un seul et même prestataire offre de nombreux avantages, notamment celui de ne pas avoir à se déplacer dans plusieurs magasins, mais aussi bénéficier de la même qualité de service. **Il existe également des collaborateurs ayant les deux compétences, qui fournissent des conseils personnalisés et leur expertise de manière complémentaire, sur le plan visuel comme auditif.** Par ailleurs, des offres combinées permettent d'avoir régulièrement des prix préférentiels sur l'un ou l'autre des produits. N'hésitez pas à vous renseigner!

PAROLE DE MEMBRES

« Cela va faire plus de 20 ans que je porte des appareils auditifs, je ne pourrais pas m'en passer, je peux les régler avec mon téléphone. »

Martine G.

Pour aller plus loin · Bus 65 vision et audition

Le Bus 65 de Pro Senectute Vaud vous donne rendez-vous à **Nyon, Yverdon-les-Bains, Renens et Vevey** durant une demi-journée pour vous proposer un dépistage auditif ou visuel gratuit.

Vous êtes soucieux de connaître l'état de santé de votre audition ou de votre vision et souhaitez obtenir un premier résultat rapide? Les animatrices régionales de Pro Senectute Vaud et spécialistes de Berdoz vous accueillent en toute sérénité pour pratiquer ce test et répondre à toutes vos questions.

Audition

Nyon, rue de la Morâche — mercredi 7 juin 2023, de 14 h à 17 h (devant le magasin Berdoz)

Yverdon-les-Bains, promenade Auguste-Fallet — mardi 27 juin 2023, de 9 h à 12 h

Renens, place du Marché — mercredi 28 juin 2023, de 14 h à 17 h

Vision

Vevey, place du marché : mardi 19 septembre 2023, de 9 h à 12 h

Renseignements

Pro Senectute Vaud, 021 646 17 21
ou info@vd.prosenectute.ch



PUBLICITÉ

BERDOZ
VISION & AUDITION

Gardez le lien en restant à l'écoute!

Profitez pleinement de tous les moments de votre vie, en famille ou entre amis grâce à une meilleure audition.

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

Pour retrouver plus de confort et de bien-être, contactez un centre d'audition près de chez vous.

- Ecublens 021 694 20 30
- Nyon 022 361 92 62
- Prilly 021 626 15 26
- Yverdon 024 425 70 20

www.berdoz-audition.ch

BON C'est cadeau!

Bilan auditif complet
OFFERT

X 3 3 0 1 4 9



Bon de 65.- pour un bilan auditif complet. Voir conditions en magasin. Valable jusqu'au 31.08.2023.

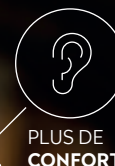
BON De nouveaux verres!

Bon pour des verres progressifs haut de gamme.
Valeur **Fr.200.-**

X 3 3 0 1 5 0



Bon de 200.- à l'achat de deux verres progressifs individualisés. Non cumulable. Voir conditions en magasin. Valable jusqu'au 31.08.23



CONSEILS



Ordinateurs : un conseil OK, sans plus

Par Sandra Imsand, journaliste et responsable des enquêtes à la Fédération romande des consommateurs (FRC)

(...) Notre enquête¹, menée en partenariat avec Pro Senectute Vaud, a consisté à déterminer comment les clients étaient orientés en magasin lorsqu'ils envisageaient un achat informatique selon deux scénarios. Les clients mystères FRC devaient indiquer qu'ils avaient besoin d'un ordinateur pour du télétravail occasionnel ou pour la maison à l'occasion du départ à la retraite. Leurs exigences ? Obtenir un appareil pour aller sur internet et effectuer les tâches bureautiques basiques.

Réponses analysées par des experts indépendants

Cet automne, 29 enseignes ont été visitées dans cinq cantons romands. L'échantillon comprend aussi bien de grandes chaînes d'électronique que des magasins spécialisés. Les réponses données par le personnel de vente ainsi que les ordinateurs conseillés lors de la visite ont ensuite été analysés par deux experts en informatique indépendants.

Première embûche : pouvoir parler directement avec un vendeur. L'attente pour discuter avec un conseiller a atteint une demi-heure dans quelques cas. De quoi décourager les bonnes volontés. D'autant plus que dans certaines grandes chaînes il a été recommandé d'aller consulter les modèles disponibles sur le site internet du magasin. Ce conseil ne répond pas aux attentes d'un grand pourcentage de la population.

Portable moins gourmand

Comment choisir entre ordinateur portable ou fixe ? L'enquête ne donne pas de réponse définitive. Dans une boutique spécialisée, le vendeur a déclaré que l'appareil fixe dispose d'un meilleur rapport qualité-prix que l'équivalent portable. Or cela ne se vérifie pas toujours, en tout cas pas dans ce cas-là : notre expert a calculé que le modèle proposé coûterait la moitié moins en version mobile. À titre de comparaison, le portable est plus économe en énergie, mais sans accessoires il est souvent considéré comme peu confortable pour une utilisation prolongée. Dans ce cas précis, il vaut la peine d'investir dans un écran plus grand, un clavier ainsi qu'un support adapté, mais tout cela alourdit la facture.

Quant au choix entre systèmes d'exploitation, l'enquête a montré que dans la plupart des cas, le personnel recommande automatiquement des ordinateurs autres qu'Apple. Motif : l'argument du coût, plus élevé pour la marque à la pomme, alors que les performances sont similaires. L'analyse est correcte mais elle ne tient pas forcément compte de la réalité de l'acheteur. En effet, il aura tout intérêt à prendre le système dans lequel il est déjà familier (...) ou à opter pour le même système que celui de leurs proches. Ces derniers pourront ainsi plus facilement répondre aux questions et résoudre les problèmes.

Le coaching privé se paie

En ce qui concerne le conseil personnalisé, quelques enseignes le proposent. Chez les autres, « tout est très simple, il suffit de suivre les instructions à l'écran ». Pourtant, plusieurs de nos enquêteurs ont exprimé le besoin d'être guidés. Certaines enseignes spécialisées proposent d'ailleurs des forfaits annuels incluant l'accès à un spécialiste par téléphone en cas de problème, ou des hotlines pour atteindre directement un expert. Ces solutions sont coûteuses (hotline facturée plus de CHF 2.- la minute), mais elles peuvent se justifier pour parler d'un blocage à une personne plutôt qu'à un robot via une interface en ligne.

La configuration coûte quant à elle jusqu'à CHF 180.-, selon les magasins. Si cette option est retenue, un de nos experts recommande au client d'exiger 10 minutes en filiale au moment de récupérer son ordinateur après configuration afin d'obtenir des explications sur ce qui a été installé et de bénéficier d'une petite aide à la prise en main.

¹ Publiée dans la newsletter de la FRC « C'est la jungle » du 1^{er} décembre 2022, et disponible dans son intégralité sur www.frc.ch/un-conseil-ok-sans-plus.

Exprimer ses besoins plutôt que son budget

Parmi les points de vente pris en compte, certaines enseignes spécialisées proposent de constituer l'ordinateur à la carte spécifiquement selon les besoins. Or la prestation ne se justifie pas véritablement au vu des demandes de nos clients mystères. Exception serait faite d'un féru de jeux vidéo.

Au final, les modèles conseillés sont plutôt adéquats par rapport aux besoins exprimés. Un budget de CHF 600.- à 700.- permet d'acquérir un ordinateur capable d'effectuer la totalité des tâches souhaitées par un particulier. Investir plus ne fait généralement gagner que marginalement des performances. Nos experts recommandent donc de ne pas indiquer de budget au moment de l'achat, pour ne pas se faire conseiller un ordinateur plus cher et inadapté.

La question de l'antivirus

Lors de nos visites, de nombreux vendeurs ont insisté sur la nécessité d'acheter un logiciel antivirus supplémentaire, les prix s'échelonnant de CHF 25 à 130.- (à l'achat ou à la location). Or pour un ordinateur tournant sous Windows comme système d'exploitation, c'est inutile, Microsoft fournissant un antivirus performant. Bémol pour la sécurité d'Apple, jugée bien moins efficace par un de nos experts, qui recommande d'installer un antivirus. En revanche, la sécurité passe par des mises à jour fréquentes. De même, **il est recommandé de s'abstenir de visiter des sites peu sécurisés, comme ceux qui permettent de télécharger gratuitement du contenu ou des codes.**

5 conseils d'experts

- 1 **Avant d'effectuer un achat, déterminez bien vos besoins.** Par exemple, si vous avez beaucoup de vidéos à stocker, il vous faudra un gros disque dur; des jeux vidéo nécessiteront une carte graphique dédiée; si vous avez l'habitude de travailler avec plusieurs programmes et onglets ouverts, il faudra penser à augmenter la mémoire vive.
- 2 **N'économisez pas sur le processeur,** investissez au minimum dans un I5 (Intel) ou Ryzen 5 (AMD) pour des ordinateurs sous Windows.
- 3 **Pour la mémoire vive, partez sur un appareil doté de 16 GB** (gigabytes, gigaoctets en français), cela permet de faire tourner plusieurs programmes en même temps sans ralentir la machine.
- 4 **Les extensions de garantie ne sont que rarement intéressantes.** Les problèmes n'interviennent pas souvent sur la machine elle-même. Or les logiciels et les erreurs humaines ne sont pas couverts par ces assurances.
- 5 Pour les accessoires comme les souris, écrans et claviers, **le marché de la deuxième main peut être une ressource intéressante et économique.**

PUBLICITÉ



IMMO-VIE-AGEE a déjà 9 ans !



La spécialiste de la vente en viager en Suisse

Juriste et passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier, rolloise, a créé en 2013 sa société IMMO-VIE-AGEE, avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour. Aujourd'hui elle a réalisé plus d'une centaine de ventes et la demande ne cesse de croître. Les clients qui ont fait appel à ses services ne peuvent que s'en féliciter; beaucoup prennent le soin de laisser un témoignage sur son 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.

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 une partie de sa succession de son vivant et éviter ainsi les éventuels futurs conflits familiaux, aider ensuite ses proches en leur consentant des donations...

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

IMMO-VIE-AGEE
Av. du Général-Guisan 9
1180 Rolle

Tél: 078 635 58 57
contact@immo-vie-agee.ch

www.immo-vie-agee.ch

PORTRAIT

Hélène Becquelin, entre dessin, rock et amour des gens

« Quand on dessine, on oublie tout »

Par Mehregan Joseph

Sur son profil Instagram, elle se présente modestement comme graphiste, illustratrice et auteure de BD qui vit et travaille à Lausanne. Hélène Becquelin, auteure des savoureuses BD *Angry mum*, *Adieu les enfants* ou encore *1979* et publiée aux éditions Glénat et Antipodes, nous accueille tout sourire. Son appartement, bourré de cachet, se situe dans un quartier calme du centre-ville de la capitale vaudoise. Installées dans son atelier, ancienne chambre de son fils, on a à peine le temps d'enclencher le dictaphone et nous voilà déjà au cœur du sujet.



Dites-nous-en un peu plus sur ces dessins de concert.

J'ai commencé à faire des dessins de concert après avoir été invitée par le PALP festival. J'étais un peu gênée d'avoir des accréditations sans avoir fait grand-chose. C'est là que j'ai eu l'idée de faire ces dessins et de les offrir aux artistes. Je me suis rendu compte que les musiciens ont l'habitude de se voir en photo mais pas en dessin. **C'est comme du dessin d'académie, je prends des photos durant le concert, ensuite je tiens compte du style, des positions et je choisis une technique en fonction de l'ambiance.** J'expérimente. Le jour où j'arrête de progresser, je change de technique.

Votre travail est très personnel, souvent autobiographique, d'où vient ce besoin de mettre en image votre vécu ?

À l'époque, quand mes enfants étaient jeunes, je racontais ma vie de maman et mes amis pleuraient de rire. Puis, j'ai eu envie de les raconter en petites bandes dessinées que j'ai publiées ensuite dans un blog, éditées ensuite aux éditions Glénat. C'est marrant comme des choses qu'on penserait très typées sont en fait universelles.

Sur quoi travaillez-vous actuellement ?

Je me suis cassé le poignet au mois de décembre 2022 et mon projet principal pour 2023, la sortie d'une bande dessinée sur le PALP Festival, est retardé d'une année. Ça a été un coup dur pour moi, car je travaillais six jours sur sept pour terminer à temps. Mais avec le poignet cassé, ce n'est simplement pas possible. Heureusement, début 2023, Les Docks m'ont demandé d'exposer mes dessins de concert chez eux. Ça m'a mis un peu de baume au cœur d'avoir un projet pour le mois de mai, en même temps que BDFIL (ndlr: festival de BD à Lausanne).

Au décès de mon frère (ndlr: Philippe Becquelin, Mix & Remix), j'ai posté sur les réseaux quelques dessins mettant en scène notre enfance. C'était une façon de faire mon deuil. Comme ça me faisait du bien, j'ai continué jusqu'à en faire la BD « *Adieu les enfants* ». J'ai dessiné les sorties de ski aux Mosses, avec le bonnet Crédit suisse et l'Ovomaltine. **Ces choses typiquement suisses ont incroyablement plu aux gens, beaucoup y ont aussi vu leur enfance.**

Votre poignet droit blessé, vous vous êtes mise à dessiner de la main gauche. Impossible pour vous de ne pas dessiner ?

Ah non, ce n'est pas possible ! Quand j'ai appris que c'était une fracture et que ça allait être plus long que prévu, je me suis mise tout de suite à dessiner pour me rassurer et surtout pour me faire du bien. Le résultat était cool et marrant, j'ai eu envie de les poster sur Instagram pour en faire un petit journal de bord de cette période.

Comment trouvez-vous l'inspiration ?

Dans mon lit en me réveillant le matin, en marchant dehors aussi. Je marche assez vite, la tête un peu baissée et je réfléchis. J'ai tendance à tout de suite scénariser, sans prendre de notes. Je ne peux pas m'empêcher de raconter les choses de façon drôle.

Qu'est-ce que vous apporte le dessin ?

Quand on dessine, on oublie tout. Au début du confinement, on pensait qu'on allait tous mourir en faisant ses courses à la Migros et dessiner pendant cette période me permettait d'oublier cette angoisse qu'on avait à ce moment-là, de rentrer dans cette sorte de mini-transe que j'ai quand je travaille et ça m'a fait beaucoup de bien pendant le confinement. **Parfois, je culpabilise d'être si heureuse dans ce que je fais. Je ne pensais jamais vivre un truc aussi cool.** Le salaire de mon mari me permet une certaine légèreté que n'ont pas toutes mes amies dessinatrices, je peux choisir ou non certains mandats alimentaires. Il vient avec moi lorsque je suis invitée aux événements de BD à l'étranger, au Liban ou à La Havane par exemple.

Quelles causes vous tiennent le plus à cœur et pourquoi ?

J'admire les jeunes filles d'aujourd'hui qui font bouger les choses pour la cause féministe. À notre époque, on était très passives, très dociles. Je suis féministe mais pas militante pour deux sous. Je fais volontiers un dessin si on me le demande mais je ne participe pas aux marches.

Ce numéro du magazine porte sur les plaisirs. À part le dessin et la musique, qu'est-ce qui vous apporte de la joie ?

Les amis. J'adore quand mes amis se rencontrent et ensuite se voient entre eux. Maintenir les relations amicales, c'est très important pour moi. J'ai des amis de 25 ans qui me parlent comme si j'avais leur âge, on partage les mêmes goûts pour la musique.

Vous fêterez vos 60 ans au mois de mars, comment envisagez-vous de passer ce nouveau cap ?

Avec mon mari, nous avons quinze jours de différence alors on célèbre nos anniversaires ensemble. Pour nos 50 ans, on a fait une grande fête au Romandie. Mais depuis le Covid, il me semble que les gens sont moins festifs.

Comment vivez-vous l'avancée en âge ?

J'ai deux-trois copines qui sortent avec des petits jeunes et je me dis « Mais comment font-elles pour paraître en forme tout le temps ? » Parce que moi, quand je me lève le matin, tout grince le temps que tout se remette en place (rires). **Ce sont des détails mais il y a quand même la carcasse qui se dégingue.** Il y a quelques années on sortait tous les week-ends jusqu'à quatre heures du matin. Durant le Covid je ne suis pas sortie et tout à coup je n'avais plus mal aux genoux. Si on travaille dans une mauvaise position ou si on fait un faux mouvement, on en paie le prix fort le lendemain.

Que pensez-vous du « c'était mieux avant » ?

Quand je donne des conférences dans des écoles, je leur dis « Quelle chance vous avez ! Avant, vous pouviez être passionné par quelque chose mais il n'y avait aucun moyen d'avoir des infos ! Alors que maintenant, quoi que vous aimiez, avec internet, vous trouvez une communauté. » Oui il y a des problèmes aujourd'hui, mais je me souviens qu'au début des années 80, il y avait la crise des missiles et autres graves événements politiques, c'était la guerre froide et on a oublié à quel point cette période était angoissante.

Trois adjectifs pour vous décrire ?

Volubile, enthousiaste et curieuse.

Alors Héléne Becquelin, que peut-on vous souhaiter ?

Que ma main droite guérisse bien, que je retrouve la dextérité pour dessiner, que je reste toujours enthousiaste et intéressée par la nouveauté.



Pour découvrir l'univers d'Héléne Becquelin

www.helenebecquelin.ch

Exposition, Les Docks, Av. de Sévelin 34, 1004 Lausanne, du 4 mai au 30 juin 2023

BDFIL Festival du 1^{er} au 14 mai à Lausanne

CONSEILS

Nouveau droit successoral : ce qui change

Entré en vigueur au début de l'année, le droit des successions offre davantage de marge de manœuvre à l'heure de rédiger son testament. Me Sarah Félix Furrer, présidente de l'Association des notaires vaudois et notaire à Aubonne, nous apporte son éclairage.

Par Isabelle Jaccaud

Pour quelles raisons le droit successoral a-t-il changé le 1^{er} janvier 2023 ?

Pour apporter plus de flexibilité aux personnes dans la planification de leur succession. C'est également pour tenir compte de l'évolution de la société.

Quelles sont les nouveautés à relever ?

Parmi les principales nouveautés, on peut citer la réduction de la part réservataire des enfants, c'est-à-dire la part minimale, et la suppression de la part réservataire des père et mère. Il en résulte ainsi une augmentation de la quotité disponible, soit la part de succession dont la personne peut disposer librement pour cause de mort.

Les parents/enfants du défunt sont-ils perdants avec ce nouveau droit successoral ?

Il faut nuancer. Le système légal ne change pas. Les enfants héritent toujours, au niveau légal, des mêmes parts qu'avant. Pareil pour les père et mère.

Pour prendre un exemple, avec une situation assez classique : s'il y a un conjoint avec deux enfants, selon l'ancien droit, le conjoint héritait d'une demie, les enfants héritaient de l'autre demie, à parts égales entre eux. C'est toujours le cas avec le nouveau droit successoral. Dans le cas où il y a un conjoint et pas d'enfant, le conjoint héritait des 3/4 de la succession et les parents du 1/4 restant à parts égales entre eux. C'est également toujours le cas avec le nouveau droit successoral. **Les parts légales, par opposition aux parts prévues dans un testament, restent inchangées.**

Quelques définitions pour s'y retrouver

Part réservataire ou réserve

La part minimale obligatoire qui ne peut être enlevée à un héritier réservataire.

Les héritiers réservataires

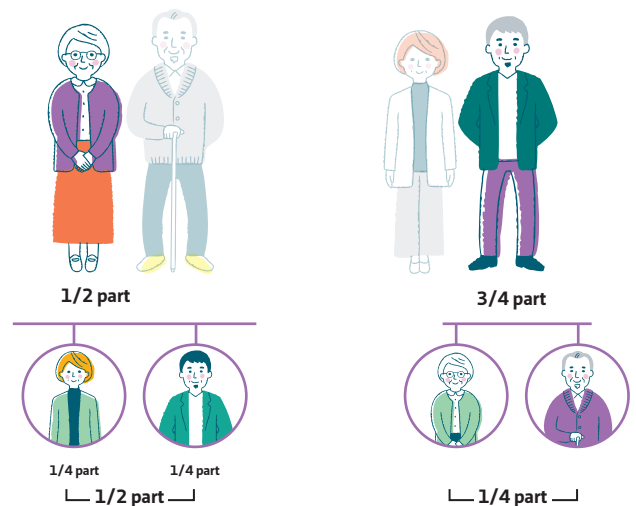
Les enfants, le conjoint. Les frères, sœurs, neveux et nièces ne sont pas réservataires. Les père et mère ne sont plus réservataires depuis le 1^{er} janvier 2023.

Quotité

Part de succession qui reste après le calcul de la réserve et dont la personne peut disposer librement dans son testament.

C'est seulement la liberté de la personne qui veut planifier sa succession qui augmente. S'il n'y a pas de testament, le système légal ne change pas.

Ancien et nouveau droit



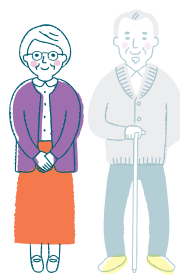
Qui trouve un avantage avec ce nouveau droit ?

Dans l'exemple du couple avec deux enfants, avec l'ancien droit, le conjoint avait une réserve de 1/4, les enfants de 3/8, soit au total 5/8, la quotité disponible était donc de 3/8. Dans le nouveau droit successoral, le conjoint survivant a une réserve de 1/4, cela ne change pas, les enfants ont maintenant ensemble une réserve de 1/4, ce qui couvre au total 1/2 de la succession; la quotité disponible est ainsi désormais de 1/2 et représente une plus grande liberté du disposant.

Un testament rédigé avant 2023 est-il toujours valable ?

Il reste valable, mais on devra être attentif à l'interprétation du testament. Selon la façon dont il a été rédigé, le nouveau droit s'appliquera ou non. Si le testament mentionne des pourcentages, le nouveau droit ne s'appliquera pas. Si le testament fait uniquement référence aux réserves et à la quotité disponible, le nouveau droit s'appliquera. Cela dépend donc de la rédaction du testament. Mais le testament reste valable. Le nouveau droit n'annule pas un testament. Il peut toutefois être judicieux de rediscuter de sa volonté avec un professionnel pour s'assurer de son application au regard du nouveau droit.

Ancien droit



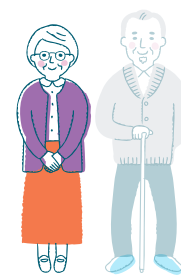
Réserve 1/4



↳ Réserve 3/8 ↵

Quotité disponible 3/8

Nouveau droit



Réserve 1/4



↳ Réserve 1/4 ↵

Quotité disponible 1/2

La personne qui fait son testament, puisqu'elle a plus de marge de manœuvre, voit sa quotité disponible qui augmente.

Bon à savoir

Vous avez des questions sur le testament ou le nouveau droit de succession ?



Pro Senectute Vaud organise régulièrement des conférences Info-seniors à ce sujet. Pour connaître les dates, visitez notre site internet, vd.prosenectute.ch/fr/activites/formation-et-information ou adressez-vous à notre réception au **021 646 17 21**.

Par ailleurs, dans le cadre d'un partenariat avec l'Association des notaires vaudois, les membres du Club Pro Senectute Vaud ont la possibilité de **bénéficier des conseils personnalisés d'un notaire à un tarif préférentiel**. (Voir Offres exclusives réservées aux membres du Club Pro Senectute Vaud p. 33)



Enfin, le calculateur testamentaire de Pro Senectute vous permettra de calculer de manière simple, rapide et anonyme la part réservataire et sa répartition dans le cadre de votre succession

www.prosenectute.ch/fr/services/conseil/calculateur-testamentaire

PUBLICITÉ

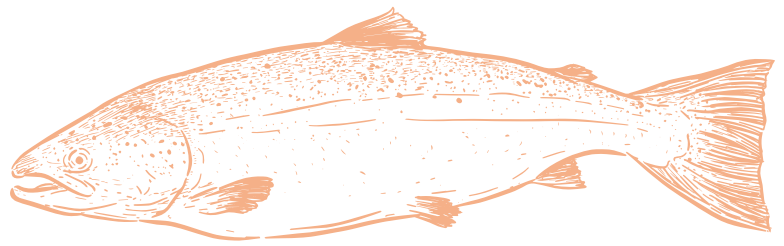
cornaz
impressions | emballages

| | | |
|----------|------------|------------|
| 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

GASTRONOMIE



Recette gourmande

Par Françoise Vautier, bénévole Table d'hôtes à Duillier

Mousse de saumon en charlotte croquante

Françoise Vautier et son mari Philippe reçoivent trois fois par mois leurs convives pour les régaler de délicieux mets dans une ambiance chaleureuse. Françoise partage avec nous une recette pleine de gourmandise et fraîcheur.

Préparation – 30 min
Cuisson – 10 min
Repos – 30 min

Pour six personnes en entrée et pour 4 personnes en plat accompagné d'une salade

Préparation

- **Cuire le saumon frais** au court-bouillon 10 min. Après refroidissement, l'émietter dans un bol mixeur, puis ajouter la tranche de saumon fumé, le beurre ramolli, le jus de citron, la moitié des baies roses et de l'aneth.
- **Mixer** pour obtenir une pâte homogène.
- **Fouetter la crème** et l'incorporer délicatement au saumon. Assaisonner, et placer 30 min au frais.
- **Laver, équeuter et couper** les radis en rondelles. Dresser de petits dômes de mousse de saumon à l'aide d'une poche à douille. Placer tout autour les rondelles de radis. Décorer de baies roses et d'aneth.

Ingrédients

- 100 g de saumon frais
- 1 tranche de saumon fumé
- 25 g de beurre
- 0.5 dl crème
- 1 cs jus de citron
- Aneth
- Baies roses
- 1 botte de radis

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

Signal
DE BOUGY
PARC PRÉ VERT



UN COIN
DE PARADIS
ENTRE GENÈVE
ET LAUSANNE

signaldebougy.ch

La vie du Club



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.-

1 Portrait de membre

2 Agenda

3 Avantages et offres réservés aux membres

Boutique Pro Senectute Vaud

Casquette, clé USB, chausse-pied ou ouvre-bouteille 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

Portrait de membre

Moha Sakijha, artiste peintre

1

Pourquoi vous êtes-vous engagé en tant que bénévole chez Pro Senectute Vaud ?

Quand j'ai eu ma retraite, j'ai eu envie de transmettre mon savoir artistique aux autres. J'ai contacté Pro Senectute Vaud pour proposer des cours de pastel. À la même période, la Commune d'Epalinges souhaitait mettre en place des activités pour les retraités dans leurs nouveaux locaux. L'atelier créatif était parmi les trois projets retenus et on a démarré dès l'ouverture de la salle.

Que représentent pour vous ces ateliers créatifs ?

Je suis très actif et j'aime voir les autres personnes de mon âge se passionner et s'investir dans le dessin. Durant le cours, je passe du temps avec chaque élève. On a commencé par le b-a-ba et aujourd'hui nous avons atteint un niveau franchement élevé.

À quoi attribuez-vous le succès de vos ateliers ?

À mon avis, c'est le fait d'encourager les artistes. Pour chaque travail, même s'il a des défauts, je dis toujours « Je te félicite ». Les élèves me disent que ces cours leur font beaucoup de bien. Le pastel c'est aussi une technique très sensuelle, on travaille beaucoup avec les doigts. **Il y a une sorte de communication, de relation avec le dessin qui est particulière.**

À part le pastel, la peinture, avez-vous d'autres activités qui vous passionnent ?

La cuisine ! Quand j'ai le temps, je prépare de grands repas comme le couscous. En fin de semaine, ce que j'aime aussi c'est créer des repas avec les restes pour ne rien gaspiller. Je compose des plats de façon artistique avec les restes et les gens me disent que c'est très bon (rires) !

Que diriez-vous à quelqu'un qui arrive à la retraite ?

Il faut préparer sa retraite. C'est important d'y réfléchir avant, surtout pour les personnes qui sont très actives professionnellement. Pour moi qui ai travaillé en tant qu'animateur et en tant qu'artiste, je savais ce que j'allais faire, ce n'était pas difficile. Mon conseil serait de ne pas se laisser aller, car la vie peut s'arrêter du jour au lendemain. À mon avis, si quelqu'un a une passion, il faut qu'il la transmette aux autres. Que ce soit marcher, dessiner, partager avec les autres et les écouter.

« Ce qui me motive vraiment c'est le fait de partager mes connaissances avec des personnes de plus de 65 ans. »

Moha Sakijha



Appel à témoignages !

Envie de nous faire partager vos envies et vos passions ?

Écrivez-nous à club@vd.prosenectute.ch



Moha Sakijha, animateur bénévole des ateliers créatifs à Epalinges et Lutry

Artiste peintre, enseignant et animateur socioculturel, Moha Sakijha donne tous les mois deux jours de cours de dessin pastel à Epalinges et deux jours à Lutry. À ses yeux, dessiner apporte sensibilité, humanité et découverte artistique. Les œuvres du groupe d'Epalinges sont exposées à l'hôpital de Chamblon jusqu'au 31 mars 2023.

Agenda

Sorties



9 juin 2023, départ à 9h
Promenade au cœur de l'Arboretum à Aubonne

Nous vous proposons une visite guidée en pleine nature, loin des routes, à la découverte des arbres du monde entier, qui sera suivie d'un repas au restaurant L'Esplanade, à Aubonne.

Unique en Suisse, l'Arboretum national est un vaste parc où sont présentées en collections les espèces et variétés d'arbres et d'arbustes de tous les continents pouvant être acclimatées dans notre région. Créé en 1968, il s'étend sur une superficie de quelque 130 ha comprise à l'intérieur d'un périmètre agricole et forestier de 200 ha environ. Il compte près de 4'000 plantes ligneuses. L'Arboretum poursuit un objectif à la fois scientifique, éducatif et récréatif: faire connaître et apprécier les arbres. Ses collections rassemblent 3'000 espèces et variétés d'arbres et arbustes provenant de toutes les zones tempérées de la terre.

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

28 septembre 2023, départ à 11h
Visite guidée du Musée Atelier Audemars Piguet au Brassus

La visite sera précédée d'un en-cas au Bar des Horlogers puis d'un café-collation au musée.

Plongez dans le monde fascinant de la haute horlogerie et vivez une expérience unique! Ce musée inauguré en juin 2020 se distingue par une muséographie novatrice et une architecture contemporaine qui mettent en valeur deux siècles d'histoire horlogère. Vous y découvrirez aussi le fonctionnement des grandes complications tout en admirant la fabuleuse collection de montres. La conception du lieu permet également de voir les horlogers et artisans en pleine création dans leurs ateliers transparents.

CHF 35.- 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

Découvrez le scooter électrique

Go-Go Elite Traveller

au prix de

CHF 2724.80

-12%

Membre
PRO SENECTUTE

Se désassemble en un tour de main

La façon la plus rapide de voyager

sodimed
La confiance en plus

Conseil sur place, à domicile ou par téléphone au :

058 911 06 06

Sodimed SA - Chemin de Praz-Devant 12
1032 Romanel-sur-Lausanne

DONNÉES TECHNIQUES

| | |
|-------------------|----------|
| Poids max. | 136 kg |
| Vitesse max. | 6.4 km/h |
| Autonomie | 11.5 km |
| Rayon de braquage | 128 cm |
| Largeur | 54 cm |

Tous nos prix s'entendent en francs suisse et TVA comprise. Sodimed se réserve le droit de modifier les prix indiqués à tout moment

Visite exclusive

Château Saint-Maire, Lausanne

2

Le 8 novembre passé, une quinzaine de membres privilégiés accompagnés du directeur Tristan Gratier et de la responsable Communication Charlotte Christeler ont eu plaisir à découvrir un haut lieu de la vie politique vaudoise: **le château Saint-Maire à Lausanne.**

Lors de cette visite exclusive, l'architecte passionné et passionnant Bernard Verdon leur a raconté l'histoire de ce fascinant monument et les secrets de sa rénovation, réalisée entre 2015 et 2018. La journée s'est terminée de manière conviviale avec un délicieux apéritif servi par La Ferme vaudoise.



PUBLICITÉ



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

**CAVE DE LA CRAUSAZ
FÉCHY**

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

Prix du carton **CHF 132.00**

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 : _____

Prix valables jusqu'au 31.12.23



Mouvement des Aînés Vaud

1973 - 2023

LA VIE EST À NOUS!



LOISIRS

Aimez-vous la culture?

Des exposés, des conférences ou encore des sorties culturelles sont proposées tous les trois mois.

SPORT ET BIEN-ÊTRE

Souhaitez-vous vous maintenir en forme et vous faire du bien?

Testez gratuitement nos cours de gym, pilates, yoga, tai chi, sophrologie ou rejoignez d'autres groupes!



BÉNÉVOLAT

Souhaitez-vous faire don de votre temps?

Réjoignez nos projets de lecture aux enfants et aux malvoyants, devenez Grands-parents de coeur ou encore Guides d'Accueil.



50 ANS!

A l'occasion de nos 50 ans, devenez membre au prix réduit de CHF 30.- par personne ou CHF 45.- par couple!

Lancement des festivités le 6 mai 2023.
Programme détaillé à découvrir prochainement sur notre site internet.

Mouvement des Aînés Vaud - Pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne

www.mda-vaud.ch - secretariat@mda-vaud.ch - 021 320 12 61

Présent également dans les régions du Nord Vaudois, La Côte et Lavaux-Riviera

Avantages et offres réservés aux membres

3

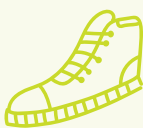
En tant que membres de notre Club, vous profitez de tarifs préférentiels sur plusieurs prestations (pour une personne en cas d'adhésion individuelle ou pour deux personnes en cas d'adhésion de couple), ceci de manière permanente et dès votre adhésion, dans la limite des places disponibles.

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/excursions-sejours

Bouger

Tai-chi

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

à l'achat de votre abonnement semestriel.

Equibr'Age

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

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 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)

Une fois par mois selon 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.prosenectute.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

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) · Jardinerie-fleuristerie 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 · Posse Peinture SA (Renens/Riviera) · Protection One SA (Ecublens) · Raoul Francis (Le Mont-sur-Lausanne) · Restaurants La Barca et Le Tisonnier (Lutry/Cugy) · 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





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

Confort-lit

DEPUIS 1989

34
ans

Votre partenaire qualité et confort
en ameublement & literie



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

Rue Saint-Martin 34
1005 Lausanne
021 323 30 44

Route des Fluides 3
1762 Givisiez
026 322 49 09

www.confort-lit.ch