

ClubMag

magazine des membres Club Pro Senectute Vaud

Printemps-été 2020 | n°3

ÉVASION

Morges,
la fleur du lac

SANTÉ

DomiGym



DOSSIER

Les clés
d'un habitat
bien adapté

www.vd.prosenectute.ch

Participez à notre concours !



MEMBER PLUS

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

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

Bénéficiez, avec votre carte de débit ou crédit Raiffeisen d'un rabais de 20% sur les entrées aux spectacles du Festival du 22 au 26 juillet 2020 !



RAIFFEISEN

LE DOSSIER
Les clés d'un habitat bien adapté 4

ÉVASION
Morges, la fleur du lac 12

PORTRAIT
Quand les seniors font de la résistance 20

LA VIE DU CLUB
Participez à notre évènement de printemps! 22

CONSEILS
Résiliation de son bail à loyer 26

CONSEILS
Seniors au volant, prudence au tournant! 26

SANTÉ
Votre cours de gym personnalisé à domicile 31

SANTÉ
Apprendre à mieux exprimer son ressenti 32

ÉVASION
Profitez de vacances bien méritées ! 34

GASTRONOMIE
Les goûts de l'enfance 37

PORTRAIT
Jean-Philippe Rapp, un homme libre 38

Impressum
Édition
Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51
1004 Lausanne

Conception, rédaction et coordination
Pierre-Alain Rattaz, Adeline Demaurex,
William Türler, ftc communication
Charlotte Christeler, Pro Senectute Vaud

Régie des annonces
Urbanic Régie publicitaire,
ch. de Sous-Mont 21, 1008 Prilly
079 278 05 94, info@urbanic.ch

Mise en page et graphisme
DidWeDo, Lausanne

Crédits photographiques
Marie-France Millasson
OT Morges,
(R. Vanney, Vanessa Hermann, Marc Baertsch)
Brigitte Borel

Impression
Cornaz impressions-emballages SA,
Yverdon-les-Bains

Édito



Chères et chers membres,

À l'image de la très grande majorité des retraités vaudois, vous appréciez certainement votre logement et souhaitez y vivre le plus longtemps possible.

Il existe toutefois d'autres formes d'habitat qui répondent à cette aspiration ô combien légitime et offrent des prestations pour continuer à vivre chez soi de manière autonome. À propos, saviez-vous que Pro Senectute propose désormais des cours de gymnastique à domicile?

L'habitat, c'est le thème du dossier que nous avons choisi de traiter dans ce numéro de ClubMag, l'occasion de vous demander si votre logement est bien adapté aux années qui passent.

Pour alimenter vos réflexions, un petit questionnaire vous permettra d'évaluer si votre logement actuel convient ou s'il nécessite quelques aménagements. Vous trouverez également toute une série de conseils et de bons plans pour vous aider dans vos démarches.

Toujours en lien avec l'habitat, un octogénaire nous raconte le combat poignant d'une quinzaine de locataires âgés de 70 à 96 ans et menacés d'expulsion de leur appartement, une situation dans laquelle, vous le verrez, les seniors ne bénéficient d'aucun traitement de faveur.

Chose promise, chose due, la vie de votre club s'enrichit ce printemps d'un évènement réservé à ses membres : la 50^e Fête de la Tulipe de Morges. De la nouveauté encore, avec deux propositions de voyage, à Majorque et au fil de la Seine.

Bienvenue à toutes celles et ceux qui ont rejoint notre Club cet hiver et, surtout, bonne lecture !

Tristan Gratier
Directeur Pro Senectute Vaud

Au service des personnes âgées depuis plus de 100 ans !
Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique dont la mission est de contribuer au bien-être matériel, physique et moral des personnes en âge de retraite. Elle emploie plus de 100 collaborateurs et peut compter sur le soutien de plus de 600 bénévoles et auxiliaires pour offrir des prestations de qualité aux seniors vaudois.

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

LE DOSSIER

Les clés d'un habitat bien adapté

Vous songez à vous rapprocher de vos enfants, votre logement est devenu trop grand ou monter deux étages à pied s'avère pénible ? Il est peut-être temps de vous demander si votre habitat est bien adapté aux années qui défilent. Différentes solutions existent, de l'adaptation du logement au déménagement, en passant par la colocation ou le partage d'une chambre avec un étudiant.

L'habitat occupe une place centrale dans la vie des personnes dès leur arrivée à la retraite. En quittant le monde professionnel, les seniors passent de plus en plus de temps dans leur logement qui devient progressivement leur lieu de vie principal. Au fil des ans, les besoins des seniors vis-à-vis de leur habitat évoluent, en fonction de leur état de santé. Ainsi, quelques marches d'escalier ou une baignoire peuvent vite devenir, avec les années, des obstacles infranchissables.

Une fois à la retraite, la très grande majorité des personnes aspire à rester dans leur domicile et plus elles avancent en âge, moins elles ont l'envie et l'énergie de déménager.

L'importance d'anticiper pour continuer à bien vivre chez soi

C'est souvent avec réticence que les seniors envisagent un déménagement et ils auront tendance à le repousser jusqu'au moment où des problèmes fonctionnels apparaissent; une décision qui n'est pas forcément sans risque.

En effet si un déménagement doit être envisagé à la retraite, il est préférable que celui-ci intervienne assez tôt afin que le couple ou la personne ait suffisamment de temps pour recréer des liens sociaux sur son nouveau lieu de résidence.

Il est donc essentiel de faire preuve d'anticipation et de ne pas attendre que des problèmes de santé apparaissent et rendent impossible toute autre issue que le recours à l'EMS ou à l'hospitalisation.

Plusieurs formes d'habitat permettent de concilier autonomie, sécurité et lien social



D'ici 2040, la population des seniors va plus que doubler dans le canton de Vaud

Dès la fin des années 60, la politique vaudoise s'est clairement orientée vers le maintien à domicile, avec le développement d'une importante offre de prestations d'aides et de soins à domicile et une limitation à la création de nouveaux EMS. Le canton de Vaud affiche aujourd'hui le taux de recours à l'hébergement en EMS le plus bas de Suisse (4.8 %) et 95 % des seniors de plus de 65 ans vivent dans un logement privé.

À l'horizon 2040, le nombre de citoyens de plus de 65 ans devrait s'établir entre 207'000 et 233'000, soit une hausse de 64 % à 85 % par rapport aux 125'000 actuels. Il est donc légitime de s'interroger sur la manière et les conditions dans lesquelles les personnes âgées vivront dans le canton, notamment comment les logements actuels et à venir seront adaptés aux seniors et à leurs besoins.

Rester chez soi en adaptant son logement

Vieillir chez soi constitue la solution d'avenir idéale, à plusieurs égards. Principalement parce que les seniors l'affirment: ils souhaitent rester à domicile. L'adaptation de son logement permet de répondre à la fois à cette aspiration et à la très forte augmentation de logements pour seniors attendue ces vingt prochaines années.

Adapter les logements existants, les rendre accessibles aux aînés et assurer la solidarité entre les générations, voici quelques-uns des principaux défis qui concernent l'ensemble des politiques publiques, car le vieillissement de la population est une réalité qui nous concerne tous.

Agir à la fois sur la qualité architecturale et la dimension sociale des logements

«On constate que les seniors sont non seulement attachés à leur logement, mais également à leur quartier et leur environnement familial», précise Marc Favez, responsable Habitat et travail social communautaire chez Pro Senectute Vaud. Il est important de pouvoir rester dans le même environnement quand des difficultés fonctionnelles apparaissent. Pour répondre à ces aspirations légitimes, il faut à la fois agir sur le bâti, c'est-à-dire sur l'adaptation des logements existants ou sur la construction de logements protégés, et sur la dimension sociale de l'habitat. Je recommande souvent aux retraités qui vivent en milieu périurbain ou se sentent seuls d'investir dans des relations de proximité.»

Coûts et soutien financier

On l'ignore parfois, mais construire ou adapter un logement aux besoins des seniors ne coûte pas forcément plus cher. Il suffit par exemple de prévoir des portes plus larges afin de permettre le passage d'une chaise roulante, configurer les salles de bains pour faciliter leur usage et prévenir les chutes ou éviter les demi-étages. Si certaines mesures sont toutes simples à mettre en œuvre, par exemple supprimer les obstacles, améliorer l'éclairage ou disposer différemment les meubles, d'autres nécessiteront l'autorisation du propriétaire ou de la gérance.

«Concrètement, on se retrouve face à deux types de coûts: les coûts d'expertise et d'adaptation, précise René Goy, directeur adjoint de Pro Senectute Vaud. Pour les premiers, l'ordre de grandeur est compris entre 1'500 et 3'000 francs par cas. Pour les seconds, la fourchette est plus large, de quelques centaines à plusieurs milliers de francs selon que l'on parle de moyens auxiliaires (fauteuil roulant ou canne adaptée) ou de mesures architecturales plus importantes, comme abattre une paroi ou élargir des portes.»

Pour cela, des soutiens existent, proposés par l'AVS, l'AI, l'assurance-accident ou l'assurance maladie. L'aide doit être justifiée en fonction des moyens financiers du bénéficiaire. En règle générale, les aides des assurances s'arrêtent aux moyens auxiliaires et, en principe, elles ne visent pas à financer des modifications architecturales.

BONS PLANS



Faire évaluer ou adapter son logement

Pro Senectute vous informe sur les paramètres à prendre en compte pour choisir, évaluer et adapter son logement à son état de santé.

www.prosenectute.ch/fr/infos/quotidien-loisirs/logement.html

S'informer sur les possibilités de vieillir chez soi

Conférences Info-seniors
« Bien choisir son lieu de vie »

Ce cycle de conférences a pour objectif d'informer les participants sur les options existantes liées au maintien à domicile et d'aider les personnes âgées à évaluer leur logement en termes d'environnement, d'accessibilité et de services à proximité, ainsi qu'à anticiper les mesures à prendre.

Programme détaillé
www.vd.prosenectute.ch
021 646 17 21
Prix: CHF 10.-

Demander une aide financière

Le service social de Pro Senectute Vaud peut fournir une aide financière aux personnes retraitées qui disposent de revenus modestes. En appoint aux prestations complémentaires à l'AVS, des aides non remboursables peuvent être octroyées par un fonds fédéral et des fonds privés, en particulier face à des dépenses en lien avec la conservation de son logement, son adaptation, un déménagement ou l'acquisition de moyens auxiliaires.

Renseignements
www.vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Tisser des liens de proximité

« Quartiers solidaires », Tables conviviales, thés dansants, excursions accompagnées, conférences, cours, culture ou activités physiques: Pro Senectute Vaud propose une large palette d'activités pour nouer des liens sociaux tout en continuant à vivre chez soi.

Programme détaillé
www.vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Sécuriser son logement (liste non exhaustive)

Le système personnel d'appel à l'aide Secutel permet de continuer à vivre sereinement à domicile et de rassurer votre entourage. Si vous souhaitez en savoir plus, prenez contact avec le centre médico-social le plus proche qui fournira également, sur demande, une aide et / ou des soins à domicile.

www.avasad.ch
021 623 36 36

L'entreprise DomoSafety offre des services de détection et de surveillance médicale à distance aux proches aidants, aux familles et aux professionnels de la santé en matière de maintien à domicile.

www.domo-safety.com
058 800 58 00

Limmex commercialise des solutions pour la sécurité personnelle, notamment une montre d'appel d'urgence.

www.limmex.com
044 577 74 00

Mon « chez moi » est-il vraiment idéal pour y rester le plus longtemps possible ?



La majeure partie des seniors souhaiterait pouvoir finir sa vie à domicile plutôt qu'en EMS, ou éviter un déménagement tardif dans un environnement qu'ils ne connaissent pas. Mais pour cela, il faut disposer du bon logement, au bon endroit ! Voici un petit questionnaire qui vous permettra de vous aider à évaluer si votre logement actuel dispose de suffisamment de qualités pour qu'il mérite d'être le « dernier ».

	OUI	NON	?
Est-ce que je me sens bien aujourd'hui chez moi et souhaite continuer à y vivre le plus longtemps possible ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je peux aller faire à pied la majeure partie de mes courses (alimentation) à proximité de chez moi, avec un trajet ne présentant pas de difficulté majeure (escaliers, forte pente), y compris en hiver ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En cas de problèmes physiques importants (ex: chaise roulante), pourrais-je continuer à vivre dans mon logement sans y effectuer des travaux (ou très peu) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que depuis mon logement, je peux facilement sortir dans la rue, sans emprunter aucun escalier (ascenseur, rampe) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Y a-t-il au moins une personne plus jeune dans mon voisinage immédiat que je connaisse vraiment bien, et sur laquelle je puisse compter pour me donner un coup de main de temps en temps « en cas de besoin » ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon logement pourrait-il toujours convenir si je dois y vivre seul, avec des capacités physiques réduites (trop grand, pénible à entretenir, obstacles architecturaux) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon logement est-il proche d'autres habitations ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon logement est-il situé dans un lieu (village / quartier) favorable aux rencontres et à une vie sociale de qualité ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Y a-t-il un arrêt de transports publics (bus, train) à proximité où je peux facilement me rendre à pied, avec un trajet ne présentant pas de difficulté majeure (escaliers, forte pente), y compris en hiver ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aurais-je les moyens financiers pour pouvoir continuer à habiter dans ce logement jusqu'à mon décès, sans renoncer à d'autres choses qui sont importantes pour moi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que l'emplacement actuel de mon logement est pratique pour mes proches auxquels je tiens (enfants, petits-enfants, amis) et favorise des petites visites fréquentes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Y a-t-il à proximité (village, quartier) des possibilités d'accueil ou d'animation la journée pour les personnes âgées (Centres d'accueil temporaires, EMS, lieux de rencontres) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOTAL

Réponses possibles:

OUI / NON / Je ne sais pas (?)

Si vous avez 12 OUI, vous avez probablement le logement idéal pour y couler de vieux jours heureux et y rester encore longtemps. Restez-y ou réfléchissez bien avant d'en changer !

Si vous avez entre 9 et 11 OUI, votre logement présente probablement suffisamment de qualités pour envisager de bien vieillir chez vous. N'hésitez pas toutefois à prendre conseil auprès de vos proches ou de votre propriétaire si des aménagements architecturaux vous semblent nécessaires, et ne négligez pas l'importance des relations sociales pour bien vieillir.

Si vous avez entre 5 et 8 OUI, le moment est venu de vous interroger sur votre habitat actuel et d'examiner avec soin s'il s'avère vraiment adapté pour y rester, notamment en cas de problème de santé. Peut-être vaudrait-il mieux anticiper et chercher tranquillement un nouveau logement plus idéal, à un meilleur endroit, plutôt que de devoir déménager dans l'urgence en cas de problème.

Si vous avez moins de 4 OUI, il convient d'envisager sérieusement de trouver un habitat mieux adapté à l'avancée en âge, en établissant les critères qui sont importants pour vous.

Si vous n'avez aucun OUI, commencez à chercher un nouveau logement !

Chercher un nouveau logement

Si l'on souhaite vendre sa maison ou quitter son appartement pour chercher un nouveau logement mieux adapté à l'avance en âge, il convient alors de prendre en considération plusieurs paramètres, car loger dans de bonnes conditions n'est pas qu'une simple question de confort.

Se rapprocher de ses enfants, habiter dans une nouvelle construction ou vivre à proximité de services adaptés aux besoins des personnes âgées constituent les principaux motifs de déménagement.

Chaque type de logement présente des avantages et des inconvénients. Il s'agit donc de déterminer la forme la mieux adaptée à sa situation personnelle.

Les logements protégés ou adaptés

En tant que structure intermédiaire à mi-chemin entre le domicile et l'hébergement en EMS, le logement protégé constitue une alternative appréciée pour les personnes souhaitant conserver un chez soi et vivre de manière autonome dans un environnement sécurisant.

Un logement protégé est accessible aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap. Il offre également un accompagnement social, ainsi que des prestations à la carte (animations, repas ou ménage), un système d'alarme et des espaces de rencontres.

Chaque locataire garde bien entendu la possibilité de s'adresser à un organisme médico-social pour pouvoir bénéficier de prestations de soins.

Les logements protégés conventionnés avec le Canton garantissent une qualité architecturale et des loyers abordables à travers une convention qui permet également au locataire de bénéficier de prestations complémentaires à l'AVS / AI.

Il existe également des logements protégés non conventionnés par le Canton. Ces derniers sont bien souvent méconnus. Aussi, il est impératif que le locataire prenne connaissance des lieux avant la signature du bail à loyer.

De leur côté, les logements adaptés, même s'ils ne sont pas spécifiquement destinés aux personnes âgées, conviendront bien à des personnes disposant d'un réseau social de qualité, malgré des problèmes de mobilité. Ils se caractérisent par l'absence de barrières architecturales mais, à la différence des logements protégés, ils ne proposent aucune prestation annexe.

BONS PLANS

Rechercher un logement protégé ou adapté

Les personnes intéressées par la location d'un appartement protégé peuvent consulter le site de l'Etat de Vaud où elles trouveront la liste des appartements protégés conventionnés ainsi que les critères d'admission.

www.vd.ch
(recherche: « logements protégés »)
021 316 52 21

La Fondation Avril tient à jour un inventaire complet des appartements adaptés et protégés dans le canton de Vaud, avec une fiche signalétique pour chaque site.

www.association-avril.ch
024 565 95 68

Le point Info-seniors est un service gratuit et confidentiel à disposition des seniors vaudois dès 60 ans et de leurs proches pour toute question concernant la vie à la retraite, dans le domaine médico-social.

Info seniors Vaud
pl. de la Riponne 5 à Lausanne
021 641 70 70
info-seniors@vd.prosenectute.ch

Le logement protégé constitue une alternative appréciée pour les personnes souhaitant conserver un chez soi

D'autres formes d'habitation

À côté de ces offres, il existe d'autres types d'habitation ou modes de cohabitation qui peuvent s'avérer favorables aux personnes âgées sans qu'ils aient été pensés spécifiquement pour eux. Parmi ces modes alternatifs, on trouve notamment les coopératives d'habitation, les logements communautaires, les colocations entre seniors et les logements intergénérationnels.

L'essor des coopératives d'habitation

Les logements coopératifs connaissent un bel essor et représentent aujourd'hui 4% du parc locatif vaudois. Ces coopératives offrent à leurs sociétaires des logements à prix abordables qui disposent d'espaces communautaires tout en préservant l'intimité.

La colocation entre seniors ou intergénérationnelle

Peu de seniors romands manifestent de l'intérêt pour la colocation (logement partagé par plusieurs personnes) ou la communauté domestique (immeuble dont les résidents se partagent la responsabilité). Le principe de la colocation intergénérationnelle repose, elle, sur la mise à disposition d'une chambre pour un étudiant, en échanges de petits services: cuisine, courses, ménage, lessives ou travaux d'entretien.

BONS PLANS

Rechercher une coopérative d'habitation

L'une des plus importantes coopératives d'habitation de Suisse, la SCHL (Société Coopérative d'Habitation Lausanne) compte près de 7'000 sociétaires et gère plus de 1'200 logements dans la région lausannoise.

www.schl.ch
021 544 00 00

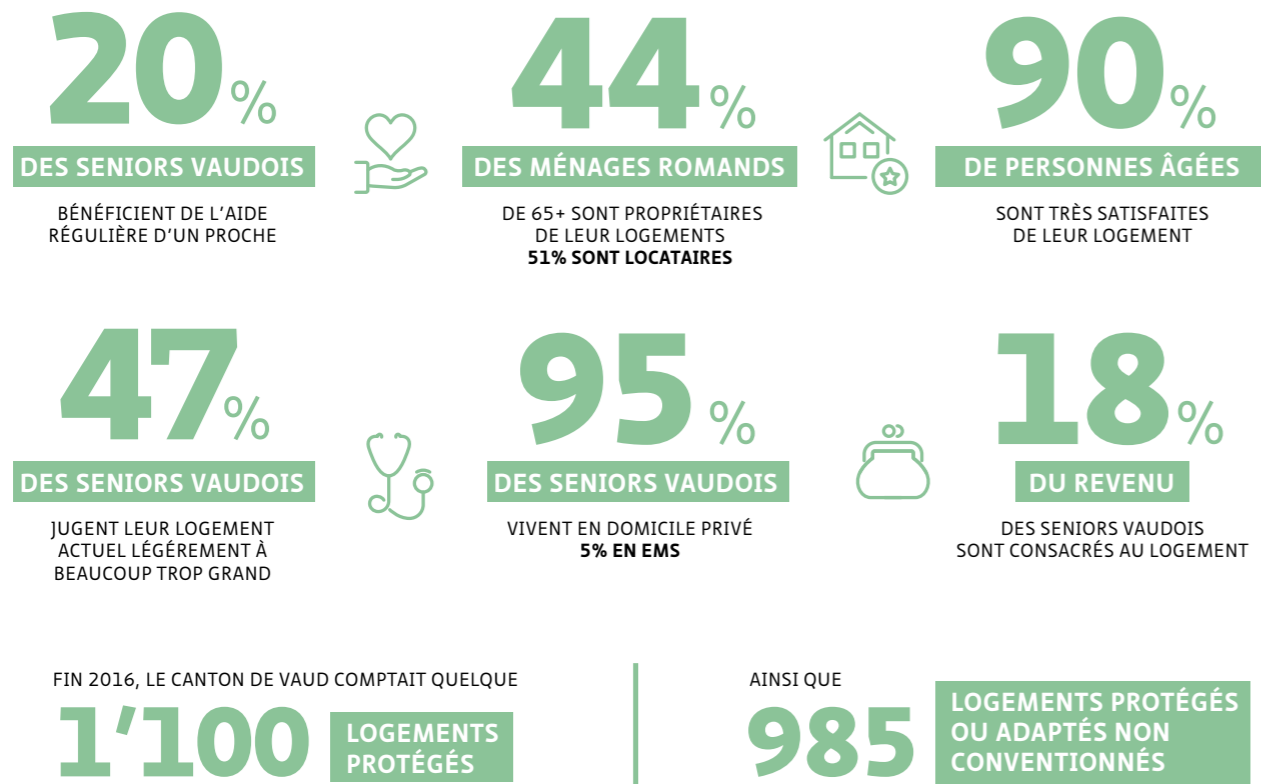
Partager son logement avec un étudiant

La plate-forme Ensemble Avec Toit met en relation et accompagne l'accueillant et le jeune colocataire en tenant compte de leurs profils respectifs afin d'assurer une cohabitation harmonieuse.

www.ensembleavec toit.com
079 817 31 33

Merci à Paulette Meystre et Daniel Grandjean, habitants de la Maison Mivelaz, à Lausanne, ainsi qu'à Marlise et Heinz Strauss, à Begnins, qui nous ont ouvert la porte de leur domicile et fait partager quelques beaux moments de complicité (images de couverture, pages 5 et 9).





Sources: Prospective Statistique Vaud 12 / 2018 et Age Report IV – Habitat et Vieillessement 2019

Entrer en EMS: le plus tard possible

Seuls 11% de Romands envisagent d'emménager dans un EMS. Cela reste toutefois la meilleure solution pour les personnes fragilisées pour lesquelles les moyens du maintien à domicile sont épuisés et qui ont besoin de soins et d'un accompagnement spécifique.

BONS PLANS

Rechercher un hébergement en EMS

Le Bureau régional d'information et d'orientation (BRIO) accompagne les personnes âgées dans leurs démarches socio-administratives en lien avec un hébergement. Cet organisme centralise les disponibilités d'hébergement et traite les demandes.

Lausanne: 021 341 72 50
Haut-Léman: 021 960 19 19
La Côte: 021 822 43 23
Nord Broye: 024 424 11 00

L'Association vaudoise des institutions médico-psycho-sociales (HéviVA) permet aux seniors et à leurs proches de se renseigner sur un établissement en fonction des prestations recherchées (long séjour, en EMS, court séjour, soins à domicile, accueil temporaire, etc.).

<http://www.heviva.ch>
021 721 01 60

Le Canton met à disposition des résidents en établissements médico-sociaux, de leur famille ou de leur répondant et des professionnels du domaine, une information complète et concrète sur toutes les questions touchant l'hébergement médico-social.

<http://www.vd.ch/themes/sante-soins-et-handicap/hebergement> vd.ch/themes/sante-soins-et-handicap/hebergement

« Favoriser des liens de proximité intergénérationnels durables »

Et l'avenir?

On le voit, la création de logements dépend de la volonté d'agir de nombreux acteurs: promoteurs, fondations, communes et... les seniors eux-mêmes qui devront manifester de l'intérêt pour ce type d'habitat.

Même si la satisfaction globale ne cesse de croître en matière de logement, l'habitat demeure un enjeu de taille pour les plus vulnérables. Les statistiques à ce sujet ne reflètent pas la diversité des situations individuelles face au vieillissement. Cette appréciation est également fortement liée à la condition financière des retraités, qui, malgré le développement de la prévoyance sociale, sont de plus en plus nombreux à faire appel aux prestations complémentaires.

L'essentiel est de combiner qualité architecturale et dimension sociale des logements, qu'ils soient nouvellement construits ou rénovés. Favoriser des liens de proximité intergénérationnels durables au niveau des villages et quartiers reste le meilleur moyen de lutter contre l'isolement des seniors.

PUBLIREPORTAGE

IMMO-VIE-AGEE

Le spécialiste de la vente en viager en Suisse

Juriste et notaire de formation, passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier a créé **IMMO-VIE-AGEE** en 2013 à Rolle (VD), avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour.

Pari réussi: plus de 60 ventes en viager en 6 ans!

Les clients qui ont fait appel à ses services ne peuvent que s'en féliciter, il n'y a qu'à lire les témoignages sur le site internet.

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. Au moment de la vente, le vendeur touche une somme en capital: le «bouquet». Il peut aussi opter pour un bouquet moins élevé et une rente mensuelle à vie qui complètera sa retraite, fiscalement intéressante.



IMMO-VIE-AGEE

Ce sont des propriétaires d'un certain âge (au moins 70 ans), 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 d'hériter en avance de leur propre succession!

Sabrina Reynier s'occupe de tout le processus, du début à la finalisation avec la signature de la vente chez le notaire. Elle fait aussi de la vente classique si vous ne souhaitez pas vendre en viager, la vente classique est plus simple que le viager donc elle pratique un taux de commission très avantageux.



Sabrina Reynier
IMMO-VIE-AGEE

Rolle

Tél: 078 635 58 57

www.immo-vie-agee.ch

contact@immo-vie-agee.ch

LE TOUR DU MONDE POUR CHF 65.-

PHILIPPINES CANADA EQUATEUR DOLPO OUZBÉKISTAN

MIGROS
pour-cent culturel

EXPLO
EXPLORATION DU MONDE

Tél 058 568 30 50 - service.culturel@gmvd.migros.ch

FILMS CONFÉRENCES SAISON 2020/2021

explorationdumonde.ch

Morges, la fleur du lac





Un bouquet de nouveautés

Par Pierre-Alain Rattaz

La Fête de la Tulipe de Morges fête cette année ses 50 printemps ! À cette occasion, l'association Morges Fleur du Léman, qui organise les célèbres floralies, sort le grand jeu, avec une fête qui s'étendra sur sept semaines et de nombreuses animations prévues en ville et au Parc de l'Indépendance. Un spectacle son et lumière gratuit aura lieu tous les soirs dans la cour du Château de Morges.

Créée en 1971, la Fête de la Tulipe ravit toujours autant les quelque 100'000 visiteurs annuels provenant de Suisse et de l'étranger. Elle a pour décor le majestueux Parc de l'Indépendance, sur les rives du Léman, et sa collection d'arbres rares et centenaires, dont des marronniers datant de 1750 ou des séquoias géants.

Lancée par une poignée d'horticulteurs passionnés, la Fête de la Tulipe a rapidement trouvé sa place pour devenir un rendez-vous incontournable. Depuis l'année dernière, elle fait partie des destinations reconnues par la World Tulip Society, au même titre que Amsterdam, Ottawa ou Singapour ! Pour marquer ce jubilé, l'association Morges Fleur du Léman propose un programme grandiose du 20 mars au 10 mai, jour de la Fête des mères.

« Ce ne sera pas la fête qu'on connaît habituellement, mais quelque chose d'encore plus extraordinaire », se réjouit Stanley Mathey, responsable Parcs et Jardins de la Commune de Morges. Prémisse d'une Fête du printemps en gestation, la fête élargira son périmètre cette année, pour s'appropriier les murs du château voisin.

Un parc de tulipes au bord de l'eau

Pour cette édition anniversaire, plus de 190'000 bulbes – au lieu de 120'000 habituellement – ont été plantés par l'équipe des jardiniers de la Ville qui ont redoublé d'imagination et de travail pour valoriser la diversité de formes et de couleurs de plus de 380 variétés, dont un superbe gâteau d'anniversaire tout en fleurs. « De plus, cette année, les tulipes partageront la vedette avec plus de 10'000 jonquilles qui habilleront le parc de jaune dès le début de la fête. »

Son et lumière au château

Parmi les nombreux événements organisés tout au long des 52 jours de fête, le clou du jubilé sera sans nul doute, le spectacle son et lumière qui sera projeté chaque soir sur les murs du Château de Morges. Il retracera l'histoire de la fameuse fleur durant une dizaine de minutes, au moyen d'images animées réalisées par l'illustrateur vaudois Albin Christen, également auteur de l'affiche.

Selon les vœux des organisateurs, et grâce au soutien de la Ville de Morges et de plusieurs partenaires, l'accès aux floralies est gratuit, ainsi que le spectacle son et lumière.



BONS PLANS



Se rendre à la fête

Le Parc de l'Indépendance est facilement accessible à pied et aux personnes à mobilité réduite, depuis la gare CFF (15 min), le parking du Parc des Sports (5 min) ou le débarcadère de la CGN (5 min).

Le meilleur moment pour venir

Du 20 mars au 10 mai 2020. L'accès au Parc de l'Indépendance est gratuit.

Pour votre confort et afin de profiter de la quiétude des lieux, nous vous recommandons de venir en semaine. Les lumières du matin ou de fin de journée sont les plus belles.

Le Petit train touristique de Morges permet également une visite très confortable des quais et du parc des tulipes (renseignements à l'Office du tourisme).

Pour combler une petite faim

Une cantine, avec petite restauration, sera érigée à côté du Club nautique. Plusieurs restaurants, également le long des quais en direction de Lausanne, vous sustenteront.

Les moments forts

Vendredi 20 mars

Spectacle d'humour avec Nathalie Devantay et Simon Romang

Tous les soirs du 20 mars au 10 mai (à la tombée de la nuit)

Spectacle son et lumière gratuit. « L'histoire de la tulipe, de ses origines à... Morges » sur les murs du Château de Morges

Tous les dimanches

Marché sur la rive droite de la Morges

Samedi 11 avril – 11h

Emission de la RTS *Le Kiosque à musiques* diffusée en direct sous la cantine

Dimanche 12 avril

Festival d'orgues de Barbarie

Samedi 18 et dimanche 19 avril

Les potiers dans les tulipes

Mercredi 22 avril – 15h

Visite guidée du parc des tulipes réservée aux membres du Club Pro Senectute Vaud.



Informations :

Office du tourisme de Morges

021 801 32 33

www.morges-tourisme.ch

PUBLICITÉ

LE GALLION

M o r g e s



Le Restaurant Le Gallion, au centre de la ville de Morges, près du lac, vous invite à faire un voyage culinaire à travers un mélange de saveurs d'autrefois. Venez déguster nos poissons, crustacés, pâtes fraîches et viandes, nos desserts maison ainsi que nos spécialités portugaises. Notre équipe se fera une joie de vous faire découvrir notre sélection de vins pour accompagner votre repas.

Pedro et Teresa Oliveira
Rue Louis-de-Savoie 32
1110 Morges

Tél. 021 800 32 76
www.legallion-morges.ch

Café · Restaurant · Spécialités portugaises

ÉVASION

Morges, de banc en banc

Tirée de l'ouvrage de Pierre Corajoud réalisé en collaboration avec Pro Senectute Vaud « Balades de banc en banc, à travers les villes vaudoises », cette agréable promenade vous fera goûter aux charmes de la vieille ville de Morges, de ses quais fleuris et de son magnifique Parc de l'Indépendance. Suivez le guide !

Carnet de balade

Quittez la gare de Morges par le passage sous-voie côté lac situé le plus à l'est (côté Lausanne), empruntez la rue Centrale puis le passage souterrain. Continuez sur quelques dizaines de mètres pour rejoindre la Grand'Rue. Bordée de commerces et entièrement dédiée aux piétons, cette rue accueille deux fois par semaine (le mercredi et le samedi) le marché et ses nombreux visiteurs.

À l'angle du magasin Manor, un banc circulaire, ombragé à la belle saison, vous invite à une première halte.

1 Le banc des pavés haut de gamme vous offre une pause dans la plus fameuse des rues commerçantes de Morges, la Grand'Rue. Ses pavés de porphyre, une pierre rougeâtre, confère au lieu une noblesse certaine.

Continuez votre périple en face, toujours sur la rue Centrale. Traversez ensuite la rue Louis-de-Savoie, l'autre grande artère piétonne morgienne, au passage piéton et rejoignez en face la rue du

Rond-Point. Vous arriverez ainsi au bord du lac Léman à la hauteur du débarcadère où vous attendent quelques bancs sous les marronniers sur les quais.

2 Les bancs du débarcadère vous offrent un beau coup d'œil sur le Léman et, par temps clair, une vue somptueuse sur le Mont-Blanc, le plus haut sommet d'Europe, qui culmine à 4'809 mètres.

Prenez à droite pour cheminer sur les quais qui accueillent de nombreux bancs. Après avoir longé le vieux port, puis le château, vous entrez dans le magnifique Parc de l'Indépendance doté d'arbres admirables. À l'entrée de ce jardin à l'anglaise, prenez la première allée à gauche pour continuer à longer le bord du lac. Vous pouvez faire une halte sur le premier banc sur la droite de cette allée.

3 Le banc mal orienté symbolise, comme ses nombreux « confrères », l'attrait énorme qu'ont le lac et les montagnes. Une attirance qui ferait presque oublier les tulpiers de Virginie

autour du banc, ainsi que les deux pins noirs d'Autriche ou les deux séquoias géants situés derrière vous.

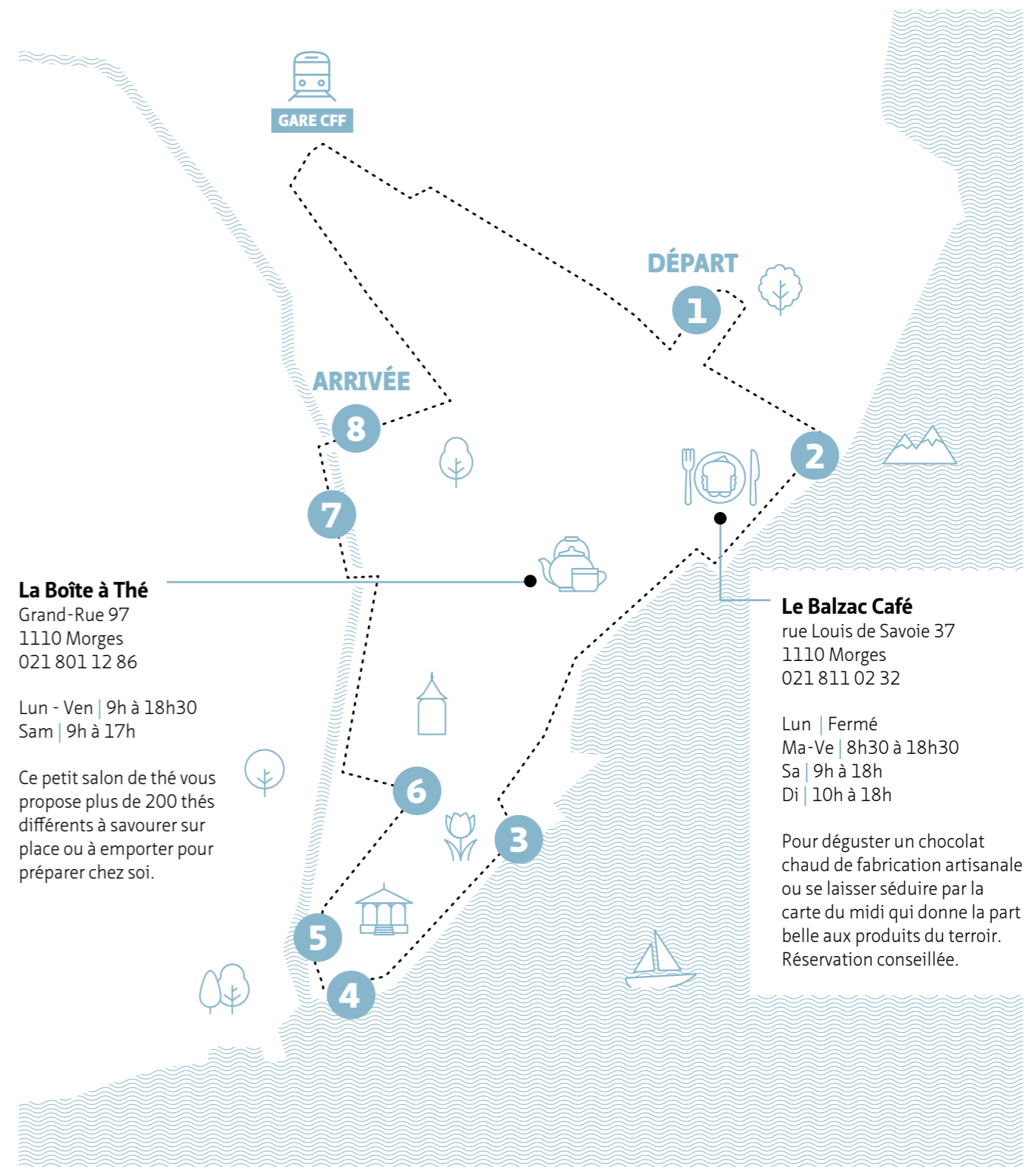
Continuez sur cette allée pour trouver le premier banc dans le virage.

4 Le banc du bloc erratique est dédié à François-Alphonse Forel, célèbre naturaliste et pionnier de l'étude des lacs.

Deux bancs plus loin, une nouvelle halte est possible.

5 Le banc de la roselière se situe tout près de l'embouchure de la Morges. Une rivière qui prend sa source au pied du Jura, comme quasiment tous les cours d'eau de cette région de la Côte.

Continuez sur ce chemin sur quelques dizaines de mètres. Au niveau de la première passerelle, prenez à droite l'allée Henryk Opienski puis, sur votre gauche, rejoignez le kiosque à musique, où vous apercevrez deux arbres aux branches pendantes.



La Boîte à Thé

Grand-Rue 97
1110 Morges
021 801 12 86

Lun - Ven | 9h à 18h30
Sam | 9h à 17h

Ce petit salon de thé vous propose plus de 200 thés différents à savourer sur place ou à emporter pour préparer chez soi.

Le Balzac Café

rue Louis de Savoie 37
1110 Morges
021 811 02 32

Lun | Fermé
Ma-Ve | 8h30 à 18h30
Sa | 9h à 18h
Di | 10h à 18h

Pour déguster un chocolat chaud de fabrication artisanale ou se laisser séduire par la carte du midi qui donne la part belle aux produits du terroir. Réservation conseillée.

Votre guide

Info parcours

Longueur du parcours : ~ 2 km

Dénivelé : une seule (toute) petite montée au début, le reste du parcours est à plat

Temps de marche sans les arrêts :

Une bonne heure

Pour découvrir et télécharger plusieurs balades accompagnées par Pierre Corajoud en 2020 :

www.promotionsantevaud.ch

6 Le banc des jumeaux se situe près d'un généreux couvert végétal créé par deux majestueux hêtres pleureurs. Ce type d'arbre doit succéder avec l'avènement des jardins romantiques à l'anglaise, il y a environ deux siècles, la mode étant alors aux arbres de formes curieuses.

Revenez sur vos pas, puis passez entre le kiosque et un séquoia géant. Vous rejoignez ainsi l'allée bordant la rivière que vous empruntez sur la droite. Au bout de celle-ci, traversez la grande route au passage piéton muni de feux. Prenez en face la rue qui longe la rivière par l'autre rive. Vous passez devant deux nouveaux bancs.

Les ⊕ de la balade

7 Les bancs refaits à l'ancienne bordent la rivière de la Morges. Les murs ont été restaurés en tenant compte de leur aspect original.

Traversez un peu plus loin le cours d'eau par le premier pont. Au bout de ce dernier, partez à gauche. Après une dizaine de pas, prenez à droite le chemin qui vous conduit à une petite place de jeux agrémentée de deux bancs.

Découvrir la ville de Morges d'une autre manière, avec l'attention portée sur de petits détails comme la couleur des bancs ou des bâtiments, le clocher d'une église ou les arbres alentour.

La diversité de la balade qui passe par de petites ruelles insolites, longe le lac par

8 Les bancs turquoises nous apportent un petit air de vacances. Avec un peu d'imagination, leur teinte nous transporte en pensée au bord de l'océan.

Continuez toujours tout droit et rejoignez une route que vous longez en allant à gauche. Après quelques minutes, vous retrouvez la gare sur votre droite.

les quais avant de rejoindre le verdoyant Parc de l'Indépendance.

Les petites places de jeux sont idéales pour une sortie avec des enfants.



Vente au détail à la propriété, ainsi que pour tous vos événements

Buttems frères S.A.
Chemin de la Crausaz 3 · 1173 Féchy
021 808 53 54
www.cavedelacrausaz.ch

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

Fiduciaire PAUX Conseils & Gestion

- Comptabilité
- Fiscalité
- Gérance / PPE
- Organisation

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



NEOLIFE, LE SERVICE AUDITIF À DOMICILE FÊTE SES 5 ANS GENÈVE · VAUD · VALLÉE DE JOUX · NEUCHÂTEL · JURA BERNOIS · FRIBOURG

Les troubles auditifs sont très répandus

En Suisse, environ 13% de la population soit 960'000 personnes souffrent de troubles de l'audition. Les troubles de l'audition ne sont pas une fatalité et le port d'aides auditives permet de surmonter ce handicap au quotidien. « Je remarque trop souvent que les patients ont peur de franchir le pas lorsqu'il s'agit de s'équiper d'appareils auditifs. Nous nous rendons à domicile afin que les patients se rendent compte des progrès qui ont été faits dans les appareils. Ils sont devenus quasiment invisibles et peuvent réellement changer la vie ! » se réjouit Marie-Aurore Smeyers.

Une belle « Success Story »

Fondé en 2015 par Marie-Aurore Smeyers, audioprothésiste diplômée, Neolife propose un service de soins auditifs à domicile qui connaît un vif succès. « J'ai commencé seule il y a quatre ans et nous sommes maintenant cinq dans l'entreprise, ce qui démontre que nous répondons à un réel besoin. Nous fonctionnons principalement sur recommandation, preuve que nos patients sont satisfaits de nos services » nous confie tout sourire

la dynamique cheffe d'entreprise. Des appareils jusqu'à 15% moins cher Grâce à la flexibilité offerte par le service à domicile, Neolife propose des tarifs jusqu'à 15% meilleur marché que les autres acteurs. « Je souhaite permettre aux utilisateurs de bénéficier des meilleures technologies disponibles. L'achat d'appareils auditifs est un investissement conséquent, c'est pourquoi je négocie les meilleurs prix auprès de mes fournisseurs pour mes patients. »

Des marques de référence

Neolife a sélectionné ses appareils parmi les meilleures marques du marché afin d'offrir à sa clientèle des produits d'une excellente qualité.

Tests & essais sans engagement

Neolife propose d'essayer sans engagement des appareils auditifs durant une période d'un mois. Cet essai permet de tester les appareils dans toutes les situations de la vie quotidienne. Après une phase de test, vous pourrez garder les appareils si cet essai s'avère concluant. Si ce n'est pas le cas, il vous suffira de restituer les appareils.



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

Retrouver l'audition de vos 20 ans !

Contactez sans plus attendre Neolife au 021 525 39 09 afin de convenir d'un rendez-vous gratuit et sans engagement.

BON

POUR UN TEST AUDITIF GRATUIT A VOTRE DOMICILE

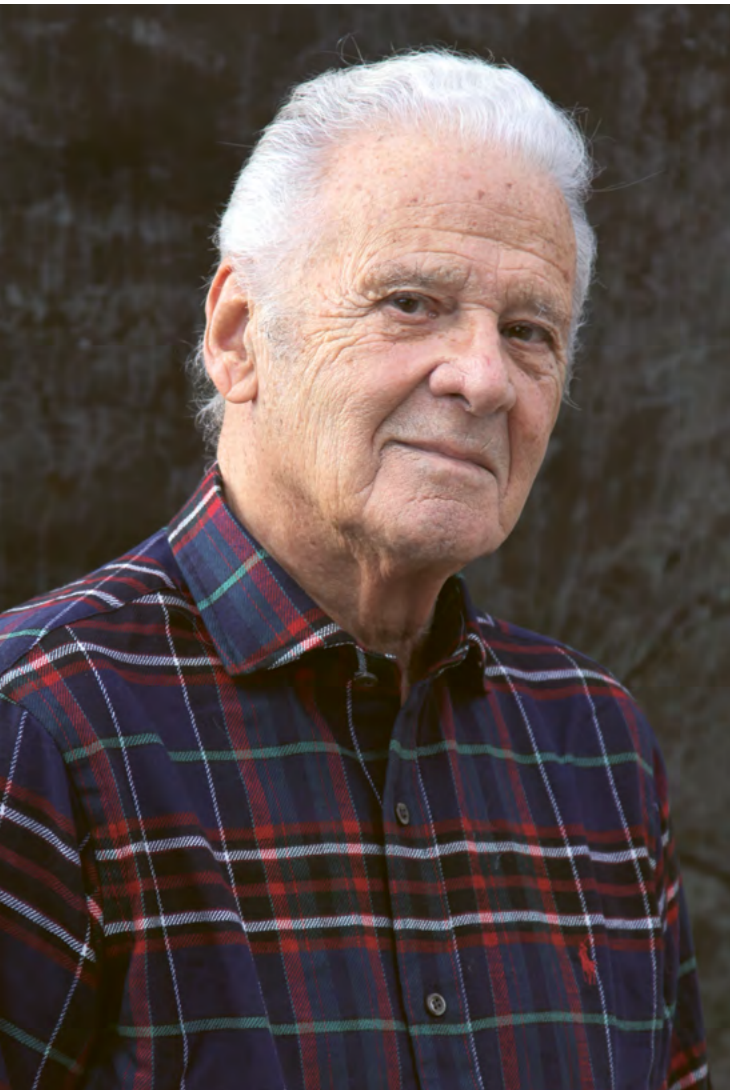
Sur présentation de ce bon vous bénéficierez d'un test auditif gratuit à votre domicile.

Infos et réservation au 021 525 39 09 - www.neolife.ch

neo
life
entendre
tout simplement

PORTRAIT

Quand les seniors font de la résistance



« Si votre cœur s'est durci au point d'être fermé à la solidarité, vous perdrez l'estime de vous »

Le 28 août 2017, une quinzaine de locataires d'un immeuble entier occupé par des octogénaires recevaient une lettre de résiliation de leur bail. Ils décident de ne pas se laisser faire. La presse suit. Une vague d'indignation traverse le canton ! Ils obtiendront gain de cause et leur dignité sera rétablie. Cet événement incite un jeune grand-père à prendre la plume dans un livre qui débouche sur une vaste réflexion sur le rôle des aînés dans notre société. Rencontre avec Jean-Claude Borgeaud, son auteur et membre du Club Pro Senectute Vaud.

Quelles ont été les premières réactions des locataires face à la résiliation de leur bail ?

Un immense choc ! Vous pouvez imaginer les réactions à l'idée de devoir quitter leur logement de ces personnes, toutes âgées de 80 à 96 ans, à l'exception d'une septuagénaire à mobilité réduite. On peut même parler d'effroi pour certains. De mon côté, comme je suis de nature optimiste et que la Commune nous conviait à une séance d'information un mois plus tard, je me suis dit que des solutions acceptables nous seraient proposées.

Ce qui n'a pas été le cas ?

La séance d'information organisée par la Commune de Pully n'a pas répondu à nos attentes. Tellement abasourdis par la situation, nous avons tout de même accepté de participer à l'apéritif offert par les autorités.

Ce sont vos deux fils et une nuit sans sommeil qui vous convaincu d'agir ?

L'un de mes fils était carrément outré que l'on accepte de partager cet apéritif. Il m'a convaincu de réagir collectivement et solidairement, car une action individuelle aurait été vouée à l'échec. Finalement, ça m'a travaillé pendant la nuit et, le lendemain matin, j'ai écrit une lettre à la Municipalité qui sera cosignée par la quasi-totalité des résidents qui ont spontanément ajouté leur âge à côté de leur signature.

Une véritable vague d'indignation s'en est suivie ?

La réaction est venue des médias qui ont eu connaissance de la lettre. Une véritable vague d'indignation s'en est suivie, provoquée par le grand âge des résidents évincés. La Commune nous a alors écrit pour nous annoncer qu'ils renonçaient aux résiliations mais qu'elle n'abandonnait pas le projet. Une

année et demie plus tard, en avril 2019, une troisième lettre nous annonçait que le projet allait se poursuivre mais que chaque locataire serait entendu individuellement pour connaître sa situation. Il faut dire que dans l'intervalle, interpellé à plusieurs reprises par la presse, le conseiller d'Etat Pierre-Yves Maillard avait subordonné le financement du projet d'extension de l'EMS à la condition impérative qu'une solution de relogement soit trouvée pour chaque locataire.

Au final, qu'avez-vous obtenu ?

Une réunion avec les locataires a finalement eu lieu au début de cette année, lors de laquelle chacun a pu préciser ses attentes. Cette réunion s'est déroulée dans un esprit très positif et, en conclusion, la Commune s'est engagée à n'envoyer aucune lettre de résiliation.

Pourquoi ce livre alors que vous avez obtenu que vos droits soient reconnus ?

Je suis parti de cette malencontreuse expérience pour me lancer dans une plus large réflexion sur un certain « âgisme » et la place des aînés dans notre société actuelle.

Quel message souhaitez-vous faire passer aux retraités ?

Ne nous laissons pas faire ! Prenons en charge notre destin. Nous ne pouvons plus nous reposer sur la générosité des autres sans apporter notre contribution de solidarité envers les jeunes.

Vous donnez trois conseils pour rester en forme et bien vivre sa retraite ?

D'abord je dénonce une foultitude de situations préoccupantes sur les dérives de notre société et esquisse des solutions. Quant aux conseils, le premier est de se préoccuper de sa santé. Parce que si vous n'êtes plus en bonne santé vous ne pouvez plus être actif. Le deuxième est de rester actif. Pour cela, je préconise la création de bourses d'activité dans les quartiers, afin que les gens échangent entre eux certains services, en fonction de leurs savoirs et compétences. Le troisième consiste à ne pas rester les bras croisés devant ce qu'il se passe, car nous ne pouvons pas accepter l'évolution de la société telle qu'elle est actuellement et qui ne tient pas compte de l'avis des seniors.

Mais comment mieux intégrer les seniors et répondre à leurs attentes ?

Les gens de plus de 65 ans doivent pouvoir participer aux décisions. Cette catégorie de la population, bientôt majoritaire dans notre pays, est malheureusement sous-représentée au Parlement et dans les médias. Même si siéger à Berne serait bien trop fatigant à notre âge, on pourrait imaginer que des seniors soient invités à participer et à exprimer leurs avis au sein de certaines commissions qui abordent des sujets qui les concernent.

En matière d'habitat, vous citez l'exemple du Danemark ?

Au Danemark, plus aucun EMS n'a été construit depuis 1987, si bien que les Danois finissent en règle générale leurs vieux jours chez eux. Le gouvernement a choisi d'agir sur deux fronts : le logement et les services à la personne. Des appartements adaptés ont été construits, mais pas seulement. Lorsque le logement d'une personne ne permet pas son maintien à domicile, la Commune a l'obligation de se charger des aménagements nécessaires et cela gratuitement !

« Lorsque vous avez 65 ans, pourquoi ne pas imaginer refaire un apprentissage ? Malheureusement aucune structure ne le prévoit »

À votre avis, quel est l'avantage d'avoir 86 ans ?

Un sentiment de liberté et de pouvoir m'exprimer franchement. Il est clair que certaines personnes risquent d'être bousculées par mes propos. Je l'ai rédigé afin qu'il suscite la réflexion et conduise à des engagements.

Défis et saveurs de la vieillesse

Dans ce livre, Jean-Claude Borgeaud prend la parole. Il a 86 ans. Les locataires d'un immeuble entier occupé par des octogénaires reçoivent une lettre de résiliation de leur bail. Ils entrent en résistance. Avec élégance et une juste colère, l'auteur nous propose une vaste réflexion sur le vieillissement et incite les retraités, toujours plus nombreux, à prendre leur destin en mains. Il se documente avec soin et précision. Pas de langue de bois, mais le choix du dialogue et de l'action.

Ce livre de 424 pages est disponible en librairie au prix de CHF 29.-.

Il peut également être commandé au même prix (frais de port inclus) et par email auprès de l'éditeur : livres@socialinfo.ch ou de l'auteur : jcborgeaud@bluewin.ch.

LA VIE DU CLUB

Participez à notre évènement de printemps



Lancé il y a un peu plus d'année, le Club Pro Senectute Vaud réunit aujourd'hui près de 2'000 membres autour d'un magazine, d'avantages exclusifs et, depuis cette année, d'évènements, qui sont autant d'occasions de créer du lien.

Chaque année, vous êtes très nombreux à prendre part aux diverses activités organisées aux quatre coins du canton par notre association. Le Club représente un lien supplémentaire et indispensable à nos yeux.

En ce printemps 2020, nous inaugurons un premier évènement organisé spécialement à votre intention. Un évènement gratuit, placé sous le signe de la convivialité et de la découverte.

Nous espérons vous y accueillir le plus nombreux possible. Alors inscrivez-vous vite!

50^e Fête de la Tulipe de Morges

Visite des floralies suivie d'une petite agape

Cet anniversaire est également l'occasion de faire une... fleur aux membres du Club Pro Senectute Vaud qui profiteront d'une visite accompagnée des floralies suivie d'une petite collation.

Mercredi 22 avril 2020

15h
Accueil sous la cantine de la fête

15h30
Visite guidée en compagnie de Stanley Mathey, responsable Parcs et Jardins de la Commune de Morges

16h30
Collation

17h
Fin de la manifestation – Remise d'une petite attention à chaque participant.

Les personnes qui le souhaitent pourront prolonger leur visite en assistant au spectacle son et lumière projeté sur les murs du Château de Morges.

Cet évènement a lieu par tous les temps.

Inscription indispensable jusqu'au vendredi 10 avril 2020.

Pro Senectute Vaud
021 646 17 21
club@vd.prosenectute.ch



Invitez vos amis à devenir membre du Club Pro Senectute

Vous êtes déjà membre du Club et vous êtes convaincus de ses avantages?

Alors incitez vos amis à rejoindre notre communauté qui s'agrandit de jour en jour!

Pour chaque parrainage effectif (une fois le paiement de la cotisation reçu), vous serez averti par courrier et votre adhésion au club se verra gratuitement prolongée d'une année, à la prochaine échéance.

Pour cela, il vous suffit de nous envoyer, par courrier ou par email, votre nom et numéro de membre ainsi que les coordonnées (nom, prénom, adresse, numéro de téléphone et email) de la personne ou du couple que vous souhaitez parrainer.

un magazine



un carnet de bons



des avantages et des rendez-vous exclusifs



Pro Senectute Vaud
021 646 17 21
club@vd.prosenectute.ch

Petites annonces



01—AMITIÉ

Vous recherchez un(e) partenaire pour des sorties culturelles ou sportives, vous souhaitez élargir votre cercle d'amis ou partager un repas convivial?

Rédigez votre annonce avec un maximum de 30 mots. Elle sera diffusée de manière anonyme dans notre magazine.

Prix: CHF 1.- le mot (profitez d'une annonce gratuite avec le bon n°16).

Grand-mère, 72 ans, cherche compagnon pour marche, cinéma, expositions, concerts, voyages. Allergiques à l'accent nordique s'abstenir.

02—LOISIRS

Dame d'un âge certain, 77 ans, joue volontiers au Scrabble, Rami et Jass. Habite Lausanne sous-gare et peut recevoir!

Pour proposer ou répondre à une annonce (ne pas oublier de mentionner le numéro), veuillez envoyer un email à club@vd.prosenectute.ch ou écrire à Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne

03—CONVIVALITÉ

Quels messieurs souhaiteraient se joindre à nous (3 gentilles dames qui aiment la bonne humeur) pour partager un moment convivial autour d'une Table d'hôtes de Pro Senectute Vaud un samedi midi par mois à Lausanne? Nous vous accueillerons avec plaisir.

Choisir sa fin de vie

Si la mort n'est pas « taboue » en Suisse, en revanche, « quand on est bien portant, on n'a pas envie d'en parler tout le temps », rappelle simplement cette alerte octogénaire de 85 ans.

Et pourtant... votre ClubMag est bien décidé à en parler dans le dossier de son numéro du mois de septembre. Car cette période de fin de vie amène réflexions, choix et décisions. Autodétermination, importance des rituels, rôle des proches aidants ou questionnement sur le suicide assisté : chacun doit pouvoir exprimer ses priorités pour traverser le plus sereinement possible le dernier stade de son existence.

Afin de bien comprendre ce qui est important pour vous et d'ouvrir le débat, merci à toutes celles et ceux qui, de près ou de loin, ont vécu la fin de vie d'un proche de nous faire part de leurs témoignages ou des dispositions qu'ils comptent prendre pour eux-mêmes.

Envoyez nous vos témoignages par poste ou par email à :

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

Votre avis nous intéresse

Comme nous sommes curieux... et désireux que le ClubMag et les avantages que nous vous proposons répondent à vos attentes, merci de nous accorder quelques minutes pour nous donner votre avis et vos propositions d'amélioration :

1. Les dossiers abordés (mobilité, lien social, habitat) répondent-ils à vos préoccupations ?
2. Nos pages « santé » et « conseils » vous sont-elles utiles ?
3. Que pensez-vous de nos propositions de voyage et de balade ?
4. Profitez-vous (souvent / parfois / jamais) des avantages des bons contenus dans chaque édition ?
5. La lisibilité (taille des caractères, couleurs) des textes vous convient-elle ?



Envoyez nous vos commentaires et remarques par poste ou email à :

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

LES CMS AUX CÔTÉS DES PROCHES AIDANTS

LES PROCHES AIDANTS JOUENT UN RÔLE ESSENTIEL EN MATIÈRE DE MAINTIEN À DOMICILE ET S'INVESTISSENT SOUVENT SANS COMPTER. LES PRESTATIONS PROPOSÉES PAR LES CMS AUX PROCHES AIDANTS RÉPONDENT À DES BESOINS SPÉCIFIQUES.

CE QUE PROPOSENT LES CMS

L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Les centres médico-sociaux (CMS) offrent au proche aidant un accompagnement individuel, assuré par un professionnel de la santé et du social spécialement formé au soutien aux proches aidants. L'idée est d'offrir un espace permettant au proche de partager ses réflexions, préoccupations et interrogations. Selon ce qu'il vit et ce qu'il souhaite, il s'agira d'apporter de l'information en matière sociale ou sur les services et structures existantes, d'autres fois de soutenir la réflexion du proche aidant quant à la prise en compte de ses besoins et limites personnelles.

LA CARTE D'URGENCE PROCHE AIDANT

La Carte d'urgence Proche Aidant, à garder sur soi, permet d'être identifié comme proche aidant en cas d'urgence ; elle indique les coordonnées du CMS à contacter pour organiser le relais auprès de la personne aidée selon ce qui aura été convenu à l'avance. 365 jours par an et 24h/24.



COMMENT AIDER SANS S'ÉPUISER ?

Pour le proche aidant, pouvoir prendre du temps pour faire le point est bénéfique pour soutenir sur la durée, dans de bonnes conditions son proche.

QU'ENVISAGER EN CAS D'IMPRÉVU ?

Savoir qu'en cas de problème une solution de relais sera mise en place permet de rassurer.

Les prestations des CMS pour les proches aidants sont gratuites et sans engagement. Elles sont ouvertes à tout proche aidant domicilié sur le canton de Vaud ou aidant une personne domiciliée sur le canton, que celle-ci soit cliente ou non d'un CMS.

Vous souhaitez en savoir plus? Prenez contact avec le CMS de votre domicile, qui se fera un plaisir de vous renseigner.
www.avasad.ch/proches-aidants

Les CMS - partenaires du programme cantonal de soutien aux proches aidants du Département de la santé et de l'action sociale www.vd.ch/proches-aidants

CONSEILS

Résiliation de son bail à loyer

Propos recueillis par **Pierre-Alain Rattaz**

La dénonciation du bail est très souvent une épreuve très difficile à vivre, d'autant plus pour une personne âgée, fragilisée par le risque de perte de son réseau social et de ses habitudes de vie liée à son quartier. Quelques pistes et conseils pratiques pour faire face à cette situation délicate.

En Suisse, le droit de bail à loyer ne prévoit aucune disposition particulière concernant les personnes âgées, notamment en ce qui concerne la résiliation du bail à loyer. Néanmoins, cet argument peut être pris en compte par un juge qui serait sollicité dans le cadre d'une résiliation contestée par un locataire.

Sylviane Wehrli, ancienne juge de paix et conseillère juridique, délivre aux locataires âgés quelques précieux conseils sur la meilleure manière de réagir à une lettre de résiliation d'un bail à loyer.

Comment faut-il réagir ?

Lorsqu'un locataire reçoit une résiliation de bail à loyer, il peut en contester le principe et saisir la justice pour obtenir l'annulation de la résiliation. En effet, la loi prévoit que le bailleur doit avoir un motif de résiliation qui est conforme aux règles de la bonne foi (art. 271 CO). Une résiliation est annulable, par exemple, si le congé est donné sans motif valable ou motif mensonger, si le congé est donné pour des travaux de transformation non autorisés ou encore s'il s'agit d'un congé chicanier ou de représailles.

Le locataire a également la possibilité de demander au juge une prolongation de

bail qui peut être de quatre ans au maximum (art. 272 ss CO). Dans ce cas, le juge devra effectuer une pesée d'intérêts entre les arguments du bailleur et ceux du locataire, qui devra toutefois entreprendre des démarches pour se reloger.

Le locataire qui conteste la résiliation du bail et/ou demande une prolongation de bail doit saisir la Commission de conciliation en matière de baux à loyer (préfecture) du lieu du site de l'immeuble dans les trente jours qui suivent la réception du congé (art. 273 CO).

Est-il nécessaire de s'adresser à un juriste ?

Il n'est pas imposé par la loi d'être assisté par un professionnel. Néanmoins, il est important de respecter les règles de procédure qui sont très strictes. Dès lors, il est utile de s'adresser à un avocat, un agent d'affaires ou un représentant de l'ASLOCA (Association suisse des locataires).

Une aide financière est-elle envisageable ?

En principe, la procédure devant le Tribunal des baux est gratuite. Mais des frais peuvent être entraînés par la consultation d'un homme de loi. Comme pour tout procès civil, en cas de difficultés

financières, il est possible de requérir l'assistance judiciaire (Service juridique et législatif, secteur recouvrement, case postale, 1014 Lausanne).

Peut-on s'opposer à une hausse de loyer après rénovation ?

Le bailleur peut majorer le loyer pour la prochaine échéance du bail. L'avis de majoration, avec indications des motifs, doit parvenir au locataire dix jours au moins avant le début du délai de résiliation et être effectué au moyen d'une formule agréée par le canton (art. 269 d CO). Durant ces dix jours, le locataire peut décider d'accepter la hausse, de résilier le bail pour son échéance ou de contester la hausse devant la justice.

Parmi les critères retenus pour justifier une hausse de loyer, il faut distinguer les travaux d'entretien qui devraient rester à la charge du bailleur et les travaux apportant une plus-value au logement qui peuvent faire l'objet d'une hausse de loyer. En cas de contestation de la hausse de loyer, le locataire doit s'adresser dans les trente jours dès réception de la hausse de loyer à l'autorité de conciliation en matière de baux et loyer.

Un bail est-il automatiquement transféré aux enfants en cas de décès ?

Après le décès du locataire, le bail continue avec ses héritiers qui assument les droits et obligations du défunt. En principe, le bailleur ne peut pas mettre fin au bail de manière anticipée en raison du décès du locataire. En revanche, les héritiers du locataire défunt peuvent résilier le contrat en observant le délai de congé légal pour le prochain terme légal (art. 266 i CO), qui ne correspond pas forcément à l'échéance du contrat. Lorsqu'il y a plusieurs héritiers, tous les héritiers doivent signer la résiliation et apporter au bailleur la preuve de leur qualité d'héritiers (certificat d'héritier). S'il y a poursuite du bail, il y a lieu de prendre contact avec le bailleur pour procéder à la modification du bail.

Voir également l'interview de **Jean-Claude Borgeaud, en page 20**, qui a mené une action collective – avec succès ! – contre une résiliation de loyer touchant une quinzaine de locataires.



PUBLICITÉ

cornaz

impressions | emballages



conseil



impression



emballage



prépresse



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

ESPACE HORLOGER
VALLÉE DE JOUX



DU 12 DÉCEMBRE 2019 AU 17 MAI 2020
EXPOSITION TEMPORAIRE

TOP CHRONO!

avec la collaboration de     espacehorloger.ch

CONSEILS



Seniors au volant, prudence au tournant !

Par Charlotte Christeler

Ils sont une trentaine de retraités, autant d'hommes que de femmes, à avoir répondu positivement à l'invitation du Service des automobiles et de la navigation (SAN) de participer à un cours gratuit « spécial seniors » au centre TCS de Cossonay.

Comme le rappellent les organisateurs, l'intention n'est nullement de retirer des permis ou de sanctionner les conducteurs âgés ; il s'agit avant tout de gagner en confiance et en sécurité sur la route et de les aider à prendre conscience de l'évolution de leurs réflexes.

Parmi eux, Jennifer, une retraitée de 70 ans au léger accent anglo-saxon. Pour elle, qui conduit beaucoup et encore sur de longs trajets, « on a toujours quelque chose à apprendre. Cela permet aussi d'être à jour avec d'éventuelles nouveautés dans les règlements et de se rafraîchir la mémoire. En tout cas, j'ai toujours du plaisir à conduire ! », renchérit-elle.

Départ en petit groupe pour le premier des trois ateliers proposés cet après-midi-là : les automobilistes aguerris vont pouvoir pratiquer le freinage d'urgence, sur piste sèche et mouillée, en toute sécurité. La majorité des conducteurs ne l'a jamais expérimenté et il s'agit donc d'une grande première pour eux. Ceci d'autant plus avec l'ABS, qui leur est peu

familier. Après quelques échanges et informations sur ce système de freinage et le positionnement correct au volant, les participants grimpent dans leur véhicule pour s'encolonner, accompagnés par la voix chaleureuse de l'instructeur au travers d'un talkie-walkie. Chacun s'élance l'un après l'autre, à 30 puis 50 km/h. Alors que les freinages s'avèrent timides au début, ils se font de plus en plus appuyés, jusqu'à enclencher le fameux ABS que certains redoutent. La crainte qui se lit sur quelques visages cède la place à un large sourire mêlé de fierté lorsqu'ils sont félicités.

Remise à niveau bienvenue après 40 ans de conduite

Claude, 75 ans, nous confie qu'il est venu un peu « à reculons ». Chauffeur bénévole pour la Croix-Rouge, c'est l'association qui lui a fortement recommandé de prendre part à cette demi-journée. Ne sachant pas à quoi s'attendre, il se dit finalement « surpris en bien » et c'est la mine réjouie qu'il se dirige vers le prochain atelier.

L'après-midi se poursuit avec une présentation des gendarmes de la prévention routière. Les thématiques abordées ont été choisies avec soin car elles intéressent particulièrement les conducteurs seniors : acuité visuelle et auditive, règles de circulation, ronds-

points, alcool, vélos électriques. Des exemples concrets illustrent les principes parfois complexes. Les questions fusent et donnent lieu à un sympathique échange d'expériences. Mais c'est avant tout une excellente remise à niveau pour la majorité des participants, qui ont passé leur permis de conduire il y a près de 40 ans (voire plus !), alors que les pratiques étaient différentes et le trafic bien moins dense.

La doyenne du groupe, Marlène 83 ans, confie qu'elle serait « complètement paumée sans permis. Ce serait une petite mort. » Elle rend régulièrement visite à sa famille aux quatre coins du canton, donc son permis elle en a besoin ! En transports publics, ce serait trop long... Si on lui retirait son bleu, elle ressentirait cela comme une trahison.

Retour à l'extérieur avec le dernier atelier, animé par des experts du SAN accompagnés de gendarmes. Au programme : parage en avant et latéral ainsi que diverses manœuvres. Les poteaux sont frôlés, les cônes oranges vacillent mais pas de tôle froissée ! Si plusieurs participants s'avèrent habiles, l'opération est plus difficile pour d'autres, qui bénéficient alors des précieux conseils et astuces de professionnels.

Ateliers théoriques et pratiques de conduite

Ces cours gratuits sont ouverts aux seniors de 70 ans et plus, sur une demi-journée. Les prochaines sessions sont prévues les 5 et 6 mai ainsi que les 14 et 15 octobre 2020.

Inscriptions par e-mail à : info.auto@vd.ch ou par écrit au SAN, av. du Grey 110, 1014 Lausanne

De son côté, la Section vaudoise du TCS organise des cours payants de même type, avec un rabais pour les sociétaires. Renseignements sur www.tcs-va.ch

Découvrir d'autres formes de mobilité

Le partenariat entre le Service des automobiles et de la navigation (SAN) et les CFF couvre la Communauté tarifaire vaudoise Mobilis. Dès cette année, les conductrices et les conducteurs âgés de 70 ans et plus qui renoncent à leur permis de conduire bénéficient des offres suivantes :

Bons Mobilis

- 50 % de réduction sur un abonnement annuel, mensuel ou hebdomadaire, pour un renouvellement ou un nouvel abonnement, quel que soit le nombre de zones ;
- 75 % de réduction sur une carte multijours, quel que soit le nombre de zones.

Bons CFF

- valeur de CHF 200.- sur l'achat d'un abonnement général de 2^e classe pour un an ;
- valeur de CHF 250.- sur l'achat d'un abonnement général de 1^{re} classe pour un an ;
- gratuité sur un abonnement demi-tarif découverte d'une durée de 2 mois.

Conférences Info-seniors sur la conduite

Pro Senectute Vaud organise toute l'année des conférences « Conduire en toute sécurité », en collaboration avec le Service des automobiles et de la navigation (SAN).

Prochaines dates

Mercredi 20 mai 2020, 9h à Rolle
Maison des Associations et de la culture (Grand-Rue 46)

Mardi 30 juin 2020, 14h à Yverdon-les-Bains
Les Alizés (ruelle Vautier 5)

Prix : CHF 10.-

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

PUBLICITÉ

Donnez du plaisir à vos oreilles

Un contact humain et une technologie de pointe qui font la différence depuis 33 ans.



ACOUSTIQUE RIPONNE

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



Technologie rechargeable et connectée
PHONAK Audéo™ MARVEL

PHONAK
PREMIUM RESELLER



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

LIFT

Ecoute • Aide • Conseil

Toutes générations
confondues

Traitements chroniques
Polymédications

Pharmacie
de garde
à Lausanne



Non-stop | 8h-24h | 7/7j. Av. de Montchoisi 3 - Lausanne - pharmacie24.ch

SANTÉ

Votre cours de gym personnalisé à domicile

Par Adeline Demaurex

Depuis le mois de janvier de cette année, Pro Senectute Vaud propose des cours de gymnastique douce à domicile destinés aux seniors pour lesquels les offres d'activités collectives ne sont plus adaptées. Un moyen efficace pour gagner en confort et en sécurité à la maison.

On le sait, rester actif est essentiel pour maintenir ses capacités motrices et cognitives le plus longtemps possible. Pro Senectute Vaud l'a bien compris et propose tout au long de l'année un vaste choix d'activités physiques et culturelles pour solliciter son corps et son esprit tout en passant un moment convivial. Mais lorsque l'on est atteint dans sa mobilité, prendre part à ces activités collectives n'est pas toujours envisageable. Face à ce constat et compte tenu du succès rencontré par DomiGym dans d'autres cantons, Pro Senectute Vaud a décidé d'introduire cette prestation dans sa palette d'offres.

Un plus au quotidien

Les cours DomiGym peuvent se prendre en individuel, en duo ou en groupe de trois à quatre personnes. Dispensés par des moniteurs au bénéfice d'une formation spécifique, ils ont lieu au domicile des participants ou dans un local commun, par exemple en appartement protégé. Pendant une heure, exercices physiques et cognitifs sont alternés pour entraîner et solliciter la force musculaire et la mobilité articulaire qui tendent à diminuer avec l'âge. « DomiGym est une manière de mettre toutes les chances de son côté pour pouvoir rester indépendant et à domicile le plus longtemps possible et avec plaisir », résume Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé de Pro Senectute Vaud.

Des séances sur mesure

L'abonnement à DomiGym comprend dix séances dont le rythme est librement choisi par les participants. Lors de la première séance, sans engagement, le moniteur prend le temps de discuter des souhaits et objectifs des participants. Une évaluation des capacités est également menée à cette occasion afin de prévenir tout risque. En cas d'intérêt, les séances se composent ensuite d'exercices adaptés qui peuvent paraître simples, mais s'avèrent efficaces grâce la répétition : se tenir debout en fermant les yeux, s'asseoir et se relever, marcher le long d'une ligne tout en énumérant le nom de chanteurs ou d'écrivains que l'on apprécie, autant de façons d'entraîner son équilibre statique et dynamique et de renforcer sa mobilité.

Des exercices variés et ludiques

Côté matériel, quelques accessoires (élastiques, balles) sont apportés par le moniteur mais, pour l'essentiel, les objets à disposition chez la personne et la créativité du moniteur suffisent pour proposer des cours variés et ludiques. « Les exercices sont personnalisés au maximum. Le moniteur va s'adapter aux compétences de la personne mais surtout à ses envies. Si la personne aime jouer aux cartes, les exercices vont par exemple inclure cet élément », précise Isabelle Maillard.

BONS PLANS

Renseignements et inscription :

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

Prix :

Abonnement de 10 séances,
payable d'avance.
Les tarifs s'entendent par séance
et par personne.
En individuel : CHF 30.-
En duo : CHF 20.-
À 3-4 personnes : CHF 15.-

Les membres du Club Pro Senectute Vaud bénéficient d'une séance gratuite lors de l'achat d'un abonnement de 10 séances.

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne d'y participer. Le service social de Pro Senectute Vaud est à disposition pour étudier un soutien financier en toute confidentialité.

Ces cours sont partiellement subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

CENTRE D'AUDITION

BERDOZ
VISION & AUDITION

PACK AUDIO

-50%

SUR VOTRE 2^{ème}
APPAREIL AUDIO*

+

UNE PAIRE DE
LUNETTES

OFFERTE*

Liste complète de nos centres d'audition
sur www.berdoz-audition.ch

* Voir conditions en magasin. Valeur de la paire de lunettes : 450.-



SANTÉ



Apprendre à mieux exprimer son ressenti

Propos recueillis par Pierre-Alain Rattaz

Après avoir abordé le thème de la prise adéquate de médicaments, les conférences Info-séniors reviennent cette année autour de l'automédication et des médecines complémentaires. Ces discussions seront animées par Anne Decollogny, pharmacienne à Lausanne.

Comment définir l'automédication et quel est son lien avec les médecines complémentaires ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé, on parle d'automédication lorsqu'une personne recourt à un médicament, de sa propre initiative ou de celle d'un proche, dans le but de soigner une affection ou un symptôme qu'il a lui-même identifié, sans faire appel à un professionnel de santé.

Il s'agit de médicaments plus faiblement dosés que leur présentation sur ordonnance, de compléments alimentaires ou de produits considérés comme des produits de médecine complémentaire.

Pourquoi les gens éprouvent-ils le besoin de recourir à des médecines complémentaires ?

Il faut le leur demander et cela pourra être un thème à mettre sur la table lors des conférences ! Parmi les hypothèses à envisager : le fait qu'un traitement traditionnel ne convienne pas, l'envie de trouver un médicament moins fort, la recherche d'un bien-être supplémentaire ou le moyen de prévenir des rechutes.

Quels conseils donneriez-vous à une personne souhaitant « s'automédiquer » ?

S'informer auprès d'un spécialiste au minimum pour chaque nouvelle situation et veiller à ne pas changer la thérapie de base. Prendre en considération les traitements déjà entrepris, les expériences déjà vécues et les traitements chroniques qui ne peuvent pas être substitués sans l'avis de son médecin et aussi vérifier qu'il n'y ait ni interactions, ni risque de surdosage.

Quels sont les bienfaits de l'automédication ?

L'automédication est utile, et selon les produits utilisés, elle peut dépanner en cas de bobos ou de petits maux inattendus. Elle est capable de renforcer les défenses naturelles de l'organisme, faciliter un bon rétablissement, prévenir une aggravation, diminuer des symptômes douloureux et apporter du bien-être.



Pour quels types de maux recommanderiez-vous des médecines complémentaires ?

Les affections de courte durée, de gravité relativement faible ou qui guérissent habituellement d'elles-mêmes. Elle permet de soulager ou éventuellement de raccourcir la durée du problème.

Malgré leurs qualificatifs de « douces » et « naturelles », ces médecines ne sont pas inoffensives et elles peuvent avoir des effets secondaires et interagir avec certains traitements médicamenteux.

Comment prévenir ce genre de risques ?

Il s'agit de bien se renseigner auprès de personnes compétentes, consulter des articles ou des sites internet sérieux. Ces substances peuvent avoir des effets sur un corps sain qui ne sont pas comparables sur un corps moins alerte. Il en va de même concernant d'éventuels effets secondaires. Il convient donc de ne pas jouer avec sa santé en faisant des essais au hasard.

Puisque, par définition, l'automédication ne passe pas par une ordonnance, auprès de qui les personnes peuvent s'adresser pour bénéficier de conseils sur les médecines complémentaires ?

N'oublions pas le canal des pharmaciens et des naturopathes qui ont suivi une formation adéquate.

À qui s'adressent et comment se déroulent ces conférences ?

À toute personne curieuse de cultiver ses connaissances, son esprit critique et son autonomie à l'égard de sa santé. Ces discussions ont également pour objectif d'inciter les patients à mieux exprimer leurs besoins et ressentis lors de consultations avec des thérapeutes, médecins, pharmaciens et infirmiers.

BONS PLANS

Conférence Info-séniors
« Automédication, médecine traditionnelle et alternative : comment s'y retrouver ? »

Prix : CHF 10.-

Renseignements sur les dates et les lieux :
021 646 17 21
www.vd.prosenectute.ch

En collaboration avec :



ÉVASION

Profitez de vacances bien méritées !



L'an passé, vous avez fait connaissance avec notre magazine et notre Club. En 2020, nous vous réservons une nouvelle bonne surprise : l'organisation de deux voyages accompagnés depuis la Suisse et à des tarifs raisonnables.

En collaboration avec notre partenaire l'Atelier du Voyage à Lausanne, qui bénéficie d'une solide expérience dans l'organisation de séjours pour les seniors, nous vous proposons cette année :

Un séjour-découverte à Majorque,
du 13 au 20 septembre 2020

Une croisière au fil de la Seine,
du 10 au 18 octobre 2020

Ces découvertes sont le fruit d'une longue réflexion et tiennent compte de plusieurs éléments qui nous semblent essentiels : durée du voyage, confort, rythme des visites, etc. Ils sont donc adaptés aux seniors en bonne condition physique, quel que soit leur âge, en quête d'évasion et de rencontres.

Laissez-vous tenter !

Programme détaillé,
renseignements et réservation :

021 312 34 22

prosen@atelierduvoyage.ch

**l'atelier
du voyage**



Bon à savoir

Les voyages présentés ici de façon très succincte font bien entendu l'objet d'un programme détaillé que nous vous enverrons volontiers sur simple demande.

Chaque voyage est précédé d'une réunion des participants environ trois semaines avant le départ. La remise des documents de voyage s'effectuera dans les locaux de Pro Senectute Vaud, au centre-ville de Lausanne, à l'occasion d'un petit apéritif, permettant à tous de faire connaissance et de poser les dernières questions pratiques à nos spécialistes de la destination.

Les conditions générales de l'Atelier du Voyage à Lausanne s'appliquent.



8 jours, du 13 au 20 septembre 2020

Majorque

Détente & découverte

À seulement 1h30 de vol, la plus grande île des Baléares offre, en plus de ses splendides plages, de merveilleux paysages, une bonne cuisine et un climat idéal. En une semaine, nous vous proposons ici un séjour dépayssant qui vous permettra d'allier détente et découverte. Un programme d'excursions vous permettant de partir à la découverte de cette île surprenante, tout en vous ménageant d'agréables moments de détente et de repos : un séjour fort enrichissant qui vous est proposé avec tous les avantages d'un voyage en petit groupe (12 à 24 personnes).

Tarifs par personne

Membres Club Pro Senectute Vaud : CHF 1'830.-¹

Non-membres : CHF 1'930.-

Supplément chambre individuelle : CHF 250.-

Nos prestations

Les vols Swiss Genève – Palma – Genève en classe économique, les taxes aériennes et suppléments « carburant », un bagage en soute de 23 kg par personne, le logement à l'hôtel Perla 4* à S'Illot, chambre vue mer latérale avec douche et WC, la demi-pension ainsi que deux repas de midi en cours d'excursion, trois excursions avec les services de guides locaux francophones, l'accompagnement de Pro Senectute Vaud au départ de la Suisse.

Prévoir en plus

Les repas de midi à l'exception de ceux prévus durant les excursions, les boissons et autres dépenses de caractère personnel, les pourboires aux guides et chauffeurs locaux, les frais de dossier (membres Club Pro Senectute Vaud CHF 40.-, non-membres Club Pro Senectute Vaud CHF 60.-), les assurances-voyage.

¹ Sur présentation du bon n°7



8 jours, du 10 au 18 octobre 2020

Croisière sur la Seine

Paris · Vernon · Duclair · Honfleur Rouen · les Andelys · Paris
Art, histoire et nature

Laissez-vous guider par les cours d'eau tout au long d'une agréable croisière au fil de la Seine, à la découverte de l'histoire, des paysages idylliques et de la culture qui bordent ce fleuve mythique aux secrets bien cachés.

Pendant cette semaine, vous logerez à bord du M/S BOTTICELLI, un beau navire construit en 2004 et rénové en 2016 : 110 mètres de longueur pour 11 mètres de largeur, 75 cabines avec fenêtres donnant sur l'extérieur, toutes équipées du meilleur confort. Vaste salon avec bar et piste de danse, grand restaurant, pont-soleil avec chaises longues. Groupe de minimum 20, maximum 30 personnes.

Tarifs par personne

Membres Club Pro Senectute Vaud : CHF 2'190.-²

Non-membres : CHF 2'290.-

Supplément pont supérieur : CHF 200.-

Supplément cabine individuelle : sur demande

Nos prestations

Les parcours en car Lausanne – Paris et retour, les pauses-café et les repas de midi pendant les trajets, le voyage en car, la croisière à bord du M/S BOTTICELLI (4 ancres), le logement en cabine double pont principal équipée de lavabo, douche, WC, sèche-cheveux, télévision, coffre-fort et climatisation, la pension complète à bord du bateau, les boissons pendant les repas à bord (vin, eau, bière, jus de fruits et un café ou un thé, hors cartes spéciales), le forfait cinq excursions « classique », l'accompagnement de Pro Senectute Vaud au départ de la Suisse.

Prévoir en plus

Les pourboires à bord, ainsi qu'aux guides et chauffeurs locaux, les autres boissons et dépenses personnelles, les frais de dossier (membres Club Pro Senectute Vaud CHF 40.-, non-membres Club Pro Senectute Vaud CHF 60.-), les assurances-voyage.

² Sur présentation du bon n°8

3 MODÈLES, 3 FERMETÉS,
9 POSSIBILITÉS DE DORMIR BIEN !

Chez Sleepwell, bien dormir repose sur trois critères fondamentaux et indissociables: **le maintien du dos, la régulation thermique et le confort.** Sur cette base, nos spécialistes et nos artisans ont conçu trois matelas bien distincts pour chaque physiologie et chaque envie de confort.

Profitez de notre offre spéciale (bon valable jusqu'au 31.12.2020): **-20% sur les matelas et la duveterie avec le code PSNCT.**



100 NUITS D'ESSAI

Une fois livré, **vous avez 100 longues nuits pour tester votre matelas!** Si vous n'êtes pas convaincu, nous l'échangeons sans frais ou vous remboursons intégralement.



LIVRAISON GRATUITE

Pas besoin de vous déplacer ou de transporter votre matelas jusqu'à la maison: **nous le livrons et l'installons chez vous gratuitement.**



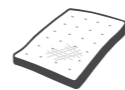
FABRICATION SUISSE

Nos matelas sont **fabriqué exclusivment en Suisse**, pour vous offrir la meilleure qualité à proximité.



MATIÈRES DE QUALITÉ

Toutes nos matières premières ont été **sélectionnées avec soin**; elles sont naturelles, biologiques ou écoresponsables. Parce que nous sommes **soucieux de notre impact sur l'environnement**, tous nos matelas sont certifiés **Ecolabel européen.**



ET VOTRE ANCIEN MATELAS ?

Sleepwell le reprend! Votre ancien matelas est valorisé et vous bénéficiez d'une **remise recyclage sur votre commande d'une valeur de CHF 50.-**

CLICK & SLEEP!

www.sleepwell.ch

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

facebook.com/sleepwell.ch
instagram.com/sleepwell.ch

Feel good, sleep well!

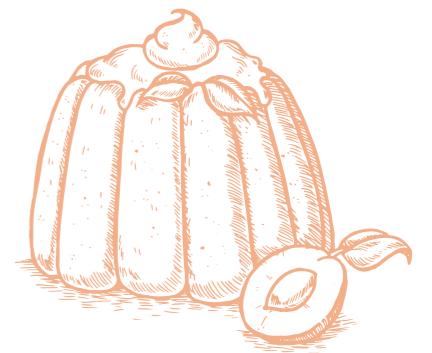
GASTRONOMIE

Les goûts de l'enfance

Dans le cadre de la dernière édition de la Semaine du goût, les Tables d'hôtes de Pro Senectute Vaud ont accueilli des convives de toutes les générations pour partager un repas autour du thème « Les goûts de l'enfance ». Voici une recette réalisée durant cet événement.



Diplomate aux abricots



Recette proposée par Daisy Lanz à Vevey

Diplomate aux abricots

- 200 g de biscuits à la cuillère
- 1^{1/2} boîte d'abricots au sirop (ou des abricots frais en saison)
- Confiture d'abricots
- 100 g d'amandes moulues

Crème pâtissière

- 70 g de sucre
- 0.5 l de lait
- 50 g de farine
- 3 jaunes d'œufs
- 1 noix de beurre

Détailler les abricots en tranches.

Plonger les biscuits dans le jus d'abricot et les disposer bien serrés au fond d'un moule ainsi que sur toutes les parois.

Tartiner tous les biscuits de confiture puis mettre une couche de crème pâtissière, quelques tranches d'abricots, puis les amandes concassées.

Continuer en alternant tous les ingrédients et terminer avec des biscuits par-dessus.

Recouvrir le tout de crème chantilly.

Mettre au réfrigérateur 12h en couvrant d'une assiette avec un poids par-dessus pour bien tasser.

Démouler et décorer selon vos envies.

Faire bouillir le lait.

Battre les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter petit à petit la farine et le lait en tournant.

Remettre sur feu moyen, tout en remuant jusqu'à épaississement.

Laisser cuire 5 minutes et incorporer le beurre.

Laisser refroidir.

Dans la cour des Grands...

Le diplomate est une pâtisserie dont la recette admet beaucoup de variantes, la plus courante et la plus simple se résumant à une génoise imbibée de Grand Marnier (parfois de kirsch) et entrecoupée d'une couche de crème pâtissière fourrée aux fruits confits, l'ensemble étant recouvert de crème Chantilly, elle-même surmontée d'un bigarreau confit.

La génoise peut être remplacée par des boudoirs ou des biscuits à la cuiller détremés. Cette pâtisserie se rapproche de l'ambassadeur.

Ce dessert serait né de l'imagination de l'illustre Ministre français Talleyrand et son chef de cuisine durant le Congrès de Vienne, une conférence des représentants diplomatiques des grandes puissances européennes organisée en 1815 pour déterminer et établir un nouvel ordre pacifique sur le continent européen.

Envie de partager vos recettes de famille? Envoyez-nous vos propositions par email à: club@vd.prosenectute.ch

PORTRAIT

Jean-Philippe Rapp, un homme libre

Propos recueillis par William Türler

Douze ans après avoir quitté la RTS, Jean-Philippe Rapp garde un agenda bien rempli. Il nous parle de sa vie post-professionnelle, de ses engagements et de ses multiples projets.



Né il y a bientôt 78 ans à Gland, Jean-Philippe Rapp a accompagné le quotidien de milliers de Romands dès la fin des années 1980. D'abord en tant qu'animateur du Tj Midi et du téléjournal du soir, puis à travers l'émission Zig Zag Café, diffusée durant dix ans sur les ondes de la RTS. Il se consacre aujourd'hui à la réalisation de films et prépare un livre sur les principales rencontres de sa vie. Et elles ont été nombreuses...

Vous êtes retraité depuis une douzaine d'années. Comment avez-vous vécu la fin de votre vie professionnelle?

Cette transition était d'autant plus difficile que j'étais responsable d'une émission qui marchait bien, Zig Zag Café. Je me suis préparé à la retraite de plusieurs manières. D'une part, j'ai rédigé un livre, qui s'appelle Zig Zag et qui parle de toute mon expérience, notamment les rencontres. Ensuite, à travers une série d'émissions importantes, comme celles consacrées à l'écrivain genevois Georges Haldas. Par ailleurs, j'étais déjà directeur du Festival International du Film Alpin des Diablerets (FIFAD).

Une transition en douceur si l'on peut dire...

Elle n'est jamais douce, la retraite est un changement important pour tout le monde. Une anecdote est intéressante à cet égard. Lorsque j'ai fini ma période à la télé, une nouvelle équipe a pris les commandes pour une dernière émission de Zig Zag Café. J'ai préféré la regarder chez moi en différé. À la même période, j'ai eu un téléphone du Québec d'un monsieur dont le beau-père était un fan de l'émission. Il la regardait sur TV5 Monde. Il allait être opéré du cœur et son beau-fils souhaitait savoir si je pouvais lui lancer un coup de fil pour l'encourager. Après la rediffusion de l'émission, vers 23 heures, alors que j'étais empreint d'un brin de nostalgie, j'ai appelé ce monsieur à l'hôpital. Une infirmière m'a indiqué qu'il venait de mourir. Ma mélancolie m'est alors apparue bien légère. La retraite représente certes une rupture, mais jamais aussi grande que la mort.

Tout est relatif, en effet.

Oui, il faut relativiser car on rebondit. Je suis un retraité et un homme libre. Je préfère ce terme, qui évoque la disponibilité, à celui de retraité, qui peut laisser entendre qu'on n'est plus utile à grand-chose. Ceci dit, je ne juge pas. Il y a sans doute une grande quantité de gens ravis d'être à la retraite et pour lesquels celle-ci est amplement méritée.

En quoi consiste votre emploi du temps aujourd'hui?

J'ai été directeur du Festival des Diablerets durant douze ans. Actuellement, je travaille avec une petite équipe à la Vallée de Joux pour Val TV sur une série d'émissions liées à l'histoire de la forêt du Risoux. Elle s'étend de Vallorbe à Yverdon et c'est la plus grande forêt d'Europe sur un tenant. J'ai aussi fait plusieurs tournages en Afrique ces dernières années dans le cadre de projets humanitaires, ainsi qu'un film en Alaska et un autre au Vietnam pour le compte de la RTS. Enfin, nous terminons en ce moment un long-métrage sur la vie du journaliste romand Philippe Dahinden et je viens de publier un livre sur mes plus belles rencontres.

Quelles rencontres vous ont le plus marqué au cours de votre carrière?

Mes rencontres avec l'alpiniste Erhard Loretan, l'aventurier Mike Horn, le constructeur de ponts Toni Rüttimann ou le chorégraphe Maurice Béjart. Mais j'ai aussi eu des émissions incroyables avec des inconnus, comme un postier ou une religieuse.

Quel est le point commun des personnes que vous mentionnez?

La fragilité. Derrière tout homme fort ou déterminé, il y a toujours une faille. C'est à travers cette faille que peut s'engager un dialogue qui sort des lieux communs ou de la formule publicitaire. C'était la raison d'être d'une émission comme Zig Zag Café. Il faut se rappeler qu'on recevait un invité sur une durée de cinq fois 50 minutes... Il s'agissait d'entrer dans un univers. C'est une chose qui pourrait venir à me manquer au cours de ma retraite: la possibilité de pouvoir rencontrer des gens dans un dialogue et dans une tribune, de pouvoir échanger avec une personne et un public, d'aller plus loin ensemble.

Vous avez reçu assez peu de politiques.

J'en ai reçu très peu en effet. J'avais de terribles a priori.

Pourquoi?

En règle générale, les politiques sont un peu comme certains comédiens, ils portent des masques. Pour rencontrer la vraie personne, ce n'est pas simple. Ceci dit, je n'ai aucun mépris pour eux, je ne ferai simplement pas le travail qu'ils font. Et j'ai reçu des politiques pour lesquels j'avais un respect immense comme Pascal Corminbœuf, Conseiller d'État à Fribourg pour l'agriculture.

Quels conseils donneriez-vous à un senior qui aimerait rester actif ou s'engager pour une cause qui lui tient à cœur?

Il faut continuer à se dire qu'on vaut quelque chose et le revendiquer. Les retraités valent ce qu'ils ont été et ce qu'ils sont aujourd'hui. C'est un gaspillage énorme de ne pas faire appel à ces capacités à la fin d'une carrière. D'ailleurs, beaucoup de gens s'exilent lorsque cela n'est pas possible pour eux en Suisse. Il est important est de ne pas se laisser piéger par la télé l'après-midi, le relâchement. Je trouve à cet égard admirable l'exemple des Grands-parents pour le climat, qui accompagnent les jeunes lors des manifestations pour l'environnement.

Il est important de maintenir son réseau à la retraite. Avez-vous des recommandations dans ce domaine?

Lorsqu'on se dit, une fois à la retraite, que l'on souhaite développer son réseau, c'est un peu tard. Il est important de faire un effort pour conserver ses liens. Bien sûr, pour moi c'est plus facile, j'ai eu une notoriété et on fait encore appel à moi en fonction de mon nom. Personnellement, je fais de la formation et j'apporte mon aide dans le domaine de la prévention contre l'alcoolisme. Cela me permet de me sentir encore utile!

PUBLICITÉ

LE CHÂTEAU DE CONSTANTINE

RÉSIDENCE DE VACANCES, REPOS ET CONVALESCENCE

Courts et longs séjours

Pension complète de fr. 150.- à 174.-

Chambres confortables,
grand parc ombragé, animations

Région Avenches, 1587 Constantine, Vully VD

Tél. 026 677 13 18 - www.chateauconstantine.com





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 58 721 21 21

www.eca-vaud.ch

centre-de-formation@eca-vaud.ch

 **ECA**
Incendie et éléments naturels

Nous protégeons l'essentiel