

ClubMag

Automne-hiver 2019/20 | n°2

magazine des membres Club Pro Senectute Vaud



ÉVASION

Escapade à la
Vallée de Joux!

SANTÉ

Les secrets d'une
assiette équilibrée

DOSSIER

Le bonheur est
dans le lien!

www.vd.prosenectute.ch

EXPLO
EXPLORATION DU MONDE



LE TOUR DU MONDE POUR CHF 65.-

Des films-conférences pour découvrir les cultures du monde.

Danemark - Normandie, sur la route des vikings oct/nov 2019

Ladakh - Zaskar nov/déc 2019

Mexico janv 2020 / **Géorgie** fév/mars 2020

Corée du Sud mars/avril 2020

058 568 30 50 / service.culturel@gmvd.migros.ch
www.explorationdumonde.ch

MIGROS
pour-cent culturel

design: Davina Berdoz

Édito



Chères et chers membres,

Depuis 100 ans, créer du lien social est l'une des principales raisons d'être de Pro Senectute Vaud et nombre de nos prestations y contribuent directement, ou indirectement.

On peut citer par exemple une large palette de sorties et d'activités physiques ou culturelles pour tous les âges et tous les goûts, les *Tables conviviales*, la démarche *Quartiers et Villages Solidaires*, ou encore la *Compagnie des Voisins*, un nouveau concept que nous avons lancé il y a quelques mois.

Et bien sûr, il y a aussi ce nouveau Club de membres – vous êtes déjà plus de 1'000 à en faire partie – qui, au-delà de l'objectif de créer un lien plus étroit entre notre association et vous, a notamment pour ambition de vous inciter à faire de nouvelles rencontres et découvertes. C'est pour cela que vous y trouverez de nombreux bons de réduction pour des activités et sorties originales de qualité, dont il convient de profiter!

À travers le dossier de cette deuxième édition de votre magazine, nous vous proposons cette fois divers conseils de spécialistes, ainsi que des pistes et bons plans pour faire des connaissances ou des amis, voire pourquoi pas vous engager dans une cause qui pourrait vous intéresser. Dans tous les cas, des études récentes l'ont encore démontré: socialiser, c'est bon pour la santé!

Je vous souhaite une excellente lecture et un bel automne 2019.

Tristan Gratier
Directeur Pro Senectute Vaud

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.-

LE DOSSIER

Le bonheur est dans le lien! 2

ÉVASION

Escapade à la Vallée de Joux 8

PORTRAIT

Laurent Wehrli 15

LA VIE DU CLUB

Des offres réservées aux membres
du Club Pro Senectute Vaud 16

CONSEILS

Vols à l'astuce: les pièges à éviter 18

CONSEILS

Appareil auditif: guide d'achat 22

SANTÉ

Limiter le risque de chutes 25

SANTÉ

Profitez des bienfaits
d'une eau thermale réputée! 26

ÉVASION

Balade: sentier du Cep à la Cime 28

SANTÉ

Il faut boire suffisamment
et avoir du plaisir à manger 30

PORTRAIT

Les Dames, un film
sur l'amour après 60 ans 33

Impressum

Édition

Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51
1004 Lausanne

Conception, rédaction et coordination

Pierre-Alain Rattaz, William Türlér, ftc communication

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

Claude Jaccard – AVTC, Christian Hofmann

Impression

PCL Presses Centrales SA, Renens

Devenez membre de notre Club!



Notre Club est ouvert aux actuels et futurs retraités, ainsi qu'à leurs proches et toutes les personnes qui souhaitent profiter de leur liberté et partager de bons moments. Il offre de nombreux avantages: un magazine, des tarifs préférentiels sur des activités organisées par Pro Senectute Vaud et des offres exclusives proposées par nos partenaires.

Parlez-en autour de vous!

Découvrez notre carnet de bons en pages 16-17 et profitez d'offres particulièrement avantageuses!

LE DOSSIER

Le bonheur est dans le lien !

Bénévolat, activités, sorties, rencontres amicales ou amoureuses : les possibilités de cultiver ses contacts et de rester actif à la retraite sont nombreuses. Conserver du lien social contribue à une vie plus belle et s'avère bénéfique pour la santé. Voici nos pistes et conseils pour s'épanouir dans des relations qui font sens.



« Il serait faux de considérer que le lien social est moins important qu'une alimentation saine et équilibrée ou que la pratique d'une activité physique pour le maintien d'une bonne santé, souligne René Goy, directeur adjoint de Pro Senectute Vaud. Au contraire, cet élément est aussi important que les autres, si ce n'est plus encore. »

Des études menées récemment par des chercheurs de l'Université d'Oxford aux Etats-Unis et à l'Université de Lausanne, démontrent l'impact positif prépondérant du lien social – plus particulièrement l'appui et la participation sociale – sur la qualité de vie, mais aussi sur la santé des gens.

Rester curieux et ouvert aux autres

Fondatrice du réseau suisse romand d'entrepreneurs **Rezonance**, Geneviève Morand abonde dans le même sens et compare le réseau à un jardin intérieur : « La plus grande étude réalisée en sciences humaines porte sur ce qui rend les gens heureux. Elle a été conduite pendant septante ans sur un échantillon d'hommes de différents milieux. Il apparaît que ce ne sont ni la santé ni la richesse qui sont essentielles, mais bien la qualité des liens qu'ils ont su tisser sur le plan familial, professionnel et dans leurs engagements sociaux. Voilà le facteur clé qui fait la différence d'une vie pleine, qui donne de l'énergie et un sentiment d'accomplissement. »

Selon elle, le secret consiste à rester curieux, conserver une posture d'ouverture et retrouver son âme d'enfant, prêt à s'émerveiller : « Il existe une quantité de réseaux et d'associations dans lesquels s'engager. Il n'y a pas de petits ou grands engagements, seul compte le plaisir d'apprendre, de rendre service en fonction de ses talents et de ses envies. On finit toujours par trouver un réseau qui convient, bienveillant et non jugeant. »

On ne cessera de le répéter : il n'y a pas d'âge pour nouer de nouveaux contacts, se faire des amis, bouger, découvrir, apprendre, partager, se cultiver ou prendre soin de soi. Pro Senectute Vaud propose

de nombreuses prestations permettant aux seniors de créer du lien social, quel que soit leur âge ou leur état de santé. Au total, près de 300 activités, soit autant d'occasions de faire des rencontres et de se sentir exister.

BONS PLANS



Un large choix d'activités de groupe pour se faire plaisir et nouer facilement de nouvelles relations :

Mouvement et sport

Aquagym, danse, entraînement urbain, gymnastique, marche et marche douce, Nordic Walking, ski de fond, raquette à neige, Tai-chi, vélo, etc.

Activités de groupe

Balades, chorales, cours et rendez-vous créatifs, thés dansants, rendez-vous jeux, Tables conviviales.

Culture

Ciné-seniors, conférences Info-seniors, sorties socioculturelles, rendez-vous culture.

Formation

Ateliers thématiques, Carnets de route 65+, cours d'informatique.

Programme détaillé et inscriptions

www.vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Compter sur et compter pour quelqu'un

Bien préparer sa retraite

Informations
Pro Senectute Vaud
021 646 17 21
www.fr.avantage.ch

Dédié à tous les futurs retraités, notre programme AvantAge propose un cours intitulé « Préparer sa vie post-professionnelle » qui s'étend sur deux à trois jours. Deux demi-journées animées respectivement par des spécialistes de l'AVS, des fonds de pension, ainsi que par un médecin sont incluses dans la formation. Les différentes thématiques y sont abordées qui permettent notamment de mettre en avant les ressources, les projets et les envies des futurs retraités.

Il s'agit, par exemple, de songer aux stratégies à mettre en place pour compenser les besoins fondamentaux jusqu'alors satisfaits par la vie professionnelle. Le passage à la retraite représente un changement pour tout le monde, quel que soit le parcours de vie, le métier exercé et le niveau social. C'est pourquoi, le meilleur moyen de faciliter cette transition consiste à garder, voire développer des relations, des projets et des activités.



Cultiver des relations de proximité

Pour les personnes moins portées sur les activités de groupe ou connaissant des problèmes de mobilité, à signaler le lancement, au mois de juin de cette année, de **La Compagnie des Voisins**. Cette initiative de Pro Senectute Vaud vise à favoriser les liens sociaux de proximité entre les générations et contribue à un maintien à domicile de qualité. Le principe de cet outil est simple : grâce aux autocollants estampillés La Compagnie des Voisins, placés sur sa boîte aux lettres, chacun peut indiquer sa disponibilité à son voisinage pour des activités à partager ou de petits services à rendre (conversation, courses, promenade, prendre le thé, etc.).

Il est également possible de noter sur une gomme neutre une activité ou un service non prédéfini. Une manière très simple et ludique qui permet à des voisins de réaliser immédiatement un projet ensemble au sein d'un immeuble, d'un lotissement ou d'une rue, et de manière autonome.

Ce nouveau projet s'inspire de la démarche à succès **Quartiers Solidaires**, initiée par Pro Senectute Vaud en 2002 et qui s'étend aujourd'hui à vingt-quatre communes dans le canton. Se déroulant

sur plusieurs années selon une méthodologie bien rodée, les projets de Quartiers et Villages Solidaires visent à encourager en profondeur les liens entre habitants et à mieux intégrer les personnes âgées en tant qu'acteurs à part entière. Parmi les projets en cours ou déjà réalisés : création d'un jardin de permaculture ou d'une grainothèque (système d'échange de graines), fêtes de quartier, propositions de sorties, de rencontres ou de divertissement (danse, cinéma, repas partagés), etc.

« Une fois que l'on a quitté le monde professionnel, le réseau tend à diminuer, souligne Marc Favez, responsable de l'unité Habitat et travail social communautaire chez Pro Senectute Vaud. Les relations de proximité sont appelées à jouer un rôle plus important. En dehors de la famille et des proches, ce sont les relations que l'on a dans le quartier ou le village qui vont alors garantir le lien social. »

Ces différentes initiatives peuvent intéresser tous les voisins vaudois indépendamment de leur âge. Mais elles visent aussi à favoriser, grâce à des liens sociaux durables, l'objectif de maintien à domicile des personnes âgées et éviter ainsi des hospitalisations ou des placements en EMS.

BONS PLANS

Compagnie des Voisins

www.compagniedesvoisins.ch
021 646 17 21

Commande d'un kit au prix unique de CHF 5.- (gratuit pour les membres du Club) via le site internet ou par téléphone.

Quartiers Solidaires

www.quartiers-solidaires.ch
021 646 17 21

Dans le cadre des 100 ans de Pro Senectute Vaud, les quartiers et villages solidaires vous ouvrent leurs portes durant le mois de novembre. L'occasion unique de vous familiariser avec le concept, d'échanger avec les habitants et de participer à une activité ordinaire ou spécialement organisée par le quartier pour l'occasion.

Programme, horaires et lieux
www.vd.prosenectute.ch/100ans
021 646 17 21

L'importance des liens amicaux ou sentimentaux

Conserver des liens amicaux ou sentimentaux permet de mieux vieillir. Il est important de savoir que l'on a quelqu'un pour parler, partager des moments et se faire aider, si nécessaire. Francesco Bianchi-Demicheli, responsable de l'unité de sexologie aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), souligne la corrélation qui existe entre l'augmentation de l'espérance de vie et le fait d'entretenir des liens de couple épanouis : « Tout dans notre société rappelle aux seniors qu'ils sont vieux, alors que les ressentis biologique et psychologique peuvent être très différents d'une personne à l'autre. Les répercussions peuvent être importantes, surtout pour les hommes qui peuvent passer en quelques jours aux yeux de leur compagne du statut de professionnel reconnu à celui de jeune retraité. »

Comment retrouver l'amour ?

Plusieurs solutions existent pour faire des rencontres. C'est le cas d'agences comme **lespeeddating.com** qui organisent des soirées pour célibataires dans la région romande. L'idée consiste à réunir des gens de même âge afin que chacun puisse rencontrer des personnes dans sa tranche de vie.

De son côté, le centre de loisirs pour seniors **L'Escale**, à la Tour-de-Peilz, organise régulièrement des rencontres de type speed dating pour les hommes et les femmes qui disposent de huit minutes pour faire connaissance.

Les plus connectés peuvent également se tourner vers les plateformes de rencontre en ligne. Dans ce cas, il convient de bien les choisir. « Les sites de rencontres peuvent être très cruels et sont la plupart du temps source de déception, prévient Francesco Bianchi-Demicheli. On sait qu'au-delà de 50 ans, la plupart des gens mentent sur leur âge pour conserver des chances de contact. D'autres utilisent des photos particulièrement avantageuses et n'osent ensuite pas se rendre au rendez-vous. » Dès lors, il vaut mieux se tourner vers des sites spécialisés, comme par exemple **singles50.ch**, qui s'adresse spécifiquement aux célibataires de plus de 50 ans.

BONS PLANS

Singles50

www.single50.ch

Site de rencontre payant pour les célibataires de plus de 50 ans à la recherche d'une seconde jeunesse.

Le Speed Dating.com

www.lespeeddating.com

Organisation de soirées payantes en tête-à-tête entre célibataires. Possibilité d'y participer seul ou avec des amis.

L'Escale

www.l-escale.ch
021 944 25 21

Organisation de rencontres de type speed dating par le centre de loisirs pour seniors L'Escale.

La sexualité ne connaît pas d'âge limite

La sexualité ne dépend pas tant de l'âge que de la santé et de l'importance qu'on lui accorde au sein du couple. Dans l'imaginaire collectif, les personnes âgées n'ont plus de vie sexuelle, ce qui est inexact. Des études montrent que passé 80 ans, la moitié des hommes ont encore des pensées sexuelles. En outre, si celles-ci peuvent baisser vers la soixantaine, elles reprennent de l'importance à la septantaine.

Bien souvent, c'est l'absence de partenaire plus que d'intérêt qui implique une diminution de cette activité. Et en raison de l'espérance de vie plus longue chez les femmes, celles-ci sont souvent davantage concernées par ce problème (lire l'interview de Stéphanie Chuat et Véronique Reymond, réalisatrices du film *Les Dames* en page 33).

D'où l'importance, selon Francesco Bianchi-Demicheli, d'écrire une nouvelle page de sa propre histoire et profiter de la retraite pour se réinventer. Il recommande de continuer à investir dans sa socialisation en multipliant les activités, ce qui permet de se faire de nouveaux amis ou d'en retrouver des anciens. Selon lui, on peut faire de belles rencontres partout, même dans les EMS : « Un homme et une femme qui s'y sont rencontrés à l'âge de 92 ans m'ont dit un jour qu'ils n'avaient jamais été aussi amoureux de leur vie. »

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.chateaudconstantine.com



S'engager comme bénévole

Le bénévolat est l'occasion de partager des expériences, d'acquérir de nouvelles connaissances et d'élargir son réseau social. Il est particulièrement indiqué aux personnes qui ont du plaisir à être en contact avec des personnes âgées et sont capables de s'adapter à leur rythme.

En matière de bénévolat, **Pro Senectute Vaud** offre de nombreuses possibilités. Celles-ci tiennent compte des disponibilités et des envies des personnes qui souhaitent se rendre utiles, mettre leurs talents à disposition et partager des expériences.

Les candidats peuvent se voir confier des missions dans divers domaines, tels que l'accompagnement administratif et à domicile, le monitorat sportif, l'anima-

tion de Tables conviviales, d'activités créatives et de loisirs, ainsi que dans le transport. Il est également possible de s'engager au sein d'un des nombreux Quartiers et Villages Solidaires du canton. Chaque bénévole – Pro Senectute Vaud en compte plus de 600 – a droit à un défraiement, ainsi qu'à une formation de base et continue.

De son côté, l'association **Bénévolat-Vaud** s'est fixé comme objectif de promouvoir et soutenir les associations, le bénévolat et l'entraide autogérée dans le canton de Vaud. En dehors du domaine social, il est également possible de s'engager dans le sport, l'environnement, la culture ou la politique. Les seniors ayant occupé des postes de cadre peuvent, par exemple, mettre leur expérience à profit grâce à **Innovage**, un projet du Pour-cent culturel Migros qui accompagne les initiateurs de projets d'utilité publique de l'idée jusqu'à la réalisation.

Le bénévolat est l'occasion de partager des expériences, d'acquérir de nouvelles connaissances et d'élargir son réseau social

Rester en contact avec le monde professionnel

Les jeunes retraités souhaitant poursuivre une activité professionnelle peuvent créer leur propre société. Mais attention : passer de l'idée à la réalisation peut prendre un certain temps, celui de l'acquisition de la clientèle. Coach en développement d'entreprise chez **Genilem**, Cyril Déléaval prévient que ce laps peut être long : « Il faut avant toute chose déterminer une cible et comprendre les problématiques perçues par ses futurs clients afin de proposer une offre

de produits ou de services adaptée au marché. De plus, ce n'est pas parce que l'on est un expert dans un sujet, que l'on arrivera à vendre cette expertise. »

Le réseau reste un excellent moyen pour sonder un marché. Et les seniors ont souvent pu développer au cours de leur vie et lors de leur carrière des réseaux larges et variés. Les personnes qui préfèrent ne pas se lancer dans une telle aventure mais souhaitent rester actives et mettre en valeur leur expérience peuvent aussi intégrer des conseils consultatifs – pour ne pas avoir les responsabilités d'un conseil d'administration – de start-ups ou de petites entreprises.

BONS PLANS

Pro Senectute Vaud

www.vd.prosenectute.ch/bénévolat
021 646 17 21

Pour connaître les besoins actuels et les missions proposées par Pro Senectute Vaud.

Plateforme suisse du bénévolat

www.benevol-jobs.ch

L'intermédiaire entre les bénévoles et ceux qui en cherchent (par domaine et par canton).

Innovage

www.innovage.ch

Association de seniors qualifiés mettant bénévolement leurs compétences et leurs expériences à disposition de personnes, de groupes ou de collectivités porteurs de projets d'utilité publique.

BONS PLANS

Genilem

www.genilem.ch
021 601 56 11

L'opportunité pour des seniors de mettre leur expérience au service de jeunes entreprises innovantes.

Rezonance

www.rezonance.ch
022 733 84 14

Un réseau de professionnels engagés pour briser son isolement et entretenir des contacts de qualités.

« Nous souhaitons dialoguer avec les autres générations et peser sur le débat politique »

Laurence Martin-Monod, coprésidente du mouvement Grands-parents pour le climat, nous parle de son engagement.

Comment est né votre mouvement et quels en sont ses objectifs ?

Initialement, c'est un article du magazine environnemental « La revue durable », alertant les générations descendantes de l'angoisse des générations montantes sur le changement climatique, qui nous a motivé. Notre mouvement est né en 2014 à l'imitation d'autres groupes semblables à l'étranger : Norvège, Etats-Unis, Canada, Grande-Bretagne. Juste après nous, en 2015, la Belgique et la France ont fondé des associations semblables. Nos objectifs consistent à informer, dialoguer avec les autres générations et peser sur le débat politique. Non sans chercher à modifier nos comportements personnels pour les rendre plus compatibles avec la nécessaire diminution des émissions de gaz à effet de serre.

Combien de membres comptez-vous aujourd'hui ?

Nous étions une quarantaine en 2014. Aujourd'hui, nous comptabilisons plus de 800 membres. En ajoutant les simples abonnés aux newsletters, nous avons dépassé le millier de personnes qui suivent notre mouvement. Notre commission scientifique, constituée d'une dizaine de scientifiques, dont le Prix Nobel Jacques Dubochet et la climatologue Martine Rebetez, nous aide à rester au plus près des recherches actuelles. Ces deux scientifiques ont été les têtes d'affiche de la conférence-débat entre adultes et jeunes « Agir ensemble pour le climat » organisée en novembre 2018 à l'UNIL, qui a attiré plus de 400 participants.

Quelles sont vos prochaines actions prévues en 2019 ?

Des conférences et des manifestations pour le climat sont régulièrement organisées. Nous sommes très présents dans les marches et les grèves pour le climat et particulièrement motivés à faire signer l'initiative pour les glaciers. Nous espérons inciter les jeunes à voter en octobre et les personnes âgées à voter pour les plus jeunes qui n'ont pas encore le droit de vote. Cet engagement nous occupe beaucoup et nous procure énormément de connaissances, de joie et de satisfactions.

Ce mouvement suisse, formé de grands-parents pour le climat, est politiquement neutre et reconnu d'utilité publique. Il a été lancé pour donner la parole aux grands-parents, parents, tantes, oncles et autres personnes préoccupées par le climat dont nos descendants vont hériter. Dans le canton de Vaud, deux groupes régionaux se sont constitués, l'un dans le Nord vaudois et l'autre dans la région lausannoise.



Adhérez au mouvement des « Grands-parents pour le climat » en devenant membre ou simplement en vous inscrivant à la newsletter. Vous pouvez également soutenir financièrement l'association.

Informations et inscriptions
www.gpclimat.ch

Escapade à la Vallée de Joux



ÉVASION

Explorer, inspirer et déguster !

À la fois accessible et hors des sentiers battus, intimiste et constituée de grands espaces, la Vallée de Joux s'avère une terre d'évasion et d'inspiration pour de nombreux artisans, producteurs du terroir ou horlogers de renom. Si la randonnée pédestre constitue à elle seule une excellente raison de « monter » à la Vallée, celle-ci propose un large éventail d'activités et réserve bien des surprises.



Astroval

À quelques minutes du Sentier, au milieu des pâturages du Solliat, l'observatoire astronomique Astroval abrite l'un des plus grands télescopes de Suisse romande, d'un diamètre de 61 centimètres. Celui-ci est situé dans un bâtiment spécialement conçu pour protéger les instruments contre les intempéries. Sa situation permet le pointage du télescope de l'horizon au zénith et la vue, parfaitement dégagée, n'est troublée par aucune lumière de la plaine, le Mont-Tendre faisant office de frontière naturelle.

Horaire et prix

Observation du soleil (de 14h à 15h30).
Adultes : CHF 15.- / enfants : CHF 10.-

Soirée d'observation publiques
(dès 19h30 ou 20h, durée : 3 heures).
Adultes : CHF 30.- / enfants : CHF 20.-

BONS PLANS

Réductions pour les dédenteurs de la carte d'hôte ValPass.



Les visites à l'observatoire Astroval permettent à tout un chacun de découvrir les beautés du ciel, sous la conduite d'un guide passionné. En toutes saisons, vous pourrez découvrir de nombreux objets de notre univers : amas d'étoiles, nébuleuses, galaxies... mais aussi des objets plus proches de nous : Jupiter et ses lunes, Saturne et ses anneaux, Mars, Vénus et bien sûr la Lune (observations dépendantes de la date choisie). Avec un peu de chance vous pourrez même observer une comète, des étoiles filantes ou des satellites.

Tous les samedis, Astroval ouvre ses portes aux visiteurs individuels pour des observations publiques.

Accès AstroVal

ch. de la Capitaine
1347 Le Solliat

Transports publics : arrêt CFF **Solliat Gollisse** en face de la manufacture Jaeger-LeCoultre, puis 20 min. à pied.

Voiture : parking en face de l'observatoire.

Les visiteurs sont invités à se vêtir chaudement, car l'observatoire se situe à 1145 mètres d'altitude !



Fête du Vacherin aux Charbonnières

Un goût et une onctuosité sans pareil

Le Vacherin Mont-d'Or, fait partie depuis 2003 des 22 spécialités – et premier fromage – suisses au bénéfice d'une Appellation d'origine protégée (AOP) qui garantit que toutes les étapes de la production, de la matière première jusqu'à l'élaboration du produit fini, ont lieu dans une région définie.

Le Vacherin Mont-d'Or tire son onctuosité du lait de vaches nourries des herbes et des fleurs du Jura vaudois. Il est disponible uniquement de mi-septembre à fin mars. Le lait est thermisé à la fromagerie où il est livré deux fois par jour. Une fois le lait caillé moulu et pressé, le fromage est cerclé avec une sangle d'épicéa avant d'être plongé dans

un bain de saumure pendant deux à quatre heures. Les vacherins « blancs » ainsi obtenus sont entreposés sur des planchettes en épicéa dans les caves d'affinage où ils sont régulièrement retournés et lavés pendant au moins dix-sept jours. Ce n'est qu'à la fin de l'affinage que le vacherin est inséré dans sa boîte d'épicéa, légèrement trop petite afin d'obtenir ces ondulations si caractéristiques. Confectionnés artisanalement à partir de sapins du Jura, les cerneaux en bois transmettent aux fromages des arômes et des textures uniques et inimitables.

Ils sont aujourd'hui une quinzaine d'affineurs à perpétuer cette tradition en élevant ces fromages pour notre plus grand plaisir.

Plus d'informations
vacherin-montdor.ch

Votre guide





Sous des airs de Grand Nord

Randonnées pédestres, patinage sur le lac gelé, ski alpin ou de fond, la Vallée de Joux conjugue tous les plaisirs de l'hiver. Sans oublier les raquettes à neige, accessibles à tous les randonneurs, quel que soit leur niveau.

Nous avons testé pour vous deux parcours bien balisés au départ des parkings (des deux côtés de la route) juste après le col du Mollendruz (alt. 1184 m) avant de redescendre sur la Vallée. Un petit sac à dos avec gourde vous permettra de vous désaltérer et de vous alléger en cours de parcours car la marche en raquettes fait rapidement grimper la température corporelle !

BONS PLANS



Avant de partir, un petit coup de fil à : Nordic-sports (021 841 11 80) ou à l'Office du tourisme de la Vallée de Joux (021 845 17 77) vous assurera des conditions d'enneigement.

Col du Mollendruz – La Breguettaz – Col du Mollendruz

Idéal pour une initiation ou une sortie en famille.

Parcours balisé 2 – 4 km
Durée 1 h 30
Montée 150 m

Au départ du parking (côté est), cette boucle débute par une portion de plat qui permet de trouver son équilibre et d'adopter le bon pas. Même si le petit vent des crêtes vous paraîtra un peu frisquet au début, vous allez rapidement vous réchauffer.

Le tracé amorce ensuite sa descente vers la gauche où l'on aperçoit rapidement le restaurant, que vous atteindrez après 30 à 40 minutes de raquettes. Après une petite pause, c'est maintenant la montée qui vous attend, sur deux kilomètres. D'abord toute douce, lors de la traversée du pâturage, la pente s'accroît ensuite légèrement en direction de la forêt qui vous ramènera au parking. Alors, cette première expérience en raquettes, convaincante ?

Col du Mollendruz – Croix de Châtel – Col du Mollendruz

L'un des plus beaux points de vue du Jura.

Parcours balisé 1 – 7 km
Durée 3 h 30
Montée 260 m

Ce second itinéraire s'adresse aux randonneurs un peu plus aguerris, au bénéfice d'une certaine condition physique et capables de marcher trois bonnes heures.

Au départ du magasin Nordic-Sport (parking du côté ouest de la route), cette boucle vous conduira à l'un des plus beaux points de vue du Jura. Un tronçon de plat vous amène à la forêt avant une première montée. Après avoir rejoint la route, fermée à la circulation en hiver, le chemin bifurque après une centaine de mètres, à gauche, devient plus étroit et s'élève rapidement dans la forêt. Après un dénivelé assez soutenu sur un kilomètre, vous laisserez la buvette de Châtel (fermée en hiver) à votre droite et rejoindrez la Croix de Châtel, (alt. 1432 m), d'où vous profiterez d'une vue somptueuse sur les Alpes. Suivez le balisage pour amorcer la descente par le sud de la croix. Vers la fin de la forêt, bifurcation à gauche en direction du très authentique Chalet du Mollendruz, pour déguster une bonne fondue, si vous n'avez pas prévu de pique-nique au sommet !

Votre guide

Pratique

Les parcours 453 et 454 peuvent être téléchargés sur les sites internet de : myvalleedejoux.ch suissemobile.ch

Néanmoins, le balisage en place (suivre le parcours 1 ou le 2) est tout-à-fait suffisant pour se repérer.

Accès en voiture par le **Col du Mollendruz** (parkings gratuits) ou par car postal MBC.

Location de matériel sur place (raquettes, bâtons et chaussures)

Au départ des pistes du col du Mollendruz de novembre à fin mars de 9 h à 17 h non-stop, selon enneigement.

Nordic-Sport

www.nordicsport.ch
Tél. 021 841 11 80

BONS PLANS



Demi-tarif avec la carte d'hôte ValPass, détenteur d'un billet de bus MBC (Ligne 733 Morges-Le Pont) et membres Club Pro Senectute Vaud (voir bon).

Nordic-Sport organise également des sorties nocturnes, avec accompagnateur, pour des groupes dès cinq personnes (réservation indispensable).

Un espace consacré au génie horloger

Suite à un vol survenu en mars 2018, l'Espace Horloger a fermé temporairement ses portes au public. Un nouveau projet de réaménagement a été lancé avec l'appui de maisons horlogères de la région, en proposant aux futurs visiteurs une expérience unique avec un parcours de visite inédit.

L'Espace Horloger, qui a vu le jour dans les années 1990, a subi une redynamisation en 2012. Le projet était dévolu au premier étage et avait des objectifs multiples, dont celui de pérenniser et d'apporter une touche interactive à l'institution permettant ainsi de présenter au public les métiers de l'horlogerie, un savoir-faire qui fait partie intégrante du patrimoine horloger de la Vallée de Joux. Ce qui est une réussite ! De fait, l'exposition permanente n'a pas été repensée jusqu'à ce jour.

L'espace consacré à l'histoire de l'horlogerie est ainsi reconsidéré dans son intégralité.

Le point fort de l'exposition sera de mettre en exergue les pièces, beauté et richesse du patrimoine, la Vallée de Joux comme foyer des grandes complications horlogères et la mise en valeur d'un savoir-faire. Celui-ci s'est transmis de père en fils pendant plusieurs générations qui ont créé des dynasties et qui ont contribué à la réputation de la région.

Par le biais d'outils didactiques et pédagogiques, l'Espace Horloger souhaite rendre cet univers accessible et compréhensible à tout le monde.

La réouverture de l'Espace Horloger est programmée à l'automne 2019.

Plus d'informations
www.espacehorloger.ch

ESPACE HORLOGER
VALLÉE DE JOUX

généralions

Votre abonnement 11 numéros par an et 2 hors-série






Vos avantages «abonnés»

- S'informer et se divertir
- Gagner des billets
- Voyager et découvrir
- Faire des rencontres et des balades
- Bien utiliser smartphone et ordinateur

www.generations-plus.ch/decouvrir

1 an 68 fr.
valeur en kiosque 88 fr. 80

2 ans 120 fr.
valeur en kiosque 177 fr. 60

En **CADEAU** avec un abonnement de 2 ans:
UN BON COOP de 20 fr.

S'ABONNER 021 321 14 21
abo@generations-plus.ch

PORTRAIT

Laurent Wehrli

Laurent Wehrli, président de Pro Senectute Vaud, nous parle des enjeux liés à la cause des seniors, ainsi que des diverses possibilités de maintenir du lien et développer son réseau à la retraite.

Vous venez d'être nommé à la présidence de Pro Senectute Vaud. Quels sont les principaux défis que vous souhaitez relever dans les mois à venir?

Tout d'abord, je souhaite aider à faire progresser la qualité de vie des seniors. Mais également faire en sorte qu'ils soient mieux reconnus et que leurs besoins soient pris en compte par les autorités communales, cantonales et fédérales, et collaborer avec elles dans la recherche et la réalisation de solutions adéquates. Enfin, je souhaite diversifier les sources de revenus de l'association face aux besoins sociaux en augmentation.

L'essentiel est de rester ouvert et curieux de son environnement

En quoi consistent vos autres activités et engagements aujourd'hui?

Je suis engagé dans d'autres secteurs, politiques notamment avec la syndication de Montreux et mon action comme conseiller national, mandat que je souhaite continuer en étant réélu le 20 octobre prochain. Dans ce cadre, je suis aussi engagé dans diverses actions en faveur de la Suisse et de sa politique de bons offices.

Quels conseils donneriez-vous à un senior qui souhaite rester actif à la retraite, s'engager dans des causes ou développer son réseau?

Il existe une multiplicité de moyens pour s'engager, au niveau familial, en faveur du bien commun ou auprès de particuliers. L'essentiel est avant tout de rester ouvert et curieux de son environnement, pour continuer à jouer un rôle actif dans la société. Dans le sport, il est possible d'entraîner des jeunes ou de mettre sur pied des groupes d'ainés. Il y a aussi des opportunités dans le secteur culturel. J'ai par exemple des amis qui sont placeurs à La Saison culturelle de Montreux. On peut également s'engager dans le social ou auprès de son voisinage.

Plus globalement, quelle est votre vision concernant la cause des seniors dans le canton de Vaud dans les années à venir?

Les enjeux démographiques sont capitaux puisque la population des seniors va doubler d'ici 2040 dans notre canton. Il s'agit donc de réussir à faire cohabiter au mieux l'ensemble des générations en portant une attention toute particulière aux personnes fragilisées dans leur santé ou leur situation économique. À cet égard, la prévention est importante, pour vivre mieux et plus longtemps. La question du logement des seniors devient également d'une plus grande actualité.



« La population des seniors va doubler d'ici 2040 dans notre canton »



CAVE DE LA CRAUSAZ
Féchy

VENTE AU DÉTAIL
à la propriété,
ainsi que pour tous
vos événements

Bottoms 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

**PLUS DE 70 SPECTACLES
À DÉCOUVRIR SUR
WWW.EQUILIBRE-NUITHONIE.CH**

PHILIPPE DECOUFLÉ
DADA MASILO
ALAIN PLATEL
VICTORIA THIERRÉE CHAPLIN
BÉNABAR
SERGE AIMÉ COULIBALY
THIERRY ROMANENS
ZAZIE
SIDI LARBI CHERKAOUI
CIRQUE ÉLOIZE
ANNE BISANG
MASSIMO FURLAN
LAMBERT WILSON
YANN LAMBIEL
MAGUY MARIN
YVETTE THÉRAULAZ
LÉVON MINASSIAN

EN

www.equilibre-nuithonie.ch

LA VIE DU CLUB



Des offres réservées aux membres du Club Pro Senectute Vaud

Bienvenue dans ce deuxième carnet de bons qui vous permettra de profiter d'offres alléchantes, en famille ou avec des amis.

Que vous soyez férus de musées, de navigation lacustre, de relaxation dans des eaux thermales ou d'excursions diverses, chacun devrait y trouver son bonheur!

Pour tous les goûts

Nous avons pris beaucoup de plaisir à dénicher pour vous des offres intéressantes, à la fois pour satisfaire votre curiosité et ne pas trop alléger votre porte-monnaie.

Merci à tous les partenaires de ce deuxième numéro qui, il faut l'avouer, n'ont pas été bien difficiles à convaincre, heureux d'offrir ces avantages aux aînés de ce canton, en cette année de centenaire de Pro Senectute Vaud.

Quelques règles pour profiter pleinement de vos bons

Attention, les bons sont réservés aux membres du Club Pro Senectute Vaud. Ils sont valables uniquement sur présentation de la carte de membre du Club Pro Senectute Vaud. Prenez bien soin de l'avoir toujours sur vous!

Il vous suffit de choisir l'activité qui vous fait envie, de détacher votre bon, puis de prendre connaissance de la date d'échéance et des conditions d'utilisation, car des offres sont limitées à certains jours ou périodes de l'année.

En règle générale, les bons vous offrent un rabais sur une prestation ou un produit, un billet offert ou un billet gratuit pour un billet acheté.

Ils sont à remettre à la caisse, auprès de la personne qui vous accueillera ou au moment de votre inscription (merci d'annoncer que vous bénéficiez d'un bon).

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

24 bons à détacher et des centaines de francs de réduction!

Profitez d'autres offres exclusives!

Réduction de CHF 10.- sur une entrée à une conférence Info-seniors.

Les conférences Info-seniors permettent d'en savoir plus sur des thématiques spécifiques et d'avoir des clés pour mieux vivre son quotidien, en présence d'intervenants spécialisés. Offre valable sur présentation de votre carte de membre jusqu'au 31 décembre 2020.

Programme sur demande
021 646 17 21
www.vd.prosenectute.ch/
conférences info-seniors

Commandez sans tarder votre kit gratuit de la Compagnie des Voisins.

Grâce à de simples gommettes à coller sur votre boîte aux lettres, vous pourrez facilement indiquer votre disponibilité à votre voisinage pour des activités à partager ou de petits services à rendre. Offre valable sur annonce de votre numéro de membre lors de la commande.

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

Cuvée du 100^e

La création de notre club coïncide avec la célébration du centième anniversaire de Pro Senectute Vaud. À cette occasion, nous avons choisi de lancer une Cuvée du 100^e avec le Domaine Potterat à Cully. Chaque bouteille est habillée avec une illustration humoristique tirée du calendrier que nous avons envoyé en décembre à près de 82'000 ménages vaudois. Dès commande de 6 bouteilles, nous vous offrons votre inscription annuelle à notre Club de membres!

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

Croisière gagnante!

Claudine et Jean-Pierre Neyroud font partie des 50 heureux gagnants d'une carte journalière 1^{ère} classe offerte par la CGN suite au tirage au sort effectué parmi les abonnés au Club au 30 juin 2019. Ils ont tenu à vous faire partager le souvenir de leur magnifique journée passée sur le Léman.



Votre avis est précieux

Prenez-vous plaisir à la lecture de votre ClubMag? Profitez-vous des offres et des bons? Vous avez des photos à nous faire partager?

Ce magazine est le vôtre! Nous attendons avec plaisir vos commentaires et vos idées de sujets à développer dans nos prochains numéros.

N'hésitez pas à nous le faire savoir
info@vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Rejoignez notre Club...

Le Club de membres Pro Senectute Vaud est ouvert aux actuels et futurs retraités, ainsi qu'à leurs proches et les personnes qui souhaitent profiter de bons conseils, découvrir de nouvelles activités et partager de bons moments.

Des avantages exclusifs

- Un magazine réservé aux membres du Club envoyé à domicile deux fois par année
- Des tarifs préférentiels sur certaines activités organisées par Pro Senectute Vaud
- Des activités sportives, culturelles et de loisirs à prix réduit sous forme de bons

Membre individuel: CHF 35.-
Couple: CHF 40.-

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

Carte de Membre
N°: 131083
Individuelle



Madame
Mehrhardt Michèle

Validité : du 01.05.2019 au 30.04.2020



CONSEILS

Vols à l'astuce : les pièges à éviter

Les seniors sont souvent la cible de tentatives d'escroqueries diverses. Voici quelques conseils pour vous éviter de mauvaises surprises.

Que ce soit dans la rue ou à leur domicile, les personnes âgées restent une cible privilégiée pour les fraudeurs en tous genres. Selon une étude publiée en 2018 par Pro Senectute Suisse, plus d'un quart de la population du pays âgée de 55 ans et plus a été arnaquée au cours des cinq dernières années. Une forte majorité (près de 90%) y a perdu de l'argent.

Parmi les scénarios les plus fréquents, les malfaiteurs peuvent proposer à la personne de l'aider à porter ses courses, pour ensuite tenter de s'introduire

chez elle. Autre possibilité: un voleur entre sous un prétexte quelconque chez sa victime en la distrayant, alors qu'un complice s'immisce à son tour discrètement dans l'appartement. Les malfrats peuvent se faire passer pour un membre de la famille, une connaissance, un employé de la gérance ou toute autre fonction officielle.

Arnaque du neveu

L'arnaque dite du « neveu » reste un grand classique: le malfaiteur prend contact par téléphone avec la victime et réussit à la convaincre qu'il est un parent éloigné ou un ami de la famille. Souvent, ils parviennent dans la discussion à obtenir des informations sur les liens familiaux et finissent par demander un

versement d'argent sous un prétexte quelconque.

Vols à la tire dans la rue

La personne âgée est accostée par un promeneur qui va gagner sa confiance par la ruse. Il peut alors lui dérober son sac ou son porte-monnaie sans même éveiller son attention.

La plupart du temps, les malfrats prennent le temps d'observer leur cible avant de passer à l'action. Ils cherchent à entrer en contact physique avec elle en privilégiant les centres commerciaux, de même que les offices postaux et bancaires. L'une des arnaques privilégiées est de lui faire remarquer une tache sur un vêtement (tache dont ils sont souvent à l'origine). Le but étant de faire lâcher ce que la personne tient dans ses mains, puis de le lui dérober.

Fausses collectes

Des passants sont abordés dans la rue pour une fausse collecte (par exemple en faveur des sourds-muets). Le même type d'arnaque est possible par téléphone: la proposition d'une offre exceptionnelle pour commander des vins à condition d'un versement par avance, via un organisme de transfert d'argent. Le plus souvent, l'acheteur ne réceptionne jamais sa commande ou court le risque de recevoir un produit médiocre, sans rapport avec la qualité annoncée et devra régler le solde sans aucune possibilité de recours.

En cas de doute ou de besoin, appelez le 117.



Quelques conseils de la Police lausannoise

- Ne laissez entrer aucun inconnu chez vous.
- Ne donnez jamais d'informations sur votre parenté à des personnes que vous ne connaissez pas.
- Ne versez jamais d'argent à une tierce personne (avocat, médecin etc.).
- Ne remettez jamais d'argent à une personne inconnue, même si elle se présente comme une connaissance de votre parenté.
- Ne versez jamais d'argent par un organisme de transfert d'argent n'offrant aucune garantie.
- Ne gardez pas d'importantes sommes d'argent à votre domicile.
- N'entrez pas en matière lors de sollicitations dans les déplacements quotidiens.
- Ne retirez de l'argent qu'à l'intérieur d'un office de poste ou d'une banque et prenez le temps de ranger votre argent à différents endroits. Quittez l'office d'un pas assuré sans vous laisser distraire par des inconnus.
- Ne retirez jamais d'importantes sommes d'argent.
- Si possible, faites-vous accompagner par une personne de confiance ou organisez-vous entre seniors d'un même immeuble ou quartier pour faire vos courses, vos paiements ou vos retraits d'argent ensemble.

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

SECUTEL | SYSTÈME PERSONNEL D'APPEL À L'AIDE

DISPOSER D'UN SECUTEL VOUS OFFRE UNE POSSIBILITÉ DE VIVRE SEREINEMENT À DOMICILE, RASSURER VOTRE ENTOURAGE ET CONTRIBUER À PRÉVENIR ET ÉVITER UNE HOSPITALISATION.

La prestation Secutel est l'une des nombreuses prestations fournies par les centres médico-sociaux (CMS) du canton de Vaud. Ce système permet d'accéder facilement et rapidement à une aide médicale professionnelle en cas de chute, de malaise, d'angoisse ou d'autres situations liées à la santé à son domicile.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Votre bracelet ou pendentif est relié à l'appareil Secutel. En cas d'urgence ou de besoin d'aide, une simple pression sur le bouton du bracelet (du pendentif ou du boîtier), permet d'alerter la Centrale téléphonique des médecins de garde (CTMG) qui répond 24h/24 et 7j/7.

Ce sont des professionnels qui traitent votre appel, analysent votre besoin et y répondent en contactant vos répondants, le médecin de garde ou l'ambulance selon les situations.

Grâce aux récents développements technologiques du domaine de la sécurité, il est possible d'ajouter à l'appareil Secutel des services complémentaires sur mesure, en fonction de vos besoins.

L'installation du système est effectuée par un collaborateur technique des CMS.

LES RÉPONDANTS SONT ESSENTIELS

Vous pouvez vous entourer de 3 répondants qui sont contactés selon un ordre préalablement convenu. Les répondants peuvent être un membre de votre famille, un ami, un voisin.

Ils n'ont pas besoin d'être au bénéfice d'une formation médicale ou de soins.

Ils acceptent d'être appelés, de jour comme de nuit, par la Centrale téléphonique des médecins de garde et peuvent accéder à votre logement en détenant une clé et le code d'accès à l'immeuble.

A défaut de répondants, le CMS ou une société de surveillance peuvent assurer ce rôle.

CE QUI EST ATTENDU D'UN RÉPONDANT

- 1_ Sitôt alerté par la Centrale téléphonique des médecins de garde, le répondant doit pouvoir se déplacer rapidement.
- 2_ L'appareil de sécurité lui permet de confirmer sa présence à la Centrale téléphonique des médecins de garde et de l'informer de votre situation.
- 3_ En cas de nécessité, il reste sur place jusqu'à l'arrivée des secours.

LE SECUTEL DES CMS, C'EST AVANT TOUT

- une aide pour le maintien de votre autonomie
- un sentiment de sécurité et de tranquillité pour vous et votre famille
- un suivi par le CMS qui peut vous soutenir encore mieux au moment où vous en avez le besoin
- une intervention rapide en cas d'urgence.



QUELQUES CHIFFRES 2018



4'775 appareils Secutel installés dans le canton de Vaud



40'246 appels, dont **3'938** ont déclenché une réponse médicale



Lorsqu'un client déclenche un appel à l'aide, il est mis en communication avec un professionnel de la santé de la Centrale téléphonique des médecins de garde.

Ce professionnel lui vient en aide selon le degré de l'urgence. Il contacte, si nécessaire, les répondants de la personne en détresse (famille, voisins), le CMS, le médecin de garde ou l'ambulance. La CTMG s'assure ensuite du bon déroulement de l'intervention et de l'accès au domicile de la personne.

Vous souhaitez en savoir plus? Prenez contact avec le CMS de votre domicile, qui se fera un plaisir de vous renseigner.



AIDE ET SOINS
À DOMICILE

www.avasad.ch



CONSEILS



Appareil auditif : guide d'achat

Afin d'aider les personnes confrontées à des problèmes d'audition, Pro Senectute Vaud a élaboré un document résumant les principaux enjeux liés à l'acquisition d'une audioprothèse. En voici les principaux enseignements.

Consulter un ORL

En cas de soucis auditifs, une expertise médicale auprès d'un médecin otorhinolaryngologue (ORL) reconnu comme médecin-expert par l'AVS / AI est indispensable afin d'assurer la qualité du diagnostic et obtenir un certificat médical.

Deux devis au minimum

Demandez une offre chiffrée et détaillée auprès de deux audioprothésistes différents. Cette offre doit comprendre :

- le prix de l'appareil TTC (toutes taxes comprises),
- le prix du service d'adaptation et son détail. Pour un appareillage simple, il faut un minimum de quatre rendez-vous (cinq pour un appareillage complexe),
- le prix du suivi et son détail (combien de temps, nombre de rendez-vous par an, nettoyage),
- le prix unitaire d'une consultation de suivi, hors forfait, afin d'évaluer si un forfait est plus intéressant.

Attention, les piles ne sont pas comprises. Il convient donc de demander quel budget prévoir par année à cet effet, ainsi que la fréquence du changement de batterie.

À l'essai

Exigez de pouvoir tester l'appareil (minimum 15 jours d'essai par appareil). Testez un appareil mono et binaural, si besoin essayer deux à trois modèles différents.

Ce n'est pas parce qu'on essaie un appareil qu'il y a une obligation d'achat ! En cas d'insatisfaction, il est important de se renseigner auprès de l'audioprothésiste sur l'existence d'un droit de retour après achat.

Garantie

Exigez deux ans de garantie (normalement ceci est prévu par défaut dans la loi).

Prise en charge

Diverses pistes de prise en charge financière de l'appareil existent pour les personnes dès 60 ans :

- L'AVS verse un forfait de CHF 630.- pour un appareil auditif monaural et CHF 1'237.50 pour un appareil binaural, mais uniquement tous les cinq ans, à moins qu'un ORL ne constate une modification notable de l'acuité auditive avant ce délai. L'argent est directement versé au client. La différence de prix est à sa charge. L'appareil auditif peut être acheté auprès de tout fournisseur qualifié (audioprothésiste de préférence, mais aussi auprès d'un pharmacien, droguiste, etc.) ainsi qu'à l'étranger (songez toutefois à la problématique du service après-vente).
- La somme versée par l'AVS peut être complétée par le remboursement des frais de maladie (RFM) des prestations complémentaires à raison de CHF 210.- supplémentaires pour un appareil auditif monaural et CHF 412.50 pour un appareil binaural.

- Si le besoin d'un appareil auditif fait suite à un accident ou est survenu lors du service militaire, il faut s'adresser en premier lieu à l'assurance accident ou à l'assurance militaire.
- Les personnes qui ont bénéficié d'appareils payés par l'AI conservent leurs droits acquis lors du passage à la retraite. L'AI verse un forfait de CHF 840.- pour un appareil auditif monaural et CHF 1'650.- pour un appareil binaural, mais uniquement tous les six ans, à moins qu'un ORL ne constate une modification notable de l'acuité auditive avant ce délai.
- Vérifiez si une éventuelle assurance maladie complémentaire (LCA) prend également en charge une partie du coût.

Remboursement des réparations et de l'achat des piles pour les appareils auditifs des personnes en âge AVS
Il existe plusieurs cas de figure possibles selon la situation financière du bénéficiaire.

Assurance perte ou casse

Vérifiez si une éventuelle assurance ménage, déjà existante, prendrait en charge et à quelle hauteur la perte ou la casse (hors garantie) de l'appareil. Comparez avec une éventuelle offre d'assurance proposée par le fabricant de l'appareil.

Impôts

Les personnes avec un déficit auditif de 55 décibels sans appareil auditif sur les deux oreilles peuvent faire valoir une déduction forfaitaire de CHF 2'500.- sous la rubrique « Frais liés au handicap ».

Redevance radio

Une personne sourde ou malentendante, vivant seule ou avec d'autres malentendants, peut demander l'exonération de la taxe radio à Serafe sur présentation d'une lettre explicative sans certificat médical.

Voir Tableau à la page suivante pour les informations de soutien de Pro Senectute Vaud.

Plus d'informations
Pro Senectute Vaud
021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ

NEOLIFE, LE SERVICE AUDITIF À DOMICILE FÊTE SES 4 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

neolife
entendre
tout simplement

Soutien de Pro Senectute Vaud

Le service social de Pro Senectute Vaud peut offrir un soutien financier, ainsi qu'un soutien administratif dans les démarches d'acquisition de l'appareil. Pour ce faire, présentez avant achat deux devis détaillés et un certificat médical (selon formulaire à disposition auprès de Pro Senectute Vaud).

Cette aide peut être apportée aux personnes retraitées ou préretraitées dès 60 ans lorsqu'un revenu et une fortune modestes s'avèrent insuffisants pour acquérir un appareil auditif. Elle est apportée sous déduction des contributions versées par l'AVS, l'assurance maladie (LAMal), les éventuelles prestations AVS complémentaires, l'assurance maladie complémentaire (LCA) et les autres assurances concernées.

Pro Senectute Vaud s'est inspiré des normes SUVA pour définir l'étendue du soutien :

- prise en charge sur certificat médical pour un appareil binaural,
- deux niveaux d'appareillage : standard et complexe.

	Standard	Complexe
Tarifs monaural	CHF 1293.-* (CHF 425.- appareil et CHF 868.- adaptation)	CHF 1865.-* (CHF 695.- appareil et CHF 1'170.- adaptation)
Tarifs binaural	CHF 2020.-* (CHF 850.- appareils et CHF 1'170.- adaptation)	CHF 2'972.-* (CHF 1'390.- appareils et CHF 1'582.- adaptation)

*Pro Senectute Vaud se réserve le droit d'adapter, en tout temps, ces montants.

SANTÉ

Limiter le risque de chutes

En Suisse, près de 90'000 seniors se blessent chaque année en tombant. Ce chiffre pourrait être considérablement revu à la baisse en suivant un entraînement approprié.

Difficile de le nier : avec l'âge, la force et l'équilibre tendent à diminuer. Chaque année en Suisse, 280'000 personnes font une chute qui les contraint à se soumettre à un traitement ambulatoire ou en milieu hospitalier. Toutefois, bon nombre de ces chutes pourraient être évitées grâce à de simples exercices. Un entraînement régulier permet en outre de rester mobile et autonome plus longtemps, de monter les escaliers plus aisément, de se déplacer plus facilement sur un sol ingrat et de se rattraper plus rapidement en cas de faux pas.

Le Bureau de prévention des accidents, Pro Senectute, Promotion Santé Suisse et d'autres partenaires ont décidé de lancer en 2016 la campagne « L'équilibre en marche ». Celle-ci recommande des exercices liés à la force, à l'équilibre en position debout et à l'équilibre en marchant. Il convient notamment d'entraîner la force de ses jambes et de renforcer son

équilibre en stabilisant son tronc, ce qui permet également de soulever avec moins de peine des objets lourds. L'idéal consiste à s'entraîner une trentaine de minutes, si possible trois fois par semaine. L'intensité (niveau light, basique, plus) doit bien sûr être adaptée selon sa condition physique. Le site www.equilibre-en-marche.ch liste plus de 500 cours en Suisse et propose des exercices à réaliser chez soi.

Entraîner son équilibre à tout âge

Pour sa part, Pro Senectute Vaud propose la méthode **Equibr'Age** qui permet d'entraîner son équilibre à tout âge. Cette prestation se destine aux personnes souhaitant mieux comprendre comment fonctionne leur équilibre ou apprendre des trucs et astuces pour l'entretenir sur la durée, mais aussi à celles qui ont chuté dernièrement ou commencent à le redouter.

Il s'agit d'exercices simples à apprendre en groupe et à pratiquer chez soi permettant de stimuler la force musculaire des jambes et le sens de l'équilibre. On y apprend aussi des techniques pour se relever plus facilement du sol. Dispensés par des moniteurs de gymnastique

spécialisés en prévention des chutes, ces cours proposent également un bilan-conseil personnalisé assuré par des spécialistes en activités physiques adaptées (renseignement et inscriptions auprès de Pro Senectute Vaud).

Plus d'informations
www.vd.prosenectute.ch/equilibrage

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

Quelques chiffres en Suisse

87'000
SENIORS SE BLESSENT CHAQUE ANNÉE EN SUISSE EN CHUTANT

+de **1'500**
AUTRES DÉCÈDENT DES SUITES DE CE TYPE D'ACCIDENTS

1,6 MILLIARDS CHF/AN
DE COÛTS MATÉRIELS

GLOBAUX INDUITS PAR LES CHUTES TOUCHANT LES PERSONNES ÂGÉES

96%
DES DÉCÈS

LIÉS À UNE CHUTE CONCERNENT LES SENIORS

43%
DES CHUTES

ONT LIEU DANS L'HABITAT PRIVÉ

PUBLICITÉ

Donnez du plaisir à vos oreilles

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



ACOUSTIQUE RIPPONNE

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

Technologie rechargeable et connectée
PHONAK Audéo™ MARVEL
PHONAK
PREMIUM RESELLER

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

LIFT

SANTÉ



Profitez des bienfaits d'une eau thermale réputée !

Pro Senectute Vaud vous propose tout au long de l'année une large palette d'activités de groupe permettant de nouer des contacts et de partager de bons moments en bonne compagnie. Et si vous décidez de vous jeter à l'eau à Yverdon-les-Bains ?

De septembre à mai, Pro Senectute Vaud organise régulièrement des sorties d'une demi-journée au Centre Thermal d'Yverdon-les-Bains. Huit lieux de départ (régions de Lausanne et de La Côte) sont desservis par des minibus de quinze places. Un chauffeur veille au bon déroulement du voyage et remet une entrée aux bains à chaque participant qui pourra ainsi bénéficier des bienfaits de l'eau thermale pendant deux heures.

Déjà connue à l'époque romaine, l'eau thermale sulfureuse est exploitée depuis le Moyen Âge. La nouvelle source, captée en 1982, a un débit de 60 l/s. et une température de 29°C. Cette eau est réputée excellente pour les articulations, les voies respiratoires et l'estomac, mais aussi pour la musculature. Elle est source de bien-être, de détente et de divertissement.

Les piscines thermales intérieure et extérieure ont une eau à 34°C. La piscine thermale « ludique » extérieure est à 32°C en hiver et à 28°C en été. Moults cascades, jacuzzis, jets de massage et lits de relaxation agrémentent les bassins.

Moyennant un supplément de CHF 11.-, l'Espace Détente propose un cadre paisible et lumineux où le silence est d'or, avec jacuzzi géant sur la terrasse (eau à 34°C), bain japonais intérieur (eau à 38°C), deux saunas à 70°C et à 90°C, trois hammams à 45°C, douche tropicale (jets larges et bienfaisants) et salle de repos.

Après avoir pleinement profité de ces bulles de bien-être, votre minibus vous ramènera à votre point de départ.



Excursion d'une demi-journée au Centre thermal en minibus de 15 personnes

Prochaines dates

Prix: CHF 45.-
Transport et entrée aux bains

Inscription
021 646 17 21

Découvrez le programme des excursions accompagnées ou dynamiques
Brochure « Petites Fugues »
www.vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Région Lausanne

Départs (lundis matins) d'Ecublens, Prilly, Lausanne et Epalinges
21 octobre 2019
4, 11, 18 novembre 2019
2 et 9 décembre 2019

Région La Côte

Départs (vendredis matins) de Nyon, Gland, Rolle et Tolochenaz
4, 18 et 25 octobre 2019
1^{er}, 8, 15, 22 et 29 novembre 2019
6, 13 et 20 décembre 2019

Pour celles et ceux qui souhaiteraient se rendre à Yverdon-les-Bains par leurs propres moyens, le Centre thermal propose un bon de réduction (voir carnet de bons) offrant une entrée gratuite pour une entrée achetée.

Deux offres pour partager de bons moments à bon compte !

Cave des vigneron

Excursion dynamique
Pour les personnes au bénéfice d'une bonne mobilité.

Venez visiter cette cave de Fully créée par la famille Thétaz en 1957. Vous aurez l'occasion d'y découvrir les étapes d'élaboration de ces précieux nectars, de la vigne à la bouteille !
Au programme : visite et dégustation suivies d'une raclette.

Prix normal CHF 90.-
Prix membres du Club CHF 80.-
Transport, visite, apéritif et repas (boissons comprises)

Date
Jeudi 17 octobre 2019

Clin d'Ailes

Excursion accompagnée
Accessible aux personnes à mobilité réduite (encadrement adapté et prise en charge à domicile).

Venez découvrir sur la base aérienne de Payerne l'histoire de l'aviation militaire suisse datant de la seconde moitié du 20^e siècle.

Prix normal CHF 85.-
Prix membres du Club CHF 75.-
Transport, repas et visite

Dates
26, 27 et 28 novembre 2019

Inscription
021 646 17 21
bus@vd.prosenectute.ch

ÉVASION



Balade : sentier du Cep à la Cime

Vignes, montagnes, bois et cours d'eau se succèdent pour composer le paysage de cette magnifique randonnée, qui croise deux belles églises. L'automne constitue la saison idéale pour profiter de températures moins élevées et des couleurs flamboyantes de la vigne.

Situé sur un cône d'alluvions, Chamoson est surplombé par les falaises du Haut de Cry. Entre le Rhône à 480 m d'altitude et le Grand Muveran culminant à 3051 m, la commune de Chamoson et ses villages s'étalent sur 3500 hectares de vergers, de vignobles, de mayens, d'alpages et de roches.

De la gare de Chamoson, située à St-Pierre-de-Clages, le chemin rejoint rapidement le village du Livre de St-Pierre de-Clages et son église du XI^e siècle. Pour les automobilistes, un parking gratuit situé à l'entrée du village du livre permet de rejoindre le parcours devant l'église. Une petite visite de ce joyau de l'art roman, de style clunisien à clocher octogonal unique en Suisse, s'impose.

Le chemin file ensuite en direction des falaises majestueuses du Haut de Cry, où il se transforme en sentier et grimpe le long de la Sizeranche, dans un magnifique décor empreint de minéralité.

De petits escaliers contournent de jolies terrasses de vignes, agrémentées de plusieurs bancs pour admirer la vue sur le vignoble de Chamoson, le plus important du Valais en surface.

À mi-montée, le sentier traverse une petite route, laissant le village de Chamoson en contrebas, pour escalader les vignes en terrasses en direction de Némiaz. Après avoir atteint son point le plus haut (780 m), le chemin redescend sur le hameau de Grugnay, puis le bisse du Poteu.

Suite aux intempéries de cet été, la descente sur Chamoson s'effectue le long la route qui arrive d'Ovronnaz. Vous rejoindrez l'itinéraire sur la Place du Caveau à Chamoson et croiserez la belle église paroissiale du XIV^e siècle où vous pourrez admirer les peintures murales, les mosaïques du chœur et surtout les vitraux d'Edmond Bille.

La descente finale de Trémasière, par le Sentier des Cépages, vous ramènera sur la place de St-Pierre-de-Clages, puis à la gare.

Une signalisation propre au sentier (un S jaune sur fond bleu) balise ce dernier et des panneaux thématiques complètent l'information du promeneur.



Suivez le guide

Randonnée moyenne
(bons marcheurs)

Temps de marche : 3 heures
Distance : 11 km
Montée : 360 m
Altitude : entre 420 et 780 m

Parcours à télécharger sur l'application SuisseMobile, randonnée 177.

Pour combler un petit creux...
L'Auberge de la Croix-Blanche, en face de l'église de Saint-Pierre-de-Clages, offre à la fois un accueil chaleureux et une excellente cuisine axée sur les produits du terroir.



PUBLICITÉ



Profitez de la randonnée pour découvrir Chamoson, ses vins et ses bonnes tables :

Forfait valaisan - Fr. 40.-
dégustation dans une cave et repas typique au caveau

Chamoson patrie du Johannis - Fr. 60.-
accueil à la gare, besace apéro, repas et dégustation

Offres personnalisées et renseignements
027 306 50 06 - www.chamoson.ch



SANTÉ

Il faut boire suffisamment et avoir du plaisir à manger

À l'occasion des 25 ans du label Fourchette verte, voici un rappel de quelques règles alimentaires, notamment à l'attention des seniors.



Se nourrir de manière saine et équilibrée est vivement recommandé pour conserver la santé. Créé en 1993 à Genève, le label *Fourchette verte* se bat pour faire passer ce message auprès de l'ensemble de la population. Cette fédération compte aujourd'hui plus de 1'600 établissements de restauration affiliés en Suisse. Dans les années à venir, elle souhaite poursuivre son développement et convaincre les dix cantons qui lui échappent encore en Suisse alémanique. Son secrétaire général, Stéphane Montangero, nous livre quelques conseils nutritionnels.

Pour résumer, en quoi consiste une alimentation équilibrée?

Pour manger équilibré, il faut s'inspirer de la pyramide alimentaire suisse. Cette pyramide fait que tous les aliments sont consommés. Ce qui importe c'est la fréquence et la quantité. Ainsi, une assiette idéale pour un adulte est composée d'une moitié de légumes ou fruits, d'un tiers de féculents et d'un sixième de protéines (fromage, œufs, viande, tofu, poisson, etc.). Par ailleurs, il convient de cuisiner avec peu de graisses, de bonne qualité et le tout doit être peu salé.

Quels conseils pourriez-vous donner aux seniors dans ce domaine?

Il y a deux choses essentielles: boire suffisamment et avoir du plaisir à manger! Je recommande de boire de manière régulière, tout au long de la journée, avant tout de l'eau et des tisanes non sucrées. Il faudrait idéalement boire au moins 1,5 litre par jour, à intervalles réguliers. De plus, si les besoins énergétiques diminuent avec l'âge, ceux en vitamines, en sels minéraux et en protéines restent inchangés. Équilibrez votre assiette, avec toujours une source de protéines aux repas principaux et trois portions de produits laitiers par jour, en jouant avec les collations. Et rappelez-vous: le plaisir est à chaque étage de la pyramide!

À l'heure où l'on parle de plus en plus de médecine individualisée, est-il possible d'édicter des règles générales en matière d'alimentation?

Bien sûr! Nos recommandations sont pensées pour la majeure partie de la population, hors cas particulier (régimes, allergies, etc.). Nous nous appuyons sur les travaux de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) et de la Société Suisse de Nutrition (SSN), avec lesquels nous travaillons étroitement. C'est une

base que tout le monde peut s'approprier facilement, en tenant compte de ses besoins spécifiques. Et rappelons qu'une alimentation saine et équilibrée fournit naturellement tous les nutriments importants.

Quels seront, selon vous, les grands enjeux en matière d'alimentation dans les années à venir?

Il y aura tout d'abord la volonté de savoir ce que l'on mange vraiment. Les scandales alimentaires (par ex. lasagnes à la viande de cheval au lieu de bœuf) ont laissé des traces profondes. Les circuits courts vont continuer à se développer. Tout comme hélas une certaine « malbouffe » de plats précuisinés fortement transformés, mais bon marché. Nous allons aussi progressivement manger moins de viande et de poisson, tant pour

des raisons nutritionnelles que de respect des ressources naturelles de notre planète ou de celui du bien-être animal. Mais de là à ne nous nourrir que de compléments alimentaires et autres « pilules spatiales », il y a un pas que je ne ferai pas, même 50 ans après la conquête de la lune.

Alors pour vous, l'alimentation est-elle uniquement une question de bonne composition des assiettes?

En aucun cas! Manger, c'est vivre, à tous les sens du terme. C'est effectivement une nécessité pour notre santé physique, mais c'est surtout une occasion fantastique d'échanges, cela agit sur notre moral, donc notre santé psychique. Partager un repas avec des voisins, des proches, des amis ou même des inconnus, permet de créer des liens, de sociabiliser, de s'ouvrir à l'autre. Le repas est en ce sens un vrai

vecteur pour lutter contre la solitude, l'isolement. Et Pro Senectute Vaud, avec son projet *Tables conviviales*, a bien compris qu'un repas à plusieurs a plus de saveur!

Fourchette verte fêtera en octobre prochain à Fribourg les 25 ans du lancement de son label, en présence notamment du conseiller fédéral Alain Berset.

Information
www.fourchetteverte.ch

Les Tables de Noël s'étendent à quatre régions



Lancé en 2018, le projet des *Tables de Noël* a remporté un grand succès auprès des habitants de la région test du Gros-de-Vaud avec une vingtaine de familles ayant accueilli chez elles plus de trente seniors. Le but de cette opération est de permettre aux seniors, parfois seuls durant cette période, de partager un repas de fête chez des habitants de leur région et d'offrir la possibilité à ceux qui le souhaitent de vivre ensemble la magie de Noël.

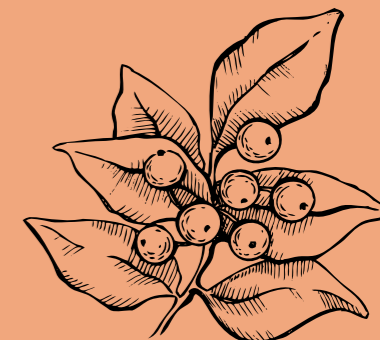
Ces Tables sont aussi l'occasion pour les personnes qui n'ont pas le temps de faire du bénévolat le reste de l'année de s'engager sur une action ponctuelle qui vise la solidarité entre générations.

Pour plus d'informations

Les particuliers et seniors intéressés peuvent prendre contact avec Mehregan Joseph, coordinatrice des Tables conviviales par mail à : mehregan.joseph@vd.prosenectute.ch ou par téléphone au 021 646 17 21

Cette année, Pro Senectute Vaud a décidé d'étendre son concept à quatre régions: Gros-de-Vaud et Ouest lausannois, la Côte (Nyon en particulier), le Balcon du Jura, la région de Grandson et la commune de Montreux.

Les *Tables de Noël* auront lieu dans ces régions entre le 20 décembre 2019 et le 5 janvier 2020. Les particuliers intéressés peuvent recevoir chez eux jusqu'à quatre seniors. Ils reçoivent un défraiement de CHF 25.- par participant.



Les entreprises vaudoises impriment dans le Canton de Vaud
et chez PCL Presses Centrales depuis 240 ans !



PCL Presses Centrales SA
Av. de Longemalle 9 | 1020 Renens
T 021 317 51 51 | F 021 320 59 50
info@pcl.ch | www.pcl.ch



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

PORTRAIT

Les Dames, un film sur l'amour après 60 ans

Réalisatrices du film *Les Dames*, Stéphanie Chuat et Véronique Reymond nous parlent de la subtilité des rencontres amoureuses passé 60 ans.

Vous avez passé beaucoup de temps avec des femmes seniors célibataires pour réaliser votre film *Les Dames*. Quels enseignements en avez-vous tiré ?

Stéphanie Chuat : Pour *Les Dames*, nous avons passé une année en compagnie de cinq femmes aux personnalités très diverses, afin de donner une image de la diversité de notre société. Concernant le rapport à l'amour et à la rencontre potentielle, nous nous sommes rendu compte que plus les femmes sont ouvertes à la vie, plus la vie peut les surprendre. C'est pour nous peut-être l'aspect le plus riche de cette expérience de tournage. Nous avons réalisé que malgré l'âge qui tente à nos « rigidifier » aussi bien physiquement que psychiquement, il est essentiel de rester flexible, de garder son cœur ouvert à l'aventure, à la nouveauté.

Quelles différences voyez-vous entre les hommes et les femmes lorsqu'il s'agit de retrouver l'âme sœur passé la soixantaine ?

Véronique Reymond : Comme nous avons suivi cinq femmes, difficile de répondre à la question concernant ces messieurs. Mais il est clair que les hommes âgés sont moins nombreux que les femmes, qu'ils plaisent potentiellement à des femmes plus jeunes, et que par conséquent il leur est peut-être moins difficile de rencontrer quelqu'un passé l'âge de la retraite. Mais il faut vraiment rester prudent avec ce genre de propos, car au fil des projections du film, nous avons rencontré beaucoup d'hommes qui se sentaient très proches de nos Dames et de leur expérience de solitude...

« Plus les femmes sont
ouvertes à la vie, plus la
vie peut les surprendre »

Quels conseils donneriez-vous à une femme ou un homme de plus de 60 ans qui souhaiterait retrouver l'amour ?

Stéphanie Chuat : Difficile de donner des conseils en matière d'amour... on est tous si différents, on a tous des rêves, des envies, et des chagrins inconsolables. Si le corps vieillit, l'âme ne prend pas une ride, et les échecs amoureux blessent à tout âge. Ceci dit, nous avons constaté que l'expérience de l'inscription sur des sites de rencontres est à tenter, en toute légèreté, même si toutes les expériences ne sont pas concluantes. Aujourd'hui, internet est un réel moyen de communication. Et si la personne n'est pas à l'aise avec cette technologie, elle ne doit pas hésiter à demander de l'aide à une génération plus jeune qui manie l'informatique au quotidien !

Le dernier film de Stéphanie Chuat et Véronique Reymond dépeint notre société avec tendresse en ouvrant la porte sur la vie de cinq sexagénaires qui se racontent avec humour et sincérité. Un film sur la solitude, émouvant et plein d'espoir.

Plus d'informations

www.chuat-reymond.com



Stéphanie Chuat et Véronique Reymond



CHF 50 offerts *

RP Jeune

Épargne jeunesse

Offrez à vos petits-enfants un cadeau pour l'avenir

Chez Retraites Populaires, vous pouvez désormais épargner pour vos petits-enfants.

Avec RP Jeune *, vous décidez du montant et de la fréquence des versements. A l'âge convenu, il ou elle choisira entre une rente ou un capital.

Contactez-nous au 021 348 26 26
ou consultez retraitespopulaires.ch/jeune



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

Votre avenir, notre mission.



Retraites
Populaires

PARTENAIRE OFFICIEL