

ClubMag

Autonne-hiver 2021 | n° 6

magazine des membres Club Pro Senectute Vaud

SANTÉ

Appareils
acoustiques :
halte aux
préjugés !

CONSEILS

Droits de
succession

DOSSIER

Fin de vie :
s'y préparer
par le dialogue



www.vd.prosenectute.ch



RP Jeune

Un revenu pour réaliser ses rêves

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

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

Contactez-nous

www.retraitespopulaires.ch/jeune
021 348 26 26

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



Scannez le code
pour accéder à notre
exemple de calcul



**CHF 50
OFFERTS***

LE DOSSIER	
Fin de vie : s'y préparer par le dialogue	4
ÉVASION	
La quiétude de l'Arboretum	15
LA VIE DU CLUB	
Rabais, événements et offres	18
SANTÉ	
Appareils acoustiques : halte aux préjugés!	24
CONSEILS	
Droit de succession : être clair dans ses dernières volontés	26
SANTÉ	
Le dossier électronique du patient est lancé	30
PORTRAIT	
Henri Dès, le chanteur au grand cœur	32
GASTRONOMIE	
Recette Pasta Primavera	34

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

Impressum

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

Conception, rédaction et coordination
Charlotte Christeler, Mehregan Joseph,
Pro Senectute Vaud et la collaboration
d'Isabelle Jaccaud et Etienne Jacquemet

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

Mise en page et graphisme
DidWeDo, Lausanne

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

Édito



Il est des sujets parfois délicats à aborder, parce qu'ils nous touchent particulièrement et que leur sensibilité peut provoquer des discussions animées voire des désaccords. La fin de vie en est un, car il est toujours difficile de projeter sa propre mort ou celle de ses proches, surtout lorsque la santé est encore bonne. C'est aussi une thématique d'actualité, en raison de la période particulière que nous traversons. Ainsi, la pandémie de Covid-19 a incité de nombreuses personnes à rédiger leurs directives anticipées, pour que leurs souhaits soient respectés le moment venu.

Dans le ClubMag, nous avons le souhait de traiter les nombreuses thématiques concernant les seniors, y compris celles qui font l'objet de certains tabous. Nous espérons que cette édition vous apportera des informations utiles, mais qu'elle vous permettra aussi d'entreprendre une réflexion ou un dialogue permettant d'aborder cette étape avec le plus de sérénité possible.

Par ailleurs, la partie consacrée aux offres destinées aux membres contient plusieurs nouveautés. En plus des avantages habituels, vous aurez désormais la possibilité de bénéficier de conseils personnalisés auprès d'un notaire ou, dès 2022, d'un spécialiste des assurances sociales à un tarif préférentiel. N'hésitez pas à faire appel à eux !

Bonne lecture !

Tristan Gratier
Directeur Pro Senectute Vaud

Au service des personnes âgées depuis plus de 100 ans !

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

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

LE DOSSIER

Fin de vie : s'y préparer par le dialogue

Par Isabelle Jaccaud

Chacun rêve de mourir chez soi, dans son sommeil, sans souffrir. La réalité peut être différente. La mort frappe rarement par surprise et survient souvent après une longue maladie. En Suisse, 40 % des décès ont lieu à l'hôpital et 40 % en EMS. En général, les personnes qui finissent leur vie chez elles sont celles qui se sont informées, ont rempli leurs directives anticipées et dialogué avec leur médecin.



Il est temps de réfléchir à la question qui nous concerne tous. Envisager sa fin de vie, en discuter en levant le tabou de la mort. Ce dossier ouvre la voie, en suggérant des approches différentes, comme le recours au nouveau métier de doula de fin de vie; en offrant des outils pour dédramatiser, avec une sélection d'initiatives originales; en donnant la parole à des personnes qui apprivoisent le deuil avec franchise. Car là réside la recette d'une fin de vie apaisée: transcrire en mots un concept qui se fera réalité un jour ou l'autre pour chacun.

Le dialogue reste le meilleur moyen de faire connaître ses volontés à ses proches.

Un récent rapport du Conseil fédéral constate que les structures actuelles du système de santé ne permettront pas de prendre en charge de manière adéquate le nombre croissant de personnes en fin de vie et leurs proches. Regarder la mort en face, en remplissant ses directives anticipées, en s'informant sur les soins palliatifs par exemple, permettrait parfois d'échapper à une fin de vie à l'hôpital.

La doula de fin de vie

La doula, c'est quoi? Un nouveau métier. Le terme doula vient du grec « servante. » Mais le concept n'est pas nouveau, lui. Dans de nombreuses cultures, depuis des milliers d'années, des femmes expérimentées aident les femmes enceintes ou apportent du soutien aux mourants. En Suisse, la formation de doula de fin de vie existe depuis 2019. Une dizaine de doules travaillent sur le canton de Vaud.

Leur tâche? Un accompagnement non médical, un soutien psychologique, émotionnel, parfois spirituel ou pratique (pour tout ce qui est administratif, trouver qui va s'occuper de l'animal de compagnie par exemple) du mourant et de sa famille. Tout ce qui n'est pas pris en charge par d'autres métiers. Pour que la personne puisse s'en aller, l'esprit tranquille. La doula de fin de vie rassure, offre une présence, une écoute, de la compassion. Elle s'adapte aux souhaits de la personne en fin de vie, qui est au centre de ses préoccupations. La doula a une posture de bienveillance et de non-jugement. Elle est à l'aise avec la fin de vie, le deuil, s'adapte à chaque situation et assiste la personne qui l'appelle. Ses services sont rémunérés selon un tarif horaire. Chacune dispose d'une palette d'outils personnels (médecine naturelle, méditation, Fleurs de Bach, etc.).

Pour une doula, la collaboration avec les autres corps de métier est essentielle. Elle dispose d'un bon réseau dans sa région, avec le personnel médical ou les pompes funèbres, de quoi débloquent ou simplifient des situations. De quoi rassurer et aider les personnes qui se sentent désemparées et les accompagner en leur indiquant les priorités.

Parler de la mort, c'est parler de la vie. Apprendre à vivre, c'est apprendre à mourir.

Bernard Crettaz



La doula s'adapte à la situation. Elle est contactée lors des dernières semaines de fin de vie, dès que les soins palliatifs entrent en ligne de compte et que le pronostic vital est engagé. C'est l'occasion de créer un climat de confiance, de construire une relation différente. Ou alors on l'appelle dans l'urgence, ce qui est toujours mieux que de rester seul.

BONS PLANS

Vanessa Maier, doula de fin de vie certifiée IRFAP, présidente de l'Association suisse Doules de fin de vie.

www.douladefindevie.ch
076 517 53 74

Café Terminus

Vanessa Maier propose un temps de partage, en petit groupe, dans une ambiance chaleureuse, pour échanger sur des sujets liés à la fin de vie, la mort, et le deuil.

Dernier samedi de chaque mois à La Sarraz.

www.douladefindevie.ch/#prestations

Comment les rites ont disparu

Alix Noble Burnand, thanatologue, cherche à redonner à la mort une place, pour éviter qu'elle ne prenne toute la place, à offrir la parole aux endeuillés. Elle refuse le silence de la mort, en restituant à la mort sa dimension humaine et sa place dans la société. **Car parler de la mort, c'est parler de la vie sous toutes ses formes.**

Alix Noble Burnand raconte: «Jusqu'en 1850, la base de la société, c'est le clan qui s'est constitué avec des rites. Les rites permettent de contenir et cadrer la communauté. Depuis la Révolution industrielle et l'apparition de la bourgeoisie, les valeurs se sont resserrées autour de la famille nucléaire. En Europe du Nord, le tabou de la mort est arrivé dès les années 60.

Les générations qui sortaient de la guerre avaient assez vu la mort et voulaient passer à autre chose. La valeur de référence se concentre alors sur l'individu.»

«Lors d'un décès, la situation devient très difficile à affronter sans communauté qui soutient, car les références traditionnelles ont disparu», commente la thanatologue. «Chacun «bricole», souvent, comme il le peut. C'est très pauvre symboliquement.

Alors que les émotions (colère, tristesse, stupeur) n'avaient pas droit d'être jusque-là, dès 1960, elles deviennent légitimes, prennent une place très importante et l'endeuillé éprouve une sorte de yoyo émotionnel.»

Ce que la chenille appelle fin du monde, le reste du monde l'appelle papillon. Anonyme



Nouvelle pratique

Dans les années 90, la crémation s'installe très rapidement en Suisse. Mais sans rite qui l'accompagne, sans réflexion. 95% des défunts finissent en cendres. Pour Alix Noble Burnand, «la première vague de la pandémie, avec ses restrictions drastiques, met soudain en lumière la disparition de repères, qui manquaient déjà auparavant. L'adieu au corps, au mort, le soutien de la communauté. Après la première vague, les gens ont pris soudain conscience de ce manque et se sont reconnectés aux besoins de ritualisation, ce qui est très positif, mais ça aurait pu se faire bien avant.»

Des initiatives personnelles émergent, pour soutenir l'endeuillé. Comme les **Randodeuils** (voir paragraphe Initiatives originales).

La thanatologue propose des outils pour les personnes désarmées dans les situations de deuils, pour une aide ponctuelle, qui se différencie d'un soutien psychologique.

Plus d'informations
alixraconte.ch
www.deuils.org
078 673 87 10

BONS PLANS

Pour être épaulé

L'association Deuil'S est fondée par Alix Noble Burnand avec ce credo: on ne subit pas son deuil, on le traverse. Ce pôle de professionnels propose un suivi personnalisé limité dans le temps, avec des partenaires de confiance choisis pour leur éthique et leurs compétences.

www.deuils.org — 078 673 87 10

Aide psychologique

La perte d'un proche est aussi une expérience douloureuse à laquelle de nombreuses personnes âgées sont confrontées et qui provoque anxiété et tristesse. Il est important de ne pas rester seul et de parler à une personne de confiance ou à votre médecin de famille. Vous pouvez échanger dans le cadre de groupes d'accompagnement autour du deuil ou contacter la ligne d'écoute pour les personnes ayant perdu un proche.

www.santepsy.ch/fr/campagnes/angoisses-maladies-et-accidents-deuil-1179
079 412 39 63

Comparateur de prix

Everlife.ch, la plateforme romande de comparaisons d'offres funéraires, propose de faire son choix depuis chez soi en remplissant un formulaire: crémation ou ensevelissement, cérémonie ou pas. Puis le client reçoit quatre devis dans les heures qui suivent, sans engagement. Une manière de faire jouer la concurrence et d'obtenir des tarifs clairs.

everlife.ch



À lire

Un cahier avec exercices. Pour traverser la douleur de la perte et du deuil, pour comprendre ce qui se passe, de la plaie à la cicatrice.

«Deuil, mode d'emploi. De la boîte à outils au kit de survie» par Alix Noble Burnand.

alixraconte.ch

Edmond Pittet, directeur des Pompes Funèbres Générales de Lausanne, malgré trente ans d'expérience, continue à apprendre son métier en écoutant. Il raconte à quel point un temps de recueillement est primordial. «Quatre personnes sur dix meurent de manière inattendue. Il faut offrir à la famille la possibilité de s'approprier cette fin de vie, de parler au défunt, de prendre congé. Nous sommes sur le terrain du sacré.»

«La mort humanisée», Edmond Pittet, 2014, Ed. Ouverture

PUBLICITÉ



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



Aléa Prévoyance Funéraire SA

021 342 20 00

www.alea-pfg.ch

POMPES  FUNÈBRES

GÉNÉRALES SA
EDMOND PITTET

Maupas 6, St-Roch 19
Lausanne

St-Roch Montoie
Paroisses Domicile

021 342 20 20
(24h/24)

CONSEILS POUR OBSÈQUES FUTURES
www.pfg.ch

Docupass : vos dispositions personnelles

On ne peut jamais savoir ce que la vie nous réserve : accident grave, AVC entraînant une incapacité de discernement... Un conseil précieux : ne tardez pas à prendre vos précautions en établissant des directives anticipées ou un mandat pour cause d'incapacité.

Pro Senectute s'est imposée comme centre de compétence pour les dispositions personnelles à la fois pour les directives anticipées aux côtés d'organisations médicales classiques et pour le mandat pour cause d'incapacité aux côtés d'institutions juridiques.

Le dossier Docupass permet de consigner tous vos besoins, demandes et souhaits en cas d'événement grave. Ce dossier de Pro Senectute pour les dispositions personnelles constitue une solution reconnue pour tous les domaines susceptibles d'être régis par un tel document, des directives anticipées jusqu'au testament. De plus, un set de cartes nommé Go Wish vous aide à définir vos volontés pour la fin de vie et à en discuter avec vos proches.

Les quatre étapes pour empoigner le sujet des dispositions personnelles :

1. Réfléchir au thème de la fin de vie : quelles sont vos volontés concernant les soins et les traitements médicaux que vous souhaiteriez recevoir si vous n'étiez plus en mesure de vous exprimer ;
2. Passer à l'action en commandant le dossier Docupass sur www.prosenectute.ch ou en passant dans un des bureaux de Pro Senectute (voir offre spéciale membres p. 22) ;
3. Remplir le Docupass peut soulever de nombreuses questions. Faites-vous aider par un proche, votre médecin de famille ou par une personne habilitée lors d'une consultation dans l'un des bureaux de Pro Senectute ;
4. Conserver les originaux chez vous, où votre personne de confiance pourra facilement les trouver. Il est aussi possible de s'abonner à un service en ligne.

BONS PLANS

Pro Senectute Vaud

Les professionnels de notre service social répondent à vos questions concernant le Docupass, dans nos bureaux régionaux.

www.vd.prosenectute.ch
021 646 17 21



La pièce maîtresse

Pièce maîtresse des directives anticipées, une déclaration concernant les valeurs personnelles se trouve désormais au début du Docupass. Elle en dit plus sur les valeurs relatives à la qualité de vie, aidant les représentants et les professionnels de la santé à mieux comprendre la volonté d'une personne incapable de discernement dans une situation concrète.

Un mandat pour cause d'incapacité permet à chacun de désigner la personne qui l'assistera au quotidien, s'occupera de ses finances et le représentera dans des rapports juridiques en cas d'incapacité de discernement.

Accompagner un être cher aide sans doute les survivants à faire leur deuil.

Claude, accompagnant

Mourir avec dignité

Exit Suisse romande, qui comptait 31 070 membres fin 2020, a accompagné 369 personnes dans la mort en 2020, soit 17 de plus que l'année précédente. L'assistance au suicide est gratuite, mise à part la cotisation annuelle de CHF 40.-

Un accompagnateur, que nous prénommerons Claude, nous parle de son expérience de près de 15 ans dans l'association. Un accompagnement n'a rien d'anodin raconte Claude. La confrontation directe avec la mort reste une expérience singulière, chargée d'une émotion poignante qui à chaque fois le laisse songeur, un peu désespéré. Ce qui l'a le plus frappé, lors de ces suicides assistés, c'est la sérénité et le calme de la personne concernée, qui a pris sa décision, choisi la date, pris le temps de mûrir son choix, discuté avec ses proches. Le moment est parfois plus difficile pour l'entourage.

La première démarche consiste à devenir membre d'Exit. C'est l'assurance et le réconfort de pouvoir recourir à un accompagnement le jour où on pourrait le souhaiter, rien de plus. Il faut savoir qu'une part importante des membres d'Exit va mourir de mort naturelle.

Une fois la décision prise, il s'agit de prendre contact avec le secrétariat d'Exit qui indiquera les documents indispensables pour une assistance au suicide (confirmation manuscrite de sa volonté de mettre fin à ses jours, attestations médicales diverses). Puis, rendez-vous sera pris avec un accompagnateur qui explique le déroulement de son intervention. Et, d'un commun accord, le moment est fixé ; ou alors la personne se donne un temps de réflexion.

Dans ce cas, il peut arriver qu'on en reste là, que l'intéressé choisisse de décéder en son temps, sans assistance médicale.

Claude trouve que dans notre société, la mort est plus ou moins taboue, escamotée. On meurt le plus souvent seul dans l'anonymat d'un hôpital. À l'inverse, la décision de mettre fin à ses jours permet aux proches de prendre part à cette fin de vie. Ils sont parfois nombreux, l'accompagnateur se souvient avoir été mêlé à près d'une dizaine de personnes d'une famille, italienne il est vrai. D'autres fois, c'est un couple, mari et femme, qui se soutient mutuellement. Toujours des instants très émouvants comme cette vieille dame qui meurt en tenant d'une main celle de son fils, de l'autre celle de ses deux petits-enfants (adultes, il va sans dire).

Bon à savoir

S'inscrire auprès d'Exit aussitôt qu'on imagine d'avoir un jour ou l'autre recours à l'association. Cette démarche n'engage à rien, il est possible jusqu'en dernière extrémité de renoncer, de se passer de l'aide d'Exit.

Exit A.D.M.D. Suisse romande
Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité

www.exit-romandie.ch
022 735 77 60

PUBLICITÉ

MEDITEC SA Entreprise familiale depuis 1993

LIFT VERTICAL SIÈGE OU PLATEFORME

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

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

LIFT

Fiduciaire PAUX Conseils & Gestion

- Conseils fiscaux
- Gérance/ Administration PPE
- Comptabilité

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

Gai, gai, enterrons-nous !

Des idées bienvenues pour tirer sa révérence ou vivre son deuil, avec un soupçon de légèreté. L'occasion de dédramatiser la situation, de prendre du recul et surtout d'ouvrir la discussion avec ses proches.

Sur une tombe

Une ardoise en pierre naturelle à poser sur la tombe, avec un message personnalisable ou un dessin gravé: telle est l'idée de ces deux mères de famille de Blonay qui ont lancé la start-up Maggy. Bien moins onéreux et plus léger qu'une pierre tombale. souvenir@maggy.cloud — 079 964 49 66

Marion Morel-Pache crée des personnages composés de pierres trouvées dans la nature. Elle propose une rencontre aux endeuillés, puis une recherche de pierres, suivie d'une initiation à la technique pour les assembler. Cet atelier permet la symbolisation d'un être, d'une histoire à travers un objet que l'on dépose sur une tombe ou chez soi.

pierr-sonnages.ch — 078 828 35 14

Diamant souvenir

La firme grisonne Algordanza transforme les cendres des crémations en diamants depuis une quinzaine d'années. Les cendres sont purifiées, puis chauffées et pressurisées pendant trois à quatre semaines. Chaque diamant est unique à l'image du disparu. Le prix dépend de la taille et forme souhaitées et de la présentation (montage sur un anneau, par exemple). À partir de CHF 5 600.-

www.algordanza.com — 00800 7400 5500 (numéro gratuit)

Bijou de deuil

C'est un lien de cuir que l'on porte au bras en signe de deuil, sur lequel on enfile autant de perles qu'on le souhaite pendant l'année qui suit la mort de quelqu'un de proche. Chaque perle symbolise une étape difficile que l'on traverse. Le bracelet de deuil permet de prendre conscience que le temps avance et que, pas à pas, le chemin du deuil se fait. On l'enlève au bout d'un an.

rue Haldimand 6, 1003 Lausanne
newbeadbox.ch — 021 323 61 80

Vélo corbillard

La Ville de Berne, ville du vélo, soutient Aurora, une entreprise de pompes funèbres qui vient de créer un vélo cargo faisant office de corbillard. Les familles en deuil peuvent accompagner le défunt en pédalant derrière le croque-mort. Suivre un cortège funéraire à vélo plutôt qu'en voiture apporte une touche de légèreté dans ces moments graves, favorise les contacts et permet de dédramatiser.

Étagère cercueil

My last home permet d'acheter son cercueil de son vivant, cercueil qui sert d'étagère avant le grand départ. Fabriquée à Morges dans les ateliers protégés de la Fondation Le Relais, cette étagère-cercueil, permet de parler ouvertement de la mort à son entourage en brisant un tabou, de faire connaître ses volontés tout en privilégiant des matériaux écologiques. Les rayons s'assemblent pour former le couvercle du cercueil.

www.my-last-home.ch — info@relais.ch
021 804 88 11

Randodeuil

Vivre un deuil, c'est explorer un long chemin. L'association Vivre son deuil propose d'aller sur ce chemin, toute une journée, en bonne compagnie, en participant à une Randodeuil. On y dépose son chagrin, ce qui pèse dans sa vie. On a la possibilité d'exprimer ses émotions et ses sentiments. Durant cette journée, on chemine ensemble. Les itinéraires choisis sont faciles. Prendre un pique-nique, un objet, une photo en lien avec la personne disparue, vêtements et chaussures confortables.

www.vivresondeuil-suisse.ch — 079 135 13 87

Humour

Un livre à... mourir de rire! Entre rires et larmes, l'auteur, croque-mort, nous ouvre les portes de sa longue expérience professionnelle et partage les plus belles perles d'enterrement. Petits et grands dérapages, bourdes familiales, lapsus, incidents techniques, du vécu à 100%.

« Mes sincères condoléances » par Guillaume Bailly, 2018, éd. de l'Opportun.

BONS PLANS

Faire le point

Pour savoir où vous en êtes comme proche aidant, pour réagir avant d'être épuisé, vous pouvez faire une auto-évaluation de votre situation grâce au questionnaire en ligne.

www.espaceproches.ch/questionnaire

Être soutenu

Hotline (numéro gratuit) 0800 660 660 pour les proches aidants de Espace Proches du canton de Vaud.

www.espaceproches.ch

Asnova est une association qui offre gratuitement un soutien administratif et émotionnel aux personnes vivant un deuil dans le canton de Vaud.

www.asnova.ch
078 606 36 76

Une brochure

La nouvelle brochure de ressources en soins palliatifs à télécharger.

palliativevaud.ch — info@palliativevaud.ch
021 800 35 69

En parler

« La fin de vie et la mort, parlons-en ! » : tel est le thème de cet atelier pour aborder les questions autour de la fin de vie lors d'un échange bienveillant. Pour parler de vos valeurs, vos souhaits, vos doutes.

Mardi 28 septembre, de 9 h à 15 h à St-Prex, CHF 50.-

palliativevaud.ch — info@palliativevaud.ch
021 800 35 69



Soutenir les proches aidants

Affronter la mort d'un proche n'est pas inné. Il faut apprendre à reconnaître une situation de fin de vie, savoir apaiser une personne. Des formations fournissent des outils pour mieux gérer cette situation délicate: accompagner un proche vers la mort. Les soins palliatifs soutiennent une personne en fin de vie, en l'accompagnant et en la soutenant elle et ses proches, d'un point de vue physique, psychique, social et spirituel.

Le cours « Derniers Secours » propose de transmettre, sur une journée, des informations de base et d'enseigner des gestes simples. « Derniers Secours » s'adresse à tous ceux qui veulent aider un proche qui s'approche de la mort. Le savoir séculaire s'est perdu au fil du temps.

D'où ce cours élémentaire qui permet de (re) découvrir les bases de l'accompagnement aux mourants. L'important étant de se sentir entouré dans cette dernière tranche de vie.

Le cours aborde des questions comme: que se passe-t-il lors du passage de la vie à la mort? Comment soutenir en tant que non-professionnel? Il donne des pistes pour anticiper, prendre des décisions, soulager des souffrances et faire ses adieux.

Prochains cours

4 octobre à Lausanne et 11 novembre à Romainmôtier.

Inscriptions sur: palliativevaud.ch (sous Formations tout public).

Gratuit. Participation suggérée de CHF 20.-

info@palliativevaud.ch
021 800 35 69

Que se passe-t-il lors du passage de la vie à la mort? Comment soutenir en tant que non-professionnel?



PAROLE DE MEMBRE

« Mon père a eu une existence très riche, avec un profond besoin d'indépendance. Même après le décès précoce de ma mère, il a toujours beaucoup voyagé et entretenu de solides relations amicales. Son souhait était de rester chez lui le plus longtemps possible, mais la perte progressive de son autonomie couplée à des ennuis de santé lui ont fait terminer sa vie en EMS. Nous avons eu la chance de pouvoir ramener son corps à la maison et avons souhaité célébrer sa mort comme il avait vécu sa vie : dans la joie et le partage.

Son cercueil a ainsi été installé dans le grand salon et chacun a pu venir lui rendre visite pour lui dire au revoir, sa famille comme ses amis ou ses voisins. Je garde un souvenir magnifique de la dernière soirée avant l'enterrement : nous étions tous réunis et mon frère s'est mis à jouer du piano, alors que mes petits-enfants décoraient le cercueil avec de beaux dessins colorés. Nous avons chanté, évoqué des souvenirs, ri. Cela va peut-être choquer certaines personnes, mais ces moments nous ont fait du bien et nous ont permis d'entamer notre deuil de manière sereine. »



Raconter sa vie

Si certains sont prêts à rédiger eux-mêmes leurs souvenirs, d'autres préfèrent l'accompagnement d'une recueilleuse de récit de vie, qui crée un climat de confiance et de dialogue. Concrètement, Pro Senectute Vaud propose deux forfaits pour écrire un récit de vie. Patricia Conus se rend à domicile pour un entretien préalable, offert, sans engagement et explique le déroulement. Deux variantes sont proposées avec 3 ou 5 entretiens d'une heure et un contrat est établi. Les discussions sont enregistrées. De retour chez elle, Patricia retranscrit les mots sur le papier et chaque nouvelle discussion débute par la relecture des propos antérieurs. Des corrections, la mise en forme du texte, une relecture du texte et l'intégration d'éventuelles photos sont comprises, ainsi que des exemplaires papier et PDF.

La variante à 3 entretiens coûte CHF 2 200.- tout compris, celle à 5 entretiens, CHF 3 300.-. En général, le projet se déroule sur 2 à 3 mois.

« Certaines personnes pensent n'avoir pas grand-chose à raconter. Alors que toute vie est riche en petites et grandes expériences », commente Patricia Conus, animatrice régionale à Pro Senectute Vaud pour la Broye. Après avoir suivi une formation de recueilleuse de récit de vie à l'Université de Fribourg, Patricia vient de lancer ce nouveau projet cet été dans le cadre de Pro Senectute Vaud. « Il s'agit de valoriser ce que la personne a traversé. Ses compétences sont ainsi mises en lumière, souvent à son grand étonnement. C'est une belle reconnaissance de son parcours. On perçoit aussi l'importance de transmettre son vécu à ses enfants, à ses petits-enfants », s'enthousiasme-t-elle.

Un récit honore une vie

Se raconter permet de se remémorer des souvenirs ; rechercher une date en faisant appel à des proches ; cela offre l'opportunité de retisser des liens. Mais la personne peut aussi décider de garder ce projet pour elle. Il appartient à chacun de choisir son cheminement. Plonger dans ses souvenirs peut être bousculant et créer des émotions. Patricia s'adapte alors au rythme de la personne, en privilégiant le respect.

Les personnes intéressées ou leur famille peuvent contacter Patricia Conus au 079 915 76 62 ou par mail à patricia.conus@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ

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 : Sabine Morex, Marielle Schöpfer, Edwige Addor, Paula Aeschmann et Ariane de Bourbon Parme

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

Valable jusqu'au
31 décembre 2021

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


entendre
tout simplement

AIDE ET SOINS À DOMICILE

Les CMS sont là pour vous et pour vos proches



Nous vous aidons à garder ou recouvrer votre santé et à rester le plus longtemps possible dans votre lieu de vie.

Nos équipes réunissent toutes les compétences en soins infirmiers, soins d'hygiène et de confort, ergothérapie, diététique, prévention et promotion de la santé, aide à la vie quotidienne, soutien aux proches aidants, démarche et conseil social, accompagnement psycho-social.

Les centres médico-sociaux (CMS) sont à votre disposition 7 jours sur 7, 24 heures sur 24, à votre domicile, où que vous viviez dans le canton de Vaud.

0848 822 822

www.avasad.ch



La quiétude de l'Arboretum



ÉVASION

La quiétude de l'Arboretum

Par Étienne Jacquemet, responsable animation de l'Arboretum

L'Arboretum du Vallon de l'Aubonne se déploie sur près de 200 ha de forêts et de prairies. Ce domaine est entièrement mis à disposition du public. De nombreux chemins pédestres vous accueillent pour plonger dans l'univers majestueux des arbres. Il présente aujourd'hui une palette de plus de 4 000 espèces et variétés d'arbres et d'arbustes provenant principalement des régions tempérées du globe.

En cette fin d'été, nous vous proposons une belle excursion qui vous mènera de la Gare de Bière, le long du Vallon de l'Aubonne, jusqu'à la Place de l'Ancienne Gare du Bourg d'Aubonne. **Nous vous conseillons cette excursion pendant le mois d'octobre pour profiter des belles couleurs qu'offrent les arbres de collections de l'Arboretum à cette période de l'année.**

Le chemin démarre de la Gare de Bière où nous vous conseillons fortement un arrêt à la Maison du Tourisme 1 pour en apprendre plus sur la région.

Le chemin vous emmène ensuite hors du village et assez rapidement dans les premiers replis naissants du Vallon de l'Aubonne. Ce faisant, vous contournez la Place d'Armes de Bière 2 qui se situe sur le plateau de la rive droite. Après 2 kilomètres, le sentier pédestre suit véritablement la petite Aubonne 3 (du latin aqua bonna, littéralement eau blanche, du fait de ses flots tumultueux).

Vous entrez dans l'Arboretum du Vallon de l'Aubonne au bout de 3,5 km de descente en pente douce 4. Après la fraîcheur et la vivacité de la rivière, profitez des couleurs et du calme du lieu. Vous êtes désormais dans le secteur du Bois Guyot, en dessous de la collection des pins (Pinus). Plus bas, un pont traverse la rivière. **Arrêtez-vous: sur votre droite, vous pouvez observer la jonction de la Petite Aubonne et du Toleure, qui donnera naissance à l'Aubonne.**

À partir du Pont de la Jonction 5, les couleurs automnales seront à cette saison omniprésentes. Vous pourrez alors partir à la découverte d'espèces d'arbres en provenance du monde entier. Notamment la collection des érables (Acer) qui revêtent leurs plus beaux habits en automne. Mais également la collection de Tulipiers (Liriodendron) et de Copalmes (Liquidambar) qui complètent le tableau avec leurs tons jaune doré et rouge.

Ce balai ininterrompu vous mènera bientôt au lac de retenue et son barrage, puis, au 5^e kilomètre, au Centre d'Accueil de l'Arboretum 6. Une halte pour se rafraîchir peut être la bienvenue à la Buvette... Vous pourrez également vous acquitter du droit d'entrée de CHF 10.- par personne.

Le chemin continue par une légère montée dans le secteur En Plan, pour redescendre dans la collection des Magnolias, puis de nouveau sur les rives de l'Aubonne, le long du Parcours Vita. Petit conseil, choisissez toujours le chemin qui longe la rivière, il est nettement plus joli 7.

Après 8,5 kilomètres, vous arrivez devant les bâtiments de la SEFA 8, qui gère la production d'électricité du barrage vu dans l'Arboretum. Le chemin bifurque alors à droite pour rejoindre le Bourg d'Aubonne, où un détour par le Château s'impose. De là, il ne vous reste que quelques centaines de mètres pour rejoindre la place de l'Ancienne Gare où le bus vous permettra de rallier la gare d'Allaman 9.

PAROLE DE MEMBRE

« L'Arboretum d'Aubonne est l'endroit parfait pour se ressourcer, en pleine nature. J'aime beaucoup m'y promener, particulièrement en automne car les couleurs des arbres sont magnifiques ! Et la tranquillité du lieu permet de laisser aller son esprit tout en profitant d'un décor enchanteur. »

Madeleine V.

De nombreux chemins pédestres vous accueillent pour plonger dans l'univers majestueux des arbres.

Votre guide

Info parcours

Longueur du parcours: 9,8 km
Dénivelé: 230 m
Temps de marche sans les arrêts:
2 heures 40 minutes

Accès

En voiture

Sortie autoroute **Aubonne-Allaman**, montée au village d'Aubonne, suivre les panneaux indicateurs « **Arboretum.** »

D'autres accès sont possibles par Saint-Livres, Bière et Montherod.

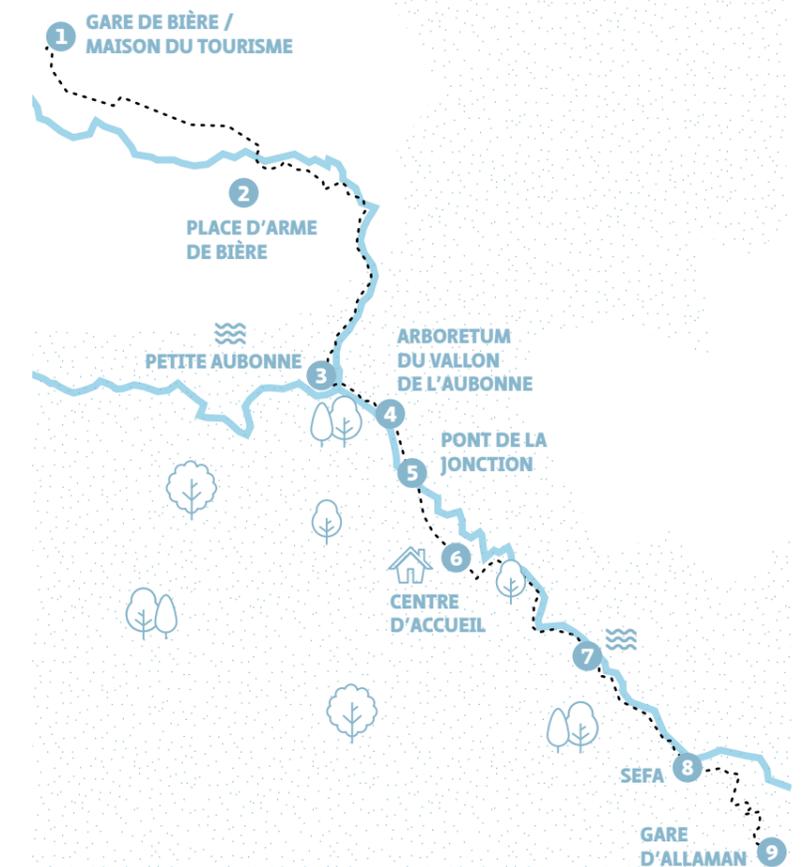
Par les transports publics et à pied

Halte CFF d'Allaman, puis **bus postal** jusqu'aux villages d'Aubonne, de Montherod ou de Saint-Livres. Depuis l'arrêt de Bus Montherod-Battoir, la distance jusqu'à l'Accueil de l'Arboretum est de 1,7 km.

Terminus du BAM à Bière, puis emprunter l'itinéraire du tourisme pédestre en direction d'Aubonne.

Compter une heure jusqu'à l'Arboretum.

Le cheminement pénètre dans le périmètre de l'Arboretum au Bois Guyot, secteur nord, et le traverse jusqu'à la sortie sud côté Aubonne.



LA VIE DU CLUB

Rabais, événements et offres

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

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

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

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

Tai-chi
CHF 18.- le cours au lieu de CHF 20.- à l'achat d'un abonnement semestriel.

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

Equilibr'Age
CHF 10.- le cours au lieu de CHF 12.- à l'achat d'un abonnement semestriel.

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

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

Informations et inscriptions

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

Rejoignez-nous !



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



Des événements diversifiés.



Des offres exclusives et des bons plans



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

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

Votre avis compte

Un témoignage, une remarque,
une recette, un mot doux ?

Ecrivez-nous à club@vd.prosenectute.ch



PUBLICITÉ

Peut-on avoir tout connu et continuer d'apprendre?

Offre spéciale!

12 mois pour Fr. 68.-
Fr. 58.-
24 mois pour Fr. 120.-
Fr. 107.-



VOS AVANTAGES ABONNÉS :

- 11 numéros par ans
- 2 hors-séries
- Des cours d'informatique
- Des concours chaque mois
- Une communauté en ligne
- Des voyages en Suisse et à l'étranger
- Et encore plus...

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

generations-plus.ch/club-abo CODE PROMOTION: psvd21

génération
VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

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

Nouveau !

Conseils personnalisés dans le domaine des assurances sociales

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

Info Seniors Vaud est à votre disposition pour répondre à vos questions d'ordre général, au 021 641 70 70, sur le site www.infoseniorsvaud.ch ou par e-mail info@infoseniorsvaud.ch.

Si votre question nécessite l'intervention d'un spécialiste, elle sera transmise à notre partenaire Delegis, qui vous contactera dans les 48 h. Pour ce service, les membres du club bénéficient d'un tarif préférentiel de CHF 45.- (CHF 60.- pour les non membres) pour une consultation jusqu'à 30 minutes facturée au prorata du temps consacré).

Permanence de l'Association des notaires vaudois

Vous avez une question ou un problème dans les domaines suivants?

- Dispositions de dernière volonté: testament, pacte successoral
- Donations (biens immobiliers)
- Mandat pour cause d'inaptitude

Un notaire de l'ANV vous aidera à clarifier votre situation lors d'un entretien de maximum 30 minutes sans rendez-vous, pour un prix « spécial membres » dans le cadre de permanences.

De plus amples informations seront communiquées dans le prochain ClubMag.

Événements

Visite guidée de l'exposition permanente du MCBA

Initialement prévue en novembre 2020, cet événement a malheureusement dû être annulé en raison de la crise sanitaire. Nous l'organisons à nouveau, pour vous permettre d'admirer ce joyau architectural qu'est le nouveau Musée des Beaux-Arts de Lausanne. Le patrimoine vaudois y est présenté pour la première fois de manière permanente: 300 œuvres environ, du 18^e siècle à nos jours, pour « Voir ici ce qu'on ne voit pas ailleurs! » C'est cette collection que nous vous proposons de découvrir en compagnie d'un guide, qui vous dévoilera les secrets des toiles rassemblées dans ce lieu d'exception.

La visite sera suivie d'une collation, propice aux échanges et à la rencontre avec d'autres membres. Et si vous souhaitez repartir avec un souvenir, vous aurez la possibilité d'obtenir un catalogue à prix réduit.

Date: mardi 9 novembre 2021

Inscription indispensable jusqu'au 1^{er} novembre 2021
Certificat Covid obligatoire

14 h 30: Accueil dans le hall d'entrée du MCBA
15 h: Visite guidée de l'exposition « La collection »
16 h: Collation au Café Nabi
17 h: Fin de la rencontre

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



PUBLICITÉ

cornaz
impressions | emballages

conseil impression emballage
préresse reliure logistique

• Donnons du volume à vos imprimés

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

Donnez du plaisir à vos oreilles

Technologie rechargeable et connectée
PHONAK Audéo™ MARVEL

PHONAK
The Swiss Premium Reseller

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

Fully et son vignoble

Vous êtes conviés à participer à une promenade accompagnée et commentée au cœur des mythiques vignobles en terrasses de la Combe d'Enfer et de Plamont avec dégustation de deux crus « Slow Win » en guérite.

Elle sera suivie d'une dégustation commentée de huit crus typiques du terroir cristallin de Fully puis d'un repas comprenant une agape valaisanne et raclette.

Date: mardi 15 mars 2022

Inscription indispensable jusqu'au 1^{er} mars 2022

Prix spécial membre Club Pro Senectute Vaud: CHF 30.- (au lieu de CHF 85.-), transport en minibus compris à partir de la gare de Lausanne.

En partenariat avec Slow Food Travel.

PUBLICITÉ

CAVE DE LA CRAUSAZ
FÉCHY

QUALITÉ GARANTIE
LABEL OR
Terravin
CÈVES CERTIFIÉES

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

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

Bons ClubMag n°6 — automne-hiver 2021

Pour ceux marqués d'un ✂, il vous suffit de nous écrire, en mentionnant votre numéro de membre ainsi que votre / vos choix à :

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

Offres valables jusqu'au 30 mars 2022 et pour une personne en cas d'adhésion individuelle ou pour deux personnes en cas d'adhésion de couple.

Docupass ✂

1

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

Docupass vous permet de consigner tous vos besoins, demandes et souhaits en cas d'événement grave.

Notre dossier pour les dispositions personnelles constitue une solution globale reconnue pour tous les domaines susceptibles d'être régis par un tel document, des directives anticipées au testament.

Eversafe.ch ✂

2

50% de rabais sur le coffre-fort numérique Eversafe.ch dédié à la thématique de fin de vie soit CHF 249.- au lieu de CHF 499.-

Vous pourrez y stocker toutes les informations importantes de votre vie grâce à nos différents modules. Le but ? Facilitez les démarches « post-mortem » à vos proches. Ils bénéficieront de notre outil de génération de courriers de résiliation automatique permettant un gain de temps conséquent pour votre famille et vos proches.

Slow Food Travel ✂

3

5% de rabais sur le catalogue d'expériences disponible sur www.slowfood-travel.ch ou au 043 928 72 22.

Slow Food Travel propose des circuits exclusifs à la découverte de la production agricole valaisanne et de la gastronomie qui en résulte.

Conduits en petits groupes, ses programmes se veulent didactiques, faits de rencontres et d'échanges humains et, bien entendu, gustatifs. Slow Food souhaite ainsi faire découvrir son monde, celui d'une alimentation bonne, propre et juste pour tous.

Berdoz Vision & Audition

4

Un bilan auditif (valeur CHF 65.-) et un bon pour des verres correcteurs* (valeur CHF 100.-) par personne offerts.

Non cumulable avec d'autres offres ou avantages. Valable directement en magasin sur présentation de votre carte de membre Pro Senectute Vaud, en mentionnant les codes suivants :

Bilan auditif: X311088
Bon de CHF 100.- : X316963

* Valable à l'achat d'une monture et de deux verres correcteurs blancs ou teintés, dès CHF 700.- d'achat.

Théâtre de Beausobre ✂

5

Un billet offert à l'achat d'un billet payant pour le spectacle Caravane en Chœur, le 1^{er} décembre 2021 à 20h.

Lionel Frésard et Jean-François Michelet se font tour à tour comédiens, chanteurs ou musiciens pour faire de l'émission culte de la RTS, Caravane FM, un spectacle musical, accompagnés dans ce voyage par le multi-instrumentiste Jean-Samuel Racine.

Inscriptions jusqu'au 15 novembre 2021.

Garden Centre de Lavaux ✂

6

Rte de Savigny 110, 1090 La Croix-sur-Lutry
021 791 28 36 ou www.gardencentredelavaux.ch

10% sur l'entier de l'assortiment.

Valable une fois et non cumulable avec d'autres offres ou avantages.

Vous y trouverez l'un des plus grands choix de plantes en Suisse romande. Arbres et arbustes, fleurs coupées, plantes d'intérieures : tous les produits ont été sélectionnés avec soin. Le magasin propose également tout le nécessaire pour l'entretien ainsi que de la nourriture pour animaux.

INFO
SENIORS
VAUD

La plateforme
internet gratuite
dédiée aux
seniors vaudois.

Des réponses et conseils autour de six thématiques dans le domaine du social et de la santé, un agenda des événements régionaux, des bons plans pour économiser, sans oublier des informations sur l'actualité des seniors, régulièrement mis à jour.

www.infoseniorsvaud.ch

Un projet de Pro Senectute Vaud en collaboration avec les partenaires contributeurs du réseau santé-social.



Nouveau nom,
offre éprouvée

«Spitex pour la Ville et la Campagne» s'appelle désormais «Senevita Casa». Nous continuerons à fournir une assistance et des soins privés aux personnes à leur domicile. Nous serons également heureux de vous soulager, vous et vos proches.

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

senevita Casa
Vaud-Lausanne

Avenue des Baumettes 3, 1020 Renens
021 311 19 20, www.senevitacasa.ch/lausanne

SANTÉ

Appareils acoustiques : halte aux préjugés !

Par Charlotte Christeler

On entend souvent qu'ils sont disgracieux, peu pratiques, onéreux ou qu'ils sont compliqués à utiliser. Les nombreuses idées reçues concernant les appareils auditifs amènent souvent les personnes atteintes de perte auditive à repousser le plus longtemps possible le recours à un appareillage, alors que les modèles actuels sont innovants et offrent un accès facilité. Voici un aperçu des principaux clichés, en regard avec la réalité actuelle.

« C'est moche et inconfortable ! »

Les appareils acoustiques d'aujourd'hui ne sont plus ceux d'il y a vingt ans, mais l'image reste encore très présente dans les esprits : une coque épaisse beige, très visible et difficilement maniable. Tout ceci n'est plus qu'un mauvais souvenir, grâce à l'évolution technologique : place aux modèles discrets, légers et connectés aux smartphones avec une multiplicité de coloris possibles.

« Je n'ai pas les moyens d'en acheter, c'est trop cher ! »

Les prix des appareils acoustiques sont très variables, compte tenu de la diversité de leurs qualités techniques et sonores. Le coût d'un appareil auditif basique correspond aux montants octroyés par l'AVS ou l'AI, suite à une expertise médicale auprès d'un médecin oto-rhino-laryngologue (ORL) reconnu, afin d'assurer la qualité du diagnostic et obtenir un certificat médical. L'AVS verse un forfait de CHF 630.- pour un appareil auditif monaural et CHF 1 237,50 pour un appareil binaural. Cette somme versée 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.

Les personnes qui ont bénéficié d'appareils payés par l'AI conservent leurs droits acquis lors du passage à la retraite. Ainsi, l'AI verse un forfait de CHF 840.- pour un appareil auditif monaural et CHF 1 650.- pour un appareil binaural tous les six ans, sauf constat d'une diminution notable de l'acuité auditive par l'ORL avant ce délai.

Dans certains cas, Pro Senectute Vaud peut offrir un soutien financier. Pour tout complément d'information, s'adresser auprès de notre consultation sociale, dans le bureau régional le plus proche (voir encadré).

« C'est pour ceux qui sont vraiment sourds ! »

La perte progressive de l'acuité auditive survient bien plus tôt que l'on pourrait ne le penser puisqu'elle peut être constatée dès l'âge de 30-35 ans et s'accélère après 75 ans. Un traitement précoce permet de limiter la baisse de la perception : plus tôt la déficience sera compensée, meilleure sera la compréhension à un âge avancé.

Cela vaut la peine d'y réfléchir, compte tenu des nombreux inforts voire malaises que peut entraîner une surdité chez les personnes qui en souffrent, avec un impact direct et potentiellement négatif sur leur vie sociale. Les acouphènes, la difficulté à suivre une conversation avec plusieurs interlocuteurs deviennent alors des soucis quotidiens, engendrant un véritable risque d'isolement. Par ailleurs, il a été prouvé qu'un appareillage favorise la stabilisation de certaines maladies neurologiques telles que l'Alzheimer ou le Parkinson.

« Ça siffle ! »

Là aussi, cet inconvénient était souvent constaté sur les appareils d'ancienne génération. Les progrès techniques et technologiques, notamment des systèmes anti-larsen, ont permis de les supprimer.

« C'est compliqué à régler et à entretenir. »

Le réglage initial des appareils est réalisé par un audioprothésiste et ensuite plus besoin d'y toucher car tout se fait automatiquement. Ces appareils simplifient au maximum la vie du porteur. Même les piles ne sont plus nécessaires puisque les batteries de certaines prothèses auditives se rechargent avec un chargeur adéquat, comme un téléphone portable. Le spécialiste reste toutefois à disposition pour des conseils et garantit un service après-vente. Un suivi régulier est également conseillé pour garantir le bon fonctionnement des appareils.

« Il faut les enlever pour téléphoner ou regarder la télévision »

Les appareils auditifs actuels sont de véritables objets connectés et sont conçus pour faciliter la vie de leurs utilisateurs. Des programmes d'écoute offrent la possibilité d'adapter l'appareil aux différentes situations, sans avoir besoin de l'ôter ou de le manipuler, y compris lorsque l'on regarde la télévision ou si le téléphone sonne. Il existe également des accessoires à brancher sur la télévision et la fonction Bluetooth (technologie sans fil de proximité) permet même de décrocher automatiquement le téléphone sans le toucher.

L'avis de l'expert

Vincent Jamelin, audioprothésiste chez Berdoz Vision & Audition, constate une évolution chez sa clientèle du magasin de Prilly : « La perte de l'audition et le port de l'appareillage sont mieux acceptés et moins tabous qu'auparavant. Les seniors, qui restent les principaux concernés, arrivent souvent bien informés ; ils ont conscience qu'une aide auditive améliorera leur qualité de vie, ce qui les rend plus ouverts. Les évolutions technologiques contribuent aussi largement à dédramatiser le sujet puisque les appareils sont plus esthétiques et simples d'utilisation. De plus en plus connectés, de nombreux clients s'enthousiasment lorsque nous leur présentons les multiples possibilités des prothèses auditives. Il reste toutefois des personnes réfractaires ou peu à l'aise avec les nouvelles technologies ; notre rôle est de les accompagner pour que la transition se fasse en douceur et selon leurs besoins. »

Vous avez besoin d'un appareillage mais ne savez pas comment procéder ?

Consultez notre Guide pour l'achat d'un appareil auditif, disponible sur notre site internet ou auprès de notre réception. N'hésitez également pas à nous contacter pour obtenir les coordonnées du bureau de consultation sociale le plus proche de chez vous, si vous avez besoin d'un soutien financier.

Renseignements auprès de Pro Senectute Vaud
021 646 17 21 ou info@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ

BERDOZ
VISION & AUDITION

Pour bien choisir son aide auditive, Berdoz vous accompagne en 3 étapes selon vos besoins

- 1 Prenez rendez-vous pour un entretien conseil avec un audioprothésiste
- 2 Choisissez votre aide auditive en toute sérénité grâce à nos conseils personnalisés
- 3 Testez vos nouvelles aides auditives gratuitement et sans engagement durant 30 jours

CHEZ BERDOZ, L'AUDITION C'EST D'ABORD ÊTRE À L'ÉCOUTE

Retrouvez la liste de nos 13 centres d'audition sur www.berdoz-audition.ch

CONSEILS

Droit de succession: être clair dans ses dernières volontés

Propos recueillis par **Isabelle Jaccaud**

Le droit successoral est très complexe, il n'y a pas de solution miracle qui convienne à tout le monde. « Mais parfois on peut faire les choses de manière très simple, sans être obligé de passer des pactes successoraux complexes », nuance Me Christophe Fischer, notaire à Lausanne. Il apporte son éclairage sur le thème.

Qui peut hériter ?

Les héritiers réservataires. Ils doivent hériter de par la loi. Et ne peuvent être exclus sauf motifs impérieux. Les réserves, c'est la part minimale qui ne peut être enlevée à un héritier réservataire. Sont héritiers réservataires, les enfants, le conjoint, le partenaire enregistré (uniquement personnes du même sexe) et jusqu'au 1^{er} janvier 2023, date d'entrée en vigueur du nouveau droit successoral, les père et mère. Les frères et sœurs, neveux et nièces ne sont pas réservataires. Dès le 1^{er} janvier 2023, les père et mère ne seront plus héritiers réservataires et pourront donc être exclus du cercle des héritiers par disposition à cause de mort.

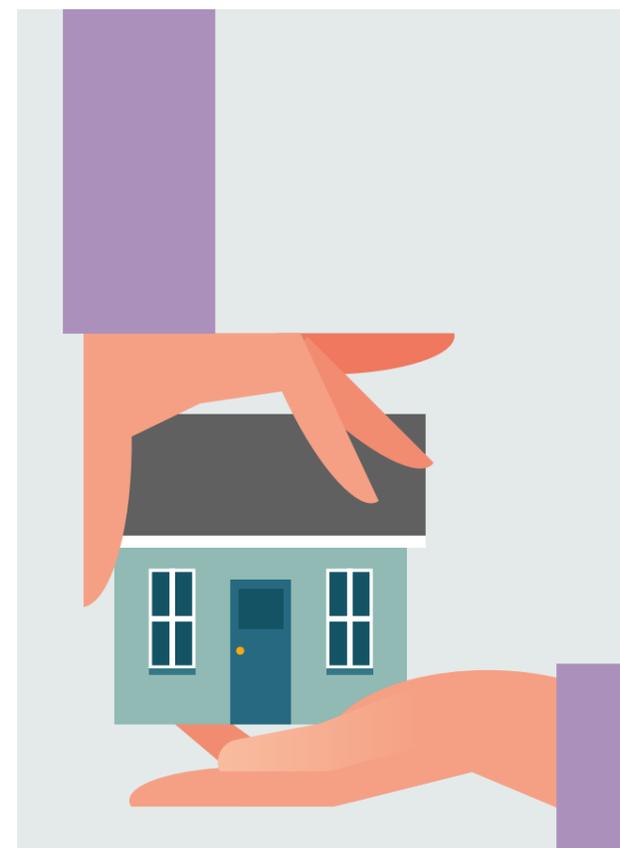
La présence d'un enfant exclut les père et mère. **L'idée est de favoriser la descendance.** Parfois certaines personnes âgées veulent faire hériter leurs frères et sœurs de 90 ans. J'attire leur attention sur le fait que peut-être ils ont des neveux et nièces, ou autres descendants et qu'ils peuvent favoriser des jeunes. C'est à 30 ans que l'on a besoin de moyens financiers pour s'installer dans la vie et plus nécessairement au crépuscule de son existence.

Qu'en est-il des concubins ?

Les concubins ne sont pas héritiers de par la loi. Si le concubin est mentionné dans un testament, il peut hériter, mais l'incidence fiscale est différente. Alors qu'elle est nulle entre conjoints, elle sera maximale entre concubins. **Mon conseil en terme de fiscalité pure et de maintien du patrimoine: mariez-vous !**

Quelle est la différence entre le testament et le pacte successoral ?

Un testament, c'est des dispositions unilatérales par le testateur. La personne rédige son testament et peut le modifier unilatéralement quand elle le souhaite. Pour un pacte successoral, il s'agit de dispositions que l'on prend conjointement, par exemple avec ses enfants, ou dans le cas d'une famille recomposée : c'est une sorte de contrat. Il y a des implications importantes : le pacte successoral n'est pas modifiable, ou alors uniquement avec le consentement de tous. Le pacte successoral permet par exemple à une personne d'effectuer une libéralité à l'un de ses enfants et s'assurer que cette libéralité ne sera pas contestée dans le cadre du règlement de sa succession si un équilibre doit être maintenu entre les héritiers.



Comment rédiger un testament ?

Il n'est pas indispensable d'aller chez un notaire ou autre juriste. La personne peut rédiger son testament sur papier toute seule. Mais il s'agit d'être extrêmement clair.

Ce n'est pas évident de retranscrire ses volontés dans une formulation claire et compréhensible pour le juge de paix qui va ouvrir le testament. L'avantage d'un professionnel, c'est qu'il va rédiger le testament correctement tant au niveau des possibilités offertes par la loi que de sa formulation, pour ne pas laisser place à l'interprétation. Définir clairement sa volonté n'est certainement pas simple surtout si cette volonté est encadrée par des dispositions légales qui, si elles ne sont pas respectées, peut conduire à une invalidation, même partielle, du testament. Un texte peu clair ou ambigu doit être absolument évité car peut mener à des disputes quant à son interprétation, ce qu'aucun testateur ne souhaite.

Où le conserver ?

Garder un testament à la maison, ce n'est pas toujours une bonne idée. En le cachant chez soi, cela peut prendre des mois, des années avant de mettre la main dessus. C'est très important qu'il soit retrouvé rapidement avant que toutes les démarches soient entreprises. Il existe un registre central des testaments à Berne. Nous, les notaires, avons l'obligation d'y enregistrer les testaments : pas le contenu, mais le fait que le testament existe et qu'il est déposé pour conservation à notre Étude. Le risque que le testament ne soit jamais retrouvé ou qu'il disparaisse est donc nul.

Quelle est la charge fiscale pour les héritiers ?

Sur Vaud, entre conjoints, il y a zéro impôt. Pour les enfants, l'impôt est progressif et débute, par enfant, dès CHF 250 000.- avec un taux maximum de 7%, Commune et Canton.

La Commune ne peut pas aller au-delà de ce que prélève le Canton, mais peut réduire ses prétentions. Certaines Communes ne prennent pas d'impôt en ligne directe descendante. Une ville comme Lausanne est au maximum alors que d'autres sont à 50% du barème cantonal.

Quand peut-on déshériter quelqu'un ?

C'est une situation très rare, il faut vraiment une tentative de meurtre, un crime grave. Ne pas s'entendre avec son fils ou ne plus lui parler depuis 15 ans ne suffit pas pour l'exhérer (déshériter). En mettant une clause dans son testament que l'on ne veut rien donner à son enfant, on encourt le risque que la clause soit attaquable.

Comment faire avec des avoirs non déclarés ?

La seule chose raisonnable à faire : les déclarer. En effet, les héritiers qui annoncent dans le cadre d'une succession des avoirs ou revenus non déclarés par le défunt peuvent bénéficier d'une procédure de rappel, non pénale, d'impôt simplifiée. Si les héritiers annoncent spontanément des éléments de fortune non déclarés par le défunt, le fisc notifie des reprises d'impôt seulement sur les trois dernières périodes fiscales en y ajoutant des intérêts de retard.

La sanction n'est pas excessive et devrait permettre la régularisation des situations, ce d'autant plus qu'il est de moins en moins envisageable de vouloir déposer de l'argent en cash dans les banques.

Comment renoncer à un héritage ?

Par répudiation. Il faut respecter strictement le délai de 3 mois. Dès le jour de connaissance du décès. Surtout ne pas rater cette échéance. Si un héritier répudie sa part, les autres héritiers peuvent toutefois accepter l'héritage.

Si le défunt ne laisse ni héritier ni testament ?

On cherche dans la parentèle, en remontant jusqu'aux grands-parents du défunt. En Suisse, c'est en principe facile de faire des recherches avec l'Office d'état civil. Mais si les personnes ont quitté le pays, la situation peut devenir plus compliquée. S'il n'y a plus d'héritier, c'est l'État qui hérite.

(la suite de l'article en page suivante)

En terme de fiscalité pure et de maintien du patrimoine : mariez-vous !

Qu'est-ce qu'un legs?

Faire un testament en disant que l'on donne tout à ses enfants ne nécessite pas de lister tous les biens. En revanche on peut faire un legs, disposition qui porte sur un bien en particulier, par exemple en mentionnant que sa voiture soit donnée à un ami, sa guitare à une voisine, c'est un legs.

À quoi sert un bénéfice d'inventaire?

C'est très utile pour le bénéficiaire d'un testament. Le jour où on l'accepte une succession, on hérite de tout. Il peut y avoir des (mauvaises) surprises, des dettes dont personne ne connaissait l'existence. Sans vision claire, je conseille de demander un bénéfice d'inventaire qui consiste à accepter sous bénéfice: ce qui signifie j'accepte, mais je veux savoir ce qu'il y a. Avec un bénéfice d'inventaire, la succession n'est ni acceptée ni répudiée. Cette procédure a un coût, mais permet aux héritiers de disposer d'un inventaire des actifs et passifs de la succession leur donnant une vision de la situation et financière.

Un autre conseil?

Surtout ne pas tarder à prendre ses dispositions. Une fois que la personne n'a plus de discernement, c'est trop tard. Et tout doit être clair, très clair. Parfois les testaments sont alambiqués, peu compréhensibles. L'important c'est que la volonté de la personne ressorte clairement. Dès qu'il y a possibilité d'interpréter, le but est raté et c'est préjudiciable.

Bon à savoir**Vous avez des questions sur le testament ou les droits de succession?**

Dans le cadre d'un partenariat avec l'Association des notaires vaudois, Pro Senectute Vaud organise régulièrement des conférences Info-seniors sur le sujet.

Par ailleurs, les membres du Club Pro Senectute Vaud ont la possibilité de bénéficier des conseils personnalisés d'un notaire à un tarif préférentiel.

(voir Offres exclusives réservées aux membres du Club Pro Senectute Vaud p. 20)



ESPACE PRÉVENTION
INCENDIE & ÉLÉMENTS NATURELS

Cours de sensibilisation
pour les seniors

PAROLE DE MEMBRE

« Au cours de ma vie, j'ai eu la chance de pouvoir acheter plusieurs biens immobiliers. Comme j'ai trois enfants issus de deux mariages et une nouvelle épouse, il me semblait important de régler ma succession par la signature d'un pacte successoral.

Ce document a permis de discuter ouvertement du sujet, mais aussi de mon futur départ, même s'il est difficile pour tous de l'envisager. L'essentiel pour moi était que personne ne se sente lésé; je suis maintenant rassuré car je sais que tout le monde s'est mis d'accord et qu'il ne devrait pas y avoir de conflit le moment venu. »

**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

SANTÉ

Le dossier électronique du patient est lancé

Par **Isabelle Jaccaud**

L'association intercantonale romande Cara a obtenu la certification nécessaire pour le déploiement du dossier électronique du patient. Chacun peut désormais ouvrir un dossier électronique. Un moyen d'améliorer les prestations de soins grâce à une coordination plus performante.

Le dossier électronique du patient (ou DEP) est un dossier virtuel. Il comporte un ensemble de documents pertinents pour la poursuite de la prise en charge du patient, par exemple une lettre d'hospitalisation, des ordonnances, des avis spécialisés, des analyses sanguines ou un électrocardiogramme; des documents qui apportent une plus-value intéressante aux professionnels de la santé, comme des plans de traitement, peuvent venir s'y ajouter.

Améliorer les soins

Le dossier électronique du patient vise à améliorer les prestations de soins, à accroître l'efficacité des processus thérapeutiques avant tout par une meilleure coordination. Il permet ainsi d'augmenter la sécurité des patients. Il contient les informations déposées par les professionnels de la santé et les rend accessibles aux patients et aux professionnels autorisés. Grâce à la vue d'ensemble des examens et traitements réalisés, les prestataires de soins gagnent du temps et peuvent fournir un travail de meilleure qualité. En cas d'urgence, les services concernés peuvent avoir accès au DEP, prendre rapidement connaissance de l'historique du patient, des éventuelles allergies, contre-indications et réagir de manière adaptée.

L'Association intercantonale Cara, qui réunit Fribourg, Genève, Jura, Valais et Vaud, a obtenu la certification officielle qui confirme que le dossier de santé en ligne satisfait aux dispositions strictes de la loi fédérale sur le DEP.

Depuis le 31 mai 2021, il est ainsi possible au patient d'ouvrir son propre dossier sous www.cara.ch/inscription.

Le patient: propriétaire du DEP

Dans un premier temps, le patient peut ouvrir son DEP et accorder un droit d'accès aux professionnels de la santé qui pourront alimenter le dossier et y consulter des données relatives aux traitements. **Ni les assureurs maladie ni les autorités fédérales ou cantonales ne peuvent avoir accès au DEP.**

Par la suite, les patients pourront consulter leurs données et gérer eux-mêmes leur DEP grâce au moyen d'identification électronique fourni par les cantons membres et certifié par la Confédération. Le lancement est suivi d'une période de mise en place de quelques mois durant laquelle Cara et les cantons membres finaliseront toutes les fonctionnalités ainsi que les aspects liés à l'identification électronique.

Actuellement, près de 200 prestataires de soins sont affiliés à Cara, dont l'ensemble des hôpitaux et cliniques sises dans les cantons membres.

Bon à savoir

Le patient peut accéder à son dossier à tout moment, pour le consulter ou y ajouter des informations par exemple sur ses allergies, les personnes à contacter, des données provenant d'objets connectés (tension artérielle, fréquence cardiaque). **Le patient définit qui a droit d'accès et peut décider de rendre confidentielles voire de supprimer certaines données, sans justification.** Le professionnel de la santé conserve les informations qui ont guidé sa décision médicale dans son propre dossier.

La protection des données, une priorité

Le cadre légal fixe des exigences très élevées en matière de sécurité et de protection des données, car les données contenues dans le dossier sont très sensibles. Les patients sont les propriétaires exclusifs de leur DEP. Ils décident à quels prestataires de soins ils souhaitent donner accès et peuvent eux-mêmes consulter tous les documents enregistrés dans leur dossier.

Il est également possible de limiter l'accès à certains documents en particulier et de confier à une personne proche la gestion du dossier. En permettant aux patients de garder le contrôle de leurs informations, le DEP renforce leurs compétences en santé et leur implication dans le traitement.

Identifiant numérique

Depuis août dernier, le canton de Vaud met à disposition gratuitement un identifiant numérique, une eID certifiée nommée la VaudID-santé, clé d'entrée pour utiliser le dossier électronique du patient. La VaudID-santé représente un des éléments centraux de la sécurité et de la protection des données du DEP. Elle a été développée de manière à garantir la souveraineté de l'État sur les données, en conformité avec la volonté populaire.

La VaudID-santé est basée sur une solution technique fournie par CloudTrust/ELCA tandis que l'État assure le rôle d'autorité d'enregistrement et gère seul le cycle de vie des VaudID-santé (délivrance, identification, support aux utilisateurs, etc.).

Comment procéder

L'obtention de l'identifiant numérique, la VaudID-santé, se passe en deux étapes: la première consiste à s'inscrire en ligne sur register.sante.vaudid.ch/vaudid et la seconde à se déplacer, sur rendez-vous, dans l'un des réseaux de santé du canton pour faire authentifier son identité avant d'ouvrir un DEP sur www.cara.ch



PUBLICITÉ

Ecoute • Aide • Conseil

Toutes générations
confondues

Traitements chroniques
Polymédications

Pharmacie
de garde
à Lausanne

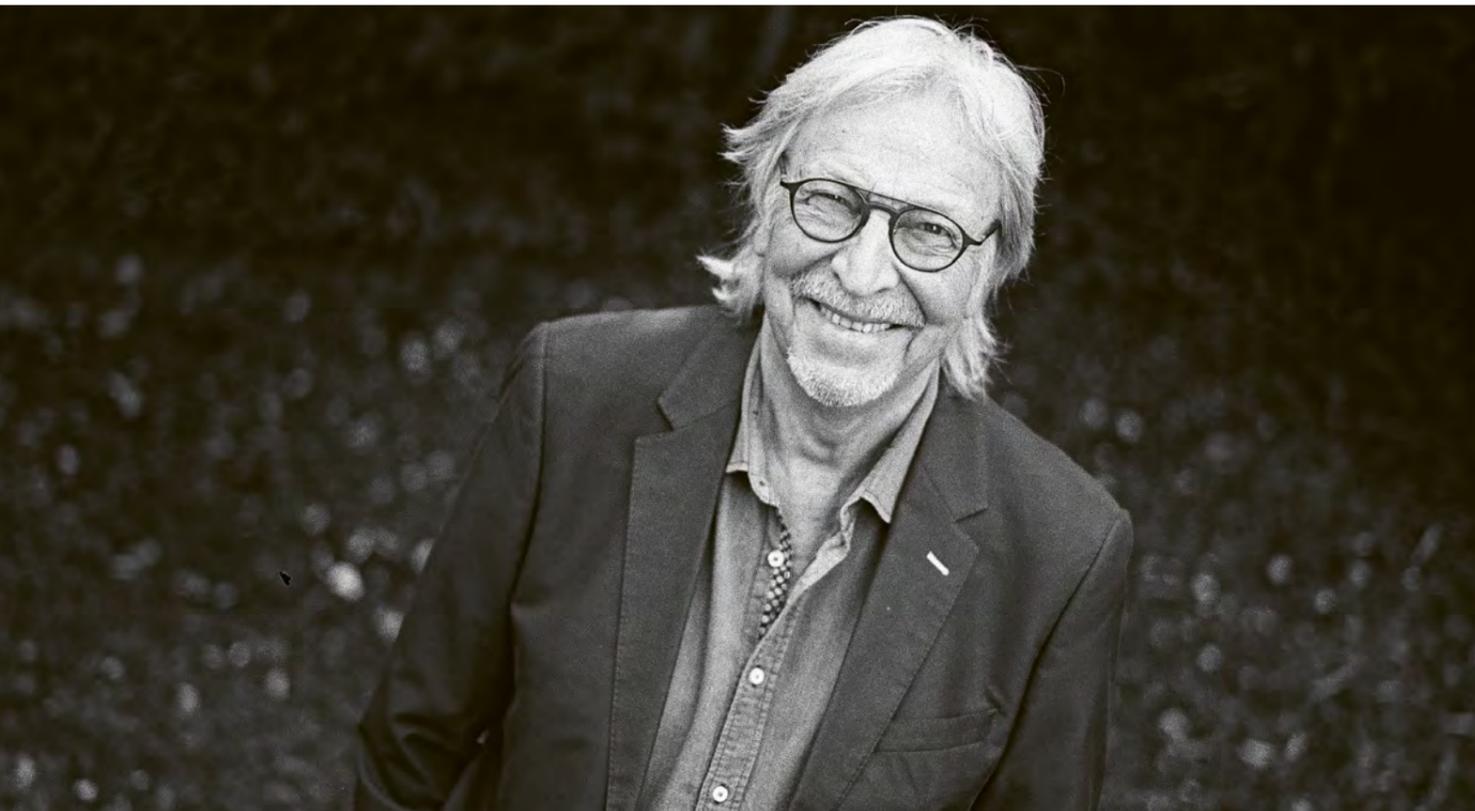


Non-stop | 8h-24h | 7/7j. Av. de Montchoisi 3 - Lausanne - pharmacie24.ch

PORTRAIT

Henri Dès, le chanteur au grand cœur

Propos recueillis par **Mehregan Joseph**



Henri Dès est à la fois un homme simple et un monument vivant de la chanson francophone. Ami et idole des enfants sur trois générations, le Vaudois de 80 ans — aux cinq millions d'albums vendus — continue à savourer la vie depuis l'attaque cardiaque dont il a été sauvé par sa compagne, Nathalie, fin 2019. Il revient sur son parcours et nous parle de ses projets.

Vous avez d'abord joué des chansons non pas pour les enfants, mais pour les adultes à Lausanne, puis à Paris. Pourquoi et à quel moment avez-vous eu envie de faire des chansons pour enfants ?

Quand Pierrick, mon fils, est né, j'ai eu envie de lui écrire des chansons avec des mots qu'il puisse comprendre et chanter à l'âge de trois ou quatre ans. C'est comme ça que c'est parti, j'ai fait quelques chansons, Pierrick était sur mes genoux et chantait avec moi. J'ai eu envie de garder le souvenir de sa voix comme on peut garder une photo de son enfant. J'ai fait écouter à mes amis et on m'a conseillé de poursuivre. C'est ce que j'ai fait. J'ai sorti un premier album qui a eu un succès immédiat. J'ai alors décidé d'arrêter la chanson pour adultes pour me consacrer à la chanson pour enfants car j'avais trouvé un public qui était sensible à ce que je faisais.

Vous qui avez marqué des générations d'enfants, quel enfant étiez-vous vous-même ?

J'étais plutôt tranquille, j'ai pas beaucoup changé ! J'étais assez doux, respectueux des adultes.

C'est avec vos parents que vous avez découvert la musique ?

Pas du tout ! Ma mère jouait un peu de piano, mais très rarement car nous n'en avions pas à la maison. Mon père jouait la clarinette lorsqu'il était très jeune, mais je ne l'ai vu jouer qu'une fois lors d'une réunion de famille. C'est le frère d'un ami qui m'a fait écouter Georges Brassens, j'étais complètement fan de lui. J'allais chez eux pour écouter des disques. En même temps il y avait Elvis Presley qui faisait un démarrage foudroyant avec le rock. Ces deux personnalités complètement à l'opposé ont joué un grand rôle dans mon écoute.

À votre avis, qu'est-ce qui fait que vos chansons, votre musique, génère autant d'enthousiasme, voire d'amour et ce parmi trois générations ?

Quand on écrit une chanson on n'a pas l'idée qu'elle va marcher. On essaie d'abord d'être content avec ce qu'on a fait et avec ce qu'on a écrit. Je n'ai jamais eu de producteur qui m'a poussé dans un sens ou dans un autre, j'ai toujours fait exactement ce que j'avais envie, selon ma sensibilité. Il se trouve que cette sensibilité a croisé les gens. Pour moi, une chanson qui réussit, qui a la chance de toucher les gens, c'est une chanson qui a une mélodie qu'ils peuvent chanter et un texte qui les touche.

Vous avez eu une attaque cardiaque en 2019 qui a failli vous coûter la vie. Comment avez-vous vécu cette expérience ?

D'abord je ne m'y attendais pas du tout. Je suis en très bonne santé, je ne bois pas trop, je n'ai jamais pris de drogues de ma vie. Ça m'est tombé dessus sans crier gare ce qui fait que je serais mort comme ça, mais grâce à Nathalie (ndlr sa compagne) je suis en vie. Elle m'a fait un massage cardiaque et a appelé les secours qui ont pris le relais.

J'ai vraiment l'impression d'avoir une seconde vie.

Notre dossier porte sur la fin de vie. Quelle posture avez-vous vis-à-vis la mort ?

Je suis assez philosophe finalement. Je pense que ma deuxième mort, elle, sera définitive. C'est un truc qu'on ne maîtrise absolument pas. On vit et on a une échéance inconnue. Mon père est mort jeune, à l'âge de 57 ans, d'un arrêt cardiaque. Personne ne s'est occupé de lui et il est mort. À l'époque on ne savait pas trop faire les gestes. Mon épouse, elle, est décédée en 2017. Elle a eu cancer foudroyant qui l'a emporté en six mois. J'ai côtoyé la tristesse de perdre une femme qu'on aime et avec qui on a vécu 55 ans. C'était très très dur à supporter.

Ce qui est arrivé de bizarre et d'étonnant c'est que six mois avant mon attaque, avant cette « mort », c'est-à-dire en mars 2019, je me réveillais tous les matins à quatre heures. Je restais couché et je notais des bouts d'idées de chansons sur le carnet de mon iPhone. Entre mars et novembre j'ai écrit 55 chansons ! Avec le recul je pense que c'était une prémonition, je savais que j'allais mourir et il fallait que je fasse ça.

Vous avez composé une chanson « Maintenant on est là » pour l'environnement qui a été chantée d'abord par votre fils puis par tout un groupe de personnalités romandes. Parlez-nous de cet engagement, quel message avez-vous envie de faire passer ?

Je ne m'engage pas du tout politiquement. Pour moi l'environnement c'est plus haut et plus fort que la politique. Ça touche absolument tout le monde, les gens de droite et de gauche, les riches et les pauvres, les vieux et les jeunes. J'avais envie de m'insurger contre les politiques qui ne se bougent pas ou pas assez. Quand on sera dans la mouise ça sera trop tard. C'est ce que raconte cette chanson.

Qu'est-ce qui vous enthousiasme aujourd'hui ? De quoi vous réjouissez-vous ?

Quand je suis « mort », mais qu'en fait je n'étais pas mort, mon producteur, François Pinard, m'a contacté et m'a dit « Merde, Henri, faut qu'on fasse quelque chose avec tout ce patrimoine que tu laisses. J'aimerais qu'on fasse une comédie musicale avec tes chansons et j'ai pensé à Zep pour raconter l'histoire. » J'ai alors contacté Zep qui était très pris à ce moment-là, mais enthousiaste. Il m'a fait un livret pour la fin de l'été sur la base de mes chansons. On a ensuite décidé de se lancer. On a rencontré les metteurs en scène il y a un mois. C'est un projet énorme. On va faire un casting, il faut que les gens sachent chanter, jouer d'un instrument, faire la comédie et des acrobaties. Ça resserre l'offre sévèrement. Cette comédie musicale va se faire pour fin 2022. La première aura lieu au mois de novembre à Lausanne à Beaulieu, ensuite durant un mois au Casino de Paris.

Henri Dès ne connaît pas la retraite, on dirait !

Non ! Pour l'instant non. Je fais 81 ans à la fin de l'année, je devrais être à la retraite depuis quinze ans. J'ai pas du tout envie de ça, je m'amuse. Vivre comme je vis c'est un cadeau !

Qu'est-ce qui vous ressource ?

J'ai pas tellement besoin de ça. Je vis sainement, je me couche tous les soirs à 23 h et me réveille à 8 h et me réjouis de la journée qui commence. Hier j'étais sur les genoux après l'enregistrement, très très fatigué, j'ai mangé un petit bout, regardé un peu la télé et suis allé me coucher sans écouter ce qu'on avait fait.

Trois adjectifs pour vous décrire ?

Simple, authentique je crois, et positif.

GASTRONOMIE

Recette Pasta Primavera

Natascha Sciuscio Montagna, animatrice régionale à Pro Senectute Vaud et cuisinière hors pair, nous propose cette délicieuse recette de pâte printanière pour une assiette colorée et très gourmande ! Le thon peut être remplacé par de la chair à saucisse. Dans ce cas, cuire la chair à saucisse avec les poivrons.

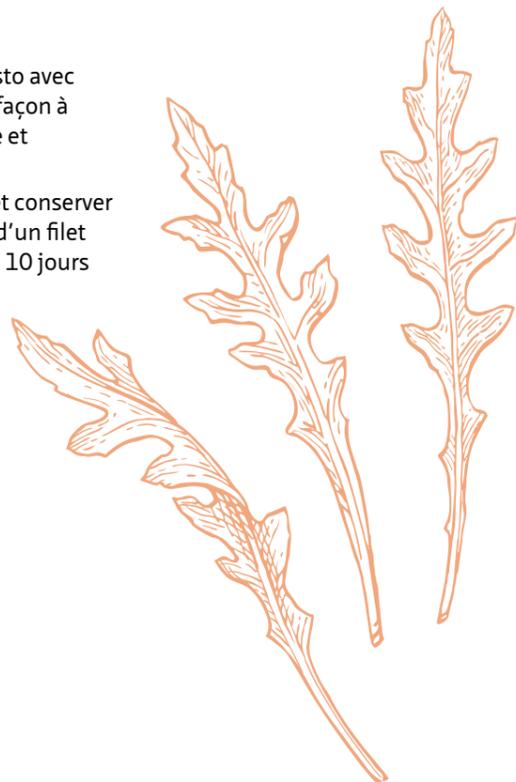
Pesto de roquette

Ingrédients pour deux personnes

- 100 gr de roquette
- Une poignée d'amandes
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive (généreusement)
- Sel

Préparation

- **Mixer** tous les ingrédients du pesto avec suffisamment d'huile d'olive de façon à avoir une consistance homogène et onctueuse.
- **Réserver** deux cuillères à soupe et conserver le reste dans un bocal recouvert d'un filet d'huile d'olive. Ce pesto se garde 10 jours au frigo ou se congèle.



Pasta Primavera

Ingrédients pour deux personnes

- 200 gr de fusilli
- 3 poivrons rouges coupés en lamelles
- 80 gr de thon
- 2 c.s. de pesto de roquette
- 1 poignée de noix
- 1 poignée de roquette crue
- Quelques olives noires

Préparation

- Dans une poêle, **faire chauffer** de l'huile d'olive. Une fois la poêle bien chaude, **ajouter** les lamelles de poivrons, **saler** et **cuire** à feu moyen/fort pendant 12-15 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient fondants.
- **Hâcher** les noix grossièrement et réserver.
- **Faire bouillir** de l'eau pour les pâtes fusilli et les cuire al dente selon les instructions du paquet. **Égoutter** les pâtes et les remettre dans la casserole.
- **Ajouter** les lamelles de poivrons, le thon, 2 c.s. de pesto, les noix hachées, une demi-poignée de roquette crue et les olives dans la casserole et mélanger tout. **Servir** sur assiette et décorer avec un peu de roquette restante.

Buon appetito!

Cette succulente recette est également disponible en vidéo sur notre page YouTube.

Pas à pas, vous découvrirez toutes les étapes à réaliser, jusqu'à la dégustation finale ! <https://youtu.be/PXtmRTkmSAk>



Le site internet Everlife.ch vous permet de souscrire à un contrat de prévoyance funéraire en quelques clics

PRÉVOYANCE Le site internet Everlife.ch, 1^{er} comparateur d'entreprises de pompes funèbres sur internet, est devenu incontournable en Suisse romande. C'est à la suite de la disparition de proches que Fabrice Carrel, COO et Christopher Englund, CEO se sont lancés dans cette aventure afin de démocratiser la prévoyance funéraire.

Une réalité compliquée

Avant, pour souscrire à un contrat de prévoyance funéraire, il s'agissait d'abord de chercher puis de trouver des entreprises de pompes funèbres en adéquation avec ses valeurs. Ensuite, il fallait tenter d'obtenir les tarifs des prestations pour finalement pouvoir les comparer. Même en y consacrant de longues heures, beaucoup y ont renoncé. Faire face à l'opacité du domaine funéraire, et au manque de transparence et d'informations rend la tâche fastidieuse. La comparaison est importante, sachant que l'écart entre les offres peut atteindre plusieurs milliers de francs pour une même demande.

Une aventure humaine

C'est dans ce contexte singulier que l'entreprise Everlife.ch s'est démarquée et a réussi à convaincre. Le site Everlife.ch propose d'obtenir jusqu'à 4 devis sans engagement de la part d'entreprises de pompes funèbres de sa région. Plus rapide, plus facile et sans être influencé, Everlife.ch garantit un service d'accompagnement de qualité grâce à la disponibilité de ses agents funéraires en garantissant une impartialité totale aux clients.

Comment est-ce possible? À la suite de la perte de personnes proches, les fondateurs, Fabrice Carrel, et Christopher Englund se sont rendu compte de la complexité du domaine funéraire. Comment trouver les informations? Comment obtenir des offres comparatives?

C'est autant de questions qui ont poussé les deux fondateurs à lancer Everlife.ch mais avec des principes très ancrés comme le précise Fabrice Carrel. « Nous évoluons dans un domaine opaque dans lequel il est difficile d'obtenir des prix pour des prestations. Tout aussi importantes, la simplicité d'utilisation et la rapidité d'exécution doivent être optimales. C'est pourquoi l'établissement de la demande ne prend que quelques minutes et que nos devis sont disponibles dans les 24 heures. Le plus important, c'est de pouvoir accompagner le client tout au long de sa démarche et en toute impartialité. Nous gagnons toujours le même montant d'une entreprise de pompes funèbres à une autre et nous pouvons garantir qu'aucun coût ne sera reporté sur nos clients. En 2021, il est tout à fait normal d'utiliser internet pour ce genre de services pour autant que l'humain soit omniprésent. C'est ce qui séduit vraiment dans notre concept! »

Un concept juste et transparent

C'est ce que Everlife.ch garantit à ses clients: Une disponibilité totale grâce à son équipe expérimentée et un haut niveau d'expertise de par sa connaissance du domaine funéraire. En se rendant sur le site internet Everlife.ch, on se rend tout de suite compte de l'utilité de la plateforme et de sa simplicité. Une proposition pour « anticiper ses propres obsèques » apparaît. En cliquant dessus, on remarque qu'il s'agit de remplir un formulaire en quelques minutes afin d'obtenir des offres comparatives. Une fois qu'une offre convient et que celle-ci est choisie par le client, un rendez-vous avec l'entreprise de pompes funèbres sélectionnée sera prévu pour finaliser les détails de sa prévoyance funéraire.



Alexandra
Conseillère funéraire

058 255 27 00
(non surtaxé)

assistance@everlife.ch

Nous nous occupons
de tout pour vous

everlife.ch

1^{er} comparateur de pompes funèbres



Pourquoi choisir Everlife.ch

Jusqu'à 4 devis
sans engagement

Plus rapide et sans
être influencé

Une assistance
personnalisée 24/7

Un financement
dès 12.90/mois

La question du financement est fondamentale. Une fois les choix définis, il s'agit de payer. Sauf que payer CHF 4'800.- d'un coup ou même sur quatre mensualités n'est pas à la portée de toutes les bourses. L'entreprise explique alors avoir mis en place un institut de prévoyance, Everlife Prévoyance SA, afin de proposer une offre unique d'échelonnement de paiement jusqu'à 25 ans, et que l'argent est garanti grâce à une structure juridiquement et économiquement distincte. Cela permet à Everlife.ch de garantir l'argent versé par ses clients. « C'est un point primordial pour nous » précise Fabrice Carrel.

« Déjà plus de 825 contrats
en quelques mois »

Un succès en devenir

Après quelques mois d'activité, les chiffres parlent: Everlife.ch a réalisé plus de 825 contrats de prévoyance funéraire et compte démocratiser son service pour atteindre plus d'une centaine de contrats par mois durant 2021. De plus, les clients recommandent très régulièrement le service internet. « Nous évoluons dans une petite région et nous remarquons que le bouche-à-oreille commence à vraiment se développer. L'effet est donc très positif. » Voici un exemple de témoignage d'un de nos clients Neuchâtelois: « Pas facile de s'y retrouver dans ce domaine où je ne connaissais à peu près rien. J'ai reçu des devis de pompes funèbres, Everlife m'a tout expliqué clairement pour que je comprenne. J'ai pu demander des adaptations et ils s'en sont occupés directement. Merci à Kathy pour son aide précieuse. »

Ce genre de commentaire représente beaucoup pour la start-up basée dans le canton de Fribourg. Ce sont ces commentaires qui poussent les deux fondateurs à imaginer des produits complémentaires dans l'univers de Everlife.ch.

Le véritable lit BOXSPRING

le confort absolu inégalé...



www.confort-lit.ch

Confort-lit
DEPUIS 1989

32 ans

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

Votre partenaire qualité et
confort en ameublement & literie

Rue Saint-Martin 34
1005 Lausanne
021 323 30 44