

ClubMag

mars 2019 | n°1

magazine des membres Club Pro Senectute Vaud

DOSSIER

S'ouvrir à de nouvelles formes de mobilité !

PORTRAIT

Patrick Lapp, homme de scènes

ENCART

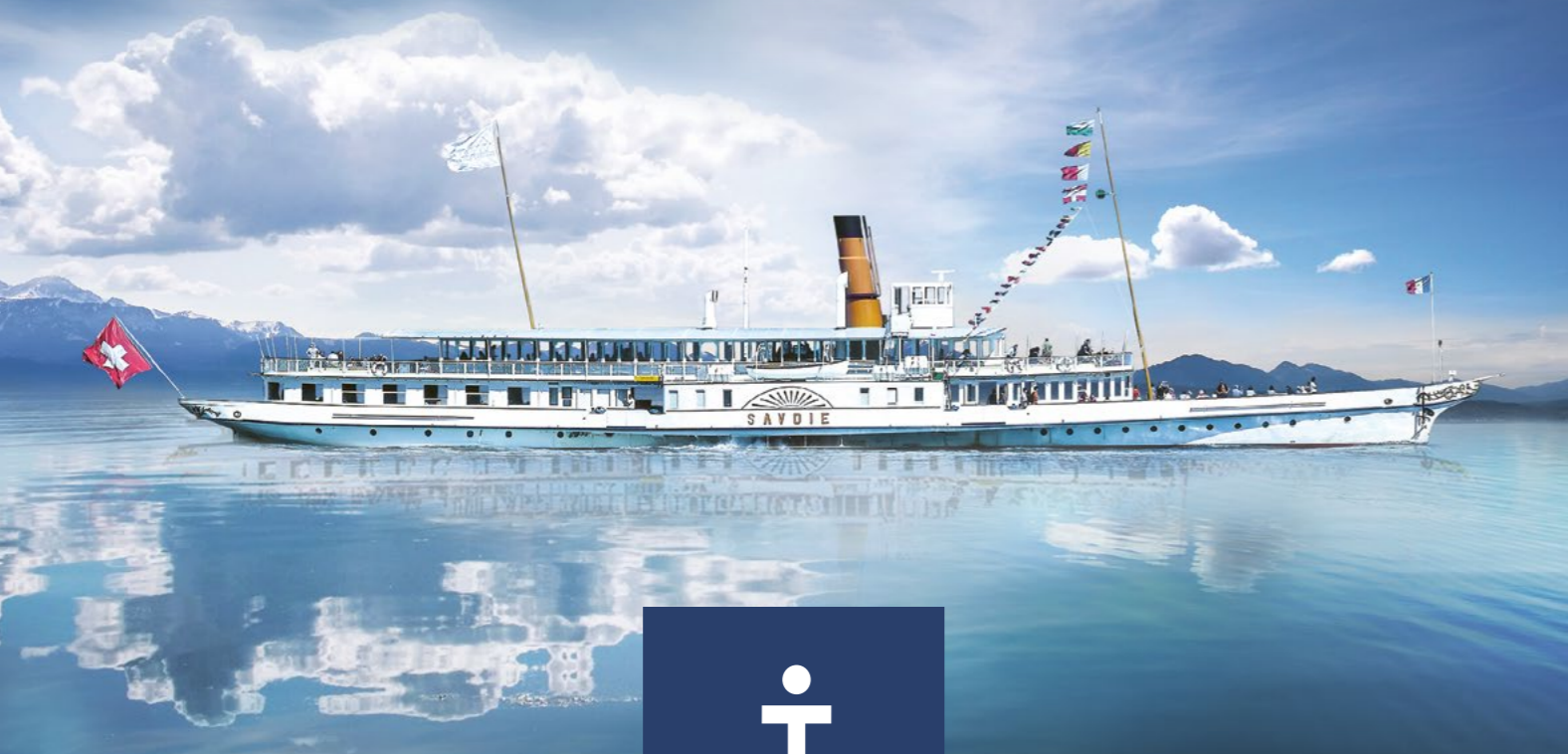
24 bons de
réduction chez
nos partenaires



www.vd.prosenectute.ch



VOYAGES EXTRAORDINAIRES



CROISIÈRES SUR LE LÉMAN



CGN.CH



LAKEXCEPTION

LE DOSSIER

S'ouvrir à de nouvelles formes de mobilité! 5

SANTÉ

Tout plus est un mieux 11

ÉVASION

Balade au cœur d'une région pleine d'énergies 14

LA VIE DU CLUB

24 offres réservées aux membres du Club 16

CONSEILS

De l'importance d'évaluer régulièrement son aptitude à conduire 18

Compléter ses revenus à la retraite 20

ÉVASION

Petites fugues d'un jour et séjours accompagnés 22

CONSEILS

A l'écoute des personnes âgées et de leurs proches 25

ÉVASION

Des vacances pour toutes les générations 27

PORTRAIT

Patrick Lapp, homme de scènes 29

CONSEILS

Dessiner sa nouvelle vie de retraité 31

Impressum

Pro Senectute Vaud, Rue du Maupas 51
1004 Lausanne

Responsable de la publication

Tristan Gratier, Pro Senectute Vaud

Conception, rédaction et coordination

Pierre-Alain Rattaz, William Türler, ftc communication,
Dominique Hauner

Régie des annonces

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

Mise en page et graphisme

DidWeDo, Lausanne

Crédits photographiques

Yves Henchoz, Michel Gaudard, Swiss Backstage,
Pierre Jouvenat, Alain Wicht, CGN (Francey)

Impression

PCL Presses Centrales SA, Renens

Édito



Chers Membres,

C'est avec un énorme plaisir que nous vous accueillons au sein de notre Club, ceci l'année où Pro Senectute Vaud célèbre ses 100 ans d'existence au service des Vaudoises et des Vaudois.

Il est primordial pour une association comme la nôtre, qui œuvre depuis 1919 pour le bien-être matériel, physique et moral des aînés de notre canton, de pouvoir compter sur des relais au sein de la société et bénéficier ainsi de retours concernant nos activités actuelles et futures.

Ceci nous permet de contribuer à créer une dynamique d'échanges, favorisant la formation de notre personnel et de nos bénévoles, mais aussi, plus globalement, la défense des intérêts des seniors du canton de Vaud.

C'est dans cette optique que nous avons décidé d'éditer un magazine exclusivement dédié à nos membres. Paraissant deux fois par année, en mars et en septembre, il propose des dossiers, des enquêtes, des balades, des sorties culturelles, des portraits et des informations pratiques.

Les thématiques présentent toutes un lien étroit avec le programme de Pro Senectute Vaud. Pour ce premier numéro, nous nous sommes notamment intéressés à la mobilité sous toutes ses formes. Un enjeu crucial pour les années à venir, toutes générations confondues.

Excellente lecture!

Tristan Gratier
Directeur Pro Senectute Vaud

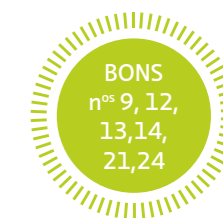
Un carnet de bons détachables Des centaines de francs de réductions!



Rendez-vous en pages centrales de votre magazine et découvrez un carnet de 24 bons, sources de belles découvertes à prix doux à partager en famille ou avec des amis.

Offres réservées aux membres du Club. Bons valables uniquement sur présentation de votre carte de membre.

Merci à tous nos annonceurs et partenaires de ce premier numéro.



LE DOSSIER

S'ouvrir à de nouvelles formes de mobilité !

Par Pierre-Alain Rattaz

La faculté de se déplacer est essentielle au bien-être psychique. Elle permet de conserver son autonomie, de garder des liens sociaux et de lutter contre l'isolement. Sans attendre que les problèmes physiques apparaissent ou devoir renoncer à son permis de conduire, il vaut la peine (et le plaisir !) d'expérimenter de nouvelles formes de mobilité. Sans oublier le vélo ou la marche pied, bons pour la tête et les jambes.

L'une des questions fréquentes qui pré-occupe les seniors et leur entourage est de savoir à quel moment rendre son permis et comment imaginer une mobilité et un futur sans voiture. Cette étape importante est l'occasion de perfectionner ses connaissances pour s'ouvrir à de nouveaux modes de transport. Inutile de dramatiser, il existe

en Suisse une offre abondante en transports pour conserver son autonomie et voir ses amis où et quand on le souhaite.

Pro Senectute Vaud aide les seniors à aborder cette mobilité du XXI^e siècle avec sérénité ainsi qu'à vaincre leur perplexité, par exemple devant les automates qui ont colonisé les gares où les guichets se font rares, quand ils ne sont pas carrément absents.

Apprendre et se mettre à jour

Avec le soutien de Pro Senectute Vaud, des cours sont organisés chaque année par l'Association transports et environnement (ATE), en partenariat avec les CFF, les transports publics régionaux et la police. « L'objectif de ces cours, qui s'adressent à la fois aux piétons, aux automobilistes et aux

usagers des transports publics, est d'appri-voiser leurs peurs et de mettre à niveau leurs connaissances que ce soit pour acheter un billet à un automate, aborder un giratoire ou se montrer bien visible sur un passage protégé », énumère Paola Nagel-Petrucci, chargée de campagnes à l'ATE. Ces cours sont gratuits et s'adressent aux seniors de plus de 55 ans.

De leur côté, les CFF proposent des formations gratuites pour apprendre à consulter l'horaire, trouver la meilleure correspondance et acheter un billet en ligne, depuis son ordinateur ou son téléphone. Il n'est pas nécessaire d'être un spécialiste pour participer à ce cours (voir calendrier des cours en page 10).

Mobile, oui, mais pas à n'importe quel prix!

Après avoir soigneusement évalué le moyen de transport le mieux approprié à vos besoins et état de santé, voici une sélection de bons plans pour rester mobile et voyager au meilleur prix en Suisse.

Le bus, le train ou même le bateau vous transportent de manière confortable, écologique et sans stress. La combinaison de différents moyens de transport, selon vos capacités, peut s'avérer bénéfique pour votre santé et votre porte-monnaie. Utiliser les transports publics s'apprend et nécessite de dépasser certains préjugés.

Mobilis, un seul billet pour tous vos déplacements dans le canton de Vaud

Mobilis est le nom de la communauté tarifaire vaudoise, entrée en vigueur en 2004, qui réunit aujourd'hui 13 entreprises de transports régionales: tl, CFF, MBC, LEB, CarPostal, TPN, NSTCM, TRAVYS, AVJ, VMCV, MOB, TPC et TPF.

Aujourd'hui, Mobilis offre plus de 3'100 kilomètres de réseaux avec plus de 2'266 arrêts commerciaux, 222 lignes dont 22 lignes de train, 67 lignes de bus urbain, 100 lignes de bus régional, 2 lignes de métro, 3 lignes de funiculaire, 18 lignes de service à la demande et 10 lignes de service de nuit desservant ainsi 306 communes vaudoises. Un titre de transport Mobilis permet de choisir librement son moyen de transport.

Le bon ticket

Depuis votre départ jusqu'à votre arrêt de destination, vous voyagez dans une ou plusieurs zones. Le nombre de zones parcourues va définir le prix ainsi que la durée de validité de votre titre de transport.

BONS PLANS

Les adultes dès 64/65 ans bénéficient du tarif senior, équivalent à un rabais d'environ 10% sur les abonnements hebdomadaires, mensuels et annuels.

Les CFF à petits prix

Les CFF offrent plusieurs possibilités de voyager en Suisse à petits prix, notamment depuis l'introduction de billets dégriffés, qui ne peuvent malheureusement pas être achetés aux automates, ni aux guichets, mais seulement en ligne sur cff.ch ou sur leur application mobile.

À ce sujet, les CFF organisent également des formations gratuites. Vous apprendrez comment trouver la meilleure correspondance pour votre escapade en train et acheter un billet en ligne depuis votre ordinateur ou votre smartphone.

Abonnement général pour les + de 65 ans avec près de 30% de rabais

Les femmes peuvent acheter l'AG senior à prix réduit à partir de leur 64^e anniversaire et les hommes à partir de leur 65^e anniversaire au prix de CHF 2'880.- au lieu de CHF 3'860.- en 2^e classe. L'abonnement général est également payable sur facture en 12 mensualités de CHF 260.-. Il existe également un AG Duo à prix réduit pour le partenaire vivant sous le même toit.

Les seniors ne bénéficient d'aucun rabais sur les abonnements demi-tarif.

Cartes multiconcours

Si vous effectuez souvent – mais pas forcément régulièrement – le même trajet, la carte multiconcours est faite pour vous. Cette carte, valable trois ans, vous permet d'effectuer jusqu'à six allers simples sur la ligne de votre choix. Elle n'est pas personnelle et peut être transmise. Elle peut donc être utilisée par plusieurs personnes voyageant ensemble, de même qu'en association avec la carte *Junior* et la carte *Enfant accompagné*.

Carte journalière avec demi-tarif

La carte journalière existe pour la 1^{ère} et la 2^e classe; elle est valable sur les parcours de l'AG. Pour que vous puissiez profiter des avantages de la carte journalière, il vous faut un abonnement demi-tarif valable. Ces cartes journalières peuvent être achetées aux automates, aux guichets ou en ligne au prix de CHF 75.- en 2^e classe. La carte journalière dégriffée accessible seulement en ligne, vous

permet de voyager à un prix encore plus intéressant. Plus vous réservez votre carte journalière dégriffée à l'avance, plus le prix est bas.

Certaines communes tiennent à disposition de leurs habitants des cartes journalières à un prix avantageux. Renseignez-vous auprès de votre administration communale.

Enfants accompagnés

Si vous voyagez souvent avec des enfants (aucun lien de parenté n'est demandé), la carte « Enfant accompagné », au prix de CHF 30.- permet aux enfants de 6 ans à 16 ans révolus de voyager gratuitement pendant une année avec les transports publics, accompagnés d'une personne adulte munie d'un titre de transport en cours de validité.

BONS PLANS

Cartes journalières et billets dégriffés

Ils vous permettent de voyager, en 1^{ère} et en 2^e classe, avec des rabais jusqu'à 70% sur de nombreux parcours de trains et transports publics de Suisse.

Les cartes journalières et billets dégriffés sont (malheureusement!) uniquement disponibles sur le site ou l'application mobile des CFF.

Les billets dégriffés ne sont pas disponibles à l'intérieur d'une communauté tarifaire (par exemple Mobilis). Les billets dégriffés peuvent être achetés au plus tôt 60 jours avant la date désirée. Ils sont valables avec les cartes *Junior* et *Enfant accompagné*.

ASTUCE

Il peut s'avérer plus avantageux, par exemple sur un trajet Lausanne-Aigle, de sortir de la communauté Mobilis et de voir s'il existe un billet dégriffé Lausanne-Martigny qui sera peut-être bien moins cher qu'un Lausanne-Aigle au prix normal!

Comment acheter un billet CFF dégriffé pas à pas?

Voici la marche à suivre – n'hésitez pas à vous faire aider la première fois! – pour dénicher votre billet dégriffé. On pourrait souhaiter que les CFF les rendent plus facilement visibles! Mais, pour ceux qui sauront se montrer curieux et patients, le jeu en vaut vraiment la chandelle.

- 1** Saisissez le parcours et la date de votre voyage

(Attention: le billet dégriffé n'est valable que pour la relation choisie!)

Cliquez sur « Rechercher »
- 2** Sélectionnez votre itinéraire avec le symbole %
- 3** Naviguez jusqu'à « Options voyage aller » et sélectionnez « Billet dégriffé »
- 4** Procédez au paiement

Vélo

Bon pour la forme et la planète !

A condition de bien se protéger, le vélo constitue un moyen de locomotion très bon marché, rapide et flexible pour de courts trajets. Il est recommandé de suivre un cours et de s'entraîner sur des pistes cyclables, si vous n'avez plus pratiqué depuis un certain nombre d'années. Pour les seniors, le vélo électrique représente une option toujours plus appréciée.

BONS PLANS



Publibike, une filiale de CarPostal, propose plusieurs réseaux de vélos traditionnels et électriques en libre-service. A l'heure actuelle, seuls les habitants des régions de Nyon, Gland, Morges, Lausanne et alentours en bénéficient déjà, mais le réseau est appelé à se développer. Plusieurs formules d'adhésion, avec ou sans abonnement, existent et les clients Mobility profitent de certains avantages. La carte SwissPass permet également de retirer et de pouvoir enfourcher un vélo.

Du côté de la Riviera, une septantaine de vélos traditionnels sont proposés à Vevey, La Tour-de-Peilz et Montreux, via le réseau Vélospot.

Informations

www.publibike.ch
www.velospot.ch

Voiture

Avez-vous songé à l'autopartage ?

Après avoir décidé de se séparer de sa voiture privée pour différentes bonnes raisons, et avoir évalué objectivement son aptitude à la conduite, il peut s'avérer difficile de se passer totalement d'une voiture, pour aller à la déchetterie, se rendre chez des amis ou ramener ses petits-enfants avec poussette et valises.

L'autopartage se révèle une solution économique, pratique, flexible qui complète idéalement l'offre de prestations des transports publics.

La société coopérative Mobility met à disposition 2'900 véhicules répartis sur plus de 1'500 sites en ville et en zones rurales et dans 40 gares de Suisse. Les réservations peuvent se faire 24 heures sur 24, par téléphone ou en ligne. Par rapport à une voiture privée, l'utilisateur ne paie sa voiture que lorsqu'il l'utilise, avec un tarif horaire et kilométrique qui inclut le carburant, les impôts sur les véhicules à moteur, les assurances, l'entretien, le nettoyage et les réparations.

BONS PLANS



La formule la plus avantageuse consiste à devenir sociétaire : en acquérant une part sociale de CHF 1'000.-, remboursée intégralement en cas de départ, vous économisez tous les frais d'abonnement pendant votre adhésion et bénéficiez également chaque année d'un crédit de circulation d'une valeur de CHF 30.-.

Combien ça coûte ?

Taxe d'inscription unique de CHF 250.- + facturation à l'heure (dès CHF 2.-) et au kilomètre (dès CHF 0.55), selon la catégorie du véhicule. Soit, pour la location d'une VW Polo pour une durée de 3 heures et 30 kilomètres = CHF 6.- + 16.50, soit largement moins cher qu'un taxi.

Il existe également des formules d'abonnement (4 et 12 mois) pour les conducteurs très occasionnels, le « Click and drive », sans abonnement mais avec des tarifs, horaire et kilométrique, plus élevés.

Bateau

Se déplacer au rythme de la vapeur sur le Léman

La CGN vous invite à un moment d'évasion sur le Léman. Prenez le large sur un bateau Belle Epoque ou un bateau moderne pour découvrir avec un autre regard cette belle région lémanique.

Croisières gourmandes « Table du Capitaine »

Dégustez un délicieux plat tout en découvrant les paysages du Léman ! Un point de vue unique sur les coteaux, châteaux, vignobles et montagnes. Une subtile conjugaison entre évasion lacustre et gastronomie. La CGN propose ces croisières gourmandes aux quatre coins du lac dès CHF 55.- par personne. Le prix comprend la croisière ainsi que l'assiette du jour. Il est à noter que d'autres propositions sont également disponibles à la carte.

Riviera Tour à bord de l' « Italie »

Cette escapade vous fera découvrir toutes les beautés de la Riviera, telles que Montreux, le Château de Chillon ou encore les Dents du Midi. Entre lac et montagnes, vous croiserez également l'île de Peilz, la réserve naturelle des Grangettes et pourrez contempler tous les jolis ports de la région.

Cité médiévale d'Yvoire à bord du « Savoie »

Offrez-vous un réel moment de détente sur le lac et partez à la découverte de la beauté des paysages du Léman. Entre les Alpes et le Jura, vous naviguerez face au plus haut sommet d'Europe, le célèbre Mont-Blanc, puis croiserez Yvoire, la fameuse cité médiévale à la silhouette si typique.

Les horaires de ces croisières varient au cours de l'année et sont disponibles sur le site www.cgn.ch. Les billets peuvent être achetés en ligne, dans les ports ou à bord des bateaux.

BONS PLANS



Embarquez en famille !

Valable au printemps et en automne, Family Pass est une carte journalière qui permet de naviguer à volonté sur le lac durant une journée entière. Elle est réservée aux parents accompagnés de leur(s) enfant(s) ou aux grands-parents accompagnés de leur(s) petit(s)-enfant(s). A partir de CHF 60.- (avec abonnement demi-tarif) pour un adulte jusqu'à quatre enfants ou deux adultes jusqu'à trois enfants.

Informations

cgn.ch/familles

Se faire un Caprice sur le lac de Joux

Pour admirer la Vallée de Joux depuis les flots, rien de tel qu'un tour à bord du « Caprice II ». Ce charmant petit bateau de 40 places emmène ses passagers à la découverte des plages et des beautés environnantes du lac de Joux.

L'embarcation effectue une course régulière les samedis et les dimanches de juin et septembre et chaque jour en juillet et août. Départ du village du Pont à 15h30 (pas de réservation possible) pour un tour du lac via Le Rocheray.

Pour les groupes, il est par contre possible de réserver des courses spéciales hors horaire. La balade est alors agrémentée d'un commentaire.

Informations

021 841 12 03

Croisières sur le lac de Neuchâtel

La société de navigation sur les lacs de Neuchâtel et Morat (LNM) assure la navigation entre les principales villes des lacs de Neuchâtel, Bienne et Morat. Bien qu'active toute l'année, c'est uniquement à la belle saison qu'elle dessert les débarcadères d'Yverdon-les-Bains, Grandson et Concise du mardi au dimanche.

Des croisières historiques sur le bateau à vapeur centenaire « Le Neuchâtel », fraîchement rénové, ont lieu le premier dimanche des mois de juin, juillet, août et septembre.

Les bateaux transportent les vélos gratuitement, ce qui permet d'organiser de belles excursions sur les nombreuses pistes cyclables le long des rives. Des croisières à thèmes sont également proposées.

Informations

032 729 96 00

www.navig.ch

Le bateau est un excellent moyen pour concilier transport et loisirs touristique.



Des cours gratuits pour les seniors

Voici le programme provisoire des cours organisés dans le canton de Vaud ayant trait à la mobilité des seniors. Pour rester informé, veuillez vous référer aux sites des CFF (www.cff.ch) ou de l'Association transports et environnement (www.ate.ch).

Être et rester mobile

Organisés par l'ATE, les cours « Être et rester mobile » ont pour but de soutenir les personnes de 55 ans et plus dans leur mobilité au quotidien, afin qu'elles puissent continuer à se déplacer en toute sérénité : comment prendre son billet au distributeur à écran tactile, connaître les offres destinées aux seniors, découvrir les trucs et les astuces qui prémunissent du vol à la tire ou remettre à niveau ses connaissances des règles de circulation.

De la théorie à la pratique dans un cadre convivial, ce cours répond à toutes vos questions de mobilité.

Programme provisoire des cours 2019 dans le canton de Vaud

10 avril – Villeneuve (14h – 17h)
11 avril – Lutry (14h – 17h)
19 septembre – Nyon (14h – 17h)
2 octobre – Villeneuve (14h – 17h)

Des cours devraient également avoir lieu à Morges à l'automne, à Vevey et à Yverdon-les-Bains, mais ceux-ci restent à confirmer.

Ces cours sont gratuits mais également très prisés !

Renseignements et inscription

022 734 70 44
bureau-conseil@ate.ch

Utilisation de l'application mobile des CFF

En collaboration avec les CFF, Pro Senectute Vaud propose des formations de deux heures pour vous familiariser avec l'application mobile des CFF. Vous y apprendrez à consulter l'horaire et à acheter un billet de manière simple et rapide. Grâce à cette application, vous pourrez notamment profiter de billets dégriffés tout en réduisant votre temps d'attente au guichet. Des exercices vous permettront de mettre en pratique les connaissances acquises.

Pour participer, il suffit de disposer d'un smartphone chargé à 100%, que vous apporterez avec vous, et d'avoir un compte pour les achats en ligne auprès des CFF.

Programme provisoire des cours 2019 dans le canton de Vaud

27 mars – Prévèrenge (14h30 – 16h30)
21 mai – Vevey (14h30 – 16h30)

Ces cours sont gratuits.

Renseignements et inscription

021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch

Les dates des cours seront publiées dans la presse durant l'été. Renseignements auprès du SAN.

Atelier théorique et pratique de conduite

Depuis 2017, les automobilistes vaudois âgés de plus de 70 ans peuvent s'inscrire gratuitement à un atelier pratique et théorique, organisé par le Service des automobiles (SAN), la Police cantonale et le TCS Vaud (voir détails en pages 18 – 19).

SANTÉ

Tout plus est un mieux

Propos recueillis par William Türler

Les recommandations à l'attention des seniors en matière d'activité physique sont claires: tant que l'on peut continuer à bouger aussi souvent que possible, il faut le faire. Et ceci, sans baisser l'intensité. Les explications d'Isabelle Maillard, responsable de l'unité Sport et Santé chez Pro Senectute Vaud.

Selon la définition de l'OMS, la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne saurait être réduit à une absence de maladie ou d'infirmité. Partant de ce constat, Pro Senectute Vaud propose une large variété d'activités physiques destinées, in fine, à accroître le nombre d'années vécues par les seniors de manière autonome et indépendante. En 2017, l'association a enregistré plus de 3'000 participants à ses activités sportives.

Isabelle Maillard, quel volume d'activité physique est recommandé pour les seniors?

Avant tout, il faut trouver ce qui fait plaisir à la personne car si on n'aime pas, on ne continue pas. Tout plus est un mieux. Autrement dit, il faut saisir chaque occasion d'intégrer du mouvement dans son quotidien, notamment privilégier les escaliers aux ascenseurs ou escalators. En termes de volume, si l'on marche au minimum 30 minutes 5 fois par semaine, c'est très bien. Cette demi-heure peut être fractionnée par tranches de 3 fois 10 minutes sur la journée. Si l'on ajoute un peu de travail spécifique, en termes de maintien de la force musculaire ou de mobilité articulaire, c'est-à-dire tout ce que l'on perd avec l'âge, on atteint le summum de ce que l'on peut recommander. On parle ici d'exercices de force, d'endu-

rance, de mobilité ou d'équilibre. Ce n'est pas parce que l'on devient une personne âgée qu'il faut baisser le niveau.

Un adulte devrait marcher 10'000 pas par jour. Tant qu'un senior est capable de le faire, il faut continuer. En cas de baisse de mobilité, 6'000 pas par jour conviennent très bien.

Concrètement, quels sont les bienfaits d'une activité quotidienne?

Une stimulation régulière au niveau de l'endurance, un léger essoufflement, permettent de réduire considérablement les risques cardio-vasculaires et de renforcer le système immunitaire. Le fait de marcher régulièrement permet de mieux résister aux gripes, de mieux dormir et de mieux se remettre d'une maladie. L'objectif est bien sûr d'ajouter des années qualitatives à la vie. Vivre longtemps n'est pas intéressant si l'on n'est pas en bonne forme. Cette qualité passe aussi par un bon sommeil, un maintien du poids, éviter le mauvais cholestérol, l'hypertension, bref toutes ces joyeusetés qui viennent souvent avec l'âge.

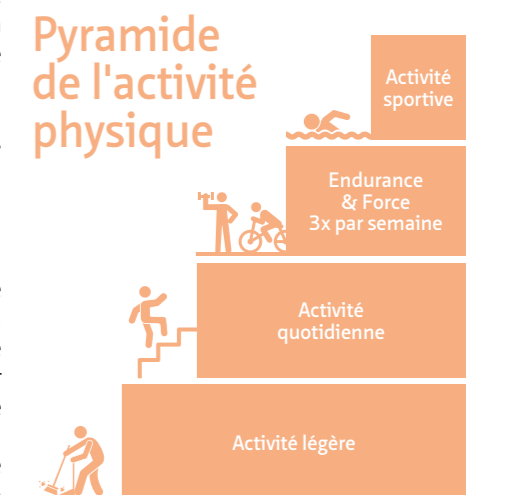
Que dit la science en matière d'activité physique pour les seniors?

La recherche scientifique a beaucoup évolué ces dernières années. Il y a encore 10 ans, on ne disait pas que l'activité physique intensive pouvait en partie remplacer l'activité modérée. Aujourd'hui, on sait que 2,5 heures de marche, de balade à vélo ou de jardinage équivalent en termes de bénéfice pour la santé à 1,25 heure de ski de

fond, de tennis ou de nordic walking soutenu. On disait également que les seniors devaient éviter de courir ou de sauter. Aujourd'hui, on sait que les micro-chocs permettent de prévenir l'ostéoporose. Mais en cas de douleurs, mieux vaut consulter avant de se lancer.

Quels types d'activités physiques propose Pro Senectute Vaud?

La palette est large. Pour les personnes qui aiment fonctionner en groupe, nous proposons des marches en plein air, du cyclisme, du nordic walking ou de l'entraînement urbain. Nous avons aussi des cours de Tai-chi, de gym, d'aquagym ou de danse de tous pays. Je souligne que ces activités permettent également de travailler les aspects cognitifs, par exemple en mémorisant des chorégraphies, et de garder le moral en conservant des liens sociaux.





**La Suisse est belle,
partons à sa découverte!**

ÉVASION

Balade au cœur d'une région pleine d'énergies

Par Dominique Hauner

Pour ce premier numéro, marchons sur les pas de Dominique Hauner qui, depuis qu'elle est à la retraite, a suivi une formation lui permettant d'accompagner des personnes de son âge, notamment dans le cadre de son engagement au sein de Pro Senectute Vaud. Un itinéraire qui part de Bretonnières, pour rejoindre Romainmôtier, l'un des plus beaux villages de Suisse, puis Premier, sur les contreforts du Jura, avant de revenir à son point de départ.

Au départ de la gare de Bretonnières, vous suivrez la route qui mène au stand de tir, avant de la quitter pour déboucher sur un magnifique et large chemin forestier.

Attention, divers panneaux pourraient vous inviter à faire une autre excursion, celle de NatuRando, du sentier des Bois de Forel-Romainmôtier. Ne vous laissez pas surprendre ! J'ai fait l'erreur une fois, et me suis retrouvée, toute penaude, à mon point de départ... Suivez les marquages jaunes du tourisme pédestre (TP).

Tout au long de ce large et agréable chemin, vous pourrez observer la richesse de cette forêt, écouter le chant des oiseaux, bref, vous laisser bercer par l'enchantement de cette belle nature préservée.

Au point 715, se trouve un refuge, l'occasion d'une première halte. Aller-retour, puis reprenez le chemin qui va vous mener aux

premières maisons de Romainmôtier. Tout à coup, sur votre droite, un panneau TP vous invite à une bonne grimpe, pour rejoindre un point de vue, d'où vous pourrez admirer Romainmôtier : à mon avis, la plus belle vue sur ce bourg, véritable bijou médiéval.

De ce point de vue, il est important de bien repérer les losanges ou indications du TP. Après avoir déambulé sur un petit chemin en forêt, vous déboucherez sur une clairière. Le repérage du chemin est alors facile : suivez l'usure de la terre, puis rejoignez un chemin bétonné, montant jusqu'au centre de Premier, face à l'ancien collège. Vous tournerez à droite, pour rejoindre, par un chemin menant à quelques villas, le lieu de pique-nique. Lieu-dit et baptisé l'Y. Point 847, Crêt des Bordes. De là, par beau temps, vous profiterez d'une belle vue dégagée sur la région.

Il ne vous reste plus qu'un tiers de ce parcours à cheminer. Depuis l'Y, suivez les marques TP qui vous conduiront, à travers champs et bois, à Bretonnières.

En traversant le village pour rejoindre votre point de départ, vous passerez devant un point de vente en libre-service de produits du terroir. La famille Collomby offre – entre autres – les fameuses lentilles vertes de Bretonnières.

Ce parcours peut être fait par quasiment tous les temps. En cas de pluie, le seul bémol

est que il n'est pas couvert. Mais en réalisant le trajet à l'envers, vous pourriez pique-niquer au refuge évoqué au début, point 715. Dans tous les cas, vous trouverez beaucoup de plaisir à marcher dans cette région doucement vallonnée.



Votre Guide

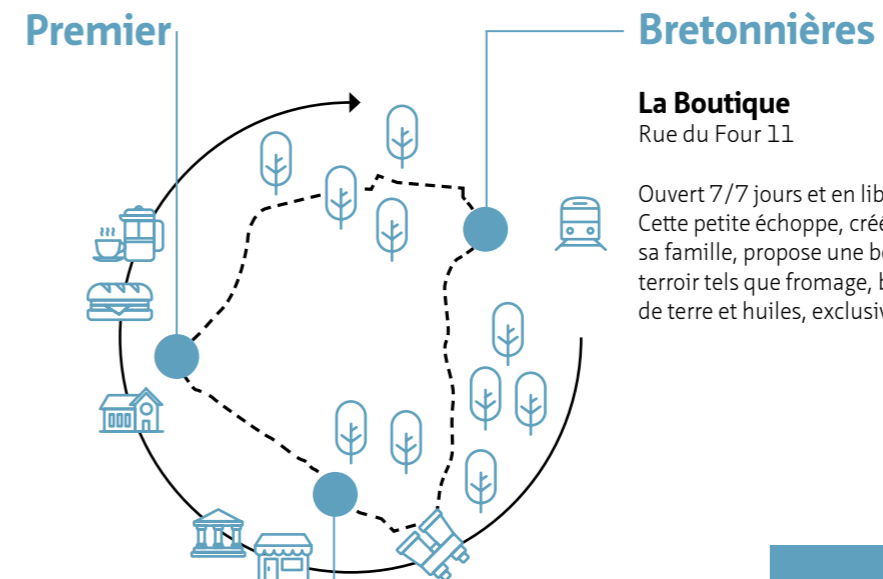
Votre itinéraire
– Bretonnières
– Romainmôtier
– Premier
– Bretonnières

Info parcours
Longueur du parcours ~ 10 km
Dénivelé +/- 264 m
Temps de marche sans les arrêts ~ 3h

Pour se rendre à Bretonnières soit en train soit train-car postal
Arrivées toutes les heures (se référer à l'horaire CFF).

Variante: Et si, avant l'effort, vous vous laissiez tenter par un petit détour par Romainmôtier? Vous ne le regretterez pas. Il vous suffit pour cela de continuer le chemin en pente douce qui vous amènera à l'entrée du village. Situé dans un magnifique écrin de verdure, Romainmôtier vit au rythme de son Abbatale, édifiée sur le modèle de l'église de Cluny. L'une des plus

anciennes églises romanes de Suisse se visite librement. Pour les amateurs de pain et boulangerie artisanale, une halte au Café boulangerie Fleur de Farine s'impose. Puis, reprenez le chemin par où vous êtes arrivé, et le cours de votre balade, en attaquant la montée du jour! Pour cette variante, selon votre curiosité et votre appétit, comptez une bonne heure de plus à votre sortie.



La Boutique
Rue du Four 11

Ouvert 7/7 jours et en libre service. Cette petite échoppe, créée par Pierre-Daniel Collomb et sa famille, propose une belle panoplie de produits du terroir tels que fromage, beurre, viande, œufs, pommes de terre et huiles, exclusivement de la région.

Romainmôtier

Visite de l'abbatale

Tous les jours de 8h15 à 18h30

Entrée libre

(application gratuite à télécharger)
Visite guidée sur réservation

Café – boulangerie Fleur de Farine

Rue du Bourg
024 453 16 06
www.fleurdefarine.ch

Jeu & Ven | 6h à 14h
Sam & Dim | 6h à 18h

Magnifique choix de pains artisanaux, salades, quiches et tartes sucrées à la crème

QUELQUES CONSEILS

Selon votre condition physique, l'usage des bâtons de marche est recommandé.

Par ailleurs, tout randonneur devrait avoir dans son sac, selon la durée de la sortie, à boire et de quoi se sustenter, une petite pharmacie, une veste imperméable, des gants et un bonnet (selon la saison), une pièce d'identité, un peu d'argent, le détail du parcours et/ou une carte de la région et, idéalement, un téléphone portable.

Et, très utile voire essentiel – un sifflet! Vous l'utiliserez par exemple si vous marchez en groupe et perdez de vue vos camarades, ou encore en cas de chute et dans l'impossibilité d'atteindre votre portable ou sans réseau...

LA VIE DU CLUB

24 offres réservées aux membres du Club Pro Senectute Vaud

Bienvenue dans ce premier 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 fluviale ou lacustre, d'escapades en train ou en car, de conseils pour mieux vivre votre retraite, de livres ou, pourquoi pas, de reptiles et d'amphibiens, vous devriez y trouver votre bonheur!

Des centaines de francs de réduction!

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 premier 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!

Les lecteurs du magazine doivent donc devenir membres du Club pour utiliser les bons.

Il vous suffit de choisir l'activité qui vous fait envie, de détacher votre bon, puis de bien lire les conditions d'utilisation qui figurent sur chaque bon.

En règle générale, les bons vous offrent, soit un rabais sur une prestation ou un produit, soit un billet gratuit pour un billet acheté. La plupart des bons sont valables jusqu'à la fin de l'année 2019, mais certaines offres sont limitées à certains jours de la semaine ou périodes de l'année.

Les bons 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



On n'a pas tous les jours 100 ans!

16 événements pour célébrer ensemble notre dynamique association. Cette année, vous allez virevolter sur des notes entraînantes, vous émouvoir devant une toile, inviter vos petits-enfants au restaurant, jouer à la pétanque ou même débattre sur la sexualité.

Parcourez et partagez sans attendre les nombreux événements exceptionnels proposés tous les mois dans le cadre de nos 100 ans.

Les inscriptions sont ouvertes un mois avant la date de l'événement. Aucun paiement n'est demandé à l'inscription, à régler le jour de l'événement en espèce.

Informations
Programme complet sur
www.psvd100.ch

Cuvée du 100^e

La création de notre club coïncide avec la célébration du centième anniversaire de Pro Senectute Vaud. A 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

Assistez à la prestation de Michel Boujenah

Pro Senectute Vaud organise le 1^{er} mai son Assemblée générale au Casino Barrière de Montreux. Après la partie statutaire, Michel Boujenah répondra sur scène, dès 16h, aux questions de Blaise Willa, rédacteur en chef du magazine *Génération*.

Entrée libre, sur inscription (places limitées)

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

Bienvenue au CLUB!

Le Club de membres Pro Senectute Vaud est ouvert à tous les actuels et futurs retraités 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

Inscrivez-vous sans tarder et gagnez l'une des 50 cartes journalières 1^{ère} classe, avec demi-tarif, offertes par la CGN (chaque nouvel abonné d'ici au 30 juin 2019 participe automatiquement au tirage au sort).

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

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



CONSEILS



De l'importance d'évaluer régulièrement son aptitude à conduire

Par Pierre-Alain Rattaz

Souvent vécu comme une perte d'autonomie et de liberté, le renoncement à son permis est une décision courageuse. Avant d'en arriver là, on prendra soin d'évaluer régulièrement sa capacité à la conduite, même si l'âge du premier contrôle médical obligatoire vient d'être repoussé à 75 ans (au lieu de 70) depuis le 1^{er} janvier de cette année.

Ces contrôles, qui ont lieu tous les deux ans, permettent au médecin de vérifier l'aptitude à la conduite. Pour Carol de Kinkelin, répondante du point Info-seniors chez Pro Senectute Vaud, « cette obligation se vit de manière très différente d'une personne à l'autre. Certains seniors considèrent cette injonction comme stigmatisante. Pour d'autres, c'est l'occasion de vérifier que l'on a encore toutes les aptitudes requises. » L'objectif du relèvement de l'âge du premier contrôle obligatoire est de responsabiliser davantage les conducteurs âgés et de tenir compte des progrès technologiques. De plus en plus de véhicules sont munis de systèmes d'assistance qui facilitent la conduite. Reste à encourager les seniors à s'y familiariser.

Dans son argumentaire, l'ex-conseillère fédérale Doris Leuthard a fortement insisté sur l'importance des mesures d'information et de sensibilisation afin d'éviter les effets négatifs de ce report. Opposé au projet de relèvement du premier contrôle à 75 ans, le Canton de Vaud a mis en place plusieurs actions de prévention pour les automobilistes seniors.

Examen gratuit de la vue

Depuis cette année, le Service des automobiles et de la navigation (SAN) leur offre la possibilité d'effectuer gratuitement un contrôle de la vue. En 2019, cette action s'adresse à toute personne qui fête son 70^e ou 73^e anniversaire entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2019. Un courrier sera envoyé à toutes les personnes concernées avec un bon pour un contrôle gratuit, mais non obligatoire, de la vue à faire valoir auprès d'un opticien diplômé installé dans le canton. Il faut préciser que les résultats de ces contrôles ne sont pas communiqués aux autorités.

Cours gratuit de mise à niveau

Depuis 2017, les automobilistes vaudois âgés de plus de 70 ans peuvent s'inscrire gratuitement à un atelier pratique et théorique, organisé par le SAN, la Police cantonale et le TCS Vaud. La partie pratique consiste en quelques exercices de manœuvre, de parage et de freinage sur la piste du TCS à Cossonay, que chaque participant effectue au volant de son propre véhicule. Ensuite, la partie théorique porte sur les règles de circulation ainsi que sur les aspects juridiques et médicaux importants relatifs au permis de conduire, tels que le contrôle médical obligatoire ou les changements physiques dus à l'âge. « La mission de ces ateliers est de permettre aux seniors de prendre conscience de l'évolution de leurs réflexes, de gagner confiance et sécurité. L'occasion de faire une mise à jour de ses connaissances par rapport au mode de conduite actuel », ajoute Carol de Kinkelin.

Rabais sur l'abonnement général des CFF

Depuis 2017, afin d'inciter les seniors à s'ouvrir à d'autres formes de mobilité, le SAN et les CFF offrent des bons CFF aux automobilistes – plus de 2'300 en 2018 – qui décident de déposer leur permis de conduire.

Un bon de CHF 200.–, à faire valoir lors de l'achat d'un abonnement général CFF 2^e classe (CHF 250.– en 1^e classe) ou un abonnement demi-tarif découverte d'une validité de deux mois, d'une valeur de CHF 33.–, sont ainsi proposés aux personnes qui renoncent définitivement à leur permis de conduire. Cette offre est jointe à la convocation au contrôle médical obligatoire que reçoit chaque automobiliste après son 75^e anniversaire.

Renoncer à son permis de conduire

Le renoncement au permis peut être vécu comme un deuil et nécessite un temps d'adaptation et un changement dans ses habitudes, comme par exemple demander à ses amis ou à ses proches de venir à la maison plutôt que l'inverse. « Ce moment charnière, pour être mieux vécu, peut se préparer en testant au préalable d'autres formes de mobilité », conclut Carol de Kinkelin.

Bref, il y a une vie après le permis de conduire !

BONS PLANS



Contrôle gratuit de la vue

Les personnes qui fêtent leur 70^e ou 73^e anniversaire en 2019 ont déjà reçu ou recevront une lettre du Service des automobiles avec un bon pour un contrôle gratuit de la vue.

Atelier théorique et pratique gratuit de conduite

Quatre ateliers d'une demi-journée se dérouleront au mois de septembre 2019, dont les dates seront communiquées durant l'été, via la presse. Ils sont ouverts à tous les automobilistes âgés de 70 ans et plus résidant dans le canton et possédant un permis de conduire catégorie B.

De son côté, le TCS Vaud organise des cours payants de même type, avec un rabais pour les sociétaires.

> www.tcs-vd.ch

Bon de réduction de CHF 200.– sur un abonnement général 2^e classe des CFF

Cette offre est envoyée en même temps que la convocation au contrôle médical obligatoire à tous les automobilistes qui viennent de fêter leur 75^e anniversaire.

Dans quel état est votre véhicule ?

Grâce à son infrastructure équipée de matériel de pointe, le TCS Vaud est en mesure d'offrir aux usagers de la route toute une série de prestations techniques.

Un contrôle volontaire de sa voiture permet de connaître de façon précise son état général. Il est particulièrement recommandé de prendre un rendez-vous avant une expertise officielle, en fin de leasing ou de garantie, ou lors de la vente ou d'un achat sur le marché de l'occasion.

Les experts techniques du Centre TCS de Cossonay établissent un bilan indépendant et neutre de l'état du véhicule. Le TCS Vaud propose également le diagnostic électronique, le contrôle antipollution et de la géométrie, ainsi que le service climatisation. Depuis 2015, les camping-cars et utilitaires peuvent aussi être contrôlés. Pour une attente confortable, un restaurant avec terrasse est à la disposition des visiteurs.

BERDOZ
SONIX AUDITION

Et toujours
votre second
appareil à
-50% ! *

Liste complète de nos centres
Sonix Audition chez Berdoz Optic :
www.sonixaudition.ch

* Voir conditions en magasin.

Prêt pour le coup de foudre auditif ?

Phonak Audéo™ Marvel **PHONAK**
life is on



- Un son riche et clair
- Connectivité bluetooth/sans fil
- Rechargeable
- Application intelligente

CONSEILS



Compléter ses revenus à la retraite

Il n'est pas toujours facile, une fois arrivé à la retraite, de vivre avec la rente qui nous est accordée. Comment est-il possible de compléter ses revenus, et que peut offrir le 3^e pilier pour les personnes concernées? Rencontre avec Olivier Martin, chef de produits chez Retraites Populaires.

Que peut offrir le 3^e pilier pour des personnes à la retraite ou arrivant prochainement à la retraite?

Le 3^e pilier est souvent perçu comme une solution d'épargne pour les personnes actives professionnellement. Elle est également intéressante pour les personnes à la retraite, ou proches de celle-ci, qui souhaitent compléter leurs revenus provenant des 1^{er} et 2^e piliers ou placer un capital.

Quelle est la meilleure solution pour un client?

Comme chaque situation est différente, il n'y a pas de solution standard. C'est pourquoi il est important de définir les besoins du client afin de lui proposer une solution adaptée à sa situation.

Comment définissez-vous les besoins d'un client?

Les besoins sont définis avec le client en tenant compte à la fois de sa situation patrimoniale, fiscale et familiale.

Une fois que ceux-ci ont été définis, quelles possibilités offrez-vous à une personne souhaitant compléter immédiatement ses revenus?

Nous pouvons l'orienter sur une « rente à durée déterminée » ou une « rente à vie » (rente viagère).

Quel est le principe d'une rente à durée déterminée?

Le client nous confie une somme d'argent que nous transformons immédiatement en rente. Celle-ci lui sera versée sur une période prédéfinie.

En cas de décès pendant cette période, les héritiers recevront la valeur résiduelle du contrat ou pourront continuer à percevoir les rentes restantes.

Et pour quelles raisons une personne aurait-elle besoin de compléter ses revenus durant une certaine période?

Il arrive par exemple que les clients souhaitent combler une lacune temporaire de revenu ou profiter des premières années de leur retraite.

Quels sont les avantages de la rente à durée déterminée que vous proposez?

Le montant de la rente est garanti durant toute la période du versement. De plus, ce type de rente propose une fiscalité attractive sur le revenu, dans la mesure où seuls les intérêts générés par le capital investi sont imposés.

En supplément de la rente garantie, une participation aux excédents peut aussi être attribuée une fois par année au 31 décembre.

Il est aussi fréquent que cette rente soit utilisée comme moyen de placement.

Et une rente à vie (viagère), comment cela fonctionne?

Le client nous confie une partie de son épargne que nous transformons immédiatement en rente, qui lui sera versée durant toute sa vie.

Il est également possible d'inclure une seconde personne, en général le conjoint, à qui la rente continuera d'être versée si le client décède.

Lors de la conclusion, le client peut également choisir la prestation qu'il souhaite transmettre à ses proches lors de son décès (le capital initial, la valeur résiduelle ou aucune prestation).

Quels sont les avantages de cette rente à vie?

Le montant de la rente est garanti à vie. De plus, seul le 40 % de la rente est fiscalement imposé sur le revenu.

En supplément de la rente garantie, une participation aux excédents peut aussi être attribuée une fois par année au 31 décembre.

Le fait que le client puisse percevoir une rente jusqu'à la fin de sa vie et, parallèlement, transmettre à son décès l'entier du capital initialement investi est une particularité appréciée de notre produit.

Il est fréquent que cette rente soit aussi utilisée comme moyen de placement.

Quelles solutions apportez-vous à l'augmentation des coûts liés à l'allongement de l'espérance de vie (EMS, soins à domicile)?

La conclusion d'une rente à vie répond totalement aux besoins pécuniaires liés à l'augmentation de l'espérance de vie.

En ce qui concerne l'augmentation des coûts, elle peut être compensée par la flexibilité de notre produit. En effet, ce dernier offre la possibilité d'augmenter le montant de la rente garantie en renonçant, partiellement ou totalement, à la prestation initialement destinée aux proches en cas de décès.

Quelle démarche dois-je entreprendre si je souhaite en savoir plus?

C'est très simple, nos conseillers se tiennent volontiers à votre disposition par téléphone ou en agence pour répondre à toutes vos questions.

Exemples de calculs

Les exemples ci-dessous partent du principe que vous souhaitez transmettre la valeur résiduelle de votre contrat à vos proches en cas de décès.

Rente à durée déterminée

Investissement de CHF 100'000	Rente annuelle à durée déterminée
J'ai 65 ans et souhaite percevoir ma rente immédiatement pendant une durée de 20 ans	CHF 5'491.-

Rente à vie (viagère)

Investissement de CHF 100'000	Rente annuelle à vie
J'ai 65 ans et souhaite percevoir ma rente à vie immédiatement	CHF 3'832.-

Retraites Populaires en bref

Institution de droit public sans but lucratif, Retraites Populaires a pour mission de faciliter l'accès de ses produits et services de prévoyance à l'ensemble de la population et d'en maîtriser les engagements à long terme.

Contactez-nous

021 348 26 26

www.retraitespopulaires.ch

Rubrique parrainée par:



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

ÉVASION



Petites fugues d'un jour et séjours accompagnés

Par Pierre-Alain Rattaz

Déguster de délicieux filets de perches au bord d'un lac, passer une belle journée d'été à la montagne, vivre des instants tropicaux au Papiliorama ou applaudir une pièce de théâtre : Pro Senectute Vaud vous propose tout au long de l'année une large palette d'excursions ou de vacances accompagnées. Il ne reste plus qu'à faire votre choix !



Excursions dynamiques

Six destinations pour les seniors en bonne condition physique

Lancées en juillet 2018 pour répondre à la diversité de la population, les *Excursions dynamiques*, à la différence des *Excursions accompagnées*, s'adressent à des seniors ayant une bonne mobilité. Les participants rejoignent l'un des onze points de départ des bus par leurs propres moyens.

Au programme du premier semestre 2019 : découverte de la maison tropicale de Frutigen, Visite du Palais fédéral, Croisière sur le Doubs et promenade au Chasseral.

Le prix de ces excursions d'un jour varie entre CHF 80.- et CHF 95.-. Ces prix comprennent le transport, la visite et parfois un repas (boissons non comprises).

Le programme estival des *Petites Fugues* comprend également des matinées au Centre thermal d'Yverdon-les-Bains, un séjour accompagné de cinq jours en Ardèche, ouvert aux personnes à mobilité réduite, ainsi qu'un tournoi itinérant de jass dans six villes de Suisse romande.

En 2017, on dénombre plus de 1'000 participations à une excursion et plus de 700 à une journée de jass !

Excursions accompagnées

Quinze destinations en toute sécurité

Depuis plus de 25 ans, Pro Senectute Vaud propose sorties et séjours destinés à tous les retraités vivant dans le canton.

Les *Excursions accompagnées* sont particulièrement accessibles en cas de mobilité réduite, avec un encadrement adapté ainsi qu'une prise en charge à domicile.

Au programme du premier semestre 2019 : dégustation de filets de perche à Grandson, visite du Papiliorama, découverte du Juraparc, ou spectacle *Bourvil, c'était bien!* au Casino théâtre de Rolle.

Prise en charge avec chauffeur et à domicile !

Une fois inscrit, une confirmation écrite vous parviendra quelques jours avant votre départ, vous précisant l'heure de passage du bus. Chaque région du canton (Nord vaudois, La Côte, Lausanne et Est vaudois) est ainsi desservie par un minibus de quatorze places, avec une prise en charge de chaque participant à domicile. Un chauffeur et un accompagnant veillent au confort de chaque passager et au bon déroulement de la journée.

Les excursions durent une journée et coûtent CHF 80.-, sauf précision. Les prix comprennent le repas de midi ou un goûter ainsi que le transport et l'accompagnement (boissons non comprises).

Découvrez le programme des excursions accompagnées ou dynamiques

Brochure « Petites fugues »
www.vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Offres spéciales membres du Club

Croisière sur le Doubs

Excursion dynamique

Vivez l'expérience unique d'une croisière repas au Saut du Doubs. Le verre d'accueil, l'entrée et le plat principal sont servis à l'aller. Ensuite, une escale vous permet de visiter la chute du Saut du Doubs (marche d'env. 1h). Vous dégusterez le fromage et le dessert pendant le trajet du retour.

Prix normal CHF 95.-
Prix membres CHF 85.-
Transport, accompagnement et repas

Date
15 mai

Filets de perches à Grandson

Excursion accompagnée

Venez déguster ce délicieux mets, tout en profitant de la beauté du lac de Neuchâtel.

Prix normal CHF 80.-
Prix membres CHF 70.-
Transport, accompagnement et repas

Date selon votre région
18 juin • 19 juin • 20 juin

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

CONSEILS

A l'écoute des personnes âgées et de leurs proches

Propos recueillis par William Türler

Ouvert depuis 2013, le point Info-seniors de Pro Senectute Vaud est un service gratuit et confidentiel à disposition de l'ensemble des seniors vaudois dès 60 ans, ainsi que de leur entourage. L'année passée, il a répondu à plus de 800 demandes.

Ouvert depuis cinq ans à l'Espace Riponne, au cœur de Lausanne, le point Info-seniors de Pro Senectute Vaud répond aux interrogations que peuvent avoir les personnes âgées, leurs familles, leur entourage ou même des professionnels dans le domaine médico-social. « Nous sommes partis du constat que le canton de Vaud compte beaucoup d'organismes médicaux-sociaux fournissant une grande quantité de prestations, souligne la référente Carol de Kinkelin. Les personnes concernées n'en ont pas toujours connaissance et ne sollicitent donc pas les aides auxquelles elles auraient droit. Le but du point Info-seniors est d'orienter les gens dans ce réseau, de rendre l'information accessible. »

Le centre répond aux demandes avec ou sans rendez-vous préalable (voir horaires à droite). L'année dernière, Carol de Kinkelin a répondu à 814 demandes pour un peu plus de 600 en 2016, ce qui démontre un besoin marqué au sein de la population vaudoise pour toutes les questions liées à la retraite. « La palette de questions est très large, poursuit la référente. Cela peut concerner le logement protégé, les assurances sociales, les activités et loisirs ou les dispositions de fin de vie. » Elle reçoit par exemple des personnes ayant accompagné

un proche en fin de vie et qui, par conséquent, se posent des questions par rapport à leur propre finitude. « Le plus souvent, ces personnes souhaitent rédiger des directives anticipées pour refuser ou consentir à certains traitements de manière anticipée, afin de faire connaître leur volonté à leurs proches et ne pas les laisser dans le flou en cas de perte de discernement. »

Une vision parfois éloignée de la réalité

La vision que se font les interlocuteurs des prestations à disposition des seniors peut être éloignée de la réalité. Par exemple, les logements protégés peuvent être pensés comme des structures comprenant l'encadrement d'un médecin ou d'une infirmière 24 heures sur 24. En outre, l'aspect communautaire présent au sein de ce type de logement ne convient pas forcément à tout le monde.

Le rôle du point Info-seniors est donc d'écouter la demande des seniors, de les renseigner et de leur proposer des pistes, afin qu'ils puissent trouver l'option la plus adaptée à leurs besoins. « Dans ce cas, je peux être amenée à réorienter les personnes auprès de la consultation sociale de Pro Senectute Vaud où elles peuvent faire un bilan de leur situation », relève Carol de Kinkelin. Le point Info-seniors reçoit

également des interrogations d'ordre juridique (rédaction d'un testament, droit de succession, etc.) et réoriente le plus souvent le demandeur vers des organismes compétents, aptes à répondre de façon spécialisée à leurs questions.

Point Info-seniors

Espace Riponne
Place de la Riponne 5
1005 Lausanne

Lu, Ma, Je 9h-12h et 13h30-16h
ou sur rendez-vous

Carol de Kinkelin
021 641 70 70
info-seniors@vd.prosenectute.ch



ÉVASION

Des vacances pour toutes les générations

Les vacances idéales existeraient-elles? Celles qui combindraient détente, découvertes et sécurité sans avoir à s'envoler à l'autre bout du monde? La réponse pourrait bien voguer au fil de l'eau.

Avez-vous déjà songé à explorer quelques-unes des plus belles régions d'Europe à bord de votre embarcation privatisée, soigneusement sélectionnée en fonction de vos besoins? Louer un bateau confortable, c'est l'assurance de vivre une inoubliable expérience en couple, entre amis ou en famille. Les moments privilégiés de jeux ou autour de savoureux repas sont propices à l'échange entre générations.

Les escales nécessaires au ravitaillement en eau et en vivres offrent l'opportunité de

flâner à son propre rythme dans de pittoresques villages, sites classés, marchés typiques... puisque les journées ne se passent pas seulement à bord! Les enfants sont loin d'être laissés-pour-compte: la navigation elle-même les passionnera, mais ils pourront aussi s'éclater sur les toboggans d'une piscine ou s'extasier en visitant un zoo ou un parc de loisirs que vous rencontrerez sur votre itinéraire.

Après une petite instruction, vous débutez votre périple à bord de votre maison flottante. Vous décidez de votre itinéraire au jour le jour, au gré de vos envies et, aussi, du temps qu'il fait: une balade à pied ou à vélo, une partie de pétanque, la visite d'un site historique ou quelques achats au marché. Tout cela fait partie de votre quotidien.

Organiser sa croisière fluviale

Où?

En France, Italie, Allemagne, Pologne, Belgique, Hollande, Angleterre, Ecosse, Irlande, Portugal, Canada.

Quand?

D'avril à octobre.

Combien de temps?

Pour quelques jours seulement, pour une semaine ou plus si affinité.

Quel bateau choisir?

Plus de 250 bateaux à choix. Vous serez conseillés en fonction de vos besoins. Plusieurs bateaux sont équipés d'une main-courante, certains possèdent une terrasse arrière de plain-pied.

Pour qui?

Pour tous, aucun permis n'est nécessaire, il suffit d'être au moins deux adultes à bord.

BONS PLANS



La plupart des compagnies proposent des réductions « seniors », « familles » et « couples » allant jusqu'à 20%. En partant en dehors des périodes de forte affluence, vous bénéficiez de tarifs encore plus avantageux.

Pour recevoir la brochure « Au fil de l'eau » :

l'Atelier du Voyage
021 312 34 22
info@atelierdvoyage.ch

Rubrique parrainée par:

l'atelier
du voyage

Les services qui simplifient vos déplacements en transports publics

Conseils et achats

Billets sur mbc.ch
Pour l'ensemble du réseau suisse

Billets par SMS
(zones 30, 31, 32, 33, 39, 44)

Services disponibles

- Vente et renouvellement d'abonnements Mobilis
- Billets et abonnements de transports nationaux (AG, ½ tarif, SwissPass)
- Billets internationaux
- Offres de loisirs nationales et en Europe
- Billets et balades gourmandes en train rétro MBC

MORGES
Centre Commercial de la Gottaz

BIÈRE
Maison du Tourisme

Vous avez des questions? Besoin de précisions pour effectuer vos achats sur mbc.ch? Appelez-nous au **021 811 43 45**

www.mbc.ch

Pensez à l'environnement, choisissez votre transporteur local.

Envie de partir seul(e), entre ami(e)s ou avec votre groupe/amicale ?

Consultez notre site internet pour découvrir nos projets de sortie et contactez-nous pour obtenir une offre personnalisée.

MiniCar et autocar de 08 à 72 places

Av. d'Ouchy 23
C. P. 1509
1006 Lausanne

021/614.06.06
info@remy.ch
www.remy.ch



PORTRAIT

Patrick Lapp, homme de scènes

Propos recueillis (avec bonheur!) par Pierre-Alain Rattaz

Pendant plus de cinquante ans, Patrick Lapp, homme de théâtre et de radio, a déridé le quotidien de milliers de Romands, incarnant le « Roger de Monique » dans *Bergamote* ou partageant sa passion de la musique avec son compère Jean-Charles Simon dans *Aqua Concert* ou *Digest Opera*. Un homme aux sautes d'humour redoutables, mais empreint d'une grande humanité, pour qui le mot retraite n'a pas vraiment de signification. Attention : le second degré n'est jamais loin !

Il était une fois Patrick Lapp, né une année paire à Lausanne.

A quand remonte votre envie de faire du théâtre ?

C'est la présence de jolies filles qui m'a convaincu de suivre des cours de théâtre durant mes brèves études universitaires qui m'ont valu le mépris amusé de la plupart de mes professeurs. Malheureusement, ces étudiantes trouvèrent très vite un mari et je me suis retrouvé seul... face au théâtre. J'ai donc commencé à monter sur scène par obligation et non pas par vocation. Plus sérieusement, après avoir fait quelques figurations je me suis formé comme comédien au Théâtre de l'Atelier, sous la direction de François Rochaix. Une magnifique expérience. J'ai eu ensuite la chance de jouer sous la direction d'André Steiger, Martine Pachoud, Alfredo Gnasso ou Hervé Loichemol.

En 1976 vous débutez comme animateur sur les ondes de la Radio suisse romande, avec un certain Jean-Charles Simon ?

C'est au détour d'un pique-nique avec Jean-Charles Simon, un lointain cousin pharmacien, et un autre Jean-Charles, Brunswiler celui-ci, animateur à la radio, que naît l'idée d'une émission humoristique pendant les vacances d'été intitulée *On n'a pas tous les moyens d'aller sur la Costa Brava*. A l'époque c'était moins difficile d'entrer à la radio et il n'était pas nécessaire d'avoir un titre universitaire, bien que Simon en ait un ! L'idée première était de nous amuser et tant mieux si ça faisait rire le public. Ensuite les choses vont s'enchaîner avec l'émission satirique *Au fond à gauche*, puis *5 sur 5*.

Vous partagez avec votre compère Simon une même passion de la musique ?

J'ai toujours aimé l'opéra. J'ai ensuite proposé une émission sur la musique avec des téléphones interactifs que j'animais tout seul le matin. Il faut savoir que la musique classique n'avait pas sa place sur la *Première*, qui craignait le mélange des genres. Cette émission est devenue quotidienne et j'ai demandé à Simon de me rejoindre. Nous l'avons appelée *Aqua Concert* car notre idée initiale était de faire le tour des piscines de Suisse romande ! Débutée en janvier 2003, l'émission, qui mêlait humour et musique classique, avec le fameux sketch téléphonique, réunissait chaque jour, de 16 à 17 heures, près de 150'000 auditeurs. La dernière émission fut présentée en direct des jardins musicaux de Cernier le 25 août 2012. Après neuf années de bons et loyaux services et d'ultimes prolongations, l'heure de l'AVS avait définitivement sonné pour *Aqua concert*.

Les coups de fil d'Aqua Concert suscitaient pas mal de réactions ?

Enormément, et parfois des réactions assez violentes, car les gens croyaient, à tort, que l'on se moquait d'eux. Une fois par exemple, m'adressant à une personne accidentée, je lui ai dit « Surtout n'allez pas à l'Hôpital de Nyon car vous en ressortiriez en plus mauvais état », l'hôpital a porté plainte, alors que cette blague circulait largement dans la région.

Ensuite Claude-Inga Barbey rejoint votre équipe ?

Cette période marque également l'arrivée de Claude-Inga Barbey au sein de l'équipe. Je l'avais rencontrée lors de doublages de feuilletons autrichiens, mais néanmoins nuls ! On s'est bien amusés et j'ai donc proposé à mes camarades de l'engager. Nous avons commencé à improviser des scènes de couple dans le cadre de *Bergamote*, émission créée en 1996. Au cœur de cette comédie, un couple, Monique et Roger, pris dans le tourbillon des lâchetés, des mensonges, des espoirs déçus et des déceptions réajustées. Portée sur les planches par Claude Blanc, la saga *Bergamote* connaîtra plusieurs épisodes.

« Je continuerai à jouer aussi longtemps que je m'amuserai »



Comment expliquez-vous le succès de *Bergamote* à Paris ?

Ici en Suisse romande, on entendait souvent que le succès de *Bergamote* devait beaucoup à la forte audience de la radio. Du coup nous avons décidé de relever le défi de jouer à Paris. Après avoir décroché une audition, deux théâtres étaient prêts à nous accueillir. Madame Barbey a opté pour le Théâtre Petit Hébertot, une petite salle d'une centaine de places. On a joué pendant plusieurs mois, sans aucune publicité au début. On est revenu à Paris une seconde fois pour jouer *Bergamote* et *L'Ange*, auquel s'était joint Claude Blanc. Cette fois, nous avons la chance de jouer au Grand Hébertot devant 650 personnes en première partie de Jean-Louis Trintignant qui jouait avec sa fille, Marie, tragiquement disparue depuis. Le public français appréciait notre authenticité et notre côté non-parisien, simple et naturel.

Vous avez également tourné au cinéma et reçu la distinction de meilleur acteur suisse en 2016, pour votre second film ?

J'ai tourné deux films avec Lionel Baier, *Les Grandes ondes*, en 2013, puis *La Vanité*, en 2015, une comédie tendre et féroce qui raconte un sujet grave, l'histoire d'un ingénieur qui veut mourir. C'est ce film qui m'a valu cette récompense à laquelle je ne m'attendais pas du tout. A mon arrivée à Zurich, j'étais déjà très content d'être nominé, en compagnie d'acteurs de la trempe de Bruno Ganz. Puis tous les micros se sont tournés vers moi ! Finalement je me suis dit que les Suisses allemands étaient des gens bien sympathiques !

Mais depuis ce moment, curieusement je n'ai plus aucune proposition intéressante. Tout le monde doit penser que je suis trop cher ou prétentieux (ce qui est le cas !).

A 75 ans, quel est votre moteur ?

Pour beaucoup de personnes, la retraite représente une libération, le moment où elles peuvent enfin faire ce qu'elles ont réellement envie. Pour moi, ce serait l'inverse et l'obligation de m'arrêter une catastrophe. Jouer c'est magnifique et j'ai l'immense chance faire ce que j'aime.

Que représente la retraite pour vous ?

Toucher l'AVS. A part ça je ne vois pas...

Avec l'âge, êtes-vous différent dans votre jeu de scène ?

Dès que le rideau se lève je me sens toujours comme un débutant, et me trouve toujours aussi ennuyeux et égoïste. Mais l'avantage avec M^{me} Barbey c'est que l'on entre en scène n'importe où sans savoir ce que l'on va dire. Nous ne suivons pas de texte mais plutôt une sorte de canevas. Et si nous avons des silences, il s'agit de silences « habités », c'est-à-dire de vrais silences qui signifient que nous ne savons plus quoi dire. Par contre quand il y a un texte écrit c'est plus difficile qu'avant et ma mémoire me joue parfois des tours.

Qu'est-ce qui vous révolte ?

Les injustices sociales.

Qu'est-ce qui vous met en joie ?

Le jeu ou les jeux en général : sur scène, le poker, les échecs, les cartes.

Bonnes nouvelles pour le public romand, Jean-Charles Simon et Patrick Lapp remontent sur scène avec leur spectacle *Les curistes*. Heureux d'avoir pu trouver une salle, ils promettent à leur public qu'ils n'ont pas changé. A voir ou à revoir les 27 et 28 mars au Casino de Rolle et le 5 juin à la salle Le Beaulieu à Payerne. « Ensuite, nous prévoyons une tournée mondiale. On nous a proposé de faire la première partie de Céline Dion. Nous hésitons. Elle commence à prendre de l'âge. » Une suite de *Bergamote* est également dans l'air.

Merci Monsieur Lapp !



Monique et Roger, héros de la saga *Bergamote*.

« Dès que le rideau se lève, je me sens toujours comme un débutant »



Dans *L'Enseigneur*, un monologue puissant, Patrick Lapp narre le destin chaotique d'un professeur de littérature française au bord de la crise de nerfs.

CONSEILS



Dessiner sa nouvelle vie de retraité

Avec les « Carnets de Route 65+ », Pro Senectute Vaud propose des ateliers consacrés à l'échange d'expériences entre seniors. Présentation.

Bien que riche de possibilités d'épanouissement, l'entrée en retraite constitue une période de transition importante qui se traduit par des changements multiples tant sur les plans identitaires, financiers, spatio-temporels que relationnels et physiques. Partager ses questionnements et ses difficultés avec d'autres seniors qui vivent les mêmes réalités est l'ambition que Pro Senectute Vaud s'est fixée avec les « Carnets de route 65+ ». Une occasion de repenser ses priorités, de réaménager sa vie, d'opérer des choix et de mettre en place des projets pour passer ce cap dans les meilleures conditions.

S'inscrivant dans une perspective de continuité par rapport aux cours de préparation à la retraite, les « Carnets de route 65+ » sont une invitation à réfléchir individuellement et collectivement à cette nouvelle étape de vie pour qu'elle soit réellement source de sens.

De la réflexion à l'action

Mis en place avec le concours de seniors et de professionnels, les « Carnets de route 65+ » sont prioritairement destinés aux nouveaux et jeunes retraités qui souhaitent donner un nouvel élan à leur retraite. Conçus sous la forme de six ateliers thématiques, ils



explorent les différents aspects de la retraite : représentations de la vieillesse, parcours de vie, ressources et stratégies face aux changements, équilibre et choix de vie, valeurs et sens, rapport à la spiritualité sont autant de questions qui sont abordées et développées durant ces rencontres.

« Le but est de permettre aux participants de constituer leur propre "boîte à outil du bien vieillir" à partir des apports théoriques, des outils pratiques, des activités, des pistes d'action, ainsi que des réflexions personnelles et en groupe proposés dans chaque atelier », souligne Karine Tassin, responsable du projet. Chacun est invité, entre deux rencontres, à poursuivre et approfondir la

réflexion à travers un travail personnel, ainsi qu'à noter dans son « carnet de route » les éléments qui l'aident à avancer dans son cheminement. Lors du sixième atelier, un temps est donné à chaque participant pour qu'il puisse présenter son projet ou les actions qu'il souhaite mettre en place dans un futur proche.

Pour plus d'informations :
www.carnetsderoute65.ch

Prochains ateliers :
Mardis de 9 h à 12 h
3, 10 et 17 septembre
1^{er}, 8 et 29 octobre



«Je me sens libre
chez moi, je suis
serein et mes proches
sont rassurés!»

Biotélévigilance
Sécurité à domicile

SECUTEL

UNE RÉPONSE ADAPTÉE AUX SITUATIONS D'URGENCE

SELON VOTRE BESOIN, LE SYSTÈME SECUTEL
VOUS PERMET DE FAIRE INTERVENIR DES PERSONNES
DE CONFIANCE DE VOTRE ENTOURAGE À VOTRE
DOMICILE, OU DE RECOURIR À DES PROFESSIONNELS
DE LA SANTÉ DANS LES SITUATIONS D'URGENCE.

365 JOURS PAR AN, 24/24H

LE CENTRE MÉDICO-SOCIAL (CMS) DE VOTRE LIEU
DE RÉSIDENCE VOUS RENSEIGNERA AVEC PLAISIR!

www.avasad.ch

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

 **PCL** TOUTE
L'IMPRIMERIE

1777
2017
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

