

Printemps-été 2021 | n° 5

ClubMag

magazine des membres Club Pro Senectute Vaud

LA VIE DU CLUB

Plus de liens,
plus de vie,
plus de voix !

PORTRAIT

Jacqueline
Maurer-Mayor,
volonté et
engagement

DOSSIER

Âgisme : une
discrimination
trop souvent
impunie

CLUB

Pro Senectute
Vaud

www.vd.prosenectute.ch

D'ici 5 ans, trois propriétaires sur cinq ne paieront plus de commission immobilière pour la vente de leurs biens !

Selon des prévisions réalisées par l'agence immobilière sans commission Neho, trois vendeurs sur cinq vendront leurs biens sans avoir à payer l'importante commission immobilière pratiquée par la quasi-totalité des agences.

Dans de nombreux pays, les agences immobilières à forfait fixe s'imposent comme des acteurs incontournables. Et la Suisse ne fait pas exception, l'agence Neho a déjà séduit par son concept plus de 1200 propriétaires qui ont décidé de ne plus payer de commission. À la place ils paient un forfait fixe de 9500 francs et n'hésitent pas à exprimer leur satisfaction d'avoir choisi Neho, en égratignant par la même occasion les agences traditionnelles.

M. Christophe S. témoigne ainsi: «On acceptait vraiment de payer une commission avant ? C'est la deuxième fois que je vends ma maison. La première fois, il y a quelques années, je suis passé par une agence de mon quartier, et ça m'a coûté des dizaines de milliers de francs. Cette fois-ci j'ai choisi Neho, j'ai eu un service similaire, quoiqu'encore plus engagé et réactif, j'ai vendu ma maison plus vite et ça m'a coûté cinq fois moins».

La commission immobilière

est la poule aux œufs d'or du secteur immobilier et représente un montant généralement compris entre 30000 et 50000 francs qu'il est toujours douloureux de payer pour les propriétaires, mais pour une partie d'entre eux, ce serait bientôt fini: «Nous assistons à une mutation rapide du marché de l'immobilier, de plus en plus de clients s'intéressent à l'alternative offerte par notre agence et aux économies substantielles qu'elle représente» indique son fondateur Éric Corradin.

L'agence qui comptabilise une croissance exponentielle de son nombre de clients prévoit ainsi que près de 60% des transactions, sur approximativement 27000 gérées chaque année par des agents immobiliers en Suisse, se feront par le biais d'une offre à forfait fixe. Cela représenterait une économie de près de 350 millions pour les vendeurs!

Avec son forfait fixe de 9500 francs Les prestations offertes par l'agence Neho sont les



Trois agents locaux de l'agence immobilière Neho.

mêmes, voire seraient même meilleures selon les dires de ses clients. L'agence immobilière automatise une grande partie de ses tâches administratives récurrentes pour libérer du temps à ses agents locaux. La gestion de la vente en est simplifiée et l'agent se consacre à la recherche d'acheteurs pour le bien.

Neho garde ainsi l'essentiel en combinant digital et local: une plateforme digitale performante et des courtiers locaux connaissant parfaitement le marché immobilier de votre région. Grâce à ce nouveau concept séduisant, Neho a fait économiser plus de 23 millions de francs à ses clients, affiche une croissance rapide et un taux de satisfaction record dans le secteur, en provoquant la colère d'une partie des agences traditionnelles.

Grâce à son dynamisme et sa valeur ajoutée, Neho a remporté le « Prix de l'Immobilier » dans la catégorie PropTech lors des Swiss Real Estate Awards en

2018 et d'importants groupes immobiliers comme les groupes Investis et Delarive ont rapidement rejoint l'aventure pour accompagner le développement de cet acteur innovant de l'immobilier.

À ce jour, l'agence immobilière a déjà séduit quelques 1'400 clients. Elle réalise actuellement plus de 60 ventes par mois et met sur le marché 100 nouvelles propriétés chaque mois, lui permettant d'avoir aujourd'hui l'une des plus grosses bases d'acquéreurs actifs sur l'ensemble du territoire Romand.

neho

Contact

hello@neho.ch

Fribourg : 026 588 08 00
Genève : 022 518 82 82
Neuchâtel : 032 580 04 00
Valais : 027 588 09 90
Vaud : 021 588 14 14

Estimez gratuitement votre bien sur neho.ch

LE DOSSIER

Âgisme : une discrimination trop souvent impunie 5

ÉVASION

Déclinaison autour du chemin des Blés 5

LA VIE DU CLUB

« Plus de liens, plus de vie, plus de voix ! » 16

CONSEILS

Info Seniors Vaud : accueil, écoute et information 22

SANTÉ

« J'ai la mémoire qui flanche... » 24

SANTÉ

Astuce : porteurs de masque, comment éviter la buée 28

PORTRAIT

Jacqueline Maurer-Mayor, volonté et engagement 30

GASTRONOMIE

Saveurs d'autrefois 34

Impressum

Édition

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

Conception, rédaction et coordination

Charlotte Christeler, Mehregan Joseph,
Pro Senectute Vaud et la collaboration
de Dominique Hauner, André Jaunin
et Nadine Riccio

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



Âgisme : le mot est technique voire un peu barbare, mais sa définition est simple puisqu'il désigne toute attitude de discrimination ou de ségrégation à l'encontre des personnes âgées. Au même titre que le racisme ou le sexisme, il est synonyme de souffrance pour celui ou celle qui le subit.

Le phénomène est connu depuis longtemps, mais la crise sanitaire du Covid-19 a eu l'avantage de le mettre en lumière, notamment dans les médias. Avec l'âge pour seul critère, certains retraités ont exprimé le sentiment d'être entravés dans leur liberté voire même infantilisés. « Pourquoi suis-je assimilé à une personne à risque, alors que je suis en pleine forme ? » m'a-t-on régulièrement demandé. D'autres ont été victimes de remarques désobligeantes, les accusant d'être la cause des directives mises en place par les instances fédérales et cantonales.

Chaque dossier du ClubMag contient des informations utiles, des bons plans et des témoignages pour donner un éclairage particulier sur des thématiques concernant directement les seniors. L'âgisme en est une qui nous tient particulièrement à cœur, car si les situations discriminantes se doivent d'être dénoncées, il existe heureusement des organismes pour contribuer à lutter contre ces dernières ainsi que des expériences positives, qui permettent de valoriser l'intégration et l'utilité des retraités pour notre société.

L'évasion, la santé, les conseils ainsi que le portrait de Jacqueline Maurer-Mayor, une femme d'exception qui a marqué la vie politique vaudoise, sont aussi au programme de ce nouveau ClubMag.

Nous sommes impatients de pouvoir enfin vous rencontrer prochainement. D'ici là, n'oubliez pas de profiter de nos avantages et offres exclusives.

Bonne lecture !

Tristan Gratier
Directeur Pro Senectute Vaud

P.S. : C'est avec regret et pour des raisons indépendantes de notre volonté que nous publions cette cinquième édition du ClubMag avec plus d'un mois de retard. Nous vous remercions de votre compréhension et vous prions de nous en excuser.

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

Âgisme : une discrimination trop souvent impunie

Par André Jaunin

Nul ne doit subir de discrimination du fait notamment de son origine, de sa race, de son sexe, de son âge, de sa langue, de sa situation sociale, de son mode de vie, de ses convictions religieuses, philosophiques ou politiques ni du fait d'une déficience corporelle, mentale ou psychique. (Constitution fédérale, art. 8 al. 2)

La charte fondamentale de la Suisse a beau interdire toute discrimination liée à l'âge, ses violations sont monnaie courante. Parfois positives mais le plus souvent négatives, comme au printemps dernier quand on envisageait de confiner toute personne de plus de 65 ans. Mais si elles sont liées à l'âge, ces discriminations ne tiennent pas à un âge précis. L'étudiant qui se voit refuser un stage sous prétexte d'un manque d'expérience ou le patron qui vire un employé de 45 ans pour le remplacer par un plus jeune sont l'un victime et l'autre discriminateur.

Pour généraliser, on regroupe sous le terme d'âgisme toutes les formes de discrimination, de ségrégation ou de mépris fondées sur l'âge. Ci-après, on va tenter un survol des situations d'âgisme les plus fréquentes, en stigmatiser les causes et rechercher des solutions, tous trois sans prétendre à l'exhaustivité. On ne peut cependant se livrer à ces considérations attristantes sans les mettre en parallèle avec le constat d'un taux de fécondité en baisse continue : triste spectacle d'une société vieillissante qui ne traite pas correctement ses personnes âgées. Et on admet généralement que tout jeune finit âgé !

Âgisme et santé



L'actualité liée au Covid-19 a concentré de nombreux exemples d'âgisme. Devant l'accroissement du taux de mortalité et face, dans un premier temps, à l'ignorance du risque de contamination des plus jeunes, les diverses autorités sanitaires ont envisagé des mesures de contrôle essentiellement fondées sur l'âge : du confinement sélectif au refus de transférer des patients d'EMS en hôpital, voire à la mise en place d'éventuels critères de tri face au trop-plein des salles de traitements intensifs.

Durant le printemps passé et devant cette forme de ségrégation, la Haute école de travail social de Fribourg a interrogé plus de cinq mille personnes de 65 ans et plus sur leur ressenti face à la crise. Le rapport final relève qu'une part non négligeable des réponses insistent sur l'impact négatif sur le moral et l'accroissement du sentiment de solitude. Le confinement a augmenté le besoin d'aide et de soutien et a révélé un regard négatif sur la tranche d'âge dépassant les 65 ans.

L'étude rappelle qu'il ne suffit pas de préserver les seniors de la maladie, mais aussi de l'isolement relationnel, de l'inactivité contrainte ainsi que la stigmatisation sociale. En d'autres termes, la gestion d'une crise sanitaire ne devrait pas faire fi des déterminants sociaux de la santé.

Ces tendances de mise à l'écart des plus fragiles ont été immédiatement combattues avec efficacité par divers organismes, dont ceux de protection de la vieillesse. Dans un second temps, il faut aussi relever qu'avec la disponibilité des vaccins une discrimination positive a été mise en place, qui assure une protection vaccinale dégressive en fonction de l'âge.

Plus généralement, en matière de santé, l'âge est un critère déterminant. Certains systèmes hospitaliers étrangers refusent

de soigner les patients qui ont dépassé une limite d'âge. Sans en arriver à ces extrémités, la LAMal, contrat d'assurance obligatoire en Suisse, assure une couverture maladie de base théoriquement égalitaire. Mais il en va différemment des assurances complémentaires, au point qu'il n'est pas nécessaire d'être avancé en âge pour ne plus pouvoir changer de caisse-maladie pour une assurance complémentaire. Dès la force de l'âge vous êtes pieds et poings liés à votre assureur, avec, comme seul choix, la possibilité d'en sortir sans garantie d'en trouver un autre.

Enfin, les cas de maltraitance sont signalés tant dans les milieux privés que dans certains centres d'accueil où les méfaits du grand âge génèrent des attitudes inadaptées.

Emplois



Quand la pandémie sera maîtrisée, la première discrimination qui va retrouver sa place prépondérante sera liée à l'emploi. Une attitude tellement ancrée dans les habitudes des ressources dites humaines qu'on se demande si les organismes de réponse aux offres d'emploi n'ont pas intégré un algorithme qui génère automatiquement : « **Votre offre ne correspond pas au profil** » sous-entendu à la

tranche d'âge espérée. Comme si jeunesse en âge correspondait forcément à jeunesse d'esprit et que maturité et expérience correspondaient forcément à esprit ramollo.

Au-delà de ce constat immédiat, il faut bien avouer que les conditions de base ne facilitent pas l'employabilité des travailleurs seniors. La progressivité de la Loi sur la prévoyance professionnelle, la progressivité salariale et les préjugés concernant la baisse de rentabilité liée à l'âge s'allient pour rendre la situation difficile.

Monde numérique

Les premiers ordinateurs personnels datent de la fin des années 80, internet de la toute fin des années 90 et le développement s'est poursuivi à très grands pas. Pour qui n'a pas pu ou su prendre le train en marche, le saut pour se mettre à la bonne hauteur est de plus en plus haut. Il n'empêche qu'il a été franchi par un grand nombre des plus de 65 ans qui se sentent plus indépendants et plus autonomes grâce à ses outils.

Selon l'étude Digital Seniors 2020 de Pro Senectute, la fracture numérique s'est déplacée et se situe actuellement aux environs de 80 ans. C'est dire aussi que ceux qui n'ont pas franchi le pas se sentent, ou sont réellement, exclus. Et l'éventail des services empêchés est large : une partie des services étatiques, tout le commerce en ligne, le télébanking, une part importante du courrier qui migre du tangible à l'intangible.

Quant aux personnes au chômage incitées à entamer les démarches de recherche d'emplois, elles sont condamnées à internet, quitte à se former d'abord si nécessaire.



PAROLE DE MEMBRE

« Mon mari et moi avons quatre petites-filles, dont les plus jeunes de 8 et 11 ans vivent dans la maison familiale. Trois fois par semaine, nous les accueillons pour le repas de midi ; mon mari passait chaque fois trois heures en cuisine pour leur préparer de bons petits plats ! Et du jour au lendemain, plus rien... Nous sommes devenus des pestiférés, alors que notre seul plaisir

était de leur préparer à manger. Même à Noël, nous nous sommes retrouvés tout seuls, c'est vraiment dur. Je n'ai jamais autant pleuré que depuis le début de la pandémie. De manière générale, je ressens un fort sentiment d'exclusion et de frustration, car on est mal vus. Je n'ose plus prendre les transports publics et me contente de me promener autour de la maison, alors que c'est ce

qui me manque : voir un autre environnement. Maintenant, il faut que l'on se trouve un autre but dans la vie, car il ne faut pas s'installer dans ces états d'âme ; d'autre sont plus mal lotis. Mon mari est une personne à risque mais pas encore vaccinée, moi j'attends la deuxième dose pour espérer retrouver un peu de vie normale et surtout mes petites-filles. »
Mathilde R.

Vie pratique

Le domaine contractuel réserve aussi de mauvaises surprises aux personnes d'un certain âge. En matière d'habitat, de location ou d'acquisition de logement, les critères freinent ou interdisent. La location de voiture, les crédits à la consommation sont soumis à des limites en fonction de l'âge.

Il est patent que les démarcheurs téléphoniques ont une préférence pour les personnes âgées, pensant — heureusement souvent à tort — qu'il est plus facile de leur soutirer un consentement qui aurait mérité un peu plus de réflexion.

Etablir une liste exhaustive des méfaits de l'âgisme est voué à l'échec. Le phénomène se manifeste dans tous les milieux et toutes les circonstances: les transports («*Voyagez en dehors des heures de pointe!*»), la mode (combien de mannequins adolescents pour les quelques-uns d'âge mûr), les médias: la plupart du temps, ce sont les jeunes et les gens dans la force de l'âge qui tiennent l'information. Heureusement, les commentaires sont encore souvent le privilège des journalistes qui ont de la bouteille.



L'âgisme a des effets nocifs sur la santé des personnes âgées.

C'est le moment d'aller au-delà des pratiques ou des préjugés discriminatoires pour s'interroger sur les effets à long terme. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) souligne que des études indiquent que l'âgisme pourrait désormais être plus répandu que le sexisme ou le racisme. Une situation qui a des conséquences graves tant sur les personnes âgées que sur la société dans son ensemble.

L'âgisme a des effets nocifs sur la santé des personnes âgées. Des études scientifiques montrent que celles qui adoptent des attitudes négatives vis-à-vis de leur vieillissement voient leur espérance de vie péjorée. Cette attitude de mépris vis-à-vis de l'âge peut entraîner du stress, de la dépression, des problèmes cardio-vasculaires, un affaiblissement physique ou cognitif. D'où l'importance de trouver et de mettre en place des solutions.

Quelles causes, quelles solutions ?

Il n'y a pas besoin de longues études psychologiques pour imaginer qu'une des causes intrinsèques de l'âgisme est liée à la peur de la mort. On parle de jeunisme pour stigmatiser l'éloge de la beauté physique, de la santé et de la pleine maîtrise de tous ses moyens intellectuels et physiques. C'est dire aussi, par contrechamp, que toutes atteintes dues à l'âge sont des repoussoirs qui rappellent que la jeunesse est un état transitoire et que toute vie a une fin. La peur de cette fin amène à condamner tout ce qui pourrait en constituer l'annonce.

Au-delà de ces attitudes personnelles, il faut se poser des questions sur les éléments d'organisation de la société qui pourraient favoriser l'âgisme. L'exemple le plus marquant est la fixation d'un âge de la retraite. En désignant une limite, quelle qu'elle soit, on institue la marque qui discrimine ceux qui l'ont dépassée des autres. Pourquoi interdire de travailler à ceux qui désireraient continuer ?

D'une manière plus générale, le recours au critère de l'âge dans les politiques sociales et dans la régulation des existences est source de discrimination et condamne de nombreux dispositifs de la

vie publique et privée. Au point qu'on propose parfois de remplacer la limite d'âge par le critère de la durée. C'est le cas dans le Canton de Vaud où, en lieu et place de la loi qui fixait une limite d'âge à 70 ans pour nommer des représentants de l'Etat dans les Conseils, la limitation sera fixée à une durée de 10 ou 15 ans.

La correction de ces éléments constitutifs du phénomène est difficile, voire impossible. C'est donc par des remèdes plus ponctuels qu'on peut envisager de limiter les effets négatifs de ces attitudes discriminatoires.

PAROLE DE MEMBRE

« J'ai toujours été une passionnée de tennis. En janvier 2020, j'ai recommencé à jouer après plus de 15 ans d'abandon de la raquette. Avec quelques soucis de santé et un poids trop élevé, je craignais que mon retour au sport ne soit illusion. Mais non... bien au contraire ! J'ai trouvé une partenaire de jeu, retrouvé toutes mes sensations (mais pas mon poids de jeune fille... hélas) et en plus le professeur de tennis m'a demandé de participer à une semaine

de stage en tant que... prof pour enfants ! Malgré mon inexpérience et mes doutes, j'ai saisi cette opportunité ; s'en sont suivis plusieurs engagements rémunérés et bénévoles. À l'heure actuelle, je donne 10 h de cours par semaine à des juniors. Comme quoi l'âge c'est certes une affaire de corps mais c'est avant tout une question d'ouverture mentale, croire à l'incroyable et le vivre pleinement. » Maria H.

Un Etat protecteur

La protection contre la discrimination liée à l'âge, telle qu'elle est garantie dans la Constitution devrait naturellement engager l'Etat à en assurer le respect par une législation adaptée. Mais, comme pour les autres sujets de discrimination cités dans le même article, les choses bougent lentement. Les avancées timides se font par le biais d'interventions ponctuelles dans les législations existantes: droit du travail, du bail, etc.

En août 2002, le Conseil fédéral répondait légèrement à la question d'un député socialiste en renvoyant au Code des obligations comme protection contre le licenciement lié à l'âge. Manifestement, le problème n'était pas mûr. En 2014, l'OCDE rappelle la Suisse à l'ordre en l'incitant à mieux accompagner le vieillissement de la population, notamment en matière d'emploi.

La même année, le Canton de Vaud, par le service qui est devenu la Direction générale de la cohésion sociale, organisait trois rencontres baptisées « Forum Communes et seniors » qui ont permis une sensibilisation aux enjeux du vieillissement et le besoin d'agir au niveau communal. Conférences et présentations des premières expériences ont été un signal déclencheur.

Depuis, le Département de la santé et de l'action sociale s'engage dans le contrôle des différentes institutions d'hébergement et d'accompagnement des personnes âgées. Il travaille à un programme qui a pour but de s'attaquer aux représentations négatives de l'âge, de mieux répondre aux besoins des aînés. Mais, on attend aussi des Communes qu'elles agissent pour limiter les effets les plus négatifs de l'âgisme.

Toutes n'ont pas la force d'agir avec la même vigueur. Sur les bords du Léman, vingt-sept Communes de la région lausannoise ont publié en mars 2019 un « Rapport sur la politique d'action sociale en faveur des seniors ». Il contient un état des lieux, les bonnes pratiques, les prestations d'accompagnement des personnes âgées.

Une des caractéristiques de ces engagements est la collaboration public-privé. Discutée en matière d'investissements pour des constructions à gros budgets, cette approche qui lie institutions publiques et associations privées d'intérêt public semble équilibrée et rallie les forces dans la recherche d'intérêts communs en matière d'aide aux personnes âgées et de lutte contre les discriminations liées à l'âge.

L'action des associations

Dans le canton de Vaud, la Direction de la cohésion sociale soutient les Communes pour lutter contre ce type de discriminations et s'appuie aussi sur les associations, telles que Pro Senectute Vaud, qui développent des instruments d'analyse, de conseil et de soutien.

«Quartiers et Villages Solidaires», proposé par Pro Senectute Vaud, s'adresse aux Communes pour leur permettre d'établir un diagnostic de la qualité de vie des seniors. L'évaluation qui en résulte, souvent suivie d'un second mandat, aboutit à la mise en place d'un certain nombre de mesures et projets répondant aux besoins communautaires, avec la participation active des citoyens retraités.

Le but est de créer, de renouer, de développer et d'entretenir les liens sociaux pour améliorer la qualité de vie et l'intégration des aînés dans un village ou un quartier. L'originalité du projet tient dans la volonté d'encourager les habitants, et en particulier les plus âgés, à influencer sur leur propre environnement,

en organisant eux-mêmes des projets selon leurs besoins, leurs ressources et leurs envies.

Depuis 2002, 32 projets ont été menés dont 10 en cours impliquant plus de 500 habitants et dix fois plus qui participent aux activités.

Portée par le programme de Pro Senectute AvantAge, AtoutAge50 est une plateforme, créée à la demande du Service de l'emploi et qui, avec l'aide de partenaires, propose un outil aux demandeurs d'emploi de 50 ans et plus. Ce projet a pour objectif de diminuer le chômage de longue durée, d'améliorer le retour à l'emploi rapidement et durablement en promouvant leurs compétences auprès des entreprises.

Chaque année, près de 500 personnes bénéficient d'un coaching qui combine notamment évaluation du profil professionnel, stages en entreprise, définition d'un projet personnel, plan d'action.

Créer, renouer, développer et entretenir les liens sociaux.

En matière de logements, les progrès sont lents mais ils existent tant dans l'aménagement des appartements, leur équipement ou la création de zones protégées. Des expériences plus innovantes proposent la réunion d'une mixité de locataires, étudiants et personnes âgées, où les rencontres, l'entraide intergénérationnelle et les éléments communs donnent du sel à la vie. Une liste de logements protégés qui ont une convention avec l'Etat de Vaud est publiée et actualisée par la Direction générale de la cohésion sociale.

Attitude personnelle

Il n'est pas possible dans ces lignes de faire le tour complet de toutes les solutions que les bonnes volontés individuelles ou associées ont pu mettre au point. Elles sont plusieurs dizaines et touchent tous les domaines de la vie qui avance en âge.

Pour lutter contre l'âgisme, il faut se rappeler que, fondamentalement, les vieillesses sont plurielles et que les seniors ne sauraient être considérés comme un groupe populationnel homogène, a fortiori un groupe caractérisé par sa fragilité systématique.

Au-delà des besoins et des fragilités spécifiques que peuvent connaître les personnes âgées, il importe de les considérer également et surtout en termes de ressources et de compétences: expérientielles, relationnelles, participatives, citoyennes.

On ne saurait terminer la liste des moyens pour contrer les effets négatifs de toute discrimination, âgisme compris, sans insister sur l'importance de l'implication individuelle dans un tel combat.

Tout dépend des choix de la personne qui, quel que soit son parcours de vie, finira bien un jour par l'expérimenter et en souffrir.



BONS PLANS

Fédération romande des consommateurs (FRC)

L'association permet de témoigner ou dénoncer des expériences, positives ou négatives, utiles à partager avec d'autres consommateurs. Elle dispose également d'un service juridique pour ses membres.

021 331 00 30

www.frc.ch

Alter Ego

La discrimination envers les seniors est parfois synonyme de violence. Si vous êtes confronté, vivez ou êtes témoin d'une situation de maltraitance, il est important d'en parler.

0848 00 13 13 (permanence téléphonique)

alter-ego.ch

Innovage Suisse Romande

Créée en 2007, cette association regroupe des seniors qualifiés qui mettent bénévolement leurs compétences et leurs expériences à disposition de personnes, groupes ou collectivités porteurs de projets d'utilité publique.

www.innovage.ch/fr/reseaux/suisse-romande/

Fondation Compétences Bénévoles

En transmettant leur savoir-faire, les professionnels bénévoles du réseau de la Fondation Compétences Bénévoles permettent au secteur associatif de mettre en place des projets.

022 361 30 44 (bureau de Nyon)

info@competences-benevoles.ch

www.competences-benevoles.ch

Pro Senectute Vaud

Par votre action bénévole auprès des personnes âgées, vous contribuez à la qualité de vie des seniors et participez pleinement à la vie de notre canton. Vous souhaitez nous soutenir en donnant de votre temps? Trouvons ensemble votre mission.

021 646 17 21

info@vd.prosenectute.ch

www.vd.prosenectute.ch/benevolat

ETUDES

Pro Senectute Suisse — Etude Digital Seniors

Cette enquête examine l'utilisation des technologies de l'information et de la communication par les personnes de 65 ans et plus en Suisse.

021 925 70 10

info@prosenectute.ch

www.prosenectute.ch/fr/prestations/publications/etudes/digital-seniors.html

Haute école de travail social Fribourg (HETS-FR) — « Les 65 ans et plus au cœur de la crise COVID-19 » par le prof. Christian Maggiori et son équipe

026 429 62 00

hets-fr@hefr.ch

www.hets-fr.ch/fr/accueil/no_menu/cov65ans

Organisation mondiale de la santé (OMS) — Rapport mondial sur l'âgisme

www.who.int/fr/publications/i/item/9789240020504

PUBLICITÉ

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

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



CHF 50
OFFERTS*

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

 Retraites
Populaires

Déclinaison autour du chemin des Blés

PAROLE DE MEMBRE

« En ces temps incertains, il fait bon s'évader sans devoir traverser le monde... Le parcours tel que présenté et réalisé me plaît par sa diversité et son calme. L'on traverse des villages que l'on a rarement l'occasion de visiter. Notre campagne vaudoise est tellement belle et apaisante à contempler ! Prenez le temps, dégustez ce que vous découvrirez comme un bon verre de vin ou un excellent morceau de chocolat... » Dominique Hauner

ÉVASION

Déclinaison autour du chemin des Blés

Par Dominique Hauner

C'est un très joli parcours en boucle que je vous propose, entre chemins agricoles, sentiers forestiers, et chemins de campagne, agrémenté de quelques montées et descentes, que vous pouvez faire à peu près à n'importe quelle saison ! Personnellement, je le préfère au printemps avec un ciel bien dégagé !

Départ: ① Chêne-Pâquier ! Suivre les panneaux du Tourisme Pédestre (TP / chemin des Blés) et descendre jusqu'à la Tour Saint-Martin ②. Il vaut la peine d'y monter : la vue d'en haut est magnifique et, souvent, de là on aperçoit un troupeau de chamois.

Revenir sur vos pas jusqu'au chemin herbeux à votre droite (TP / chemin des Blés). Suivre alors ce chemin ; vous passez par le hameau de La Scie, et continuez jusqu'à la station d'épuration (③ STEP). Là, vous obliquez à gauche et traversez le village de Molondin ④, tout en admirant les anciennes bâtisses et fontaines. Toujours en suivant les indications du TP / Chemin des Blés, prendre à droite, au lieu-dit « le petit Bâle » ⑤.

Le chemin est bien dégagé et vous aurez tout loisir d'admirer la campagne environnante, tout en longeant une partie boisée. À un moment, vous quittez le TP / Chemin des Blés qui descend à droite. Vous continuez alors tout droit toujours en longeant la forêt à votre gauche, puis continuez en direction du hameau des Rottes. Vous tournez à angle droit, montez et traversez le hameau.

Entrer alors dans une forêt ⑥. Vous avancez quelques mètres et suivez sur votre droite, un sentier qui rejoint le refuge, endroit de votre pique-nique ⑦. De mémoire, il y a un panneau en bois qui indique la direction du refuge.

Revenir sur vos pas et continuer sur un chemin bétonné jusqu'au village de Démoret ⑧. Ne surtout pas partir sur la route cantonale ! Dans un grand virage, lieu-dit Champ de la Cure, vous pourrez effectivement admirer cette bâtisse aux volets vert et blanc ! À Démoret, vous retrouvez les panneaux du TP / Chemin des Blés que vous suivrez jusqu'à votre point de départ.

Chemin faisant, vous vous trouvez sur une « crête » ⑨, entre Jura et Alpes ! Si le ciel est dégagé, vous vous régalez de ce point de vue inattendu ! Pour rejoindre Chêne-Pâquier, vous zigzaguez entre les champs. Un régal au printemps ! Et vous terminerez ce périple par la visite de l'église. Vous voilà de retour !

Pour terminer cette balade, une petite question :

Quelle est la particularité de l'église de Chêne Pâquier ?

Réponse : Elle est ovale

Echappées belles : s'évader en toute simplicité

Jubilés en famille, sorties entre amis d'une société locale ou d'un groupe d'aînés : les occasions sont nombreuses pour se créer des souvenirs inoubliables dans des lieux magiques.

Nous sommes là pour les concrétiser avec vous avec les Echappées belles. Selon votre souhait, un chauffeur professionnel transportera votre groupe en toute sécurité vers la destination de votre choix ou c'est avec plaisir que nous prenons en charge de A à Z l'organisation d'une excursion sur mesure.

N'hésitez pas à nous contacter pour une offre ou des renseignements complémentaires.

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



Votre guide

Info parcours

Longueur du parcours : 12 km

Dénivelé : 250 m

Temps de marche sans les arrêts : 4 heures

Accès

Accès au point de départ, Chêne-Pâquier, en voiture (quelques places de parc sur la partie herbeuse à côté de l'église) ou en transport public (arrêt au même endroit).

Informations supplémentaires

Certains tronçons de cette balade font partie du tracé du chemin des Blés, long d'une centaine de kilomètres.

La carte Topo Rando « Yverdon-les-Bains Région » au 1 : 25 000 (Office du Tourisme Yverdon-les-Bains) peut vous aider.

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

LA VIE DU CLUB

« Plus de liens, plus de vie, plus de voix ! »



Notre Club est avant tout un lieu d'échange et d'expression pour les seniors vaudois, incarné par son nouveau slogan « Plus de vie, plus de liens, plus de voix ». Votre avis est donc précieux, pour que nous puissions vous proposer des articles, mais aussi des offres et des avantages qui correspondent à vos souhaits et à vos besoins.

De nombreux membres ont d'ailleurs répondu au récent sondage transmis par voie électronique concernant le ClubMag. Les résultats détaillés ci-dessous ainsi que les suggestions et commentaires nous permettront d'enrichir nos réflexions ainsi que le contenu des prochains numéros. Un grand merci à celles et ceux qui ont pris le temps de remplir notre questionnaire pour leur précieuse contribution !

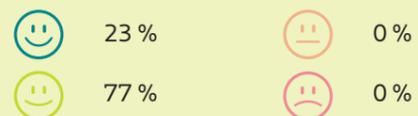
Pro Senectute Vaud
rue du Maupas 51
1004 Lausanne
club@vd.prosenectute.ch

Résultats du sondage sur le ClubMag

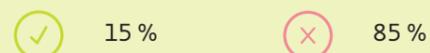
Comment jugez-vous le contenu du ClubMag (qualité des articles) ?



Comment jugez-vous la forme du ClubMag (qualité du graphisme) ?



Profitez-vous des offres proposées dans le ClubMag ?



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



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

Retrouver l'audition de vos 20 ans !
Contactez sans plus attendre Neolife au 021 525 39 09 afin de convenir d'un rendez-vous gratuit et sans engagement.

BON

POUR UN TEST AUDITIF GRATUIT À 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



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.



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

Offres exclusives réservées aux membres du Club Pro Senectute Vaud

Rabais sur les activités de Pro Senectute Vaud

En tant que membres de notre Club, vous profitez de tarifs préférentiels sur plusieurs prestations, ceci de manière permanente et dès votre adhésion, dans la limite des places disponibles.

Excursions du catalogue des Petites Fugues

CHF 10.- de rabais par sortie

Tai-chi

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

Equibr'Age

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

DomiGym

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

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
PREMIUM RESELLER

ACOUSTIQUE RIPPONNE

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

Bons ClubMag n°5 — printemps-été 2021

Pour ceux marquées 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 septembre 2021 et pour une personne en cas d'adhésion individuelle ou pour deux personnes en cas d'adhésion de couple.

Fédération romande des consommateurs — FRC

1

Le numéro hors-série du journal (valeur CHF 10.-) et un livre à choix (valeur entre CHF 22 et 29.-) gratuits pour toute nouvelle adhésion d'un an à la FRC (prix : CHF 70.-).

À l'occasion de ses soixante ans, la rédaction de FRC Mieux choisir propose 68 pages de reportages, de réflexions sur l'avenir et de repérages sur de nouvelles tendances dans les domaines de prédilection qu'elle traite au quotidien. Vous aurez également la possibilité de choisir un ouvrage parmi les suivants :

- Bien manger au travail
- Fashion mais pas victime
- Bien gérer mon budget
- Y a pas que le steak dans la vie

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.

Magazine familial Iris

2

Abonnement annuel pour CHF 100.- au lieu de 170.- (près de 60 % de réduction) pour les nouveaux abonnés.

Le magazine mensuel suisse Iris s'adresse prioritairement aux seniors qu'il entend reconnecter à l'actualité et avec leur famille. Le sommaire est à la carte : la première moitié du magazine est composée d'articles journalistiques choisis en fonction des centres d'intérêts de l'abonné, et l'autre moitié est constituée d'un album photo familial généré par ses enfants et petits-enfants.

Château de Grandson

5

Une entrée à CHF 5.- sur présentation de la carte de membre, pour une utilisation unique, non cumulable avec d'autres offres.

Dominant le lac de Neuchâtel, à quelques minutes d'Yverdon-les-Bains, le Château médiéval de Grandson est le deuxième plus grand château de Suisse.

Découvrez le déroulé de la célèbre bataille de Grandson et explorez l'histoire millénaire de la forteresse. Une collection d'arbalètes, d'armes et d'armures agrémentent la visite de la forteresse.

INECLA Instituto de Español y Cultura Latinoamericana

6

Tarif réduit de 20 % sur les cours proposés y compris les cours privés.

INECLA est une école d'espagnol et de culture latino-américaine, créée à Lausanne en 1982.

Au fil des ans, notre école est devenue la première escale pour les amoureux de l'espagnol et plus particulièrement du continent latino-américain. INECLA est un endroit riche en rencontres et extrêmement apprécié par nos élèves.

Batmaid

3

CHF25.- offert sur le premier ménage.

Batmaid est le premier service de nettoyage pour les ménages à domicile et de bureaux.

Réservez en un clin d'œil un professionnel de ménage certifié et fiable et votre maison sera nettoyée selon vos besoins spécifiques. Nos Batmaids sont professionnellement formés et vous offrent un service de qualité.



Appel à témoins

Pour un prochain numéro, nous sommes à la recherche de membres prêts à partager leur vécu et leur expérience dans ce domaine sensible, mais qui nous concerne tous : la fin de vie.

- Si vous appréhendez cette étape avec sérénité ou difficulté, pour vous-même ou vos proches.
- Si vous avez choisi de rédiger vos directives anticipées, afin que vos souhaits puissent être respectés.
- Si vous avez accompagné un proche et désirez raconter ce que cela vous a apporté.

Prenez contact avec nous au plus vite, nous serons ravis de recueillir vos témoignages, avec la délicatesse, la sensibilité et la discrétion qui s'imposent.

Petites annonces

Vous recherchez un ou une partenaire pour des sorties culturelles ou sportives, vous souhaitez élargir votre cercle d'amis, partager votre passion ou des repas conviviaux ? Rédigez votre annonce avec un maximum de 30 mots. Elle sera diffusée de manière anonyme dans notre magazine.

Prix : CHF 1.- le mot, première annonce gratuite pour les membres.



Rejoignez-nous !

Plus de liens, plus de vie, plus de voix, rejoignez le Club Pro Senectute !



Le « ClubMag » envoyé deux fois par an à domicile. Dossiers, enquêtes, évasion, portraits, informations pratiques : notre magazine propose un contenu varié avec des conseils et des astuces enrichis de témoignages, pour profiter pleinement de sa retraite.



Des événements diversifiés pour rencontrer d'autres membres, échanger et nouer de nouvelles amitiés.



Des tarifs préférentiels sur de nombreuses activités organisées par Pro Senectute Vaud.

Des offres exclusives et des bons plans proposés par nos divers partenaires.



La possibilité d'exprimer votre avis sur des sujets qui vous concernent au quotidien.

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.-

PUBLIREPORTAGE

Vivre chez soi en toute sécurité et sérénité avec des troubles cognitifs

La vie avec des troubles cognitifs rime souvent avec insécurité, autant pour le senior que pour ses proches. DOMO vous offre un moyen de soulager vos inquiétudes.

Vivre avec des troubles cognitifs sans devoir troquer son environnement familial contre celui d'une maison de retraite ? C'est possible grâce à notre nouveau système innovant de sécurité et de santé qui respecte l'intimité et l'indépendance de la personne. DOMO vous permet de profiter de la vie à domicile en toute liberté !

Une montre d'alarme qui passe inaperçue

Avoir envie de rester le plus longtemps autonome est bien naturel. Lorsque par exemple les pertes d'équilibre se font plus

fréquentes, DOMO Sécurité START, le produit de base de la ligne, est une solution sécurisante. Avec un bracelet, un médaillon ou une montre, le propriétaire peut entrer en contact avec un proche ou le centre d'appel d'urgence 24 h sur 24.

Le déclenchement d'alarme automatique sauve des vies

Il est possible de se retrouver face à l'incapacité d'appuyer sur le bouton d'alarme. Le système unique de DOMO Sécurité NUIT et DOMO Sécurité 360° déclenche automatiquement une alarme en cas de chute, grâce à des détecteurs de mouvements placés discrètement dans des zones stratégiques et respectant la sphère privée. Le tout est complété par une application mobile qui mets en lien tous les intervenants.

Les utilisateurs des solutions DOMO ont décidé de rester indépendants en toute sécurité, pourquoi pas vous ?



Commandez la brochure d'information au 058 800 58 00 ou visitez www.domo-safety.com

DOMO
La sécurité et le suivi de santé à domicile

CONSEILS

Info Seniors Vaud: accueil, écoute et information

Par André Jaunin

Pro Senectute Vaud vient de mettre à disposition des 60 ans et plus, ainsi que de leurs proches, une nouvelle plateforme internet qui offre un service gratuit et confidentiel à disposition pour toute question concernant la vie à la retraite. Le site répond à des centaines de questions concernant la vie dans le canton, pour des personnes qui y vivent ou celles qui désirent s'y installer. Il est aussi à disposition des proches aidants.

INFO
SENIORS
VAUD

« L'idée de cette plateforme est que les seniors viennent la visiter régulièrement, quand ils ont une question, mais aussi pour être informés de tous les événements et bons plans qui les concernent. Chaque retraité devrait l'ajouter à ses favoris ! »

Karine Tassin, responsable Information et bénévolat à Pro Senectute Vaud

Six thématiques couvrent les problèmes où les questions sont les plus fréquentes. En voici le survol :

1. **Habitat et sécurité** présentent les diverses options concernant l'habitat lorsque le maintien à domicile devient difficile ou n'est plus envisageable.
2. **Assurances sociales** focalisent sur les questions liées à la préparation ou à l'arrivée à la retraite.
3. **Le maintien à domicile** liste les informations utiles pour recevoir aide et soins chez soi : repas, aide au ménage et à la toilette, relève des proches aidants.
4. La rubrique **Santé, prévention et participation sociale** vise à se maintenir en forme, à participer à différentes activités, à recevoir du soutien en matière d'endettement ou d'addiction.
5. **Les questions juridiques** permettent de savoir à qui s'adresser pour tout problème relatif à la succession ou la curatelle.
6. Enfin **les dispositions personnelles** incitent à décider par soi-même de toutes les mesures à prendre pour le cas de perte de discernement, de rédaction des directives anticipées ou de mandat pour cause d'inaptitude.

En dehors de ces grands thèmes, les problèmes pratiques trouvent réponses :

- Où s'adresser pour **la livraison de repas à domicile** ?
- Vers quels services s'orienter pour **de l'aide au ménage** ?
- Qui peut fournir des **soins à domicile** ?
- Quelle différence entre un **testament** et un **mandat** pour cause d'inaptitude ?
- Où trouver les formulaires pour les **directives anticipées** ?
- Comment **comparer les primes maladies** proposées par les divers assureurs ?
- Comment estimer le **droit aux prestations complémentaires** ?
- Peut-on évaluer le **montant approximatif de sa future retraite** ?
- Comment rechercher un **appartement protégé** ?

On y trouve aussi un agenda des événements susceptibles d'intéresser les visiteurs du site, des bons plans et adresses utiles pour faciliter la vie au quotidien, un annuaire des institutions, les numéros d'urgence. Un contenu qui peut répondre au besoin de chacun, comme en conclut Karine Tassin : « **Nous espérons que les seniors trouveront facilement l'information qu'ils recherchent et qu'ils feront de belles découvertes.** »

Bon à savoir

Appuyé par le Canton de Vaud, la Fondation Leenaards et la Loterie romande, le site est convivial, très lisible grâce à de gros caractères et à une arborescence simple mais efficace.

www.infoseniorsvaud.ch

Info Seniors Vaud c'est aussi un espace d'information et d'accueil à l'Espace Riponne de Lausanne, où une collaboratrice expérimentée répond aux demandes par e-mail, téléphone ou sur rendez-vous.

pl. de la Riponne 5
021 641 70 70
info@infoseniorsvaud.ch

PUBLICITÉ

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

Offre spéciale !

1 an pour Fr. 68.-
Fr. 58.-
2 ans pour Fr. 120.-
Fr. 107.-



11 NUMÉROS PAR AN
+ 2 HORS-SÉRIES

VOS AVANTAGES ABONNÉS :

- Cours d'informatique
- Communauté en ligne
- Des concours chaque mois
- Voyages en Suisse et à l'étranger
- Et encore plus...

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

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

généralisations
VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

SANTÉ

« J'ai la mémoire qui flanche... »

Par André Jaunin

« Heu... », le mot dont j'avais besoin m'échappe, je l'ai sur le bout de la langue ! Il me reviendra, bien sûr quand je n'en aurai plus besoin. C'est le constat que la mémoire vieillit comme tout le reste. Pour faire le point sur ce phénomène, Mélanie Bieler-Aeschlimann, neuropsychologue et chercheuse en neurosciences, nous aide à démêler l'écheveau des diverses mémoires et de leur fonctionnement.

Nos mémoires se répartissent en deux groupes qui présentent des caractères différents : les unes vieillissent et les autres sont préservées. Les premières demandent donc attention et soin. Les secondes permettent, si nécessaire, de seconder celles qui flanchent.

Quatre mémoires

- **La mémoire épisodique** permet de retenir des événements marquant de la vie. Quand elle vieillit, elle a tendance à oublier les épisodes les plus récents, alors que les plus anciens, surtout s'ils ont provoqué de l'émotion, sont stables dans les souvenirs.
- **La mémoire de travail**, celle qui, par exemple, vous fait oublier ce que vous étiez venu chercher à la cave, vous joue aussi des mauvais tours.
- Tout au contraire, **la mémoire procédurale**, celle qui vous permet de monter sur un vélo dix ans après y avoir renoncé et de pédaler allégrement, ne pose pas de problème.
- **La mémoire sémantique** réunit un ensemble de connaissances de toutes natures, y compris visuelles et auditives. Quand vous entendez la bouilloire siffler, pas besoin de réfléchir, on sait que l'eau est à bonne température.

C'est d'ailleurs, cette dernière mémoire qui permet aux soignants d'aider à lutter contre les effets néfastes d'une mémoire épisodique très abîmée où la personne atteinte oublie même des événements émotionnellement importants après seulement quelques jours. Dans ce cas, c'est aux proches de la personne d'agir et requérir de l'aide.

Comment aider la mémoire

On vient de le voir, la mémoire est un instrument fragile. Il faut donc l'entretenir et éviter de lui faire subir des dégradations. Divers trucs ou conseils parsèment journaux, magazine et internet. Tous ne sont pas scientifiquement vérifiés. Mélanie Bieler-Aeschlimann résume ceux dont l'efficacité est fondée sur des études confirmées par la science.

- L'activité physique, par l'oxygénation qu'elle engendre, est un élément important pour la santé du cerveau.
- Une alimentation saine, de type méditerranéen ou japonais, riche en fruits, légumes, poissons mais pauvre en graisses et surtout en sucre, est largement conseillée. Elle présente des bienfaits cardiovasculaires importants.
- Le sommeil est un élément déterminant. C'est durant cette période que les souvenirs se consolident. En absence du bon quota de sommeil, des plaques séniles se forment dans le cerveau qui constituent les premiers pas vers la maladie d'Alzheimer.
- Les contacts sociaux constituent une stimulation de toutes les fonctions cognitives, obligeant, par exemple, à s'insérer avec tact et intelligence dans une conversation. Ils sollicitent un fonctionnement positif de nos cellules cérébrales.
- Enfin, les exercices intellectuels tels que les jeux ne sont une aide que dans certaines conditions. Jouer aux mots-croisés ou au sudoku vous rendra champion dans ces disciplines mais n'aidera pas vraiment à la conservation de la mémoire. Il faut que les exercices pratiqués à cette fin s'ancrent dans la vie quotidienne et soient répétitifs ou stratégiques.



À éviter

Au contraire, certains comportements sont nocifs pour la mémoire.

- Tous les abus — alcool, cigarettes, drogues — attaquent les cellules cérébrales et provoquent leur vieillissement prématuré.
- Les somnifères et spécialement les benzodiazépines leurrent le cerveau. Les fonctions nocturnes de régénération et de consolidation des souvenirs ne s'effectuent pas. Une prise prolongée de ce type de médicament peut affecter sérieusement la mémoire.
- La dépression atteint très directement la récupération d'informations en mémoire épisodique.
- Le stress, dont l'effet peut être positif dans certaines situations exceptionnelles, se manifeste dans nos civilisations par une forme de pression continue très défavorable aux cellules cérébrales.

Découvrez des conseils et astuces utiles en page suivante !

Bon à savoir

Le docteur Mélanie Bieler-Aeschlimann est neuropsychologue dans le cadre du Centre Leenaards de la mémoire du CHUV, un pôle de référence pour la prise en charge de patients présentant des troubles de la mémoire et d'autres fonctions intellectuelles.

Elle intervient dans le cadre d'ateliers organisés avec Pro Senectute Vaud intitulés « Trucs et astuces pour entretenir sa mémoire », proposés dans tout le canton courant 2021 (dates à définir, selon l'évolution de la situation sanitaire). Durant cette séance de 3 h, les participants pourront y exercer leurs différentes mémoires, voir ce qui se passe lorsqu'ils intègrent de nouvelles informations et ce qu'ils peuvent faire pour renforcer leurs apprentissages.

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

PAROLE DE MEMBRE

Pour faciliter une bonne mémorisation
Il faut réunir quelques conditions.
D'abord : en avoir l'intention !

Ensuite, prendre la décision de passer à l'action :
un peu d'émulation et une bonne motivation,
indispensables ingrédients à la stimulation
aident à mobiliser de vos sens, toute l'attention.

Prévoir de l'organisation pour entrer en répétition,
ceci sans compétition, mais avec imagination !

Penser aussi :

À privilégier une saine alimentation.
Prévoir des sorties pour l'oxygénation.

Des moments de relaxation :
utiliser des associations pour la classification des commissions
ou autres obligations.

Réserver encore,
de la compassion et de la considération aux émotions.

Utiliser sans restriction,
la visualisation et une saine curiosité,
celle sans abjection, permettant l'acquisition des observations,
et de surcroît, leur restitution.

Pour la conclusion : retourner à la première ligne de cette rédaction !

Créé par Nelly Bally / groupe soutenir sa mémoire, 2015



Ensemble

Prenons soin les uns
des autres



**VOUS VOUS SENTEZ MOINS DYNAMIQUE ?
UN PROCHE, UN VOISIN, UN AMI VOUS
SEMBLE MOINS EN FORME ?**

Des difficultés à réaliser des activités
quotidiennes, une perte de tonus musculaire
ou de mobilité, un manque d'appétit, des
problèmes de sommeil ou de concentration,
des changements d'humeur sont des signes
qui peuvent vous alerter.

Les centres médico-sociaux (CMS) réunissent
toutes les compétences en soins infirmiers,
soins de base, ergothérapie, diététique,
démarche et conseil social, accompagnement
psycho-social, aide à domicile pour vous soutenir
dans le maintien ou le rétablissement de votre
indépendance et autonomie.

Les CMS sont à votre disposition sur tout le
territoire vaudois.

0848 822 822

www.avasad.ch

ABSMAD | Payerne • APREMADOL | Renens • APROMAD | Le Mont-sur-Lausanne
ASANTE SANA | Montreux • ASPMAD Nord vaudois | Montagny-près-Yverdon
Fondation de La Côte | Morges • Fondation Soins Lausanne | Lausanne
AVASAD - Services transversaux | Lausanne



AIDE ET SOINS
À DOMICILE

SANTÉ

Astuce : porteurs de masque, comment éviter la buée

Par **André Jaunin**, en collaboration avec **Nadine Riccio**

Le masque, qu'on a largement appris à porter depuis une année, assure une protection contre la transmission du virus mais garantit aussi des situations de flou pour nous, les porteurs de lunettes. Dès qu'un changement de température nous rattrape, les verres se couvrent de buée, rendant la vision impossible. Il devient alors nécessaire de manipuler les lunettes pour retrouver la vue, donc de porter les mains au visage, contrairement à toutes les recommandations sanitaires.



Pour mieux comprendre le phénomène, voici comment il se produit : l'air que l'on expire, s'il ne passe pas à travers notre masque, monte rempli d'humidité sous forme de molécules d'eau à environ à 37 degrés. Lorsque ces molécules rencontrent nos verres qui sont à une température plus froide, elles condensent en buée. Cela crée sur le verre une quantité de petites gouttelettes qui obstruent la vue ou plonge l'environnement dans un flou dangereux.

Procédés mécaniques

Mécaniquement, la solution se trouve en principe dans une modification du trajet qui empêche le souffle de l'expiration d'atteindre les lunettes. Mais comment le détourner ?

On recourt aux pince-nez, barrettes en métal, éléments de plastique ou caoutchouc, un morceau de tissu microporeux en cas d'urgence.

En complément, les chirurgiens adjoignent souvent un filtre fait d'un mouchoir en papier disposé sur l'arête du nez. Il retient l'humidité et évite la condensation.

Une autre proposition consiste à replier de quelques millimètres vers l'intérieur le bord supérieur du masque de sorte à créer deux petits tunnels qui évacuent l'air expiré latéralement.

Procédés chimiques

Passons aux procédés chimiques. L'idée de base est de créer sur les verres une mince pellicule transparente constituée de substances tensioactives qui vont modifier les caractéristiques du verre. À cause de sa structure chimique, cette pellicule protège la surface des molécules d'eau qui ne pourront pas adhérer au verre et produire de la condensation. L'efficacité n'est pas toujours absolue mais c'est généralement d'une grande aide.

Les produits, surtout des sprays, qui permettent d'assurer cette protection se trouvent chez les opticiens et dans les commerces spécialisés.

Pour les chimistes amateurs divers procédés home made peuvent jouer un rôle identique : tels le savon liquide, l'eau savonneuse, la mousse à raser ou le savon sec.

Quelle que soit la solution retenue, il est important de bien assurer la mise en place du masque sur les arêtes du nez de manière à ce qu'il soit aussi serré que possible. Cela fonctionne mieux si le protecteur bucco-nasal comporte une barre métallique dans la couture supérieure, afin d'adapter le masque à la forme du nez.

Et si vous jouez au petit chimiste, assurez-vous que le procédé choisi soit sans conséquence fâcheuse pour vos lunettes.

Nadine Riccio — de l'entreprise Berdoz Vision & Audition, succursale de Prilly — vous glisse le conseil qui sauve : une lingette en microfibras, réutilisable 300 fois sans nécessité de la laver. Vous en caressez les deux faces des verres et vous êtes bon pour la journée.

Porteurs d'appareils auditifs

Pour les malentendants, le masque génère de nombreux problèmes. Tout d'abord, il empêche toute lecture labiale. Pour la retrouver, seuls des masques avec une fenêtre transparente au niveau de la bouche peuvent apporter une solution. Il semble qu'il seront commercialisés à la fin du printemps.

Le port du masque par ailleurs étouffe la voix, atténue les aigus et rend plus difficile la perception des consonnes. Le malentendant lui-même peut être surpris par le son de sa voix et aura intérêt à réviser les réglages de son appareil auditif.

Enfin, problème mécanique en cas de port d'un appareil dont le support cerne l'oreille : les élastiques doivent être placées entre l'oreille et l'appareil pour ne pas arracher ce dernier quand on tombe le masque.

Certains malentendants qui s'assument placent le sigle de leur handicap sur le masque. Une incitation de plus à respecter les conseils pour s'adresser à eux : forcer le ton, articuler, utiliser au mieux le haut du visage pour manifester ses sentiments et faire preuve de patience et de bienveillance.

PUBLICITÉ

- PACK OUIE -
Une aide auditive et des lunettes

-50%

sur votre 2^{ème} aide auditive

une paire de lunettes progressive OFFERTE

PlusDeVie
*Voir conditions en magasin

BERDOZ
VISION & AUDITION

Berdoz vous accompagne en 3 étapes pour faire le bon choix 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 12 centres d'audition sur www.berdoz-audition.ch

PORTRAIT

Jacqueline Maurer-Mayor, volonté et engagement

Propos recueillis par Mehregan Joseph



Première femme conseillère d'Etat du canton de Vaud et cheffe du Département de l'économie, deux fois présidente du Conseil d'Etat, ancienne membre du comité directeur du PLR, membre de plusieurs conseils d'administration, mère de famille, Jacqueline Maurer-Mayor revient sur son impressionnant parcours et partage avec naturel et chaleur ses impressions d'aujourd'hui.

Comment est né votre engagement politique ?

Ma maman s'intéressait beaucoup à la politique. Ses frères étaient engagés politiquement, ma mère était très sensible à la question et on en parlait souvent. Dans le groupe de jeunes de ma région on discutait aussi beaucoup de politique. L'un d'eux m'a dit « tu devrais t'engager dans un parti, au moins tu pourrais faire entendre tes idées ». Je l'ai fait un peu plus tard auprès du parti radical, dans la section de ma région.

Vous avez 26 ans lorsque vous êtes conseillère communale. Vous vous dites alors que vous allez faire votre carrière en politique ?

Ah non ! La carrière n'a jamais été une option, ce que je voulais c'était participer à la vie publique. Les choses se sont faites naturellement. Je me suis présentée au conseil communal, j'ai eu la chance d'être élue dès la première fois, les élections suivantes j'ai été bien élue et ensuite au Grand conseil.

« Tu devrais t'engager dans un parti, au moins tu pourrais faire entendre tes idées. »

J'ai fait le choix de quitter le Conseil communal pour pouvoir exercer mon mandat de députée et car j'avais des enfants. J'ai été beaucoup soutenue par ma maman, nous habitons dans la même maison.

Selon vous, quelles sont les qualités à avoir pour être une bonne ou un bon politicien ?

Il faut avoir une bonne qualité d'écoute, une très grande motivation, croire en ce que l'on fait. Accepter les échecs et être très proche des gens. J'ai eu la chance d'être élue comme présidente du Grand conseil en 1996. Pour aller découvrir son canton, rencontrer les gens durant les manifestations, c'était l'idéal et surtout l'occasion pour moi d'entendre et d'apprendre beaucoup de choses.

Le 3 mars 1997, vous êtes la première femme à accéder à la fonction de conseillère d'Etat du Canton de Vaud. Que ressentez-vous alors ?

Ah c'est... sur le moment on se pince un peu pour croire que c'est vrai ! Ça s'est fait en deux tours. Au premier tour il me manquait juste 68 voix. Au deuxième tour j'ai été élue. C'est une aventure incroyable, absolument incroyable.

Quel est le projet que vous avez mené dont vous êtes particulièrement satisfaite, voire fière ?

En 2002, la tutelle de la BGV a été attribuée à mon Département (de l'économie) et c'était aussi le début de la crise de la banque. Je me suis consacrée entièrement à ce dossier pendant deux mois car je m'y connaissais peu. Il y a eu toute une série d'étapes, élection d'un nouveau conseil d'administration et d'un nouveau président, modification de lois, augmentations de capital. Je dois dire que ce fût le plus gros dossier de mon mandat. Un dossier d'une sensibilité politique extrême. Je crois que j'ai géré cette crise, avec le soutien de mes collègues, de manière satisfaisante.

Quelle a été pour vous la rencontre la plus marquante au cours de votre vie ?

Il y en a eu beaucoup. Mais une rencontre hors du commun a été celle avec Monsieur Gorbatchev et son épouse lors d'un dîner. Il n'était plus en fonction mais c'était peu après. On avait un interprète. Je l'ai trouvé très chaleureux, très ouvert à la discussion, tout comme son épouse.

Quelles réflexions avez-vous quant à l'impact de la pandémie de Covid19 sur notre quotidien ?

D'abord c'est très anxiogène, je lis beaucoup la presse et je suis les médias. Aujourd'hui on a commencé la campagne de vaccination. J'espère que c'est la solution qui nous permettra de revenir à une vie à peu près normale. Ce que je vis le plus mal c'est l'isolement. Les amis que je pourrais voir pour boire un café ou partager un repas au restaurant maintenant c'est exclu. Je trouve que cet isolement est particulièrement difficile à vivre. J'ai la chance d'avoir des enfants et petits-enfants mais eux aussi sont très prudents à mon égard. Je ne le vis pas comme un rejet, je leur en suis reconnaissante. Par contre je ne ressens pas cette stigmatisation des personnes âgées dont certains se plaignent. Pour les jeunes c'est particulièrement difficile, je ne sais pas comment ils vont se reconstruire après. Ils ne peuvent plus se retrouver, plus faire la fête ensemble. Pour les jeunes c'est au moins aussi difficile que pour nous du troisième âge.

Que représente la retraite pour vous ?

(rires) Quand j'ai pris ma retraite en 2007, j'ai retrouvé mon mari car avec les horaires d'une conseillère d'Etat, on ne se voyait pas beaucoup. Depuis très longtemps, on réservait une fin de journée par semaine pour se voir et passer un peu de temps ensemble. Je n'étais jamais là pour les repas sauf le dimanche que je consacrais à la lecture des dossiers que je n'avais pas le temps de lire la semaine. Alors quand j'ai pris ma retraite, on s'est retrouvés avec beaucoup de joie et de bonheur. On a commencé à voyager, ce que l'on n'avait pas pu faire avant. Cela a été une période exceptionnelle. Malheureusement mon mari est tombé malade d'un cancer en 2015. Je m'en suis beaucoup occupée, il est décédé en décembre 2016. Une période très dure à surmonter, car en m'occupant de lui je m'étais coupée de tous mes contacts et amis. Recréer les liens a été difficile. Je fais aussi le triste constat que quand vous êtes veuve, vous êtes moins sollicitée, moins invitée par ceux qui sont en couple. C'est étonnamment sévère je trouve.

(suite page suivante)

Il faut avoir une bonne qualité d'écoute, une très grande motivation, croire en ce que l'on fait. Accepter les échecs et être très proche des gens.

Qu'est-ce qui est le plus important pour vous aujourd'hui?

Retrouver une vie normale, pas seulement pour moi mais pour tout le monde! Mais pour moi c'est ma santé, mon équilibre, me maintenir en forme et entretenir mon intérêt pour la vie en général. Faire attention à ne pas me renfermer, encore plus à cause de la pandémie.

Qu'est-ce qui vous ressource?

Mon jardin! J'ai plusieurs arbres fruitiers et le contact avec la terre a toujours été un besoin pour moi. Je marche, un peu, tous les jours, j'habite en campagne et pour prendre l'air c'est idéal. J'ai beaucoup de contacts avec ma famille, mes amis, mais essentiellement par téléphone et je lis beaucoup, surtout le soir.

Qu'est-ce qui vous révolte?

C'est un terme un peu fort mais en matière d'égalité il y a encore du travail à faire sur les salaires notamment. On n'est pas au bout du chemin. Je trouve injuste que certaines femmes doivent renoncer à tout ou en partie à leur activité professionnelle parce qu'il n'y a pas de places d'accueil pour les enfants ou parce que les places en crèche sont chères. C'est encore un frein pour les femmes qui veulent rester dans la vie active.

Jacqueline Maurer-Mayor, qu'est-ce qu'on peut vous souhaiter?

De poursuivre cette retraite heureuse! Je me réjouis du jour où l'on pourra voyager un peu. C'est très enrichissant de découvrir d'autres régions, d'autres cultures, je me réjouis beaucoup du jour où je pourrai le faire et surtout que j'aie la santé pour le réaliser.

En matière d'égalité il y a encore du travail à faire sur les salaires notamment. On n'est pas au bout du chemin.

Vous avez 24 ans lorsque le droit de vote est enfin accordé aux femmes au niveau fédéral. Que ressentez-vous à l'époque?

Je ne me souviens pas tellement. En tant que vaudoise, je suis devenue majeure avec le droit de vote au niveau cantonal. Quand on a obtenu le droit de vote sur le plan fédéral, pour moi c'était normal, ça allait de soi, une décision de bon sens après un long chemin.

Jeune, vous vous êtes aussi engagée auprès d'associations féministes, pourquoi? Qu'est-ce qui vous motivait à faire partie de ces associations?

Ce qui me motivait c'était de rencontrer d'autres femmes, de parler avec elles. Des femmes avec qui on ne partageait pas forcément les mêmes idées politiques mais avec qui nous avions un but commun, celui de faire avancer nos droits.

Alors que vous êtes cheffe du Département de l'économie, vous créez un service de l'égalité alors qu'il y avait une déléguée cantonale à l'égalité, pourquoi ce choix?

C'était une mini structure qui faisait un excellent travail mais qui avait peu ou pas de visibilité. J'ai d'abord créé ce qu'on appelle le Bureau de l'égalité pour ensuite en faire un service. Ce qui ne s'est pas fait sans difficultés. Il faut l'accord du Conseil d'Etat et un nouveau service génère naturellement des frais supplémentaires. Un combat à mener, mais je voulais donner de la visibilité au Bureau de l'égalité, à ses études, à ses propositions et faire avancer la réflexion sur les questions d'égalité. En sa qualité de cheffe de service, elle assiste aux réunions des chefs de service de l'Etat au cours desquelles son message sur l'égalité était très important et très utile!

PUBLICITÉ

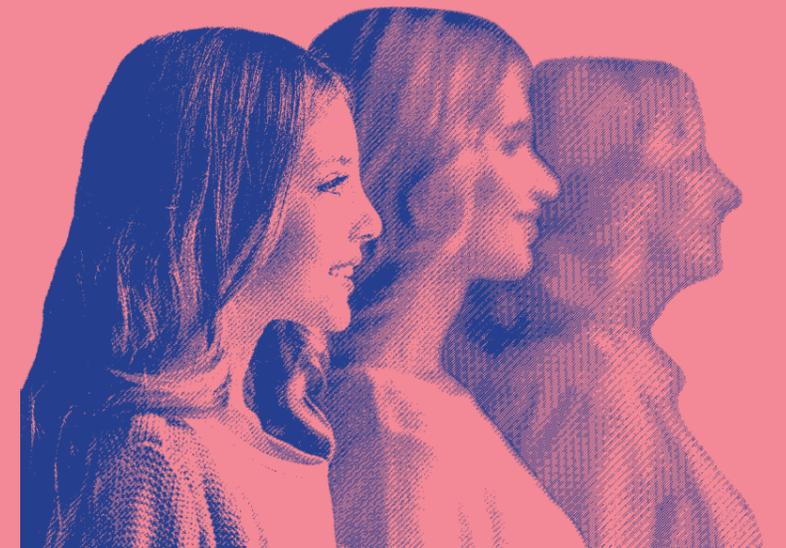
Ecoute • Aide • Conseil

Toutes générations confondues**Traitements chroniques
Polymédications****Pharmacie
de garde
à Lausanne****Non-stop | 8h-24h | 7/7j. Av. de Montchoisi 3 - Lausanne - pharmacie24.ch**

50 ans du suffrage féminin

En février 2021, la Suisse a fêté le cinquantième anniversaire du droit de vote des femmes. Pro Senectute Vaud offre plusieurs occasions de témoigner, échanger et apprendre sur cet événement historique, notamment avec des personnes qui l'ont vécu. La conférence « 50 ans du suffrage féminin: perceptions des droits des femmes d'hier à aujourd'hui » sera présentée par le Dr Sarah Kiani, historienne et animée par Blaise Willa, directeur et rédacteur en chef de Générations, le vendredi 25 juin 2021 à 16 h à la salle des Fêtes du Casino de Montbenon, à Lausanne. Possibilité de la suivre également en ligne.

Informations sur www.vd.prosenectute.ch/suffragefeminin ou au 021 646 17 21.



GASTRONOMIE

Saveurs d'autrefois

L'association Lausanne à Table organise chaque année le Miam festival, un rendez-vous gourmand et participatif. Pro Senectute Vaud a pris part au festival en proposant une activité et une dégustation autour des recettes d'antan. Le public s'est enthousiasmé pour les recettes concoctées par nos bénévoles. Nous souhaitons en partager deux dans ce numéro pour que vous puissiez à votre tour en faire profiter votre entourage, qui aura sans aucun doute beaucoup de plaisir à déguster ces douceurs.



Les petits fours aux noisettes de Simone

Par **Simone Matthey** de la Table d'hôtes « Chez Yehttam », à Lausanne

Ingrédients

- 300 g de noisettes entières
- 225 g de sucre
- 1 c. à café de jus de citron
- Blancs d'œufs, env. 120 g (1 blanc d'œuf, env. 35 g.)
- Fruits confits coupés

Préparation

- **Griller** les noisettes sur une plaque à 180° au milieu du four préchauffé pendant 15 minutes environ et les retourner de temps en temps. Laisser refroidir. Eplucher les noisettes en les frottant dans les mains. Les hacher grossièrement, puis les passer finement à la moulinette.
- **Ajouter** le sucre, le jus de citron et les blancs d'œufs non battus (ne pas mettre la totalité des blancs d'œufs d'un coup, ce qui éclaircirait peut-être un peu trop la masse). **Mélanger** le tout.
- À l'aide d'une douille moyenne, faire des petits tas sur une plaque munie d'un papier de protection. Ajouter sur chaque petit four un fruit confit coupé.
- **Cuire** à env. 160° dans la partie inférieure du four préchauffé.
- **Surveiller** la cuisson, env. 16 minutes. Les sortir dès qu'une fine couche se forme dessus et qu'ils se décollent. Ils doivent rester très moelleux à l'intérieur.

Le grand pudding d'Helena

Par **Helena Futuro** de la Tables d'hôtes « La Table de Bruno et Helena », à Renens

Ingrédients

- 12 œufs
- 5 dl de lait
- 500 gr de sucre
- 1 verre d'eau

Caramel

Dans une casserole, faire chauffer l'eau avec 150 gr de sucre. Faire bouillir jusqu'à coloration de l'eau. Ce processus prend 10 à 15 minutes. Une fois l'eau colorée, continuer à remuer jusqu'à l'obtention du caramel. Verser le caramel dans le fond d'un grand moule à pudding et le répartir uniformément.

Pudding

- Dans un grand bol, y **mettre** les œufs, ajouter le reste du sucre et battre le mélange pendant deux minutes. Intégrer le lait au mélange et battre encore jusqu'à l'obtention d'une consistance uniforme.
- **Verser** le mélange dans le moule à pudding et le fermer avec son couvercle de manière à ce qu'il soit bien scellé. **Disposer** le moule fermé dans une casserole remplie d'eau chaude. Mettre la casserole au four préchauffé à 180 degrés pendant une heure et demie pour une cuisson au bain-marie.
- Au sortir du four laisser refroidir au moins 45 minutes. **Retourner** le moule sur un plat le retirer délicatement pour démouler le pudding.



ESPACE PRÉVENTION
INCENDIE & ÉLÉMENTS NATURELS

Cours de sensibilisation
pour les seniors

Savez-vous comment réagir en cas d'incendie ?

Les incendies sont souvent dus à l'inattention et à l'imprudence. 20'000 incendies se produisent annuellement en Suisse, causés par des objets du quotidien : appareils électriques, plaques de cuisson, bougies, grills. Dans ce contexte, l'ECA propose des cours de sensibilisation pour les seniors habitant seuls ou en famille, ou résidant en appartements protégés. Venez apprendre le Réflexe prévention !

Pour s'inscrire ou se documenter :

Tél. +41 58 721 21 21

www.eca-vaud.ch

centre-de-formation@eca-vaud.ch

ECA
Incendie et éléments naturels

Nous protégeons l'essentiel

Le véritable lit BOXSPRING

le confort absolu inégalé...



superba®
Pour une bonne journée

www.confort-lit.ch

Confort-lit
DEPUIS 1989

31 ans

Votre partenaire qualité et
confort en ameublement & literie

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

Rue Saint-Martin 34
1005 Lausanne
021 323 30 44