

Cantons

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **33 (2003)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Quelques recommandations

Les justificatifs peuvent être présentés à l'OCPA dans un délai de 15 mois, dès la date de l'établissement du décompte de la caisse maladie ou de la facture.

Ne faire parvenir à l'OCPA que des documents **originaux** (décomptes de caisse maladie ou factures) sur lesquels vous aurez noté préalablement votre **numéro de bénéficiaire**. Il est recommandé de transmettre ces documents dès que la valeur totale des remboursements demandés a atteint Fr. 200.-.

Il faut savoir que les collaborateurs du secteur de frais maladie reçoivent mensuellement environ 25 000 documents. En observant ces quelques recommandations, vous faciliterez leur travail et activerez le traitement de vos demandes de remboursement.

Les gestionnaires répondent à vos appels le matin entre 8 h 30 et 11 h 30.

– **Frais de pédicure.** Les factures de pédicure accompagnées d'un certificat médical seront remboursées, jusqu'à fin 2003, conformément au tarif recommandé par l'Association cantonale genevoise des pédicures.

OCPA

Office cantonal
des personnes âgées
Route de Chêne 54
Case postale 378
1211 Genève 29
Tél. 022 849 77 41
Fax 022 849 76 76
www.geneve.ch/social/ocpa

Accueil au public
(rez-de-chaussée)
de 8 h 30 à 12 h
et de 13 h à 16 h

Genève

Enfin de nouveaux EMS!

■ **Au terme d'un long moratoire, la construction de nouveaux EMS va reprendre à Genève. Une vingtaine d'établissements sont en projet, et le premier ouvrira ses portes à la Servette dans moins de deux ans.**



Les conseillers d'Etat Laurent Moutinot et Pierre-François Unger.

Il y a à Genève un besoin urgent de places en EMS. Des centaines de personnes âgées sont hospitalisées dans l'attente qu'un lit se libère dans un établissement plus approprié. Heureusement, après huit ans de moratoire, celui-ci a été levé à fin décembre 2000. Depuis lors, un coup d'accélérateur a pu être donné, deux départements y travaillant étroitement, celui de l'action sociale et de la santé (DASS), dirigé par le conseiller d'Etat Pierre-François Unger, et celui de l'aménagement, de l'équipement et du logement (DAEL), conduit par le conseiller d'Etat Laurent Moutinot.

«En avril 2001, le Conseil d'Etat décidait la construction et la mise en exploitation, d'ici 2010, d'une vingtaine d'EMS de 60 chambres environ, représentant 1130 nouveaux lits», rappelle

Pierre-François Unger. En juillet dernier, le DASS et le DAEL présentaient une sélection de sites possibles, sachant que la moitié des EMS projetés devraient se trouver en ville. «Il est extrêmement difficile de trouver des terrains constructibles sur sol genevois, rappelle Laurent Moutinot, même pour des EMS, qui sont pourtant les projets les plus demandés et les mieux acceptés.» Une opération d'envergure a été menée et, sur vingt projets, cinq ont aujourd'hui presque abouti.

Servette en tête

Le premier établissement qui devrait voir le jour sera celui de la Servette, l'Etat s'étant porté acquéreur de l'immeuble situé 53, rue de la Servette pour 5 millions de francs. «Cet immeuble est parfaitement situé, et il permet de

créer un EMS d'une soixantaine de lits, ce qui est aussi la taille idéale d'un tel établissement, confirme Pierre-François Unger. Nous savons aujourd'hui que l'idée de créer des EMS en pleine campagne n'est pas toujours la meilleure, la plupart des personnes souhaitant plus que tout rester dans leur quartier.»

L'EMS de la Servette sera particulièrement bienvenu, d'autant plus qu'il répond à une volonté d'établissement ouvert sur l'extérieur, avec, au rez-de-chaussée, un restaurant accessible à tous. Un bâtiment sera ajouté, ainsi qu'un jardin à l'abri de toute nuisance sonore. Ce nouvel EMS sera exploité par la Fondation La Vespérale. Les travaux débiteront au plus tard fin 2003, en vue d'une ouverture à fin 2004.

Catherine Prélaz

Neuchâtel

■ Découvrir ou redécouvrir un peintre particulier, un mouvement pictural ou architectural. C'est ce que propose avec succès, depuis une vingtaine d'années, l'Académie Maximilien de Meuron, à Neuchâtel.

Histoire de l'art pour grand public

Cette institution de Neuchâtel, qui est également un lycée artistique, organise chaque année trois cycles de conférences destinées au grand

public. Selon les thèmes, entre 60 et 120 amoureux d'art se présentent chaque mardi à 17 h à l'aula du Lycée Piaget. Amoureuses plutôt, les femmes étant beaucoup plus nombreuses que les hommes. «La fréquentation connaît toutefois un renouvellement. La gent masculine est plus nombreuse et l'éventail des âges plus large», constate Gérald Comtesse, directeur de l'Académie. Le public est composé essentiellement de personnes retraitées qui, selon M. Comtesse, «apprécient avant tout qu'on leur parle de ce qu'elles connaissent» et qui ont tendance à faire l'école buissonnière quand les sujets sont plus pointus. Les conférenciers ne doivent pas assommer par leur érudition mais captiver l'auditoire par un discours vivant.

Cette recette est garante d'un succès qui dure depuis près de vingt ans. Les auditrices et auditeurs viennent de tout le canton ainsi que des régions limitrophes. Les derniers cours ont porté sur «Milan – Turin. Trésors d'art de Lombardie et du Piémont», «L'Art nouveau», «L'automne de la Renaissance» ou encore «L'œil du collectionneur». L'Académie organise par ailleurs chaque année un voyage pour illustrer un cycle de conférences. «Au cours de ces voyages, nous nous efforçons de montrer aux gens ce qu'ils n'ont pas l'occasion de voir en voyageant seuls», souligne M. Comtesse.

Ariane Geiser

»» Prochain cours: «Les théâtres dans la ville. Architecture et

urbanisme», du 14 janvier au 25 mars. Prix: Fr. 90.– par personne.

Académie Maximilien de Meuron, quai Philippe-Godet 18, 2000 Neuchâtel, tél. 032 725 79 33, www.academie-de-meuron.ch.

Valais

Rencontres à la Médiathèque

Rapprocher public et spécialistes, c'est le souhait de la Médiathèque valaisanne qui organise les Midi-Rencontres du jeudi: une conférence, une discussion, un apéro et une collation (à commander). Le thème, cette année, est celui de la rupture. Alors que la société de jadis misait sur la continuité et la stabilité, aujourd'hui les données changent, les liens se rompent sur les plans religieux, professionnel, scolaire, familial. Pourquoi? Tentatives de réponses avec Pierre-Yves Maillard, «Travail: une vie à la casse?» (23 janvier); D^r Raphaël Carron, «Identité masculine: à bout de souffle?» (20 février); Cilette Cretton, «L'école en rupture?» (13 mars) et D^r Gérard Salem, «Famille: géométrie variable» (10 avril). **fp**

»» Médiathèque du Valais, rue des Vergers 9, Sion, à 12 h 15.

Jura bernois

Entrez dans la danse

Pro Senectute Jura bernois propose des cours de danse populaire. Danse-santé, car pratiquer le mouvement maintient le bon fonctionnement des muscles, des articulations et de la circulation, tout en entraînant les qualités d'équilibre, de réaction, d'orientation et de mémoire. Danse-plaisir, aussi et surtout, pour le bonheur de bouger en rythme, de voyager par la musique dans différents pays, de faire de nouvelles connaissances.

Dès le 31 janvier commence une nouvelle série de leçons d'initiation aux danses en cercle, à la salle de paroisse à Grandval, dispensées par Rosemarie Strambini, de Crémines, et Estelle Muster, de Belprahon. Une démonstration est prévue, vendredi 24 janvier à 14 heures, à la salle de paroisse de Grandval toujours (entrée libre). D'autres rendez-vous réservés à la danse populaire sont donnés à Diesse. Animés par Irène Decrauzat, ils ont

lieu tous les lundis, de 14 heures à 15 h 30 et proposent de s'initier à la danse et de se perfectionner ou tout simplement de passer un bon moment au rythme de musiques traditionnelles.

N. R.

»» Inscriptions aux cours auprès de Pro Senectute, tél. 032 481 21 21. Renseignements pour le Plateau de Diesse auprès de M^{me} Decrauzat, 032 315 16 77.

Fribourg

Depuis quelques années, la mode des raquettes à neige se développe intensément dans nos régions. De nombreuses stations ont aménagé des parcours balisés à l'intention des marcheurs. C'est le cas dans le canton de Fribourg, où l'on dénombre une quinzaine d'itinéraires entre les Paccots, Moléson et Gruyères. Un dépliant gratuit, très utile, vient de sortir de presse. Bonne route!

J.-R. P.

» Renseignements: Office du tourisme, 1619 Les Paccots, tél. 021 948 84 56; internet: www.les-paccots.ch.



Kehren

Vaud

La sophrologie, une arme contre le vieillissement

Bien dormir, se détendre, se maintenir en forme, mieux vivre et plus longtemps, grâce à des exercices simples. La sophrologie est une discipline qui agit autant sur le physique que sur le mental.

Il y a vingt ans seulement, on estimait que bien vivre le troisième âge consistait à ajouter des années aux années. Aujourd'hui, l'enjeu est ailleurs. Il réside dans l'avènement d'une couche de population de plus en plus importante atteignant l'âge d'or.

« Nous, sophrologues, parlons de l'âge bleu, explique Raymond Abrezol, spécialiste lausannois de cette discipline. Et nous répétons aux participants à nos cours et séminaires que l'âge que nous attribue le calendrier n'a que l'importance que nous lui donnons. Le vieillissement que nous subissons est organique et nous pouvons le gérer en maintenant l'harmonie et l'équilibre en nous. » La sophrologie offre des outils performants pour aider à bien vieillir. « Elle propose, pour prévenir les effets du vieillissement, un entraînement systématique à la mobilisation de toutes nos fonctions, de toutes nos capacités », précise Raymond Abrezol. Cet entraînement passe, entre autres, par – et c'est important – l'apprentissage de la respiration ventrale et des exer-

cices physiques tout en douceur, qui sont précédés d'un entraînement à visualiser le mouvement avant de le faire, ce qui le facilite. Progressivement, on va apprendre à se relaxer, à dédramatiser certaines douleurs et handicaps dus à l'âge, à stimuler notre créativité, à retrouver notre confiance, à vivre pleinement.

A Lausanne, ainsi qu'à Neuchâtel, différents cours sont élaborés spécialement pour les 50 ans et plus. « Il s'agit de maintenir un état psychologique positif, explique le sophrologue Raymond Abrezol, afin de parvenir à un âge avancé tout en restant jeune dans son caractère et ses idées. » Car en prenant de l'âge, nos capacités physiques et psychiques diminuent. « Cela ne signifie pas qu'elles ont disparu ! insiste Raymond Abrezol. La

mobilité corporelle, par exemple, tend à régresser, certes, mais avec de l'entraînement, il est possible de retrouver si ce n'est la forme qu'on avait à 40 ans, du moins suffisamment de mobilité pour conserver son autonomie. Je prétends qu'on peut devenir très âgé en restant en parfaite santé. Et l'idée qu'il faut finir ses jours dans un EMS ou un hôpital est fautive, dans la mesure où nous avons la volonté d'agir, de prendre nos responsabilités dans l'art de bien vieillir. »

Marie-Thérèse Jenzer

» Cours pour retraités: Centre de sophrologie caycédienne, Lausanne, Christiane Oppikofer, av. de la Gare 17, tél. 021 312 79 54; Jeanne-Louise Haerberli, av. de Bellevaux 18, Neuchâtel, tél. 032 841 21 61.