

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 28

Anhang: Fiches pratiques
Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Générations *Plus*



Shutterstock J. Hera

44

CONCOURS

Participez à notre grand concours *Ma recette de famille*

Fiches pratiques



51

SEXUALITÉ

Comment pimenter sa vie de couple?



VOS DROITS

Choisir ses héritiers, comment faire? 40

VOTRE ARGENT

Les incidences d'un mariage tardif 41

LE JARDIN DE JACKY

Ail et sauge, deux alliés de poids 43



VOUS AVEZ UNE QUESTION?

Si votre intervention est retenue, nos spécialistes répondront dans les fiches pratiques

fichespratiques@generationsplus.ch

Générations Plus

Chemin des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

49

PRO SENECTUTE

Opération Grand Tricot: à vos aiguilles!

SUCCESSION ET DONATION

Comment choisir les bénéficiaires

«Je suis seule et possède un petit immeuble de quatre appartements. Pour toute famille, je n'ai que des cousins perdus de vue à qui je ne veux rien léguer. J'aimerais faire une donation. Comment m'y prendre?»

Monique, Saxon (VS)

Pour la donation d'un immeuble, comme pour toute opération financière concernant un immeuble, il est indispensable de s'adresser à un notaire qui établira l'acte authentique permettant de faire le transfert de propriété au registre foncier. La donation peut avoir des conséquences ultérieures.



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

En effet, la donation peut avoir des incidences en cas de placement en EMS. En règle générale, lorsqu'une personne vit en EMS et que ses biens, retraite AVS ou autres, ne sont pas suffisants pour assurer le financement dans l'établissement, elle fait appel aux prestations complémentaires de l'AVS. Cette aide lui est accordée en tenant compte de sa situation financière. Lorsqu'il y a eu donation, l'administration applique les règles de la procédure de desaisissement prévue dans la loi. C'est-à-dire que l'immeuble donné auparavant est pris en compte dans la fortune, sous déduction d'un montant d'amortissement annuel de 10 000 fr.

Indispensable testament

Souvent, en cas de donation, les prestations complémentaires peuvent être refusées et la personne en EMS doit solliciter l'aide



Shutterstock S. Tibet

sociale cantonale qui, selon les circonstances, peut demander l'aide financière du bénéficiaire de la donation. La situation n'est pas identique si l'immeuble a été vendu du vivant de la personne, l'argent reçu remplaçant purement et simplement la valeur de l'immeuble. En cas de vente à un prix nettement inférieur, on parle de donation mixte, et la procédure de dessaisissement porterait sur la différence de prix.

Par ailleurs, au moment du décès, les héritiers réservataires peuvent attaquer la donation au motif qu'elle les a privés de leur part d'héritage garantie par la loi. Seuls, le conjoint ou le partenaire enregistré survivant, les enfants et leurs descendants, ainsi que le père et la mère du défunt ont cette possibilité juridique. Dans le cas présent, il n'y a aucun héritier réservataire.

La donation ne suffit pas à écarter les cousins de la succession. En effet, en l'absence de testament, ce seront eux qui seront les héritiers légaux de la succession. Il suffit, pour éviter cette situation, d'établir un testament prévoyant qui héritera la succession. Ce testament ne nécessite pas obligatoirement l'intervention du notaire, puisqu'il peut être établi de façon olographe, à savoir écrit entièrement à la main, daté et signé, la date comprenant l'indication du lieu et du moment. Il est prudent, pour s'assurer que les dernières volontés sont respectées, de nommer un exécuteur testamentaire qui sera chargé de faire toutes les opérations de succession, après le décès. Si aucun exécuteur testamentaire n'a été désigné, ce sont les héritiers qui devront se charger de ces tâches.

LES CONSÉQUENCES d'un mariage tardif

«Nous avons tous deux des enfants d'un premier lit, qui sont adultes maintenant. Nous avons décidé de nous marier tardivement. Quelles seront les incidences fiscales, financières et successorales de ce choix?»

Michel et Rosemarie, 69 ans, Aigle (VD)



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Dans un précédent article sur le concubinage paru dans ce journal en octobre 2009, j'avais mis en évidence que le choix de vivre en union libre ne comportait pas que des avantages, spécialement en matière successorale. Si des étapes de vie conduisent souvent les couples à se marier – par exemple, avant la naissance d'un enfant, pour permettre ainsi au père de bénéficier des mêmes droits que la mère sur l'enfant-, il n'y a bien sûr pas d'âge ou de moment précis pour franchir le pas.

En 2009, la Suisse a vu convoler 83 836 personnes dont 6978 avaient cinquante ans ou plus, soit 8,3% des nouveaux mariages. En règle générale, ces mariages constituent des secondes ou troisièmes unions consécutives à un divorce, l'âge moyen des personnes divorcées étant de 47,8 ans pour les hommes et 41,7 pour les femmes lors du remariage. Les veufs et veuves se remarient en moyenne à 71,4 ans pour les hommes et à 54,8 ans pour les femmes. Les raisons de ces remariages sont diverses et ont été présentées dans le dossier «Jamais trop tard pour se dire oui» dans l'édition de *Général Plus* de septembre 2009.

Votre prévoyance

En tant que couple marié, vous serez soumis au plafonnement de la rente AVS de couple. En effet, la somme des deux rentes individuelles AVS d'un couple marié ne peut être supérieure à 150% de la rente AVS maximale, les deux rentes étant réduites proportionnellement si cette limite est dépassée. Ce plafonnement générera un manque à gagner annuel de 13 920 fr. si l'on considère que vous bénéficiez actuellement de la rente maximale.

D'un point de vue successoral, les hommes et les femmes respectivement veufs et veuves ne sont pas égaux en termes de prestations AVS. Les femmes mariées dont le conjoint est décédé, ont droit à une rente de veuve si, au décès du conjoint, elles ont un ou plusieurs enfants ou, lorsqu'elles n'ont pas d'enfant, elles ont 45 ans révolus et sont mariées depuis au moins 5 ans. Pour les veuves qui ont été mariées plus d'une fois, la durée des différents mariages est additionnée. En revanche, les hommes mariés dont l'épouse décède n'ont droit à une rente de veuf qu'aussi longtemps qu'ils ont des enfants de moins de 18 ans.

La rente de veuf ou de veuve versée par la caisse de compensation AVS se monte actuellement à 80% de la rente AVS.

Pour ce qui est de la prévoyance professionnelle, le conjoint survivant a droit à une rente si, au décès de son conjoint, il a au moins un enfant à charge ou s'il a atteint l'âge de 45 ans et que le mariage a duré au moins 5 ans. Si ces conditions ne sont pas remplies, le conjoint survivant n'aura droit qu'à une allocation unique égale à trois rentes annuelles (article 19, LPP). La rente de veuf ou de veuve versée se monte à 60% de la rente de vieillesse et n'est versée que si les prestations de retraite ont été demandées sous forme de rente.

Il s'agit de ce que prévoit la loi mais vos caisses de pensions respectives peuvent y déroger si elles offrent des prestations plus importantes que le minimum légal: il vous faut donc absolument consulter leurs règlements pour juger exactement des prestations qui vous seront octroyées.

Finances et fiscalité

Le mariage vous conduira sans doute à revoir votre budget. En effet, vos revenus de l'AVS vont diminuer, mais vos dépenses seront également moindres si vous décidez de partager votre logement avec votre nouveau conjoint. Un calcul préalable de vos revenus et dépenses actuels et futurs doit être effectué pour éviter les mauvaises surprises. Celles-ci surgissent généralement lors du calcul de votre imposition en tant que couple marié. Dans le canton de Vaud, votre quotient familial passera à 1,8 et la progressivité des taux d'imposition sur vos revenus additionnés entraînera une hausse d'impôt qui peut être conséquente. La réalité fiscale de chaque canton s'avère changeante, avec des règles d'imposition très différentes; c'est pourquoi je vous conseille d'effectuer le calcul exact selon votre lieu de domicile.

Un «outil» successoral

La loi prévoit que seuls les descendants, les père et mère et le conjoint survivant ont droit à une part successorale. Ainsi, en vous mariant, votre conjoint prend une place privilégiée dans l'ordre de la succession.

Au décès de l'un des deux époux, une première étape consiste à liquider le régime matrimonial,

c'est-à-dire à déterminer ce qui fait ou non partie du patrimoine à partager selon les règles du Code civil suisse. La liquidation implique de séparer les biens selon les règles du régime matrimonial choisi: ce qui appartient au couple est partagé en deux, la moitié revenant au conjoint survivant. Les biens propres du conjoint décédé et sa moitié des biens communs sont pris en compte ensuite dans le partage effectif de la succession.

Comment avantager son conjoint?

En matière successorale, le conjoint peut ainsi être avantagé une première fois en fonction du régime matrimonial choisi et une seconde fois en prenant des dispositions testamentaires en sa faveur.

Aménager son régime matrimonial

Choisir un autre régime matrimonial que celui de la participation aux acquêts, appliqué par défaut, ou aménager son régime matrimonial actuel demande de passer auprès d'un notaire. Il vous sera ainsi possible d'adapter le régime à votre situation patrimoniale en prévoyant soit une autre répartition du bénéfice de l'union conjugale que la répartition légale (par exemple, tous les biens acquis pendant le mariage – les acquêts – reviennent au conjoint survivant, en lieu et place de la moitié seulement), soit l'attribution d'un bien à une autre masse que celle auquel il appartient normalement (par exemple, un bien considéré comme faisant partie des acquêts que l'on attribue aux biens propres de l'un des conjoints).

Testament et attribution de la quotité disponible

Dans le cadre du partage successoral, le conjoint survivant peut encore être avantagé de plusieurs manières, la première étant de rédiger un testament permettant de transmettre précisément certaines parties du patrimoine au conjoint survivant, tout en respectant les limites légales. Ainsi, le conjoint pourra se voir remettre, en sus de la part qui lui revient de droit

(en orange dans le tableau ci-dessous), l'entier de la quotité disponible (en rouge) qui est la part dont on peut disposer librement, c'est-à-dire que le *de cujus* (le futur défunt) peut remettre par testament à qui il veut.

Usufruit

Si vous êtes propriétaire d'un bien immobilier, l'attribution de celui-ci en usufruit à votre conjoint vous permettra de lui laisser l'usage de l'habitation sa vie durant. Un droit d'usage viager sur un plus grand patrimoine peut ainsi être privilégié au lieu de l'attribution définitive en pleine propriété d'une part moindre de la succession.

Pacte successoral

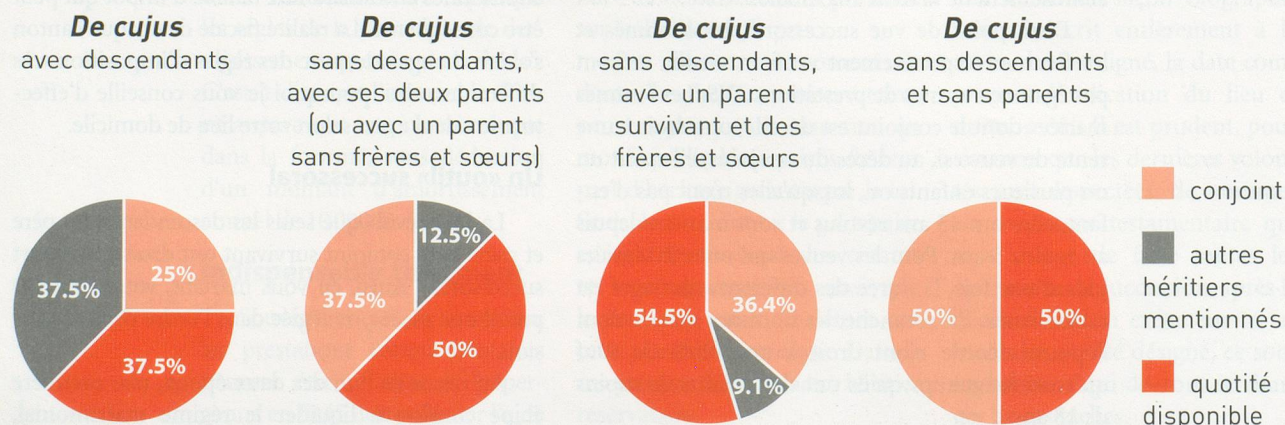
Le pacte successoral, conclu auprès d'un notaire avec les autres héritiers, permet d'avantager ou d'exclure certains héritiers de la succession avec leur accord. Cela nécessite donc une bonne entente entre toutes les parties, car elles devront non seulement discuter ensemble lors de la conclusion du pacte, mais ensuite également toutes se mettre d'accord s'il y avait une modification à apporter.

Donations

Si l'un des conjoints est plus fortuné que l'autre et désire lui remettre, par exemple, une certaine somme d'argent, il peut le faire de son vivant sous la forme de donations annuelles, qui sont exemptées d'impôt dans tous les cantons suisses. Ces donations, si elles sont faites plus de cinq ans avant le décès du donateur, ne seront pas prises en compte dans le calcul des parts successorales revenant aux héritiers légaux, à moins que le *de cujus* le souhaite.

D'autres solutions existent pour avantager votre conjoint et doivent être analysées en fonction de votre situation familiale et financière. En cas de remariage et notamment en présence d'enfants non communs, une planification successorale peut s'avérer judicieuse pour éviter des conflits futurs entre vos héritiers.

RÉPARTITION DE LA SUCCESSION D'UNE PERSONNE MARIÉE



L'AIL ET LA SAUGE pour protéger notre organisme

Le *Talmud* vante déjà les bienfaits des aulx, dont il ne faut pas hésiter à avaler des gousses chaque semaine. Adieu les parasites intestinaux!



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Dame nature est généreuse. De multiples plantes peuvent nous soulager des petits maux quotidiens et améliorer notre santé. Parmi elles, l'ail est sans doute l'une des merveilles qui nous aident le plus.

Si nos défenses immunitaires sont capables de les mettre au pas, les millions de microbes, virus et autres bactéries, qui nous entourent, ne représentent pas

un grand danger pour notre santé. Et ce ne sont pas la sagesse et le bon sens populaire qui le contrediront! Encore faut-il que notre organisme ait les munitions nécessaires pour les combattre... Parmi les mousquetaires de la nature qui permettent de nous fortifier, sans effets secondaires, sans contre-indications connues et à un coût dérisoire, une des vedettes reste incontestablement

l'ail. Ses vertus sont d'ailleurs connues depuis la nuit des temps.

Même le *Talmud* s'y intéresse! Il reconnaît à l'ail cinq propriétés majeures: il rassasie, il échauffe le corps, il rend le sperme plus abondant, il protège contre la peste et il tue les parasites intestinaux. Rien que cela! Notre conseil: deux fois par semaine, avalez le quart d'une gousse d'ail sans la mâcher.

À VOS FILTRES!

Et en sus de cette plante miraculeuse, pensez aussi à toujours cultiver de la sauge officinale bio dans votre jardin. Une fois par jour, versez deux décis d'eau bouillante sur trois ou quatre feuilles de cette herbe aromatique:

- Laissez infuser deux minutes
- Rajoutez dix gouttes de teinture mère de propolis
- Filtrez et buvez chaud ou froid

Pourquoi l'utilisation des feuilles entières de sauge officinale bio est-elle la façon la plus efficace et économique de bénéficier de ses multiples propriétés bienfaisantes? Tout simplement parce que, contrairement à une plante broyée, les feuilles entières ont conservé tous leurs principes actifs, en particulier les huiles essentielles particulièrement fragiles et volatiles. Et souvenons-en-nous: le mot «sauge» vient du latin «salvare» qui signifie «sauver»...

Offre exclusive réservée aux abonnés de Générations *Plus*

A chaque commande du livre *Votre rendez-vous santé au Jardin de Jacky*
GRATUIT - 1 paquet de Sauge officinale offert

Je commande ☐ exemplaire(s) de *Votre rendez-vous santé au Jardin de Jacky*
au prix de Fr. 24 fr. + participation aux frais de port (6 fr.)

Nom _____ Prénom _____

Rue/N° _____ NPA/Localité _____

Pour chaque commande d'un exemplaire dans sa nouvelle version de l'ouvrage de J.-J. Descamps, je recevrai un paquet de Sauge officinale bio gratuit.

A renvoyer à PhytoSanté, chemin de Valency 19, 1004 LAUSANNE



Ma recette **DE FAMILLE**

Générations Plus met les petits plats dans les grands. Pour cette rentrée, c'est le lancement de notre concours de cuisine. Sans chichis, il est dédié à des plats simples, pourquoi pas du terroir, qui ont été transmis de génération en génération. Des recettes écrites le plus souvent à la main, que l'on a recopiées au fil du temps parce qu'elles sentent bon le savoir-faire maison.



Shutterstock Bitt24



Shutterstock Schankz

C'est un secret jalousement gardé ou du moins qui ne se divulgue pas si facilement que ça. On le tient généralement de sa mère qui avait elle-même été initiée par sa maman. La recette de famille, celle qu'on fait pour les amis, les proches. Pas forcément compliquée, mais éprouvée au fil des générations. Elle ne déçoit jamais. A table, les convives se régalaient toujours et n'en laissent pas une miette. Des tomates farcies, une poêlée de champignons, un risotto aux légumes, une bonne soupe à la courge, voire une tarte inimitable qui vous replonge immédiatement dans les saveurs de votre enfance...

Et vous? Vous avez une recette de famille qui fait votre fierté? Alors, pourquoi ne pas la partager avec les lecteurs de *Générations Plus*. Qui sait: vous serez peut-être sélection-

né pour voir votre recette présentée dans votre magazine. Avec, à la clé, une invitation pour une soirée d'exception à *Ma Colombe*.

Comment participer? Tout simplement en nous envoyant votre recette par écrit, avec la **liste complète des ingrédients**, la **procédure étape par étape**, le **temps de cuisson** et la **température**, sans oublier le **petit truc personnel** qui fait toute la différence et, bien sûr, **vos coordonnées**.

POUR PARTICIPER, ENVOYEZ VOTRE RECETTE À:

Générations Plus

Ma recette de famille

Rue des Fontenailles 16,

1007 Lausanne

Délai d'inscription: 30 novembre 2011



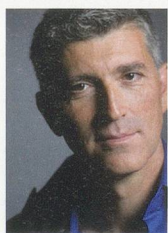
Shutterstock J. Hera

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Participez à notre enquête et gagnez 100 cadeaux

Chers lectrices et lecteurs,

Nous aimerions connaître votre sentiment sur notre magazine *Générations Plus*. Faites-nous part de ce qui vous intéresse particulièrement, ce qui vous plaît moins et ce qui vous manque pour faire de *Générations Plus* le magazine le plus proche de vos attentes.



Jean-A. Luque
Directeur,
rédacteur
en chef

Encore «**Plus belle ma vie**»!

Au lancement de sa nouvelle formule – il y a plus de deux ans déjà –, *Générations Plus* a pris le parti d'aborder des thématiques rédactionnelles résolument positives, originales et proches de vous, de nous. Nous avons surtout décidé de donner la parole à tous ces Romands qui sont passionnés et rêvent de partager leur savoir, leur expérience.

Ecrire pour vous, capter votre attention, satisfaire votre curiosité exige de comprendre vos envies et besoins actuels. Mais cela demande également d'anticiper les nouveaux défis de notre société.

C'est ainsi que vous découvrirez chaque mois, au fil des pages, un regard neuf et curieux sur le bien-être, la santé, vos droits, vos finances et des idées pour vous évader.

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous rejoindre et à faire vôtre la devise «**Plus belle ma vie**» et nous vous en remercions.

Si l'on ne change pas une formule qui gagne, nous souhaitons encore mieux vous connaître en vous invitant à répondre à notre sondage. Car seul votre avis nous permettra de continuer à avancer pour vous séduire encore davantage.

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de vos réponses sincères et constructives et vous remercions de votre participation.

Pour répondre, cochez la case correspondante à votre choix.

1. Pour quelles raisons avez-vous acheté ce numéro de *Générations Plus*? (Plusieurs réponses possibles)

- ☐ Vous êtes abonné(e) ou l'achetez tous les mois ou presque
- ☐ La photo en couverture vous a attiré(e)
- ☐ Les titres de la couverture vous ont intéressé(e)
- ☐ Après l'avoir découvert grâce à un tiers ou suite à une recommandation

2. Quel type de lecteur de *Générations Plus* êtes-vous ? (Une seule réponse)

- ☐ Abonné (e)
- ☐ Acheteur (se) occasionnel(le) en kiosque (1 à 4 fois par an)
- ☐ Acheteur (se) régulier (ère) en kiosque (5 à 11 fois par an)
- ☐ Lecteur (trice) occasionnel(le) d'un exemplaire d'un tiers (famille, proches, salon de coiffure, café, cabinet médical, etc.)

3. Depuis quand lisez-vous *Générations Plus*?

- ☐ Moins de 1 an
- ☐ De 1 à 2 ans
- ☐ De 3 à 5 ans
- ☐ Plus de 5 ans

4. La couverture de ce numéro vous a-t-elle paru?

- ☐ Très attrayante
- ☐ Moyennement attrayante
- ☐ Peu attrayante

5. Dans l'ensemble, diriez-vous de *Générations Plus* que vous êtes..

- ☐ Très satisfait(e)
- ☐ Assez satisfait(e)
- ☐ Peu satisfait(e)
- ☐ Pas du tout satisfait(e)

6. Avez-vous le sentiment que *Générations Plus* vous plaît depuis quelques mois...

- ☐ Plutôt davantage
- ☐ Plutôt moins
- ☐ Autant, ni plus ni moins

7. Comment avez-vous apprécié les articles ou rubriques de ce numéro de *Générations Plus*?

	Beaucoup	Assez	Peu	Pas du tout	Pas lu
Page 6 – CONFIDENCES – Nicole Niquille	☐	☐	☐	☐	☐
Page 10 – MAMETTE	☐	☐	☐	☐	☐
Page 13 – PANORAMA – Le monde en bref	☐	☐	☐	☐	☐
Page 14 – DOSSIER – Sida: les quinquas...	☐	☐	☐	☐	☐
Page 18 – PASSION – Fous de Tintin	☐	☐	☐	☐	☐
Page 26 – NOSTALGIE – Michel Delpech	☐	☐	☐	☐	☐
Page 28 – PANORAMA – Santé	☐	☐	☐	☐	☐
Page 30 – BIEN DANS SON CORPS – Coup(e) de jeune	☐	☐	☐	☐	☐
Page 33 – BIEN DANS SA TÊTE – Les détails qui tuent	☐	☐	☐	☐	☐
Page 36 – SANTÉ – Pour un sommeil de tout repos	☐	☐	☐	☐	☐
Page 38 – JACQUES SALOMÉ – Perdre sa mère	☐	☐	☐	☐	☐
Page 39 – FICHES PRATIQUES	☐	☐	☐	☐	☐
Page 53 – ÉMOTIONS – En chair et en pixels	☐	☐	☐	☐	☐
Page 54 – ESCAPADE – Laos, l'envoûtement...	☐	☐	☐	☐	☐
Page 58 – DÉCOUVERTE – Un voyage de noces...	☐	☐	☐	☐	☐
Page 61 – SPECTACLES – Séchaye, Lavoir, Mains sales	☐	☐	☐	☐	☐
Page 67 – LIVRES – Labonté, Coups de cœur	☐	☐	☐	☐	☐
Page 74 – JEUX	☐	☐	☐	☐	☐
Page 80 – PETITES ANNONCES	☐	☐	☐	☐	☐
Page 86 – LE CLUB	☐	☐	☐	☐	☐

8. Considérez-vous que *Générations Plus* accorde «trop de place», «la place qu'il faut» ou «pas assez de place» à ces rubriques:

	Trop de place	La place qu'il faut	Pas assez de place
Animaux, nature	☐	☐	☐
Art & culture	☐	☐	☐
Beauté & bien-être	☐	☐	☐
Célébrités	☐	☐	☐
Couple et sexualité	☐	☐	☐
Cuisine et gastronomie	☐	☐	☐
Décoration	☐	☐	☐
Divertissement, humour	☐	☐	☐
Education et famille	☐	☐	☐
Environnement, écologie	☐	☐	☐
Jeux, concours	☐	☐	☐
Littérature, philosophie	☐	☐	☐
Mode	☐	☐	☐
Politique et économie	☐	☐	☐
Psychologie	☐	☐	☐
Santé	☐	☐	☐
Sujets de société	☐	☐	☐
Témoignages	☐	☐	☐
Tourisme, voyages	☐	☐	☐
Sport	☐	☐	☐

9. Concernant le magazine *Générations Plus*, êtes-vous d'accord avec les phrases suivantes:

	Tout à fait d'accord	Assez d'accord	Peu d'accord	Pas du tout d'accord
<i>Générations Plus</i> est complet, il aborde tous les domaines de la vie	☐	☐	☐	☐
<i>Générations Plus</i> est proche de moi, de mes préoccupations	☐	☐	☐	☐
<i>Générations Plus</i> me donne envie de me faire plaisir, de m'évader et de m'occuper de moi	☐	☐	☐	☐
<i>Générations Plus</i> est moderne, dans l'air du temps	☐	☐	☐	☐
<i>Générations Plus</i> me rend curieux (se) de ce qui se passe autour de moi	☐	☐	☐	☐
Avec <i>Générations Plus</i> , je partage la vie des gens comme moi, cela me rassure	☐	☐	☐	☐

10. D'habitude, achetez-vous les magazines suivants?

	Régulièrement/abonné(e)	Occasionnellement	Jamais
Art & Décoration	☐	☐	☐
Avantages	☐	☐	☐
Bon à savoir	☐	☐	☐
Femina	☐	☐	☐
Femme Actuelle	☐	☐	☐
Gala	☐	☐	☐
GEO	☐	☐	☐
Hebdo	☐	☐	☐
Illustré	☐	☐	☐
La Salamandre	☐	☐	☐
Marie Claire	☐	☐	☐
Modes & Travaux	☐	☐	☐
Paris Match	☐	☐	☐
Psychologies Magazine	☐	☐	☐
Reader's Digest	☐	☐	☐

11. Regardez-vous la publicité dans *Générations Plus*?

- ☐ Très volontiers
- ☐ Assez volontiers
- ☐ Peu volontiers
- ☐ Pas du tout volontiers

12. Laquelle des catégories suivantes décrit le mieux votre occupation?

- ☐ Employé(e)
- ☐ Cadre et entrepreneur
- ☐ Retraité(e)
- ☐ N'exerce pas de profession

13. Si vous avez des enfants dans votre foyer, quel âge ont-ils?

- ☐ Moins de 15 ans
- ☐ 15 ans et plus
- ☐ Pas d'enfant dans le foyer

14. A quelle fréquence vous connectez-vous à internet?

- ☐ Tous les jours
- ☐ Plusieurs fois par semaine
- ☐ Plusieurs fois par mois
- ☐ Moins souvent
- ☐ Jamais

15. Êtes-vous?

- ☐ Un homme
- ☐ Une femme

16. Quelle est votre année de naissance?

.....

17. Comment vivez-vous actuellement?

- ☐ En couple
- ☐ Seul(e)

Vos coordonnées resteront strictement confidentielles
et ne seront exploitées que pour le tirage au sort des cadeaux.

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code postal:

Localité:

Tél.:

E-mail:

Merci de renvoyer ce questionnaire **avant le 25 octobre** à **Générations Plus**, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

À VOS AIGUILLES pour une bonne cause!

La marque Innocent s'associe à nouveau avec Coop pour vendre des smoothies coiffés de bonnets tricotés main et récolter des fonds pour Pro Senectute à l'occasion de l'opération «Grand Tricot». Dès maintenant, participez, vous aussi, à la confection de ces petits couvre-chefs...

Coiffer d'un bonnet tricoté main des petites bouteilles de smoothies de la marque Innocent pourrait ressembler à une coquetterie inutile. Mais en réalité, ce geste n'a d'innocent que le nom de la firme qui sponsorise cette action... A l'achat d'une de ces boissons chapeautées, distribuées à partir du 21 novembre 2011 (et ce pendant près de trois semaines) dans quelque 600 magasins Coop de tout le pays, 50 centimes seront en effet reversés à Pro Senectute. Les fonds récoltés (22 500 fr. pour 45 015 bonnets conçus en 2010) serviront à soutenir les personnes âgées de Suisse qui se trouvent dans une détresse financière, et ainsi à les aider à passer l'hiver au chaud.

Il n'en fallait pas plus pour qu'Ursula Bass dégage sa laine et ses aiguilles. «Au-delà de la réalisation en elle-même, c'est vraiment le but caritatif qui m'a motivée», précise cette Monthésane, de surcroît responsable de l'atelier de tricot de Pro Senectute dans cette ville valaisanne.

Joindre l'utile à l'agréable

Une belle façon de joindre l'utile à l'agréable, comme le souligne cette tricoteuse de 72 ans: «C'est plus créatif et amusant que de réaliser des chaussettes, et, en plus, comme les bonnets sont de très petite taille, cela permet d'utiliser des restes de laine!

L'an dernier, les dames de l'atelier de tricot et moi-même avons réalisé une centaine de pièces aux motifs et aux formes très divers, à l'instar d'une guêpe, d'une coccinelle, de fleurs ou encore d'un père Noël. Nos créations sont intimement liées à l'humeur du jour, d'autant qu'il faut compter environ une heure pour un bonnet de difficulté moyenne!»

Même si elle n'a pas vu ses œuvres dans le magasin le plus proche de chez elle, puisque ces couvre-chefs sont répartis à travers toute la Suisse, Ursula Bass promet de remettre



Shutterstock A Jac



Où déposer vos bonnets?

Dès maintenant, vous pouvez envoyer par la poste votre ou vos bonnets tricotés, si possible joint(s) d'un petit mot avec vos coordonnées et votre motivation, à la société Innocent Alps, GmbH, Täferstrasse 2, 5405 Baden. Pour être sûr qu'il(s) se retrouve(nt) au rayon frais d'un des magasins Coop, faites-le(s) parvenir à cette entreprise jusqu'au 4 novembre 2011.

F. R.

cette année encore l'ouvrage sur le métier pour cette noble cause.

Pour tout le monde

Les mains vous démangent, mais les connaissances dans le maniement des aiguilles vous font défaut? Vous avez maille à partir avec le tricot? Rassurez-vous, pas besoin d'être la reine du jersey, comme Ursula Bass, pour participer dès aujourd'hui à cette troi-

sième édition du «Grand Tricot». Des modes d'emploi détaillés pour débutants sont même mis à disposition par Pro Senectute Suisse (info@pro-senectute.ch, tél 021 925 70 10, téléchargement sur www.pro-senectute.ch). Et si, malgré tout, le bonnet est imparfait, toute la générosité et les bons sentiments que son auteur a mis dans ces quelques mailles compenseront...

Frédéric Rein



Shutterstock Kudrin

Et vous, que faites-vous de votre temps?

La Journée internationale des personnes âgées a eu lieu le 1^{er} octobre dernier. Coop et Swisscom s'étaient associés pour l'occasion à Pro Senectute afin de proposer des animations et des escapades gourmandes (voir *Générations Plus* de septembre). Ces diverses manifestations, qui ont pris place un peu partout en Suisse, ont eu pour toile de fond le lancement d'une nouvelle plateforme internet baptisée www.je-prends-le-temps.ch. Son but? Décrypter, grâce aux témoignages que vous voudrez bien y laisser, la grille horaire du temps libre de chacun. Savoir ce qui vous motive dans votre vie de tous les jours. Préférez-vous prendre du temps pour vous, pour vos proches, ou encore vous investir dans un engagement social? Cette cartographie de votre temps libre devrait aider Pro Senectute à mieux cibler vos intérêts. Il est encore temps de poster un commentaire sur www.je-prends-le-temps.ch...

BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
e-mail:
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail:
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail:
prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h

«Comment briser LA ROUTINE?»

«Vous parlez souvent d'introduire de la nouveauté, mais comment faire car, après un certain âge, on n'a plus le physique pour se contorsionner dans d'impro-

bables positions et puis on a pris nos habitudes, alors comment faire pour changer quand on n'a pas trop d'idées?»
Anne-Marie et René, 58 et 62 ans



Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Chers Anne-Marie et René,

La nouveauté est en effet un ingrédient fondamental pour maintenir vivante la vie de couple, car la routine est un anti-aphrodisiaque des plus efficace, puisque tout est connu d'avance et qu'il n'y a plus d'espace pour la surprise. Cette dernière est importante dans la vie de couple, tant du point de vue de la relation que de la sexualité. Pour surprendre l'autre, il faut d'abord commencer par l'observer et apprendre à repérer quelles sont les attentions qui le touchent.

La nouveauté peut être créée de différentes façons: changer de place dans le lit, faire l'amour ailleurs que dans la chambre, pensez à la salle de bain, la cuisine, au jardin ou par terre devant la cheminée sur de moelleux coussins. Vous pouvez commencer dans ces lieux et finir dans la chambre pour plus de confort. Veillez aux atmosphères, certains couples aiment tamiser la lumière ou mettre des bougies, écouter de la musique qui pour les deux est signe de romance ou de passion, boire un bon vin et se préparer un repas de fête léger. Il s'agit bien de fêter la rencontre et d'en faire une occasion unique et non pas juste une routine. Dans ce sens, se donner un rendez-vous galant dans un petit hôtel, y compris en dehors du contexte des vacances, peut-être quelque chose d'inhabituel.

Apprendre à se dévorer

Vous pouvez aussi introduire dans vos préliminaires des textures avec lesquelles vous caresserez l'autre, foulard en soie, plumes, glaçons ou de la nourriture que vous pouvez lécher sur votre partenaire, crème fouettée, Nutella. Cela peut autant vous faire rire que vous exciter, souvenez-vous que le rire est aphrodisiaque. Le foulard peut être employé pour bander les yeux de votre partenaire afin qu'elle/il se laisse aller à vos caresses, c'est une façon de s'abandonner à l'autre. Ça peut être l'occasion de prendre le temps pour explorer les caresses qui donnent le plus de plaisir à celui qui a les yeux bandés qui pourra ainsi se centrer sur

ses sensations et donner du *feedback* sur ce qui lui plaît le plus.

Certains couples aiment mettre en place des scénarios dans lesquels ils jouent des rôles où ils cherchent à séduire l'autre alors que d'autres préfèrent des jeux de domination et soumission. Le maître mot ici est le jeu, car lorsqu'on s'approche dans cet esprit ludique, nous sommes dans état de curiosité et d'ouverture, ce qui est à l'inverse de la monotonie de l'habitude.

Quant aux positions, il n'y a pas besoin de faire les 64 positions du Kâma-Sûtra! Vous pouvez simplement être curieux de celles qui vous donnent ou donnent plus de plaisir à votre partenaire, y amener de petites variations et explorer. Souvent lorsqu'on prend le temps de bouger avec fluidité dans un mouvement de bascule du bassin et du haut du corps, de ralentir et de savourer, la volupté s'invite.

Proust aimait dire que la nouveauté ne réside pas dans le fait de découvrir de nouveaux paysages, mais de regarder avec des yeux nouveaux.

Une clef dans une vie de couple épanouie est de toujours regarder notre partenaire ainsi, pour le découvrir à chaque fois tel un explorateur, avec curiosité, respect et amour.

