

# Les bonnes adresses

Objektyp: **Index**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 49

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

## LES PILIERS DE MA RETRAITE

### Loisirs

Pro Senectute et ses sections offrent un vaste choix de cours et de manifestations dans tous les domaines: langues, activités créatrices, informatique, gymnastique cérébrale, chant, musique, jeux, ainsi que des excursions.  
www.prosenectute.ch

#### • Pro Senectute Bienne

Rue Centrale 40 - CP 1263, 2501 Bienne  
Tél. 032 328 31 11 - Fax 032 328 31 00  
biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
www.region-bbs.ch

#### • Pro Senectute Fribourg

Chemin de la Redoute 9  
1752 Villars-sur-Glâne 1  
Tél. 026 347 12 40 - Fax 026 347 12 41  
info@fr.pro-senectute.ch  
www.fr.pro-senectute.ch

#### • Pro Senectute Genève

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

#### • Pro Senectute Arc jurassien

www.arcjurassien.pro-senectute.ch  
Rue du Pont 4 - 2710 Tavannes  
Tél. 032 886 83 80 - Fax 032 886 83 89  
prosenectute.tavannes@ne.ch  
Rue du Puits 4, CP 800, 2800 Delémont  
Tél. 032 886 83 20 - Fax 032 886 83 19  
prosenectute.delemont@ne.ch  
Rue du Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 886 83 00 - Fax 032 886 83 09  
prosenectute.cf@ne.ch  
Rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel  
Tél. 032 886 83 40 - Fax 032 886 83 41  
prosenectute.ne@ne.ch

#### • Pro Senectute Vaud

Rue du Maupas 51 - 1004 Lausanne  
Tél. 021 646 17 21 - Fax 021 646 05 06  
info@vd.pro-senectute.ch  
www.vd.pro-senectute.ch

#### • Pro Senectute Valais

Secrétariat cantonal  
Rue de la Porte-Neuve 20 - 1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41 - Fax 027 322 89 16  
info@vs.pro-senectute.ch  
www.vs.pro-senectute.ch

### Seniors-geneve.ch

Informations sur de nombreuses aides, propositions d'activités, cours, habitations, bénévolat, loisirs, voyages, transports, etc. de la région. Rue Dizerens 25 - 1205 Genève  
Tél. 022 418 4700, www.seniors-geneve.ch

### Ecole-club Migros

Nombreux cours dans tous les cantons, sportifs, informatiques, activités créatrices, développement personnel...  
www.ecole-club.ch

### Créativité au troisième âge

Organisateur d'un concours bisannuel, ouvert aux plus de 65 ans, destiné à récompenser la création d'une œuvre originale (littérature, sciences, musique, cinéma ou autre).

Créativité au troisième âge  
CP 2999 - 8022 Zurich  
Tél. 058 283 50 05 - Fax 058 283 50 06  
www.creativite-au-troisieme-age.ch

### Mouvement des aînés (Mda)

Nombreuses activités, telles que sorties, voyages, sports et formations continues, destinées aux 50 ans et plus.

#### • Mda Berne

Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel  
Tél. 032 721 44 44 - www.mda-berne.ch

#### • Mda Neuchâtel

Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel  
Tél. 032 721 44 44 - www.mda-neuchatel.ch

#### • Mda Fribourg

Route de la Veveyse 7 - 1700 Fribourg  
Tél. + fax 026 424 45 02

#### • Mda Genève

Boulevard Carl-Vogt 2, 1211 Genève 8  
Tél. 022 329 83 84 - www.mda-geneve.ch

#### • Mda Valais (Club du Bel Age)

CP 933 - 3960 Sierre - Tél. 027 455 64 37  
jogermanier@netplus.ch

#### • Mda Vaud

Place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne  
Tél. 021 320 12 61 - Fax 021 320 12 62  
www.mda-vaud.ch

### Ecole des grands-parents Suisse romande (EGP)

Un lieu de rencontre, de soutien et d'échange pour partager et réfléchir ensemble sur les liens entre grands-parents et petits-enfants.  
EGP - Place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne  
Tél. 021 311 13 39, egplausanne@bluewin.ch  
www.lausannefamille.ch/EGP

### Sortir.ch

L'agenda culturel de la RTS et du journal *Le Temps* vous indique par rubrique et par ville les spectacles et autres événements à ne pas rater.  
www.sortir.ch

### Loisirs.ch

Egalement en version papier, ce site traite des loisirs romands, avec de nombreuses propositions pour tous les âges, accessibles ou gratuites. www.loisirs.ch

## ARGENT FINANCES

### votre-argent.ch

Le guide pratique des dettes, des impôts et du crédit traite également de l'investissement, du 2<sup>e</sup> pilier, des hypothèques, etc.  
www.votre-argent.ch

### «Tout compte fait»

Le magazine romand de l'économie domestique, informe sur les finances, assurances, hypothèques, successions et propose, entre autres, de nombreux comparatifs.

*Tout Compte Fait*  
Avenue de la Rasude 2 - 1001 Lausanne  
Tél. 021 310 73 66 - Fax 021 310 73 69  
www.toutcomptefait.ch

### Etablissements bancaires cantonaux

#### • Banque Cantonale Bernoise

Bundesplatz 8 - CP  
3001 Berne  
Tél. 031 666 11 11 - Fax 031 666 60 40  
www.bekb.ch/fr

#### • Banque Cantonale de Fribourg

Boulevard de Pérolles 1  
1700 Fribourg  
Tél. 0848 223 223 - bcf.ch

#### • Banque Cantonale de Genève

Quai de l'Île 17 - CP 225  
1211 Genève 2  
Tél. 058 211 21 00 - Fax 058 211 21 99  
www.bcge.ch

#### • Banque Cantonale du Jura

Rue de la Chaumont 10  
2900 Porrentruy  
Tél. 032 465 13 01 - Fax 032 465 14 95  
www.bcj.ch

#### • Banque Cantonale Neuchâteloise

Place Pury 4 - 2000 Neuchâtel  
Tél. 032 723 61 11 - www.bcn.ch

#### • Banque Cantonale du Valais

Rue des Cèdres 8 - 1951 Sion  
Tél. 0848 765 765 - Fax 027 324 66 66  
www.bcv.ch

#### • Banque Cantonale Vaudoise

CP 300 - 1001 Lausanne  
Tél. 0844 228 228 - www.bcv.ch

### Swisscanto

Depuis plus de cinquante ans, l'entreprise collective spécialisée – qui réunit les actionnaires des 24 banques cantonales suisses – développe des solutions de placement et de prévoyance performantes pour les investisseurs privés et institutionnels.  
www.swisscanto.com

### Prévoyance femmes

Conseils uniquement aux femmes, afin de les aider à être financièrement indépendantes quel que soit leur âge, dans divers domaines: achat de maison, assurance, prévoyance vieillesse, fiscalité, placement d'argent, etc.  
Frauenvorsorge - Auetliweg 5  
Auf der Burg - 3629 Jaberg  
Tél. 031 781 35 65 - Fax 031 781 35 64  
www.frauenvorsorge.ch

## ASSURANCES

### Office fédéral de la santé publique

Le seul comparateur de primes d'assurance maladie indépendant et ne touchant aucune commission de courtage de la part des assureurs. [www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch)

### Comparis.ch

Le site permet de comparer le prix des assurances maladie, vie, ménage, auto, etc. [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

### VermögensZentrum

Conseils financiers et informations sur les assurances maladie, les complémentaires, les hypothèques, etc. [www.vz-online.ch/fr](http://www.vz-online.ch/fr)

### Organisation suisse des patients (OSP)

Service d'information aux patients en matière d'assurance maladie. OSP Lausanne  
Tél. 021 314 73 88 (membres)  
Tél. 0900 56 70 48 (non-membres)  
[www.spo.ch](http://www.spo.ch)

### L'Ombudsman

Le médiateur en cas de divergence de vues avec votre caisse maladie.

Ombudsman de l'assurance maladie  
Morgartenstrasse 9 - 6003 Lucerne  
Tél. 041 226 10 11 - [info@om-am.ch](mailto:info@om-am.ch)  
[www.ombudsman-kv.ch](http://www.ombudsman-kv.ch)

### Fédération suisse des patients

Service de conseils aux assurés et assistance juridique des membres de Fribourg/Suisse occidentale, entretiens sur rendez-vous.  
Rue de la Fonderie 2 - CP 1437  
1701 Fribourg - Tél. 026 422 27 25  
[info@federationdespatients.ch](mailto:info@federationdespatients.ch)  
[www.federationdespatients.ch](http://www.federationdespatients.ch)

### AVS, AI, 2<sup>e</sup> pilier

Le répertoire des sites internet officiels du secteur public suisse. [www.gov.ch](http://www.gov.ch)

### Office fédéral des assurances sociales AVS/AI

Information en ligne et de manière exhaustive sur le 1<sup>er</sup> pilier (rentes, prestations complémentaires, rentes AI, etc.).  
[www.avs-ai.info](http://www.avs-ai.info)

### Guide social romand

Toutes les informations pratiques et actualisées sur les assurances sociales, le droit du bail, du travail, le divorce, la famille et les dettes, ainsi qu'une multitude d'adresses utiles en Suisse romande. [www.guidesocial.ch](http://www.guidesocial.ch)

### AVIVO Suisse

Informations, entre autres, sur l'AVS, l'AI, les prestations complémentaires, la LPP et le 3<sup>e</sup> pilier.  
AVIVO Suisse - Avenue de Béthusy 60  
1012 Lausanne - Tél. + fax 021 652 23 11  
[www.avivo-suisse.ch](http://www.avivo-suisse.ch)

### Pro Senectute

Calcul approximatif de votre droit à une prestation complémentaire de l'AVS en ligne.  
[www.pro-senectute.ch/pci](http://www.pro-senectute.ch/pci)

## COURS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE

### Institut romand de la retraite active (IRRA)

2418 - 121 Genève 2 DT  
Tél. + fax 022 740 04 01

### Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite (ARPR)

CP 23 - 1814 La Tour-de-Peilz  
Tél. 021 924 55 65 - [www.arpr.ch](http://www.arpr.ch)

### AvantAge

Rue du Maupas 51 - 1004 Lausanne  
Tél. 021 711 05 24 - [www.fr.avantage.ch](http://www.fr.avantage.ch)

### Fondation Force Nouvelle

Chemin des Palettes 22 - 1212 Grand-Lancy  
Tél. + fax 022 310 71 71  
[www.force-nouvelle.ch](http://www.force-nouvelle.ch)

### Pro Senectute

(Cours proposés dans tous les cantons)  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

### Cité Seniors

Rue Jean-Charles-Amat 28 - 1202 Genève  
Tél. 022 418 53 50 - [www.seniors-geneve.ch/cite](http://www.seniors-geneve.ch/cite)

## DÉFENSE ET INFORMATION DES SENIORS

### AVIVO

Association de défense et de détente de tous les retraités et futurs retraités en Romandie  
Office social (sur rendez-vous)  
Rue du Vieux-Billard 25 - 1205 Genève  
Tél. 022 329 13 60 - [infosociale@avivo.ch](mailto:infosociale@avivo.ch)  
[www.avivo.ch](http://www.avivo.ch)

### Conseil suisse des aînés (CSA)

Organe consultatif du Conseil fédéral sur les questions de la vieillesse défend les intérêts économiques et sociaux des personnes.  
CSA - Worblentalstrasse 32 - 3063 Ittigen  
Tél. 031 924 11 00 - Fax 031 924 11 01  
[www.ssr-csa.ch](http://www.ssr-csa.ch)

### Conseil des anciens de Genève

L'association collabore avec les autorités pour défendre les intérêts des 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> âges.  
Rue de Montchoisy 48 - CP 6212 - 1211 Genève  
022 735 79 35 ou 079 280 07 44  
[www.conseils-anciens-ge.ch](http://www.conseils-anciens-ge.ch)

### Seniorweb.ch

Plateforme internet suisse et interactive d'informations pour la génération des 50 ans et plus. [www.seniorweb.ch/fr](http://www.seniorweb.ch/fr)

### La Fédération des associations des retraités et de l'entraide en Suisse (Fares)

La plus grande fédération suisse regroupant les mouvements de retraités actifs et de l'entraide au plan national, régional et local.  
VASOS /FARES - 3000 Berne  
Tél. 076 583 60 90 - [www.fares.ch](http://www.fares.ch)

### Pro Senectute

Cette institution est particulièrement efficace pour ses nombreuses activités et son engagement en faveur des seniors (assurances, logement, loisirs, santé, etc.).  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

## ÉMIGRATION

### Quitter-la-suisse.ch

Guide pratique du départ de Suisse et du retrait du 2<sup>e</sup> pilier. [www.quitter-la-suisse.ch](http://www.quitter-la-suisse.ch)

### Office fédéral des migrations

Service d'information en matière de séjours à l'étranger et d'émigration:  
Département fédéral des affaires étrangères  
Direction consulaire (DC)  
Service Emigration Suisse  
Bundesgasse 32 - 3003 Berne  
Tél. 0800 24-7-365 - [helpline@eda.admin.ch](mailto:helpline@eda.admin.ch)  
[www.swissemigration.ch](http://www.swissemigration.ch)

### Fondation Liberty

Informations utiles, ainsi que moteur de calcul de l'impôt à la source, selon le montant et le canton. [www.liberty-prevoyance.ch](http://www.liberty-prevoyance.ch)

### Administration fédérale des contributions

Informations sur l'imposition à l'étranger, à la Division des affaires de droit fiscal international. Simulateur fiscal.  
[www.estv.admin.ch/Thèmes/Droit\\_fiscal\\_international](http://www.estv.admin.ch/Thèmes/Droit_fiscal_international)

### UBS

Brochure gratuite Prix et salaires dans le monde, 2012  
[www.ubs.com/pricesandearnings-fr](http://www.ubs.com/pricesandearnings-fr)

## BÉNÉVOLAT

### Réseau Bénévolat

Netzwerk Fribourg  
Route de la Fonderie 8c -  
1700 Fribourg  
Tél. 026 422 37 07  
[www.benevolat-fr.ch](http://www.benevolat-fr.ch)

**Bourse du bénévolat Genève**

c/o Conseil des Anciens  
Rue de Montchoisy 48 - CP 6212  
1211 Genève 6  
Tél. 022 735 79 35  
www.benevoles-ge.ch

**Bénévoles Valais**

Rue de la Porte-Neuve 20 - 1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41

**Bénévolat-Vaud**

Centre de compétences pour la vie associative.  
Av. Ruchonnet 1 - 1003 Lausanne  
Tél. 021 313 24 00 - Fax 021 313 24 09  
www.benevolat-vaud.ch

**• Caritas Berne**

Eigerplatz 5 - CP - 3000 Bern 14  
Tél. 031 378 60 00 - www.caritas-bern.ch

**• Caritas Fribourg**

Route André-Piller 2 - CP 62 - 1762 Givisiez  
Tél. 026 321 18 54 - www.caritas-fribourg.ch

**• Caritas Genève**

Rue de Carouge 53 - CP 75 - 1211 Genève 4  
Tél. 022 708 04 44 - www.caritasge.ch

**• Caritas Vaud**

Avenue César-Roux 8 - 1005 Lausanne  
Tél. 021 317 59 80 - www2.caritas-vaud.ch

**• Caritas Jura**

Rue du Temple 19 - 2800 Delémont  
Tél. 032 421 35 60 - www.caritas-jura.ch

**• Caritas Neuchâtel**

Vieux-Châtel 4 - 2000 Neuchâtel  
Tél. 032 886 80 70 - www.caritas-neuchatel.ch

**• Caritas Valais**

Rue de Loèche 19 - CP 2056  
1950 Sion 2 - Tél. 027 323 35 02  
www.caritas-valais.ch

**Association neuchâteloise de services bénévoles**

Les Rochettes - Hôtel des associations  
Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel  
Tél. 032 886 89 00 - www.benevolat-ne.ch

**INFORMATIQUE**

**Association Cyber-Seniors**

Cours informatiques, sur la gestion du courrier électronique, l'utilisation d'internet et de photo numérique.  
ACyS - Rue du Panorama 4 - 1800 Vevey  
Tél. 021 534 75 01 - www.proseniors.ch

**Club informatique senior Monthey (VS)**

Cours adaptés aux seniors.  
http://cismonthey.e-monsite.com/

**Les universités populaires**

Cours d'informatique (voir adresses ci-contre, rubrique Universités, Universités du 3<sup>e</sup> âge).

**La Carte blanche**

Branchement, installation informatique à domicile pour des personnes fragiles ou à mobilité restreinte. L'association peut assurer une formation et un encadrement pédagogique avec du matériel simple, fonctionnel, qui permet notamment l'utilisation internet sécurisée.  
Association La Carte blanche - Chemin du Château Bloch 19 - 1219 Le Lignon (GE)  
www.lacarteblanche.ch

**Ecole-club Migros**

Cours, notamment d'informatique, dans toutes les régions du pays.  
www.ecole-club.ch

**LOGEMENT VIVRE À DOMICILE**

**Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés**

Le site regroupe les partenaires de ce domaine, canton par canton. Kernstrasse 57 - 8004 Zurich - Tél. 044 299 97 97  
www.hindernisfrei-bauen.ch

**Habitat50plus**

Le service de Pro Senectute Suisse donne des conseils sur le logement et offre un lieu d'échange pour les personnes désirant partager un logement. www.habitat50plus.ch

Bureau de prévention des accidents  
Mise à disposition de documents et conseils pour adapter votre logement à vos capacités physiques, à télécharger en ligne gratuitement.  
www.bpa.ch

Logements protégés - Vaud  
www.vd.ch/themes/sante-social/vivre-a-domicile/logements-proteges/  
Logements protégés - Berne  
www.logement60plus.ch

**«Bon à Savoir»**

Le magazine des consommateurs romands et *Tout Compte Fait*, le magazine d'économie domestique, donnent une foule d'informations en matière d'AVS, 2<sup>e</sup> pilier, successions, assurances, consommation, etc. et proposent un calculateur pour évaluer si vous risquez une hausse de loyer ou pouvez prétendre à une baisse.  
www.bonasavoir.ch - www.toutcomptefait.ch

**Colocation**

Site regroupant des offres et des recherches de colocation. www.easywg.ch/colocation-senior

**Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD)**

Route de Chavannes 37 - 1014 Lausanne  
Tél. 021 623 36 36 - www.avasad.ch

**Entraide familiale vaudoise**

Avenue de Rumine 2 - 1005 Lausanne  
Tél. 021 341 90 71  
www.entraidefamilialevaudoise.com

**Institution genevoise de maintien à domicile**

Genève - Tél. 022 420 20 00  
www.imad-ge.ch  
Neuchâtel Organise le Maintien A Domicile

**NOMAD**

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 886 82 00 - www.nomad-ne.ch

**Groupement valaisan des centres médico-sociaux**

Avenue des Mayennets 5 - 1950 Sion  
Tél. 027 323 88 85 - www.cms-smz-vs.ch

**Association fribourgeoise d'aide et de soins à domicile**

Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2 - 1700 Fribourg  
Tél. 026 321 56 81  
www.aide-soins-fribourg.ch

**Fondation pour l'aide et les soins à domicile**

Rue des Moulins 21 - 2800 Delémont  
Tél. 032 423 15 34 - Fax 032 423 44 26  
www.fasd.ch

**Spitex Biel-Bienne Regio**

Rue Centrale 115 nord  
CP 7149 - 2500 Bienne 7  
Tél. 032 329 39 00 - Fax 032 329 39 12  
http://fr.spitex-biel-bienne-regio.ch

**PORTAILS**

**Générationplus.ch**

Le site du magazine romand *Génération Plus* fourmille de renseignements utiles, avec notamment ses fiches pratiques consacrées à divers thèmes abordés par des spécialistes: **vos droits, votre argent, sexologie, santé, informatique, diététique, consommation et vétérinaire.**  
www.generationplus.ch

**Seniorweb.ch**

Un portail en trois langues pour et par les aînés: www.seniorweb.ch/fr

**Aînés attitude**

Un projet web dédié à la transmission de la mémoire collective des seniors de la Ville et Canton de Genève:  
www.egeneve.ch

**Le «Journal des seniors»**

Un webzine français d'actualité.  
www.journaldesseniors.com

**Opladis.be**

Un site belge de mélange d'informations et d'avantages dans tous les domaines: société, style de vie, temps libre, droit, finance et santé.  
www.opladis.be

**Notretemps.com**

La version web du magazine français du même nom, destiné aux plus de 50 ans, offre de nombreuses informations pratiques.  
www.notretemps.com

## PORTAILS

### Plusmagazine.be

Le site du magazine belge des plus de 50 ans, actualise régulièrement ses pages.  
<http://plusmagazine.levif.be/fr>

### SeniorActu

Le site de l'actualité des seniors français.  
[www.senioractu.com](http://www.senioractu.com)

### Seniors du monde

Un portail français à la fois d'information et de conseils pratiques.  
<http://seniorsdumonde.fr>

## SPORT

### Ligues de la santé

Allez Hop Romandie  
Rue de la Mouline 8  
1022 Chavannes-près-Renens  
Tél. 021 623 37 43 - Fax 021 623 37 38  
[www.allezhop-romandie.ch](http://www.allezhop-romandie.ch)

**Allez Hop** est un programme qui propose des cours de nordic walking, marche, course, d'aquagym et de fitgym en Romandie et ailleurs.

Allez Hop Romandie  
Rue de la Mouline 8  
1022 Chavannes-près-Renens  
Tél. 021 623 37 43 - Fax 021 623 37 38  
[www.allezhop-romandie.ch](http://www.allezhop-romandie.ch)

### AVIVO

Nombreux cours et activités physiques dans ses sections locales, adaptés aux seniors.  
AVIVO Suisse  
Avenue de Béthusy 60  
1012 Lausanne - Tél. et fax 021 652 23 11  
[www.avivo-suisse.ch](http://www.avivo-suisse.ch)

### Balades.ch

Répertoire des randonnées pédestres en Suisse romande.  
[www.balades.ch](http://www.balades.ch)

### Bougez plus – Restez en forme

Ce programme de motivation individuel propose de s'activer plus au quotidien: faire plus de sport ou se muscler.  
[www.active-online.ch](http://www.active-online.ch)

### Meet2move

Ce site permet de trouver ou de créer des groupes de sportifs, avec 30 sports, ceux d'hiver inclus!  
[www.meet2move.ch](http://www.meet2move.ch)

### Natation pour tous

Ce programme s'adresse aux débutants comme aux nageurs expérimentés et offre des conseils pratiques sur la nage, les styles, l'approche de l'eau, etc.  
[www.natationpourtous.com](http://www.natationpourtous.com)

### Randoguide

La plateforme suisse pour les amateurs de randonnées, balades à vélo et parcours VTT.  
[www.tourenguide.ch](http://www.tourenguide.ch)

### Nature Escapade

Randonnées (à pied, raquettes à neige, etc.) et des activités nature dans les Alpes et le Jura, comme ailleurs. Aussi pour Genève.

### Nature Escapade Montreux

Chemin de la Crétaz 37  
1822 Chernex/Montreux  
Tél. 021 981 12 56  
[www.natscape.ch](http://www.natscape.ch)

### Parcours Vita

Le site du plus grand centre de fitness de plein air et gratuit fournit la liste des parcours et des conseils pratiques pour l'entraînement.  
[www.zurichvitaparcours.ch](http://www.zurichvitaparcours.ch)

## UNIVERSITÉS

### Fédération suisse des universités du 3<sup>e</sup> âge

Niesenweg 4 - 3012 Berne  
Tél. 031 302 14 36 - [jean-pierre.javet@bluewin.ch](mailto:jean-pierre.javet@bluewin.ch)  
[www.uni3.ch](http://www.uni3.ch)

### Université des aînés de langue française de Berne

Niesenweg 4 - 3012 Berne  
Tél. 031 302 14 36  
[www.unab.unibe.ch](http://www.unab.unibe.ch)

### Université des seniors

de Genève  
Rue De-Candolle 2 - CP  
1211 Genève 4 - Tél. 022 379 70 42  
[www.unige.ch/uni3](http://www.unige.ch/uni3)

### Connaissance 3

Université du 3<sup>e</sup> âge du canton de Vaud  
Place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne  
Tél. 021 311 46 87  
[www.unil.ch/connaissance3](http://www.unil.ch/connaissance3)

### Université du 3<sup>e</sup> âge

de Neuchâtel  
Avenue du Premier-Mars 26 - 2001 Neuchâtel  
Tél. 032 718 11 60  
[www.unine.ch/u3a](http://www.unine.ch/u3a)

### LiLL, Learning in Later Life

Ce réseau réunit des universités du troisième âge et d'autres organisations venant de 15 pays européens. Elles sont toutes impliquées dans la formation continue académique pour les personnes âgées.  
[www.uni-ulm.de/LiLL](http://www.uni-ulm.de/LiLL)

## SANTÉ

### Union centrale suisse pour le bien des aveugles (UCBA)

Renseignements et liens pratiques.  
UCBA - Chemin des Trois-Rois 5 bis  
1005 Lausanne - Tél. 021 345 00 50  
[www.szb.ch/fr](http://www.szb.ch/fr)

### Société suisse de la sclérose en plaques

Centre romand SEP - Rue du Simplon 3  
1006 Lausanne - Tél. 021 614 80 80  
Infoline: 0844 737 463, Lausanne  
[www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

### Association suisse du diabète (SDG-ASD)

Informations utiles pour les diabétiques, leur entourage ainsi que pour le personnel soignant. Liens vers les associations cantonales.  
[www.diabetesgesellschaft.ch/fr](http://www.diabetesgesellschaft.ch/fr)

### Ligue suisse contre le rhumatisme

L'institution aborde différents aspects de cette pathologie et propose un test en ligne: arthrose ou arthrite?  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Josefstrasse 92 - 8005 Zürich  
Tél. 044 487 40 00  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

### Association Alzheimer Suisse

[www.alz.ch](http://www.alz.ch)

### Fédération suisse des programmes de dépistage du cancer du sein

Toutes les informations sur les programmes romands et suisses.  
[www.depistage-sein.ch](http://www.depistage-sein.ch)

### Groupe Glaucome

Société suisse d'ophtalmologie  
Chemin des Allinges 10 - 1006 Lausanne  
[www.swissglaucome.ch](http://www.swissglaucome.ch)

### Fondation suisse de cardiologie

Conseils de prévention et informations.  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

### Ça marche, bouger plus, manger sainement

Un programme de promotion du canton de Vaud qui s'adresse à toutes les générations.  
[www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch)

### Association de soutien aux personnes touchées par le cancer de la prostate

CP 6550 - 1211 Genève 6  
[secretariat@proscanet](mailto:secretariat@proscanet)  
hotline: 022 322 13 33  
[www.proscanet](http://www.proscanet)

### www.50plussante.ch

La santé des 50 ans et plus en Suisse romande.  
[www.50plussante.ch](http://www.50plussante.ch)

### Promotion Santé Suisse

Avenue de la Gare 52 - 1003 Lausanne  
Tél. 021 345 15 15 - Fax 021 345 15 45  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### Coupdepouce.com

Site de référence en matière de santé avec une rubrique conseils sur la nutrition, la santé et l'exercice physique - [www.coupdepouce.com](http://www.coupdepouce.com)

### Alter ego

Association contre la maltraitance envers les personnes âgées.

Alter ego  
Rue du Simplon 23 - 1800 Vevey  
Tél. 0848 00 13 13  
coordination@alter-ego.ch  
www.alter-ego.ch

### Vieillir en Liberté

Le réseau internet francophone s'engage à défendre les droits humains des aînés dans nos collectivités et à se consacrer à la protection des personnes âgées vulnérables en Belgique, France, Suisse et Québec.  
www.rifvel.org

### Radix

Fondation suisse pour la santé, ses points forts se centrent sur la santé psychique, le poids corporel sain et les addictions.  
Radix Suisse romande  
Avenue de la Gare 52  
1003 Lausanne  
Tél. 021 329 01 57  
info-la@radix.ch  
www.radix.ch

## Questions successorales: Quelles autorités contacter en Suisse romande?

### VAUD

**Etablissement d'un testament public:** notaire  
**Authentification d'un pacte successoral:** notaire  
**Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral:** notaire  
**Ouverture:** justice de Paix  
**Délivrance d'un certificat d'héritier:** justice de Paix  
**Déclaration de répudiation d'un héritage:** justice de Paix  
**Demande du bénéfice d'inventaire:** justice de Paix  
**Recours:** Tribunal cantonal

### GENÈVE

**Etablissement d'un testament public:** notaire  
**Authentification d'un pacte successoral:** notaire  
**Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral:** notaire, justice de Paix  
**Ouverture:** notaire, justice de Paix  
**Délivrance d'un certificat d'héritier:** justice de Paix  
**Déclaration de répudiation d'un héritage:** justice de Paix  
**Demande du bénéfice d'inventaire:** justice de Paix  
**Recours:** Chambre civile de la Cour de justice

PUBLICITÉ

## AUDISON - Retrouvez l'assurance de bien entendre

**1800  
Vevey**

Av. Paul-Cérésolle 5  
T 021 922 15 22

**1860  
Aigle**

Place du Marché 3  
T 024 466 68 13

**1870  
Monthey**

Av. de la Gare 15  
T 024 471 45 90

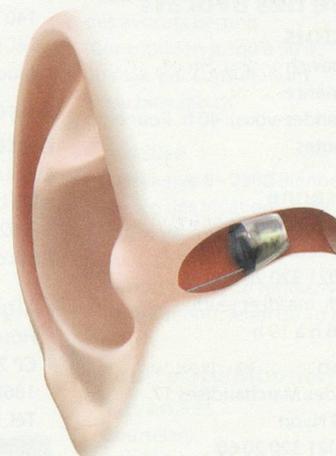


Cabine  
d'audiométrie

Agata Wojdasiewicz et Patricia Theurillat Chabrowski,  
audioprothésistes, brevet fédéral.

Oticon | Intiga

L'aide auditive  
intra-auriculaire:  
Discrétion absolue  
Presque invisible.



Oticon Intiga s'adapte  
suffisamment loin dans votre  
oreille pour que personne ne  
le remarque autour de vous.

**Bon** de réduction jusqu'à:

**300.- CHF**

**AUDISON**  
sàrl  
acoustique médicale



A valoir selon  
l'appareillage auditif

## Questions successorales: Quelles autorités contacter en Suisse romande?

### FRIBOURG

**Etablissement d'un testament public:** notaire  
**Authentification d'un pacte successoral:** notaire  
**Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral:** notaire  
**Ouverture:** justice de Paix  
**Délivrance d'un certificat d'héritier:** justice de Paix  
**Déclaration de répudiation d'un héritage:** Tribunal d'arrondissement  
**Demande du bénéfice d'inventaire:** Tribunal d'arrondissement  
**Recours:** Tribunal cantonal

### NEUCHÂTEL

**Etablissement d'un testament public:** notaire  
**Authentification d'un pacte successoral:** notaire  
**Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral:** notaire  
**Ouverture:** président du Tribunal du district  
**Délivrance d'un certificat d'héritier:** justice de Paix  
**Déclaration de répudiation d'un héritage:** Tribunal de district  
**Demande du bénéfice d'inventaire:** Tribunal de district  
**Recours:** Tribunal cantonal

### JURA

**Etablissement d'un testament public:** notaire  
**Authentification d'un pacte successoral:** notaire  
**Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral:** notaire, commune de domicile  
**Ouverture:** Recette et administration de district  
**Délivrance d'un certificat d'héritier:** juge administratif du Tribunal de première instance  
**Déclaration de répudiation d'un héritage:** juge administratif du

Tribunal de première instance

**Demande du bénéfice d'inventaire:** juge administratif du Tribunal de première instance

**Recours:** Cour civile du Tribunal cantonal

### BERNE

**Etablissement d'un testament public:** notaire  
**Authentification d'un pacte successoral:** notaire  
**Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral:** notaire, commune de domicile  
**Ouverture:** notaire, commune  
**Délivrance d'un certificat d'héritier:** notaire, commune  
**Déclaration de répudiation d'un héritage:** préfet  
**Demande du bénéfice d'inventaire:** préfet, commune  
**Recours:** Tribunal régional

### VALAIS

**Etablissement d'un testament public:** notaire  
**Authentification d'un pacte successoral:** notaire  
**Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral:** notaire  
**Ouverture:** juge de commune  
**Délivrance d'un certificat d'héritier:** juge de commune  
**Déclaration de répudiation d'un héritage:** juge de district  
**Demande du bénéfice d'inventaire:** juge de commune  
**Recours:** juge de district

## CANTON DE VAUD

### Ordre des avocats vaudois

www.oav.ch  
 Permanence  
 (sans rendez-vous): 40 fr. Pour env. 15 minutes

#### • Lausanne

Rue du Grand-Chêne 8  
 1002 Lausanne  
 Tél. 021 320 20 60  
 Lundi, mardi et jeudi de 16 h à 19 h

#### • Nyon

Rue des Marchandises 17  
 1260 Nyon  
 Tél. 021 320 20 60  
 Jeudi de 17 h à 19 h

#### • La Tour-de-Peilz

Grand-Rue 46  
 1814 La Tour-de-Peilz  
 Tél. 021 320 20 60  
 Jeudi de 17 h à 19 h

#### • Yverdon-les-Bains

Service social de la ville d'Yverdon  
 Rue des Pêcheurs 8A (2<sup>e</sup> étage)  
 (ancienne usine Hermes Precisa)  
 1401 Yverdon-les-Bains  
 Tél. 021 320 20 60  
 Jeudi de 17 h à 19 h

#### Association des notaires vaudois

Avenue Ruchonnet 38  
 1003 Lausanne  
 Tél. 021 310 07 70  
 Justice de paix

#### • Aigle

Hôtel de Ville  
 CP 262  
 1860 Aigle  
 Tél. 024 557 65 76  
 info.jpaxi@vd.ch

#### • Broye-Vully

Rue du Temple 5  
 CP 238  
 1530 Payerne  
 Tél. 026 557 37 67  
 info.jpaxpa@vd.ch

#### • Jura/Nord vaudois

et Gros-de-Vaud  
 Rue des Moulins 10 - CP 693  
 1401 Yverdon-les-Bains  
 Tél. 024 557 65 35  
 info.jpxyv@vd.ch

#### • Lausanne

Côtes-de-Montbenon 8  
 1014 Lausanne  
 Tél. 021 316 10 60  
 info.jpxl@vd.ch

#### • Ouest lausannois

Avenue de Longemalle 1  
 1020 Renens - Tél. 021 316 12 00  
 info.jxol@vd.ch

#### • Lavaux-Oron

Maison de Ville - Rue Davel 9  
 1096 Cully - Tél. 021 557 82 55  
 info.jpplx@vd.ch

#### • Morges

Rue Saint-Louis 2 - 1110 Morges  
 Tél. 021 557 94 00  
 info.jpymo@vd.ch

#### • Nyon

Rue Jules-Gachet 5 - 1260 Nyon  
 Tél. 022 557 51 21  
 info.jpyny@vd.ch

#### • Riviera/Pays-d'Enhaut

Rue du Musée 6 - 1800 Vevey  
 Tél. 021 557 94 44  
 info.jpve@vd.ch  
 Tribunaux d'arrondissement

#### • Broye et Nord vaudois

Rue des Moulins 8  
 CP - 1401 Yverdon-les-Bains  
 Tél. 024 557 60 20  
 info.tdanv@vd.ch

#### • Est vaudois

Cour-au-Chantre  
 Rue du Simphon 22 - 1800 Vevey  
 Tél. 021 557 12 50  
 info.tdaev@vd.ch

#### • La Côte

Rue de Saint-Cergue 38  
 1260 Nyon  
 Tél. 022 557 52 00  
 info.tdalc@vd.ch

#### • Lausanne

Palais de justice de Montbenon  
 Allée Ernest-Ansermet 2  
 1014 Lausanne  
 Tél. 021 316 69 00  
 info.tdalan@vd.ch

## CANTON DE GENÈVE

### Ordre des avocats

Rue Verdaine 13 - 1204 Genève  
Tél. 022 310 24 11  
www.odage.ch  
Permanence: du lundi au vendredi, de 10 h à 18 h 30 (sans rendez-vous)  
Jusqu'à 45 min.: 60 fr.

### Chambre des notaires

Secrétariat  
10, rue Farel - 1204 Genève  
Tél. 022 310 72 70  
www.notaires-geneve.ch  
(avec calculateur de frais immobiliers)

### Justice de paix

Rue des Glacis-de-Rive 6  
1207 Genève  
http://ge.ch/justice/justice-de-paix

### Tribunal de première instance

Place du Bourg-de-Four 1 - Bâtiment A  
CP 3736 - 1211 Genève 3  
Tél. 022 327 66 30  
http://ge.ch/justice/tribunal-de-premiere-instance

### Administration fiscale cantonale

Hôtel des finances  
Rue du Stand 26  
CP 3937 - 1211 Genève 3  
Tél. 022 327 70 00  
http://ge.ch/impots/

## CANTON DE FRIBOURG

### Association des notaires fribourgeois

M<sup>e</sup> Inge Waeber  
Rue Saint-Pierre 8 - 1700 Fribourg  
Tél. 026 322 05 28  
www.notaires.ch

### Ordre des avocats fribourgeois

Rue de Romont 29-31 - 1700 Fribourg  
Tél. 026 425 43 00 -  
etudebrunner@bluewin.ch  
www.oaf.ch  
Permanence: mardi, sans rendez-

vous, de 17 h à 19 h, 20 min. pour 30 fr.

### Justice de paix

#### • Cercle de la Sarine

Rue des Chanoines 1  
1700 Fribourg  
Tél. 026 305 86 00  
jpsarine@fr.ch

#### • Cercle de la Singine

Amthaus - 1712 Tavel  
Tél. 026 305 86 70

#### • Cercle de la Gruyère

Avenue de la Gare 12  
1630 Bulle - Tél. 026 305 86 40

#### • Cercle du Lac

Rathausgasse 6-8 - 3280 Morat  
Tél. 026 305 86 60

#### • Cercle de la Glâne

Rue des Moines 58  
1680 Romont  
Tél. 026 305 86 30

#### • Cercle de Broye

Avenue de la Gare 11  
1470 Estavayer-le-Lac  
Tél. 026 305 86 20

#### • Cercle de la Veveysse

Place d'Armes 11  
1618 Châtel-Saint-Denis  
Tél. 026 305 86 80  
Tribunaux d'arrondissement

#### • Sarine - Route des Arsenaux 17

CP 1520 - 1701 Fribourg - Tél. 026 305 62 00

#### • Singine

Amthaus - Schwarzseestrasse 5  
CP 67 - 1712 Tavel  
Tél. 026 305 74 04

#### • Gruyère

Le Château - Pl. du Tilleul 1  
CP 364 - 1630 Bulle  
Tél. 026 305 64 44

#### • Lac

Schlossgasse 2 - CP 124  
3280 Morat - Tél. 026 305 90 90

#### • Glâne - Rue des Moines 58

CP 160 - 1680 Romont  
Tél. 026 305 94 60

#### • Broye - Rue de la Gare 1

CP 861 - 1470 Estavayer-le-Lac  
Tél. 026 305 91 00

#### • Veveysse - Av. de la Gare 33

CP 272 - 1618 Châtel-St-Denis  
Tél. 026 305 94 40

### Service des impôts sur les successions et les donations

Rue Joseph-Piller 13 - CP 1701 Fribourg - Tél. 026 305 35 31

## CANTON DE NEUCHÂTEL

### Ordre des avocats neuchâtelois

Permanence juridique (sans rendez-vous): env. 15 min. pour 30 fr.  
www.oan.ch

#### • Neuchâtel

Rue des Beaux-Arts 11  
2000 Neuchâtel  
Mercredi de 16 h à 19 h

#### • La Chaux-de-Fonds

Rue du Parc 65 - 1<sup>er</sup> étage (à l'arrière de la rue de Serre 62)  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Jeudi de 16 h à 19 h

### Chambre des notaires de Neuchâtel

M<sup>e</sup> Anne Marie Jacot Oesch - Grand-Rue 5 - 2400 Le Locle  
Tél. 032 933 74 40  
www.notaires.ch

### Tribunaux régionaux

Montagnes et Val-de-Ruz  
Hôtel Judiciaire - Avenue Léopold-Robert 10  
CP 2284 - 2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 889 61 81 - TRMV@ne.ch  
Littoral et Val-de-Travers

#### • Site de Neuchâtel

Hôtel de Ville  
Rue de l'Hôtel-de-Ville 2  
CP 3173 - 2000 Neuchâtel  
Tél. 032 889 61 80  
TRLV-Neuchatel@ne.ch

#### • Site de Boudry

Hôtel Judiciaire  
Rue Louis-Favre 39  
CP 36 - 2017 Boudry  
Tél. 032 889 61 83  
TRLV-Boudry@ne.ch

### Office des impôts immobiliers et de succession

Rue du Docteur-Coullery 5  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 889 64 26  
Office.ImpotsImmobilier  
EtSuccession@ne.ch

## CANTON DU JURA

### Ordre des avocats jurassiens

Permanence juridique par district:

lundi de 16 h à 19 h, env. 20-30 min pour 20 fr.

#### • District de Delémont

Rue de la Justice 2  
2800 Delémont  
Tél. 032 420 56 20

#### • District des Franches-Montagnes

Place du 23-Juin 6 - 2350 Saignelégier  
Tél. 032 420 46 20

#### • District de Porrentruy

Rue Auguste-Cuenin 15 - 2900 Porrentruy  
Tél. 032 420 32 70

### Conseil du notariat jurassien

Avenue Auguste-Cuenin 24  
2900 Porrentruy  
Tél. 032 465 11 11  
www.notaires.ch

### Juge administratif

Le Château  
CP 86 - 2900 Porrentruy 2  
Tél. 032 420 33 73-85  
secr.tpi@jura.ch

### Tribunal de première instance

Le Château  
CP 86 - 2900 Porrentruy 2  
Tél. 032 420 33 73  
Tél. 032 420 33 85  
secr.tpi@jura.ch

## CANTON DE BERNE

(Partie francophone)

### Association

des avocats bernois  
(Contribution jusqu'à 50 fr. au max. par consultation)  
www.bav-aab.ch

#### • Bienne

Rue Neuve 8 - 2500 Bienne  
(Office des locations, salle d'attente, 1<sup>er</sup> étage)  
Tél. 032 560 11 66  
Consultation (sur rendez-vous uniquement): jeudi de 16 h à 18 h

#### • Courtelary/Moutier/Tavannes

Courtelary (tél. 032 944 16 01)  
Moutier (tél. 032 494 11 11)  
Tavannes (tél. 032 482 60 40)  
Inscriptions auprès du secrétariat municipal de la commune concernée.

Consultation juridique: lundi de 16 h à 19 h, en alternance entre les trois communes.

### Association des notaires bernois

Secrétariat de l'ANB  
Marktgasse 37  
CP 6362 - 3001 Berne  
Tél. 031 320 37 32  
info@bernernotar.ch  
www.bernernotar.ch

### Préfectures

#### • Bienne

Château - Hauptstrasse 6  
2560 Nidau  
Tél. 032 332 25 00  
pref.bi@jgk.be.ch

#### • Jura bernois

Rue de la Préfecture 2  
2608 Courtelary  
Tél. 031 635 96 26  
pref.jb@jgk.be.ch  
Tribunal régional

#### • Jura bernois-Seeland

Rue de l'Hôpital 14  
2501 Bienne  
Tél. 032 344 57 00  
TribunalRegional.Bienne@justice.be.ch

#### • Agence du Jura bernois

Rue du Château 9  
2740 Moutier  
Tél. 032 494 56 44-46  
TribunalRegional.  
Moutier@justice.be.ch

## VALAIS

### Association des notaires valaisans

M<sup>e</sup> Cédric Bossicard, secrétaire  
Avenue du Grand-Saint-Bernard 35  
1920 Martigny  
Tél. 027 723 11 10  
Pas de permanence  
www.notaires.ch  
Tribunaux de district romands

#### • Entremont

Rue du Collège 2  
1933 Sembrancher  
Tél. 027 785 22 01

#### • Hérens-Conthey

Palais de Justice  
Rue Mathieu-Schiner 1  
CP - 1950 Sion 2 Nord  
Tél. 027 606 54 20

#### • Martigny/Saint-Maurice

Hôtel de Ville 1  
CP - 1920 Martigny  
Tél. 027 607 81 40

#### • Monthey

Place de l'Hôtel de Ville 1  
CP - 1870 Monthey 2 Ville  
Tél. 027 607 81 00

#### • Sierre

Avenue du Rothorn 2  
CP - 3960 Sierre  
Tél. 027 607 82 00

#### • Sion

Palais de Justice  
Rue Mathieu-Schiner 1  
CP - 1950 Sion 2 Nord  
Tél. 027 606 54 40

### Ordre des avocats valaisans

Permanence juridique  
(sans rendez-vous)  
Consultation  
(max. 20 min.):  
20 fr. www.oavs.ch

#### • Sion

M<sup>e</sup> Léonard A. Bender  
Rue de la Dent-Blanche 8  
(4<sup>e</sup> étage)  
Tél. 027 723 35 35  
Mardi de 17 h à 19 h

#### • Monthey

M<sup>e</sup> Henri Carron  
Ancien Hôtel de Ville  
Salle des commissions  
(rez-de-chaussée)  
Tél. 024 471 58 72  
Premier et troisième mardi du  
mois de 17 h à 18 h 30

## S'INFORMER EN CAS DE SUCCESSION DE MON ENTREPRISE

### Centres de compétences Relève PME

Portail et plate-forme pour les PME - Suisse romande  
Route du Lac 2 - 1094 Paudex  
Tél. 021 796 33 00/78  
info@reledepme.ch  
www.reledepme.ch

### Capital Proximité

Marché des investisseurs et des PME  
Tél. 021 349 25 90  
c/o CreditReform  
Route de Berne 34  
1010 Lausanne  
www.capitalproximite.ch

### Haute Ecole de gestion de Fribourg (HEG)

Chemin du Musée 4  
1700 Fribourg - Tél. 026 429 63 70  
heg-fr@hefr.ch - www.heg-fr.ch

### economiesuisse

Fédération des entreprises suisses  
CP 3684  
Carrefour de Rive 1  
CH-1211 Genève 3  
Tél. 022 786 66 81  
geneve@economiesuisse.ch  
www.economiesuisse.ch/fr

### Chambre suisse du commerce et de l'industrie

www.cci.ch/fr

#### • Fribourg

Route du Jura 37  
CP 304 - 1701 Fribourg  
Tél. 026 347 12 20  
info@ccif.ch

#### • Genève

Boulevard du Théâtre 4  
CP 5039 - 1211 Genève 11  
Tél. 022 819 91 11  
cci@ccig.ch

#### • Jura

Rue de l'Avenir 23  
CP 274 - 2800 Delémont 1  
Tél. 032 421 45 45  
ccjura@cci.ch

#### • Neuchâtel

Rue de la Serre 4  
CP 2012 - 2001 Neuchâtel  
Tél. 032 722 15 15  
cnci@cnci.ch

#### • Valais

Rue Pré-Fleuri 6  
CP 288 - 1951 Sion  
Tél. 027 327 35 35  
info@cci-valais.ch

#### • Vaud

Avenue d'Ouchy 47  
CP 315 - 1001 Lausanne  
Tél. 021 613 35 35  
cvci@cvci.ch

### Fondation PME Suisse

Fondation pour la diffusion des connaissances d'entreprise  
Schwarztorstrasse 26  
CP - 3001 Berne  
Tél. 031 380 14 36  
info@stiftung-kmu.ch  
www.stiftung-kmu.ch/fr

### Centre patronal

Route du Lac 2 - 1094 Paudex  
CP 1215 - 1001 Lausanne  
Tél. 021 796 33 00  
info@centrepatronal.ch  
www.centrepatronal.ch

### Union suisse des arts et métiers (USAM)

Schwarztorstrasse 26  
CP - 3001 Berne  
Tél. 031 380 14 14  
info@sgv-usam.ch  
www.sgv-usam.ch

### Union suisse des fiduciaires

Monbijoustrasse 20  
CP 8520 - 3001 Berne  
Tél. 031 380 64 30  
info@treuhandsuisse.ch  
www.treuhandsuisse.ch

### Fédération suisse des avocats

Marktgasse 4 - CP 8321  
3001 Berne - Tél. 031 313 06 06  
info@sav-fsa.ch - www.sav-fsa.ch

### Adlatus

Réseau national de dirigeants et spécialistes expérimentés  
Tél. 0848 48 48 88 (Adlatus Suisse)  
www.adlatus.ch

#### • Léman

Henri Aubry  
Tél. 021 803 18 82  
aubry@adlatus.ch

#### • Neuchâtel, Jura, Fribourg

Laurent Gremaud  
Tél. 031 932 34 14  
gremaud@adlatus.ch

### Innovage

Innovage Suisse Romande est une association regroupant des seniors qualifiés et retraités qui mettent bénévolement leurs compétences et leurs expériences à disposition de personnes, groupes ou collectivités porteurs de projets d'utilité publique.  
Monique Bolognini, 079 629 25 91  
Monique.Bolognini@innovage.ch  
www.innovage.ch