UREV
UNION DES RETRAITÉS
DE L'ETAT DE VAUD

Case postale 1476 – 1002 Lausanne
info@urev.ch – www.urev.ch

UREV
UNION DES RETRAITÉS DE L'ETAT DE VAUD

BULLETIN N°76 SEPTEMBRE 2024



VISITE DU TOKAMAK DE L'EPFL
LE 12 NOVEMBRE 2024

TABLE DES MATIÈRES

Editorial du président	**3**
Pas si simple de se voir vieillir	**4**
Visite du Swiss Plasma Center de l'EPFL	**5-7**
VASOS-FARES / Plan de mobilité seniors	**6-13**
Agora Vaud	**14-15**
CPEV / S'engager pour le futur	**16-19**
Course d'été 2024	**20-21**
Sécurité informatique	**22-23**
Le Grand Prix du Maire de Champignac	**24-26**
Quelques rappels	**27**

VOTRE COMITÉ

Christian Chauvy
Président
Chemin de la Léchère 1 • 1169 Yens
079 546 80 27 • chauchy(at)bluewin.ch

Georges Bornoz
Vice-président
Caissier et responsable de la gestion des membres
Chemin de la Lisière 8 • 1018 Lausanne
078 633 76 47 • 021 312 24 39 • gburev(at)citycable.ch

Michel Berney
Conseiller auprès du comité,
chargé de mission et responsable des courses
Chemin Emile-Javelle 12 •1800 Vevey
079 249 19 58 • 021 922 85 12 • michelberney(at)gmail.com

Monika Mosbahi
Responsable du secrétariat et des relations avec les familles
Chemin de la Reine 7 • 1029 Villars-Ste-Croix
079 943 73 01 • secretariat.urev(at)gmail.com

Thierry Froidevaux
Responsable de l'édition du bulletin d'information
Avenue Général Guisan 10 • 1009 Pully
079 621 90 45 • 021 729 96 14 • contact(at)thierryfroidevaux.ch

Impressum:
Editeur responsable et rédaction:

© Union des retraités de l'Etat de Vaud, Ch. de la Léchère 1, 1169 Yens.
Parution: 4x par an.
Bulletin adressé aux membres de l'association UREV.
Réalisation graphique: www.point-carre.ch, à Vevey.
Impression: Imprimerie Bordin SA, à Assens.
Couverture : 2024 EPFL- CC-BY-SA 4.0.
Photos : Pages 4-7 : EPFL; Pages 16-19 : CPEV;
Pages 20-21 : M. Mosbahi, C. Chauvy, J-L. Magnenat

ÉDITORIAL

Prendre de l'âge

Vieillir ne veut pas dire que c'est la fin de la vie, bien au contraire. Il y a de la beauté lors de chaque étape et c'est avec l'âge que nous réalisons à quel point la vie est précieuse. Nous nous sentirons beaucoup plus légers lorsque nous parviendrons à reconnaître que vieillir fait partie du cycle naturel de la vie.

Il peut arriver que l'on ait peur ou que l'on soit déprimé par cette situation, surtout qu'il est facile de se positionner en tant que victime lorsque l'on rencontre un problème. Mais pour affronter les aléas de la vie, il vaut mieux le percevoir comme une aventure ou un défi à relever. En ce qui concerne nos peurs, il est important de leur faire face dès qu'elles arrivent pour ne pas les ressasser et se laisser submerger.

Surtout, il ne faut pas, pour les petites choses, que le stress nous envahisse. Il peut affecter non seulement notre état émotionnel, mais aussi notre apparence physique en modifiant les protéines de notre peau, ce qui réduit son élasticité et favorise les rides. Apprendre à le gérer grâce à de légers exercices, comme la méditation ou même la sieste sont bénéfiques.

En vieillissant, nous avons tendance à ralentir, par choix ou par nécessité, ce qui laisse plus de temps pour songer à ce que nous souhaitons laisser derrière nous. Il peut s'agir de dons philanthropiques ou de souvenirs qui ont été partagés avec d'autres personnes.

Ensuite, il est important de faire un état des lieux des choses qui sont fondamentales pour chacun de nous, pour améliorer rapidement notre bien-être. Nous devons apprendre à reconnaître le positif dans chaque étape de la vie, pour surmonter la crainte de paraître plus âgé, et à apprécier la beauté qui se trouve autour de nous et dans chaque personne.

Une fois surpassée cette peur de vieillir, nous comprendrons que la santé et le bonheur sont ce qui importe vraiment. Vous trouverez dans la page suivante des pistes qui vous permettront d'envisager cet épisode avec sérénité. ■

Christian Chauvy, Président de l'UREV

PAS SI SIMPLE DE SE VOIR VIEILLIR



La peur de vieillir se traduit sous différentes formes d'anxiété, comme l'appréhension de se rapprocher de plus en plus de la mort. Elle peut se manifester pour des raisons de santé ou par simple angoisse de se retrouver seul et d'être oublié. Ces pensées peuvent envahir certains d'entre nous au point de provoquer des crises de panique qui paralysent ou handicapent au quotidien, empêchant d'être véritablement heureux. La peur de vieillir, ou phobie, est aussi connue sous le nom de gérascophobie et peut se déclencher à la suite d'expériences négatives. Cette peur peut s'intensifier à force d'être confrontée à des publicités destinées uniquement aux jeunes. L'estime de soi, la santé psychologique et le bien-être peuvent être impactés.

Même si cela prend du temps, il est possible de prendre des mesures qui aideront à surmonter cette peur. Notre attitude détermine comment nous percevons les choses. Accepter la vie comme elle est, que le fait de vieillir en fait partie, nous rendra moins anxieux, et nous nous sentirons plus légers.

Au lieu de compter le nombre d'années qui nous reste, il faut plutôt penser à toutes les expériences qui nous attendent et que nous avons encore la chance de pouvoir vivre et être reconnaissant envers ce que nous avons accompli au cours de notre vie.

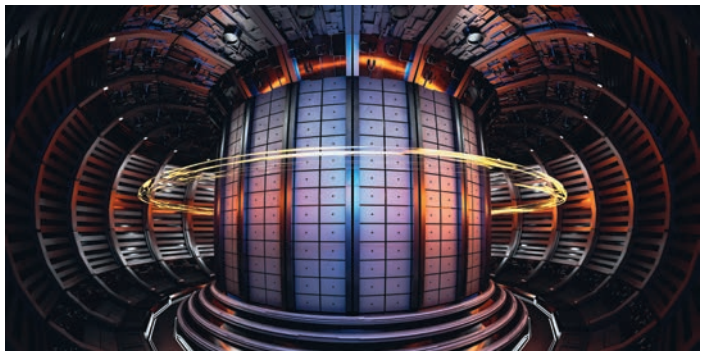
Apprendre à s'aimer requiert beaucoup de temps et nécessite d'accorder une importance inconditionnelle à notre bien-être ainsi qu'à notre bonheur, comparé à l'estime de soi qui concerne la confiance en soi. Au lieu de réprimer nos sentiments, reconnaissons-les et acceptons ce que nous ressentons. Accorder du temps pour les choses qui comptent pour nous, aidera à vivre une vie plus joyeuse plus épanouie.

Trouver du temps pour pratiquer du sport et se nourrir correctement chaque jour améliorera considérablement notre bien-être, ainsi nous aurons plus d'énergie et nous nous sentirons bien dans notre peau. Consacrer du temps pour nos amis et notre famille est déjà un objectif en soi et créera des souvenirs qui nous rempliront de joie. ■

EXCLUSIF

VISITE DU SWISS PLASMA CENTER DE L'EPFL

LA FUSION, SOURCE D'ENERGIE DURABLE



EPFL
EUROfusion

Dans le cadre des activités offertes aux membres de l'UREV, le comité a le plaisir de vous convier à une visite prestigieuse. Le mardi 12 novembre 2024, nous aurons en effet le privilège de visiter le « Swiss Plasma Center » de l'EPFL.

On parle beaucoup d'énergie renouvelable, d'abandon des combustibles fossiles, voire d'un retour du nucléaire. À deux pas de chez nous, un laboratoire participe à un programme destiné à reproduire, à notre échelle, le cœur du soleil pour disposer d'une énorme source d'énergie, non polluante.

Quelques mots d'introduction du Dr Yves Martin, adjoint du directeur du SPC : « La fusion est le processus primordial qui génère l'énergie au cœur du soleil et des autres étoiles. La maîtrise de cette source d'énergie sur terre apportera une contribution significative à la crise énergétique sous la forme d'une production d'électricité massive et respectueuse de l'environnement. Le «Swiss Plasma Center» de l'EPFL participe au développement de cette source d'énergie prometteuse, en collaboration avec les principaux laboratoires du monde entier. Il possède la plus grande installation de l'EPFL, un «tokamak» unique au monde. La visite débutera par une présentation des principes de base de la fusion, de leur mise en œuvre, de la situation actuelle de la recherche et des étapes encore nécessaires

pour parvenir à injecter de l'électricité dans le réseau. Elle se poursuivra par la visite proprement dite des installations du Centre, notamment de ce «tokamak» ainsi que d'une petite installation de démonstration appelée «Helios».





Le Swiss Plasma Center est une unité de la Faculté des Sciences de Base de l'EPFL (École Polytechnique Fédérale de Lausanne). Depuis sa création en 1961, le Swiss Plasma Center a permis des avancées cruciales dans la recherche en fusion, améliorant notre compréhension de la physique des plasmas et favorisant leurs applications industrielles. Aujourd'hui, avec 200 collaboratrices et collaborateurs exceptionnels, dont une cohorte de 40 doctorants, le Swiss Plasma Center fait partie intégrante de l'EPFL. Il profite de son atmosphère dynamique et contribue à ses missions de recherche, d'éducation et d'innovation. Les activités du Swiss Plasma Center représentent la contribution de la Suisse à l'effort mondial de fusion et s'intègrent pleinement dans l'initiative européenne de fusion coordonnée par le consortium EUROfusion. Le Consortium EUROfusion comprend 30 universités et organisations de recherche en fusion réparties dans 25 pays d'Europe, plus le Royaume-Uni, la Suisse et l'Ukraine.



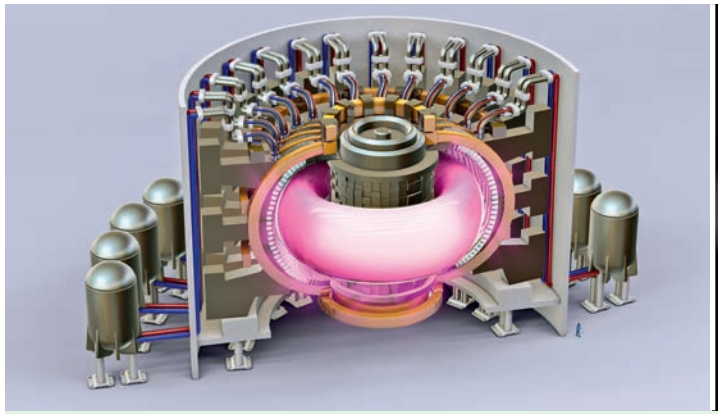
LIEU

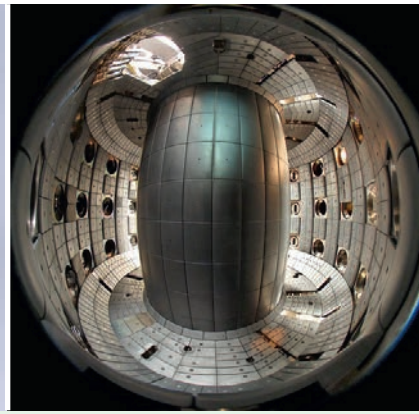
EPFL – Rue Jean-Daniel Colladon 7, à l'intersection de l'avenue de Savoie

Le nombre de places de parking étant très limité, il est préférable d'utiliser les transports communs soit:
le M1, arrêt EPFL ou le bus TL ligne 1, arrêt EPFL/Colladon.

LE MARDI 12 NOVEMBRE 2024, À 14 HEURES

La visite est prévue de 14h00 à 17h00. Nous serons accueillis par le Dr Yves Martin, adjoint du directeur du SPC, et son équipe, qui nous présenteront le projet et évoqueront les besoins en énergie de notre société. La visite se fera par groupes de 15 personnes. La rencontre s'adresse à un public général, n'ayant pas nécessairement de formation technique.





La visite du tokamak nécessite une inscription préalable.

INSCRIPTIONS JUSQU'AU 4 NOVEMBRE 2024

Mentionnez le nom du participant et celui d'un éventuel accompagnant:
- de préférence par courriel à urevcourse@hispeed.ch
- par téléphone au 079 583 45 80 – laisser un message si pas de réponse

Le nombre de places est strictement limité à 60 personnes.
Priorité sera donnée aux premiers inscrits.

La visite sera suivie d'un apéritif dînatoire.

Le lieu de rendez-vous ainsi que des précisions relatives au déroulement de la visite seront adressés en temps utile par courriel ou courrier aux participants. ▪

ASSEMBLÉE DES DÉLÉGUÉS FARES/VASOS DU 17 MAI 2024

VASOS FARES
Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz
Fédération des Associations des retraités et de l'entraide en Suisse
Federazione associazioni dei pensionati e d'autoaiuto in Svizzera

La délégation de l'UREV, désormais au complet, s'est rendue à Berne ce jour-là pour participer à l'Assemblée des délégués. Mmes Eliane Rey et Monika Mosbahi et M. Jean-Luc Magnenat ont été rejoints par un nouveau délégué M. Alain Vuistiner, à qui nous souhaitons la bienvenue. La matinée du 17 mai a essentiellement été consacrée à des opérations statutaires. Cependant il est à relever qu'à cette occasion l'A.D. a élu 2 nouvelles déléguées au Conseil Suisse des Aînés : Mmes Béatrice Métraux et Jolanda Schütz, ainsi qu'un délégué : M. Marc Joset.

L'après-midi, M. Christian Lohr, Conseiller national du «Centre», a présenté l'initiative pour un frein aux coûts. Et M. Pierre-Yves Maillard, Conseiller aux Etats «socialiste», nous a parlé de l'initiative d'allègement des primes. Ces exposés furent suivis de discussions et questions afin de permettre à chacun de clarifier les choses en vue des votations du 9 juin.

PLAN DE MOBILITÉ SENIORS

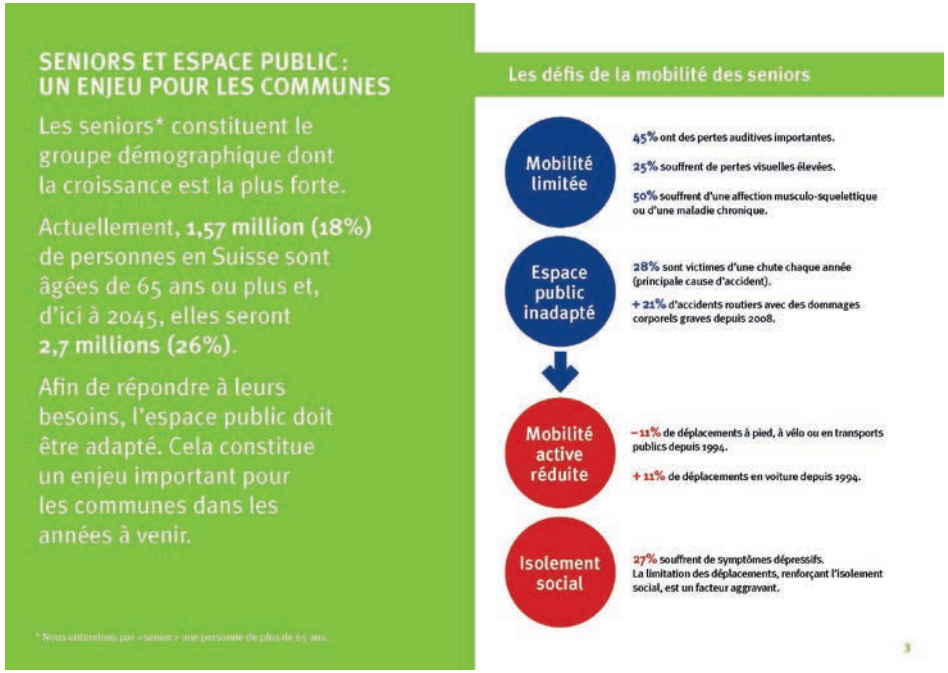
Pour une mobilité d'avenir ate

L'ATE (Association transport et environnement) s'investit pour la mobilité des seniors depuis plus de 20 ans. Hormis les Plans de Mobilité Seniors, elle donne des cours « Être et rester mobile » pour les seniors. Elle sensibilise les EMS au transport de personnes à vélo, en mettant à leur disposition un vélo-triporteur. Enfin, elle mène une « veille » des bonnes pratiques, des innovations et des études sur la mobilité des seniors qu'elle relaye dans ses newsletters, sur son site www.mobilitesenior.ch, ou lors de séminaires.

Le vieillissement de la population pose de nombreux défis à nos sociétés contemporaines. En Suisse, d'après les projections de l'Office fédéral de la statistique, un quart de la population aura 65 ans ou plus en 2050 et le nombre de personnes de 80 ans et plus sera deux fois plus élevé qu'en 2016. Comment le secteur des transports publics fait-il face à ces évolutions ?

L'offre est-elle adaptée aux besoins des seniors – un public, certes, divers, mais dont une partie connaît des limitations dans sa mobilité ?

Ces vingt dernières années, la mise en œuvre – bien qu'encore lacunaire – de la loi sur l'égalité pour les personnes handicapées (LHand) dans les transports publics a déjà bénéficié au public senior. Malgré ces avancées, il reste encore beaucoup à faire pour améliorer l'accès et le confort d'usage des personnes âgées : prévenir les chutes dans les véhicules, aménager des arrêts et des gares «senior-friendly», réfléchir aux chaînes de déplacement et notamment à la qualité des liaisons piétonnes jusqu'aux arrêts, maintenir des possibilités non-numériques d'acheter un billet ou d'accéder à de l'information-voyageur, etc.



Au-delà de la question de l'accessibilité des transports publics se pose aussi la question de leur attrait. Comment inciter les seniors à remiser leur voiture avant d'y être contraints et à faire le choix des transports publics ? Autrement dit : comment mettre en place de vraies mesures incitatives pour favoriser le report modal de ces personnes ?

Afin de faire le tour de ces défis, un séminaire a été organisé le 6 juin dernier à Lausanne par l'Association transports et environnement (ATE) qui a également réuni des représentants de l'Office fédéral des transports, des Transports publics de la région lausannoise (TL), de l'Université de Lausanne (Mobil'home), du bureau Id-Geo et de l'Alliance SwissPass.

Mme Eliane Rey, membre de l'UREV et du groupe « Habitat et mobilité » de la Vasos Fares, a présenté la position de cette association sur les thèmes abordés. Nous avons le plaisir de vous donner ci-dessous des extraits des considérations qu'elle a rédigées à cette occasion pour la Vasos-Fares.

Les transports publics (TP) sont des lieux intergénérationnels où toute personne, jeune ou moins jeune, en situation de handicap ou pas, doit pouvoir y accéder de manière autonome. Il s'agit de droits humains, ni plus ni moins ! Un ensemble de facteurs sont susceptibles de décourager les seniors et personnes à mobilité réduite à prendre les TP, notamment : prix, déjà conséquents, en hausse, numération grandissante des achats de billets, difficultés d'orientation dans des gares de plus en plus bondées, allongement des distances d'accès aux quais, foisonnement de tableaux et d'indications pas toujours clairs, accès souvent insuffisants à des rampes et ascenseurs ainsi qu'à des places assises sur les quais et dans les trains, etc. Les évolutions ne vont pas dans le sens d'une intégration naturelle des seniors dans un secteur mis toujours plus sous pression par les Autorités politiques.

Les présentations ont notamment permis de connaître les bases juridiques régissant l'accessibilité des TP en Suisse, les solutions mises en place par les TL (Lausanne et région) pour les rendre plus accessibles aux seniors, les stratégies pour réduire les chutes dans les TP, les cours dispensés aux seniors par l'ATE pour (Ré)apprendre à utiliser les TP, le projet pilote de tarification myRIDE, etc. Le séminaire et la table ronde ont été riches en informations et échanges dont voici quelques aspects :

La mise en œuvre de la loi de 2002 sur l'égalité pour les handicapés (LHand) bénéficie à toute la clientèle des TP y compris aux seniors (accès sans marche aux quais et accès de plain-pied aux véhicules). Elle fixe un délai de 20 ans pour une adaptation structurelle des gares et arrêts ferroviaires dans la mesure où elles sont proportionnelles. Hélas, à fin 2023, seules 61% des 1'800 gares de Suisses répondent aux exigences de la LHand. L'Association Agile a demandé au Conseil fédéral de fixer un nouveau délai de mise aux normes en matière d'accessibilité d'ici à 2030 au plus tard, avec des possibilités de sanctions en cas de non-respect.

Les TL de la région lausannoise ont désigné un délégué aux personnes à besoins spécifiques (PBS) qui a pour mission de collaborer avec différentes associations (représentants des personnes en situation de handicap, délégués aux seniors de la ville et de la région, etc.) afin de comprendre les freins à l'accessibilité et de déployer des solutions adaptées.



Le délégué précise que l'accessibilité et l'inclusivité bénéficient à l'ensemble de la clientèle, pas seulement aux PBS. Le but est d'intégrer ces besoins le plus tôt possible dans les projets d'infrastructure, de renouvellement de la flotte ou de développement de nouveaux produits.

Le personnel de terrain est sensibilisé à la posture orientée clientèle. Interpelé sur le mauvais exemple donné par les arrêts de bus à Lausanne situés trop loin de la gare et pénibles d'accès pour les seniors, le délégué a répondu que les TL ne sont pas responsables des emplacements.

Concernant la gratuité des TP, l'article 81a alinéa 2 de la Constitution fédérale stipule que «les prix payés par les usagers des TP couvrent une part appropriée des coûts».

En vertu de cet article, le Tribunal fédéral a rendu un arrêt en mars 2023 qui a enterré la gratuité des TP en Suisse. Les prix des billets de train sont trop chers pour les seniors. Par exemple, un rabais d'au moins 50% pour un abonnement demi-tarif CFF (actuellement 24%) serait bienvenu. Certaines communes, dont Lausanne, octroient aux seniors sur leur réseau un rabais de 50%. En outre, certains tarifs ne sont pas aisément compréhensibles.

Le nombre d'accidents touchant des passagers dans les trams, les bus des réseaux urbains et les trains augmente. Mais il y a 7x plus d'évènements dans les transports de proximité que ferroviaires, les femmes et les voyageurs âgés sont surreprésentés.



Le projet pilote myRIDE testé pendant 2 ans par l'Alliance SwissPass permet de tarifer ultérieurement la consommation des transports publics (post pricing) sur la base de plans tarifaires numériques individuels. De nombreuses personnes âgées n'ayant pas de smartphone, la Fares estime qu'il faut leur permettre d'accéder aux billets de train de manière simple avec de l'argent liquide et de bénéficier de toutes les réductions de prix et bonus.

La numérisation ne doit pas conduire à la suppression de titres de transport forfaitaires appréciés. Selon le directeur de l'Alliance, si les échos sont positifs, le développement de l'e-tarif sera poursuivi, de sorte à proposer une autre possibilité, à côté des titres de transport existants. Le peuple suisse sera appelé à se prononcer sur une initiative populaire intitulée « oui à une monnaie suisse libre et indépendante sous forme de pièces ou de billets (l'argent liquide, c'est la liberté) » et, à condition qu'elle aboutisse, à une autre initiative intitulée « qui veut payer en argent liquide doit pouvoir le faire ».

Ville de Lausanne



Dès le 1er juillet 2022, la Ville de Lausanne a étendu ses subventions des abonnements de transports publics pour les personnes à la retraite, aux bénéficiaires de prestations complémentaires AVS/AI, ainsi qu'aux jeunes en formation. Cette mesure du Plan climat communal vise notamment à favoriser l'utilisation des transports publics. Elle concerne les abonnements Mobilis annuels zones 11-12 acquis dès cette date-là.

Qui est concerné et quelle est la subvention ?

Les personnes habitant Lausanne et répondant à l'un de ces critères :

- **Personnes à la retraite**
  réduction de 50% sur le prix de l'abonnement annuel Mobilis «Senior», zones 11-12, moyennant une participation de 40.–.
- **Bénéficiaires de prestations complémentaires AVS ou AI**
  gratuité, abonnement annuel Mobilis, zones 11-12, moyennant une participation de 80.–.

Vous trouverez des informations complémentaires sur le site de la ville de Lausanne à la page des subventions de transports publics, ou en utilisant le lien ci-dessous :
https://www.lausanne.ch/officiel/administration/sport-et-cohesion-sociale/inclusion-et-actions-sociales-de-proximite/subvention-transports-publics

mobilis

Le canton de Vaud a annoncé le 20 août dernier qu'il veut octroyer des facilités tarifaires pour la mobilité des jeunes et des seniors. Un rabais de près de 250 francs pour les 6-25 ans et de 320 francs pour les plus de 65 ans sur un abonnement annuel Mobilis est envisagé. Si le Grand Conseil donne son feu vert, ces réductions entreront en vigueur dès l'été 2025 pour les jeunes et dès janvier 2026 pour les seniors. Pour obtenir ce rabais, il faudra être domicilié dans le canton. ■

Agora Vaud

La plateforme
du réseau seniors

Agora Vaud est une plateforme qui réunit des acteurs du réseau seniors dans le but de favoriser les rencontres et les synergies, d'inciter au dialogue et de renforcer les collaborations.

Agora Vaud est le porte-voix de ses membres ainsi que l'interlocutrice du Canton dans le cadre du projet Vieillir2030. Agora Vaud fait valoir la réalité du terrain, émet des recommandations et les porte à la connaissance des autorités politiques.

Réunir
Agora Vaud réunit les acteurs offrant des prestations aux seniors dans le but de mettre en commun les forces interdisciplinaires. Elle facilite les collaborations et les échanges autour des enjeux actuels, renforçant ainsi la capacité collective à servir les besoins des seniors.

Promouvoir
Agora Vaud fait valoir la réalité du terrain, aide à identifier les points d'amélioration du dispositif, émet des recommandations et les porte à la connaissance des autorités politiques. Elle est le porte-voix de ses membres ainsi que l'interlocutrice du Canton et des communes pour l'élaboration de politiques publiques liées au vieillissement de la population.

Communiquer
Agora Vaud joue un rôle de veille et de communication. Elle informe largement le réseau seniors (associations, communes, hautes écoles, etc.) des études, évolutions, innovations, événements ou autres réalisations pertinentes touchant les seniors et les valorise à travers ses supports de communication.

Soutenir
Agora Vaud est une interface entre les différents acteurs publics, privés, académiques et politiques. Elle s'engage à soutenir ses membres.

Elle les aide dans leur recherche de solutions, les conseille, les oriente et/ou les met en relation avec le bon interlocuteur, dans un souci de complémentarité.

Engagement
Agora Vaud fournit l'environnement idéal au réseau seniors vaudois pour l'accompagner dans son évolution, ses projets et ses défis futurs. Elle développe des projets et des initiatives pour répondre à leurs préoccupations et à leurs besoins communs.

Diversité
Agora Vaud reconnaît l'importance de rassembler des acteurs d'horizons variés pour enrichir l'environnement de travail et stimuler l'innovation.

En favorisant la diversité au sein de son réseau, Agora Vaud offre une plateforme inclusive, où chaque membre est respecté et valorisé pour sa contribution unique.

Association Bus Handicap Nyon
alzheimer Vaud
Grands-Parents pour le climat
Association de proches aidants
diabètevaud
Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité
CONNAISSANCE 3 L'UNIVERSITÉ DES SENIORS
générations generations-plus.ch
Bénévolat Vaud
efv entraide familiale vaudoise
EPER Pain pour le prochain.
PRO SENECTUTE PLUS FORTS ENSEMBLE
ESPACE PRÉVENTION La Côte
FVR fédération vaudoise des retraités
MdA Mouvement des Aînés Vaud
mouvement chrétien des retraités vaudois
ELDERLI
SOB service entraide bénévole LAUSANNE
fondation PROXY pour les proches aidants
senior-lab.ch
Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse
USV UNION SYNDICALE VAUDOISE
VOGAY Association vaudoise pour la diversité sexuelle et de genre
UREV
Union des Retraites
de l'Etat de Vaud
Fondée en 1943

S'ENGAGER POUR LE FUTUR

LA CPEV ET LA GESTION DURABLE DE SON PARC IMMOBILIER

Pour satisfaire les Accords de Paris, la Confédération s'est engagée à atteindre une neutralité carbone d'ici à 2050. Une vision partagée par la Caisse de pensions de l'État de Vaud (CPEV)

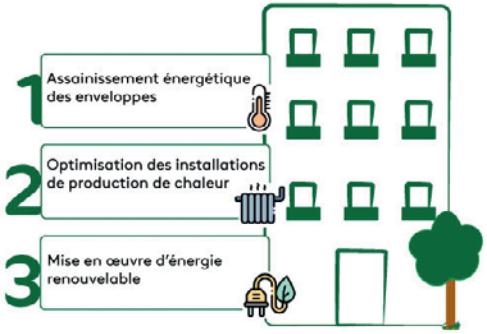
Consciente de sa responsabilité en tant qu'investisseur institutionnel, la CPEV applique une approche durable de la gestion de ses bâtiments et prend en compte les enjeux économiques, environnementaux, sociaux et de gouvernance (ESG).

Dans cette optique, elle met en œuvre une stratégie de rénovation proactive, en se concentrant sur le maintien de la qualité des logements et la réduction de la consommation énergétique. Par ailleurs, elle investit régulièrement dans la construction de nouvelles habitations, participant ainsi au développement de l'offre dans un contexte de pénurie de logements.

Une politique de rénovation proactive

Cette politique d'entretien active s'est traduite notamment en 2022 par un doublement des budgets alloués, passant progressivement le taux de rénovation de 1.5 à 3%. Lors des rénovations, une attention particulière est notamment portée à l'amélioration de l'efficience énergétique des immeubles et du confort des locataires ainsi qu'au maintien d'un loyer raisonnable après rénovation.

La réhabilitation des bâtiments rénovés de la CPEV s'appuie sur 3 piliers : l'assainissement énergétique des enveloppes des immeubles, l'optimisation des installations de production de chaleur et de ventilation ainsi que la mise en œuvre d'énergie renouvelable.



Accélérer la transition énergétique des immeubles

En outre, elle participe au programme cantonal Eco-logement dont le but est de sensibiliser les résidents sur leurs habitudes. Rien que pour l'année 2023, plus de 4200 logements ont été visités, soit près de la moitié du parc immobilier de la CPEV. Cette action se poursuivra dans le courant de cette année pour atteindre plus de 80% des logements.

De manière concrète, des ambassadeurs «énergétiques» agréés visitent les différents logements afin de fournir des conseils en économie d'énergie aux locataires et installer du matériel énergétiquement efficace. Les nouvelles habitudes inculquées leur permettent ainsi d'atteindre une baisse moyenne de 5% de la facture d'électricité, de 9% de la facture de chauffage et d'eau chaude sanitaire. Dans certains cas, la réduction de la consommation d'eau pouvant aller jusqu'à 20%.

Favoriser le vieillissement à domicile

Si le volet environnemental dans les critères ESG est pris en considération, l'aspect social est également intégré. Notamment les défis liés au vieillissement démographique. Face à ces enjeux, la CPEV s'engage afin de favoriser le vieillissement à domicile, que cela soit dans ses projets de construction ou au sein de son parc immobilier existant.

En plus de réaliser des nouvelles constructions prenant en compte les critères et besoins des seniors, comme le projet de La Corsaz à Montreux (voir plus loin), elle contribue, par l'intermédiaire de sa gérante Retraites Populaires, à des solutions visant à mieux intégrer les seniors dans les projets de rénovation de ses immeubles.





C'est dans ce cadre qu'elle prend part au projet «Vieillir chez soi» à Gland mené par Pro Senectute Vaud. Cette initiative a comme but général de faciliter le maintien à domicile des seniors glandois, dans plusieurs quartiers de la ville. Il a commencé en 2022, notamment dans des immeubles propriété de la CPEV à Gland. Il durera quatre ans.

Montelly : exemple concret d'une rénovation

Propriété de la Caisse de pensions de l'État de Vaud, un bâtiment lausannois, sis à Montelly, était un gros consommateur énergétique. Cet édifice construit en 1978 a subi une réhabilitation dans un objectif de diminuer son impact énergétique et environnemental. Profitant du projet ainsi que d'un droit à bâtir existant, les surfaces locatives ont été augmentées de plus de 450 m^2 et la parcelle a été ainsi densifiée.

Réduction de la consommation énergétique

La réhabilitation de l'immeuble a permis de réduire drastiquement la consommation en énergie fossile du bâti existant. Les travaux sur l'enveloppe et le raccordement au chauffage à distance ont diminué les émissions de carbone de 70 à 80% passant de plus de 34 à moins de 10 kg CO2e/m^2. De plus, le bâtiment a bénéficié d'une surélévation de deux niveaux dont la mansarde a entièrement été réalisée en bois. L'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite a également été prise en compte, et ce dès l'accès à la parcelle jusqu'aux terrasses des deux nouveaux attiques.

La Corsaz : un immeuble destiné aux seniors

La CPEV, en collaboration avec sa gérante Retraites Populaires et Pro Senectute Vaud, a inauguré son premier immeuble destiné aux seniors, La Corsaz, à Montreux. Ce bâtiment regroupe 18 appartements exclusivement adaptés aux seniors allant du studio jusqu'à des 3.5 pièces. De plus, deux d'entre eux ont été totalement équipés pour les personnes à très forte mobilité réduite (PMR) afin d'offrir une facilitation d'accès, tout en assurant la sécurité et le confort du domicile.

Créer des ponts intergénérationnels

En qualité d'investisseur responsable et engagé, la CPEV est très heureuse de proposer des appartements réellement pensés pour les seniors à des prix accessibles. En matière de durabilité, cette nouvelle construction présente tous les standards actuels. Le toit de l'immeuble est doté de panneaux photovoltaïques afin de produire de l'électricité. Les espaces restants en toiture sont dédiés à la végétation. De plus, la CPEV propose des logements à loyers abordables avec des prix en-dessous du marché.

De plus, un espace communautaire d'environ 120 m^2 permet à tous les résidents, et aux autres habitants du quartier, d'avoir accès à une salle favorisant les liens et échanges chaleureux. Pour ce faire, la CPEV collabore étroitement avec Pro Senectute Vaud. Une référente sociale est présente sur place et assure l'animation des lieux, l'encadrement des résidents de La Corsaz et la gestion de l'espace communautaire afin de développer des liens entre les habitants. ■

Article proposé par la Caisse de pensions de l'État de Vaud (CPEV)



COURSE D'ÉTÉ



C'est par une rare journée d'été (sans pluie !) que le 25 juin dernier 47 participants ont pris la route avec un seul car de la Maison Vuagniaux pour effectuer la course d'été 2024. Nous sommes partis de Lausanne, direction Yverdon-les-Bains, Neuchâtel avec arrêt café-croissant au Soleil puis, par la Vue-des-Alpes, nous avons rejoint La Chaux-de-Fonds, cité horlogère par excellence.

La visite guidée du Musée International d'Horlogerie, qui raconte le temps à travers les 4'000 pièces exceptionnelles exposées, fut une grande surprise. Tous les participants furent admiratifs devant les plus anciennes créations, miniatures, en imaginant les outils utilisés et la patience qu'il a fallu pour les faire fonctionner.

Du cadran solaire à l'horloge atomique, en passant par de splendides goussets, montres, horloges et bijoux d'orfèvrerie, la créativité et l'ingéniosité des créateurs nous ont époustouflés.

Un petit déplacement en car nous a permis d'arriver à l'heure au restaurant gastronomique de l'Hôtel des Endroits pour le succulent repas de midi. Celui-ci a été en relation avec l'emplacement panoramique de la terrasse ainsi que la vue sur la ville et ses environs. Après le dessert, toujours digne



de la cuisine raffinée, retour au bord du lac, à Neuchâtel pour embarquer dans le « Petit train touristique ».

Le parcours nous a permis de découvrir le charme de cette cité millénaire avec ses rues piétonnes, ses édifices historiques en pierre jaune, son château et sa collégiale. Ce train avec toit panoramique et sa locomotive électrique unique au monde a ravi tous les participants.

Le retour par l'autoroute pour les localités respectives fut une formalité. Chacun a regagné son domicile avant l'orage de la décennie qui a fait déborder de nombreux cours d'eau et qui a, surtout, ravagé les champs et les vignes de l'ouest du Canton et qui a dévasté la ville de Morges. ■







SÉCURITÉ INFORMATIQUE



Internet est un outil incroyable qui a révolutionné la manière dont nous communiquons, travaillons et nous divertissons. Cependant, pour ceux qui ne sont pas familiers avec ses rouages, il comporte aussi des dangers et des risques d'abus qu'il est crucial de connaître. Tout d'abord, la question de la vie privée est primordiale.

Lorsque vous naviguez sur Internet, vous laissez derrière vous une empreinte numérique. Les sites web collectent des informations sur vos habitudes de navigation, vos achats et même vos communications personnelles.



Ces données peuvent être utilisées à des fins commerciales, mais elles peuvent aussi tomber entre de mauvaises mains, exposant ainsi vos informations personnelles à des tiers malveillants.

Ensuite, les arnaques en ligne sont omniprésentes. Les escrocs utilisent des techniques sophistiquées pour tromper les internautes peu méfiants. Ils peuvent se faire passer pour des institutions de confiance, comme des banques ou des services gouvernementaux, afin de voler vos informations sensibles tels que les numéros de carte de crédit ou les mots de passe.

En respectant les quelques principes de base ci-dessous, on peut se mettre à l'abri des malfrats qui en veulent à notre argent et à notre sphère privée.

1. **Mettre à jour régulièrement** le système d'exploitation et les logiciels que vous utilisez.

2. **Choisir des mots de passe robustes** (15 caractères au minium, mélangeant majuscules et minuscules, chiffres et caractères spéciaux), par exemple 5@WzQrt&52ZuQr.

3. **Vérifier que l'adresse du site** sur lequel vous vous connectez pour une transaction (achat en ligne, renouvellement d'abonnement, contact avec un prestataire de service) commence toujours par https ://.
Mais cela n'est pas suffisant; voici un exemple (réel) qui interpelle les possesseurs d'un abonnement CFF. En allemand le message indique que le compte est bloqué et qu'il faut cliquer sur un lien pour corriger le problème. L'adresse de ce lien commence bien par https://, mais indique comme pays de destination le Brésil. C'est donc une tentative de phishing.
*https://chamados.arcaplast.com.**br**/ajax/web/views.php*

4. **Utiliser un mot de passe différent** pour chaque application ou compte. Et en changer régulièrement.

5. **Utiliser l'authentification à deux facteurs** qui nécessite une seconde authentification comme un code envoyé sur le téléphone portable ou par mail.

6. **Installer un VPN** (réseau virtuel privé). Il s'agit d'un logiciel qui, lorsque vous vous connectez, redirige votre trafic Internet vers le site contacté par une connexion chiffrée que personne ne peut lire, incluant les hackers, les gouvernements et votre fournisseur d'accès Internet.

7. **Ne jamais communiquer des données personnelles** (N° de carte bancaire, code confidentiel ou toute autre information privée) en répondant à un mail ou un téléphone. Aucune banque, aucun organisme officiel ne demande ce type de données par mail ou par téléphone. ▪

LE GRAND PRIX DU MAIRE DE CHAMPIGNAC

LA DISTINCTION
Sociale – Politique – Littéraire
Artistique – Culturelle – Culinaire

La chèvre de Monsieur Seguin qui, sauf erreur, s'appelait « Blanchette », était convaincue que l'herbe était bien meilleure à l'extérieur de son enclos. Et, parfois, nous réagissons tous un peu comme elle. Tenez, par exemple, avec les « Citations » qui parsèment depuis quelques années les dernières pages de notre bulletin. Les Oscar Wilde, Georges Marchais, Alphonse Allais, Winston Churchill, sont des habitués de nos colonnes et leurs pensées ou leurs gaffes embellissent nos pages. Mais finalement, à bien y regarder, il n'est pas nécessaire d'aller chercher si loin.

Nous avons en effet la chance dans notre Canton de pouvoir compter depuis 1988 sur la vigilance de la revue satirique lausannoise « La Distinction ». Elle attribue chaque année le « Grand prix du maire de Champignac » pour la sortie la plus amphigourique de l'année. Le prix est une statuette de plâtre qui tire son nom du maire de Champignac, personnage de la bande dessinée « Spirou et Fantasio ». Nous avons le plaisir de vous en restituer certains ci-dessous sans ordre chronologique, tout en conservant la fonction que son auteur avait à l'époque où la phrase a été prononcée.

Champignac d'Or, 2011 :
Je pense que dans toute réforme, il y a des choses qui changent.
Jacqueline de Quattro, Conseillère d'État vaudoise.



Mention « Milieu du Monde », 1994 :
Si Morges va mieux, le canton de Vaud ira mieux,
la Suisse ira mieux, l'Europe ira mieux.
Denis Barbey, président du Conseil communal de Morges





Champignac d'Argent, 2009 :
Le loup est arrivé et il est bien parti pour rester.
Jean-Claude Roch, garde faune vaudois

Mention « géostationnaire », 2007 :
En résumé, j'aimerais souligner que ne rien faire n'est pas une option dans la mesure où cet immobilisme constituerait un pas en arrière.
Jean-Claude Mermoud, conseiller d'État vaudois















Champignac d'Or, 2021 :
Le photovoltaïque a bien sûr le vent en poupe
et continuera de progresser. Il le faudra, car l'éolien piétine.
Christophe Reymond, directeur du Centre Patronal

Mention « Saut dans l'hyperespace-temps », 2023 :
En effet, en 2050, mon propre fils sera plus jeune que moi maintenant.
C'est vous dire à quel point cela est proche.
Isabelle Moret, conseillère d'État vaudoise

Champignac d'Argent, 2007 :
Je ne pense pas que c'est un modèle de société que d'avoir les femmes
qui sont couvertes d'étoffes et de tissus.
Pierre-Yves Maillard, conseiller d'État vaudois

Champignac d'Or, 2012 :
Or l'article de M. Nordmann ne prétend pas qu'il faut coucher pour obtenir
une patente de restaurateur, mais laisse entendre qu'il est utile d'être introduit.
Patrick Stoudmann, juge vaudois

Champignac d'Or, 2005 :
Je garantis que la Municipalité ne fait pas le concours du plus beau trou,
bien au contraire.
Olivier Français, municipal lausannois, directeur des Travaux

Mention « Futurologie rétrospective », 2022
Je pense qu'il est juste de dire qu'on ne peut pas prévoir demain. On ne peut même pas prévoir hier, non plus. On ne peut pas planifier ce qui se serait passé si on avait fait différemment.
Solange Peters, médecin-chef du Service d'oncologie médicale du CHUV

Champignac d'Or, 2004 :
Ce serait véritablement se tirer une balle de plus dans le pied que de se mettre cette épée de Damoclès au-dessus de la tête, et puis de couper la corde qui la retient.
Pierre Chiffelle, conseiller d'État vaudois





Mention « Out of Control », 2015 :
Ma relation avec la langue française est la même qu'avec ma femme.
Je l'aime beaucoup, mais je ne la maîtrise pas du tout.
Aldo Schellenberg, commandant des Forces aériennes

Champignac d'Or, 2002 :
Je crois que le parti socialiste est un parti de gauche, qu'il doit pratiquer une politique de gauche et c'est ce qui le distingue des autres partis bourgeois.
Christiane Brunner, présidente du parti socialiste suisse



Mention « Bons tuyaux », 1999 :
Lausanne est couverte de canalisations en dessous.
Sylvia Zamora, directrice lausannoise des Travaux publics

Champignac d'Or, 2010 :
Je n'ai jamais été partisane de la fessée ou du martinet comme principe pédagogique. Cela doit rester un choix de ces femmes.
Ada Marra, conseillère nationale socialiste vaudoise





Mention « Autogoal », 1995 :
On a été pris de vitesse par le ralenti.
Jean-Jacques Tillmann, journaliste sportif, TSR





Champignac d'Argent, 1990 :
La plaine est vraiment de plus en plus plate.
Bertil Galland, journaliste





Mention « Clair et Net », 1997
Le résultat est net. Je ne suis pas sûr qu'il soit clair.
Claude Ruey, conseiller d'État vaudois

Mention « Batoille », 1994 :
Laissez-le finir, vous l'interromprez après.
Jean-Marc Richard, animateur

Champignac d'Or, 1989 :
L'antimilitarisme chez nous ne date pas d'aujourd'hui.
Ce qui est nouveau, c'est qu'il s'en prenne à l'existence même de l'armée.
Jean-François Leuba, conseiller d'État du canton de Vaud

N'oubliez pas de consulter le site : www.distinction.ch

QUELQUES RAPPELS

Changement d'adresse
Nous vous prions de bien vouloir prendre note que les changements d'adresse doivent impérativement être annoncés **à deux endroits**:

Caisse de pensions de l'Etat de Vaud
Rue Caroline 9
Case postale 288
1001 Lausanne
Tél. 021 348 24 43

Caissier de l'UREV
M. Georges Bornoz
Chemin de la Lisière 8
Case postale 1476
1018 Lausanne
Tél. 021 312 24 39/gburev(at)citycable.ch

PME L'ILLUSTRÉ → -20% sur les abonnements à **PME Magazine** et **L'Illustré**

HEIDI.NEWS LE TEMPS → -25% sur l'abonnement **HEIDI.NEWS** -20% sur l'abonnement au journal **Le Temps**

NATURE & DECOUVERTES → -10% en magasin lors du passage en caisse

SLEEPWELL SWISS BEDDING SHOP → sur les **matelas** -20%

BCV → 2 ans offerts pour les clients non-détenteurs d'un **compte privé** Bonus taux fixe pour tous les **membres** de l'UREV

POMPES FUNÈBRES GÉNÉRALES SA → -15% sur 4 propositions de contrats

VUAGNIAUX VOYAGES EN AUTOCAR → pour vous et votre conjoint sur un **voyage** annuel -5%

générations generations-plus.ch → -CHF 10.– sur un abonnement annuel

OK ORTHO KERN → Bénéficiez de plusieurs avantages -10%