



Quand les jeunes mettent leurs compétences au service des seniors

Vous êtes seniors, domiciliés en Valais, et vous cherchez des réponses à des questions concernant vos tablettes ou vos smartphones ? Un service créé par Pro Senectute Valais et l'OSEO Valais vous attend à Sion pour vous aider au cours de tête-à-tête salvateur !

Lorsque la technologie prend des allures de casse-tête chinois, chacun d'entre nous n'a plus qu'une idée : trouver une bonne âme pour nous sortir des tracas que nous imposent nos téléphones ou autres ordinateurs. Cette situation n'a pas échappé à Pro Senectute Valais qui, en collaboration avec l'OSEO Valais (Œuvre suisse d'entraide ouvrière) a mis en place un service précieux. Les seniors peuvent s'inscrire à des rendez-vous avec les jeunes de l'atelier administratif du SeMo (Semestre de Motivation) et profiter de leurs connaissances pour leur poser toutes les questions qu'ils souhaitent sur l'utilisation des smartphones et des tablettes.

« Les adolescents qui sont dans l'atelier administratif, mais également ceux qui s'inscrivent à ce programme peuvent y participer, et les groupes changent tous les deux ou trois mois, explique Juanita Ducraux, responsable de ce projet pour l'OSEO. Pour ces rencontres, chaque personne se voit attribuer un jeune qui est à sa disposition pour répondre à ses demandes durant deux heures et demie. »

« Un jour, nous aussi nous aurons besoin d'aide »

Nés à l'ère de l'informatique, les intervenants, âgés de 16 à 19 ans, ont tous un niveau suffisant pour répondre aux interrogations des seniors et pour les sortir

des pièges que leur réservent parfois leurs appareils. « S'ils se trouvent devant une impasse, précise leur animatrice, le problème est soumis à l'ensemble du groupe ou ils effectuent des recherches jusqu'à obtenir une explication. Il faut dire que les personnes viennent avec leur liste de questions, quelquefois très pointues. »

Ces ateliers intergénérationnels ont lieu sur inscription un jeudi après-midi par mois, à la Médiathèque de Sion. Les seniors apportent leurs smartphones et tablettes personnels et leurs instructeurs du jour se consacrent entièrement à eux et à toutes les interrogations qu'ils peuvent se poser. Parmi eux, Noan, 16 ans, s'est glissé dans ce rôle, il y a quelques semaines, et en garde un

Prosenectute

souvenir réjouissant : « J'ai rencontré une dame, qui avait des questions sur Microsoft, sur les jeux... Elle aimait bien jouer au solitaire et aux cartes, et avait besoin d'aide. C'était sympa, le contact est bien passé. Ça fait un peu bizarre d'apprendre quelque chose à quelqu'un de plus âgé que moi... Ma grand-mère a un ordinateur, mais elle n'aime pas s'en servir et l'informatique ne la passionne pas. Mais là... Je savais qu'il y avait des personnes âgées qui s'intéressent aux nouvelles technologies, et c'était bien de discuter avec cette dame. Après, je me suis dit que, quand nous prendrons de l'âge, nous aurons peut-être, nous aussi, besoin d'aide pour que l'on nous explique les nouveautés qui apparaîtront entre-temps... »

Patience et pédagogie

Pour ces jeunes qui n'ont pas encore trouvé leur voie, ces échanges sont très revalorisants. Quant aux seniors qui accèdent au service pour la modique somme de 20 francs, ils sont ravis, à l'image de Françoise Rossel, 75 ans. Elle a déjà eu recours à trois reprises aux connaissances des jeunes... et ne compte pas s'arrêter en si bon chemin. « J'utilise l'ordinateur et le smartphone non pas parce que je suis attirée par ce genre de choses, mais parce que, aujourd'hui, il est indispensable de savoir s'en servir si l'on ne veut pas rester au bord de la route. Comme j'aime maîtriser ce que j'utilise, je me suis inscrite une première fois au programme. Je suis arrivée avec ma liste de questions, et je me suis vu attribuer un jeune pour moi toute seule durant plus de deux heures et demie. J'ai eu beaucoup de chance : non seulement il était très qualifié, mais il était aussi très patient et pédagogue. Les bienfaits de ces échanges dépassent largement l'aspect technique. Le plan relationnel et humain est tout aussi important. Ces ateliers mériteraient d'être encore plus connus. Ils sont bien utiles... d'autant que Internet reste toujours mystérieux et imprévisible ! »

MARTINE BERNIER

Pour plus d'informations : <https://vs.prosenectute.ch/>
Rubrique Activités — Formation et Information « La connaissance de la jeunesse au service des seniors »

NE RESTEZ PAS SEULS !

Saviez-vous que, en Suisse, 160 000 personnes âgées de plus de 62 ans souffrent de solitude ? Ces personnes n'ont plus de lien avec la société et ne participent pas ou plus à la vie sociale, une situation souvent due à un changement majeur dans leur vie. Cet isolement souvent très lourd à porter représente un risque pour la santé, particulièrement à un âge avancé. Les personnes âgées qui se sentent seules ont non seulement une espérance de vie plus courte, mais souffrent aussi souvent d'hypertension et de dépression. Elles font moins d'exercices et sont plus stressées.

L'organisation Pro Senectute met tout en œuvre pour entrer en contact avec ces personnes isolées, en publiant sur son site Internet des conseils et des adresses utiles pour lutter contre la solitude. Elle recommande également de prendre contact avec les organisations cantonales de Pro Senectute. Ces démarches sont essentielles, mais peuvent encore être complétées par notre propre mobilisation. Si vous suspectez qu'une personne âgée souffre de solitude, n'hésitez pas : faites un pas vers elle et contactez l'une des organisations cantonales de Pro Senectute dont vous trouverez les coordonnées dans l'onglet de droite du magazine.

La solitude, lorsqu'elle n'a pas été choisie, est une souffrance au quotidien pour tous ceux qui la subissent. Pour rétablir un tissu de relations sociales, il est essentiel de restaurer les liens entretenus avec le cercle tant amical, familial que le voisinage. Et pour cela... nous avons tous un rôle à jouer !

MB

Conseils et adresses utiles : www.prosenectute.ch/solitude

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

CORONAVIRUS : UN SEUL NUMÉRO NATIONAL POUR PRO SENECTUTE : 058 591 15 15

BIENNE

Rue Centrale 40 CP 940
2501 Bienne
biel-bienne@be.prosenectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
info@fr.prosenectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Rte de Saint-Julien 5B 1227 Carouge
info@ge.prosenectute.ch
Tél. 022 807 05 65

TAVANNES

Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4 CP 800
2800 Delémont
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
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
prosenectute.cf@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
info@vd.prosenectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20 1950 Sion
info@vs.prosenectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16