



Caricature d'un jeu d'enfant tirée du livre : Das Alter in der Karikatur, éditions Implizit F. Polanski, 2014, Heidelberg, p. 110. © Franziska Becker

Seniors connectés

Quelle relation les personnes âgées ont-elles avec Internet ?

Ce que propose Pro Senectute

Présentation des ateliers Cyberthé et de l'offre de cours informatiques à Bâle

Projet pilote CFF Online

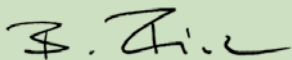
Cours sur l'horaire en ligne et les Online-et Mobile-Tickets.

Seniors connectés

Ces dernières années, Internet est devenu l'un des principaux canaux d'information de la population suisse. Dans la vie professionnelle et privée, nombreux sont ceux qui ne conçoivent plus de vivre sans Internet. Mais quelle importance revêt la Toile pour les personnes âgées en Suisse ?

Pro Senectute Suisse suit cette question de près depuis plusieurs années. Nous avons dès lors confié à l'Institut de gérontologie de l'Université de Zurich la réalisation d'une étude portant sur l'utilisation de l'internet mobile via le smartphone et la tablette, et sur l'utilisation de la technologie de l'information via des terminaux comme la télévision. L'étude montre qu'à l'heure actuelle, les seniors en ligne (« onliners ») sont environ 47 % plus nombreux qu'il y a cinq ans. Cette progression est considérable. Dans l'absolu toutefois, seuls 56 % des seniors sont connectés, une valeur encore relativement basse en comparaison avec le nombre d'utilisateurs d'Internet à l'échelon suisse qui, selon l'Office fédéral de la statistique, s'élevait à environ 88 % en 2014. Au vu des progrès de plus en plus rapides du numérique et du transfert continu d'informations sur Internet, les « offliners » sont de plus en plus exclus de sources d'informations et autres services en ligne très utiles. Aujourd'hui, plus de la moitié des offliners comblent leur déficit de connaissances en sollicitant l'aide de leurs petits-enfants, enfants et amis pour trouver des informations sur le Net.

Les résultats de l'étude démontrent l'existence d'un fossé numérique chez les seniors. A cet égard, Pro Senectute se doit de continuer à intensifier ses efforts pour pouvoir combler ce fossé plus rapidement. Les onliners apprécient Internet car il leur permet d'accéder facilement à des informations, à domicile ou en déplacement, sur des thèmes qui les intéressent et d'échanger avec d'autres personnes. Cela leur confère un sentiment positif d'indépendance, d'intégration sociale, mais aussi de sécurité. Les organisations de Pro Senectute ont reconnu ce fait à temps et ont réagi en sensibilisant les seniors à Internet et en levant les barrières psychologiques grâce à des cours adaptés aux personnes âgées.



Béatrice Fink
Responsable Finances, Marketing & Informatique
Membre de la direction de Pro Senectute Suisse

Seniors non connectés : les personnes vulnérables de demain

Pro Senectute a étudié l'usage d'Internet chez les plus de 65 ans. Résultat : les seniors connectés (« onliners ») restent plus longtemps autonomes et intégrés. Et les « offliners » perdent de plus en plus l'accès aux informations et aux services d'aide.

Peter Burri Follath, responsable Marketing & communication Pro Senectute Suisse

Depuis 2010, date de la première étude sur l'utilisation d'Internet chez les seniors, le nombre d'« onliners » a augmenté de 47 %. Tandis que le taux d'utilisateurs de 65 à 69 ans équivaut presque à celui de l'ensemble de la population, le taux d'utilisateurs des plus de 70 ans diminue progressivement (voir graphique). Une comparaison des résultats de l'étude de 2010 et de 2015 permet logiquement de déduire que d'ici 20 ans, les « offliners » seront rares. En effet, l'informatique n'a plus de secret pour les enfants du baby-boom qui atteignent aujourd'hui l'âge de la retraite et continueront à utiliser leurs compétences acquises une fois retraités. Pourquoi dès lors tirer la sonnette d'alarme, puisque la génération des offliners va s'éteindre peu à peu ?

Pro Senectute oppose les faits suivants à cette considération. Aujourd'hui en Suisse, les aînés ont une espérance de vie moyenne d'environ 20 ans à compter de l'âge de la retraite. Le plus grand souhait de la majorité des retraités est de vivre à domicile le plus longtemps possible, avec la plus grande autonomie possible. Des événements dramatiques tels que la maladie, une chute, ou la perte du partenaire et bien entendu le vieillissement peuvent néanmoins compromettre ce souhait, et il arrive un moment où l'aide s'avère nécessaire au quotidien. Pro Senectute met une vaste palette de prestations à la disposition des aînés, afin qu'ils puissent continuer à vivre à domicile pendant cette phase de fragilisation. La gestion du ménage est facilitée grâce à un service de repas ou de nettoyage. Les services de soutien administratif ou de transport permettent de garder et de gérer les contacts utiles avec le monde extérieur (autorités, médecins, coiffeur, etc.).

Internet, une fenêtre sur le monde extérieur

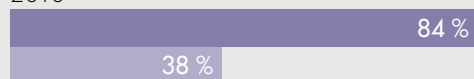
Malgré la possibilité qu'ils ont de solliciter de l'aide, de nombreuses personnes âgées et surtout très âgées perdent des contacts au fur et à mesure qu'elles vieillissent. Des amis et des connaissances décèdent. La mobilité et les occasions de nouer des contacts diminuent. Au cours de cette phase de vie, Internet peut apporter une importante valeur ajoutée, comme en témoigne l'exemple du père de mon meilleur ami.

Etude sur les seniors et Internet

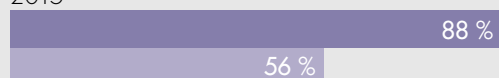
Pro Senectute a chargé l'Institut de gérontologie de l'Université de Zurich de mener une étude sur l'utilisation d'Internet et des appareils mobiles chez les personnes de 65 ans et plus à deux reprises, en 2010 et en 2015.

Comparaison de l'utilisation d'Internet entre 2010 et 2015

2010



2015



■ Ensemble de la population ■ 65+

L'augmentation du nombre d'utilisateurs est considérable (+47 %), mais cela n'empêche pas que les personnes âgées restent moins nombreuses que l'ensemble de la population à utiliser Internet.

Comparaison entre les « onliners » et « offliners » par tranches d'âge

De 65 à 69 ans



De 70 à 74 ans



De 75 à 79 ans



De 80 à 84 ans



85+



Total 65+



■ Onliners ■ Offliners

Alors que le taux des personnes âgées de 65 à 69 ans qui utilisent Internet est presque le même que celui de l'ensemble de la population, le nombre d'utilisateurs chez les 70 ans et plus diminue progressivement.

Vous pouvez commander l'étude sur les seniors et Internet (version intégrale en allemand uniquement) pour CHF 50.00 (hors frais de port et d'emballage) par e-mail à l'adresse info@pro-senectute.ch ou par téléphone au 044 283 89 89.

Agé aujourd'hui de 86 ans, il a été pasteur jusqu'à sa retraite. Il a encore connu la transition informatique au cours de sa vie professionnelle, mais utilisait le PC comme machine à écrire perfectionnée pour rédiger plus facilement ses sermons, sans plus. Cinq ans après son départ à la retraite, on lui a diagnostiqué une maladie qui a progressivement réduit sa mobilité. Aujourd'hui, il ne peut plus quitter son domicile sans aide extérieure. Tout à coup, c'en était fini des visites chez des amis et de sa promenade tant appréciée jusqu'à la bibliothèque centrale, où il empruntait régulièrement des livres de théologie. Les contacts avec son réseau professionnel lui manquaient beaucoup, et sur le conseil de son fils, il a fait installer une connexion Internet. Petit à petit, il s'est familiarisé avec la matière. Il a appris à rédiger des e-mails et à faire des recherches en ligne dans des bibliothèques. Après un certain temps, il s'est aventuré dans le monde des médias sociaux et a découvert qu'il pouvait entretenir des contacts avec des gens via LinkedIn. Son cercle et son réseau de connaissances se sont élargis, et il communique maintenant par e-mail avec des universités et des théologiens allemands, et bien entendu aussi avec d'anciens collègues pasteurs suisses.

Mon ami m'a raconté récemment que son père s'était épanoui et qu'Internet était devenu sa fenêtre sur le monde. Sa plus grande crainte est de ne plus pouvoir être aussi souvent en ligne qu'à la maison si un jour il devait aller dans une maison de retraite.

Cet exemple fait plutôt figure d'exception dans la tranche des plus de 80 ans. Sa biographie d'onliner sur le tard illustre néanmoins les résultats de l'étude actuelle. Non seulement les onliners savent où trouver plus rapidement de l'aide pour gérer leur quotidien, mais ils se sentent aussi plus en sécurité. Les technologies modernes de la communication comme Skype ou WhatsApp leur permettent en outre d'avoir des contacts réguliers avec leurs proches.

La vieillesse sera numérique, l'exclusion menace les offliners

Le revers de la médaille est que face au transfert croissant d'informations sur Internet, les offliners sont non seulement exclus des développements sociaux, mais ils éprouvent en outre de plus en plus souvent des difficultés à suivre les évolutions techniques. Le passage de la télévision analogique à la télévision numérique en est une illustration. Les offliners interrogés ont en outre très clairement confirmé ce sentiment d'exclusion.

Pour Pro Senectute, il apparaît que les offliners seront les personnes vulnérables de demain. Une tendance que Pro Senectute doit contrer avec des offres spécifiques d'intégration dans le monde des onliners.

Les ateliers Cyberthé

Un projet intergénérationnel de Pro Senectute Arc Jurassien, qui vise à lutter contre la fracture numérique.

François Dubois, directeur Pro Senectute Arc Jurassien

En 2007, dans sa Stratégie en matière de politique de la vieillesse, la Confédération soulignait l'importance de développer des projets intergénérationnels propres à favoriser les échanges de savoirs et à stimuler la solidarité entre générations. A peu près en même temps, la lutte contre la fracture numérique était mise en avant par l'Office fédéral de la communication comme une préoccupation majeure : le développement des technologies de l'information et de la communication (TIC) risquait d'exclure certaines personnes ou catégories de personnes, alors même que le but de ces TIC est de faciliter la vie quotidienne des habitants de ce pays; parmi ces catégories, les seniors étaient, selon les études de l'OFS, un groupe à risque.

Les ateliers d'informatique Cyberthé répondent à ces deux missions. Ils sont destinés aux seniors qui souhaitent consolider et perfectionner leurs connaissances informatiques. Dans un cadre convivial, les seniors sont accompagnés un après-midi par semaine par un groupe d'adolescents qui accomplissent leur 10^e année d'école obligatoire et qui répondent de manière individualisée à leurs questions. Depuis octobre 2012, à raison d'un mercredi par mois, des Ateliers thématiques sont également proposés en collaboration avec seniorweb.ch, dans le but d'informer les seniors sur une prestation spécifique offerte notamment par l'internet (par exemple : e-administration, e-banking, comment se protéger des arnaques sur Internet, découverte de Facebook et autres réseaux sociaux, etc.).

Des espaces de rencontre

Les ateliers Cyberthé ont aussi pour but de compléter le dispositif de formation dans le domaine informatique en offrant à nos clients un espace d'échange pour résoudre tous les « bugs » qui ne manquent pas d'advenir quand on utilise un ordinateur ! Mais c'est surtout sur le plan social que les résultats sont les plus probants : alors qu'on se représente souvent les TIC sous leur aspect individualisant (chacun le nez sur son écran), ces ateliers Cyberthé offrent des espaces de rencontres entre seniors et entres générations. Cela est d'autant plus important que les jeunes qui encadrent, soutiennent et conseillent leurs aînés sont souvent en difficulté d'insertion sociale et professionnelle; en mal de reconnaissance et de valorisation, ils trouvent dans cette activité une belle occasion de prouver leurs capacités et d'en faire profiter des seniors... qui en redemandent !



INFOS PRATIQUES

Cyberthé Neuchâtel

Lieu : SEMO, Tivoli 28, 2000 Neuchâtel

Horaire : Mercredi de 14h à 16h

Prix : CHF 6.00

Ateliers Thématiques : chaque 1^{er} mercredi du mois, un atelier thématique est proposé afin de vous permettre d'acquérir quelques notions pratiques liées principalement à Internet.

Cyberthé La Chaux-de-Fonds

Lieu : CIFOM, Rue de la Serre 62,
2300 La Chaux-de-Fonds

Horaire : Mercredi de 14h à 16h

Prix : CHF 6.00

Cyberthé Moutier

Lieu : CEFF, Rue Pré Jean Meunier 1

Horaire : Mercredi de 13h à 14h30

Prix : CHF 6.00

Inscriptions et renseignements

Les personnes intéressées peuvent s'adresser à Pro Senectute Arc Jurassien afin d'obtenir d'autres détails.

Pro Senectute Arc Jurassien

Mélanie Stadelmann

Téléphone : 032 886 83 39

E-Mail : melanie.stadelmann@ne.ch



Des jeunes aident et conseillent des seniors dans l'utilisation des nouvelles technologies.

« C'est un réel plaisir de venir au Cyberthé ! On découvre de nouvelles choses inattendues chaque semaine. L'agréable présence et disponibilité des moniteurs pour un tarif si abordable, est fort appréciable. »

Lucienne Conz, 65 ans

Témoignages glanés dans les Cyberthé par des ...

... seniors

« Je me sens beaucoup plus sécurisée, rassurée, stimulée. J'aime le côté convivial. Des liens se créent au travers de l'informatique et du thé. » Marie O'Keefe, 69 ans

« J'y prends l'air chaque semaine ! Le moment du goûter permet des échanges, on se sent comme dans une famille. On peut rire, avec les jeunes aussi. J'aime l'entraide entre collègues. » Michèle Hotz, 69 ans

« Tant que je pourrai venir aux ateliers je viendrai ... Ces rencontres donnent une espèce d'entente entre des gens de notre âge et les jeunes, elles créent une osmose entre nous. Je comprends beaucoup plus les jeunes d'aujourd'hui qu'il y a 5-6 ans. Je m'entends bien avec eux. Je me sens bien au milieu d'eux. » Jean-Louis Sassi, 69 ans

... jeunes

« Comme l'informatique c'est une passion, je me suis dit que je pouvais y participer. J'apprends aussi en montrant aux autres. Pour moi, ce sont des contacts professionnels : je pense que les seniors sont là pour qu'on réponde à leurs questions. » Fatri, 17 ans.

« Plus tard, j'aimerais me former en tant qu'assistante en soins et santé communautaire, métier où je serai amenée à travailler avec des personnes âgées. C'est pourquoi je me suis intéressée au Cyberthé. Je pense que c'est une bonne activité pour les seniors, parce qu'ils peuvent se retrouver entre eux, ou avec nous : on discute de plein de choses. C'est cool, j'aime bien partager ces moments avec eux. J'acquiers aussi de l'expérience pour mon futur travail. Parfois, on vit des expériences rigolotes. Une fois, après avoir aidé une participante à s'inscrire sur Facetime, elle m'a dit qu'elle m'appellerait. D'abord je ne l'ai pas crue mais quelques jours après j'ai vu qu'elle m'avait appelée et elle m'a dit qu'elle voulait me montrer qu'elle arrivait à utiliser le programme ! ». Gradis, 17 ans.

Qualité et offres sur mesure

Les ordinateurs et Internet font partie intégrante de notre quotidien. Comment faire pour que les personnes âgées ne perdent pas le fil ? Annette Stöcker nous répond.

Entretien réalisé par : **Philipp Ryser**, rédacteur d'Akzent Magazin

Les ordinateurs et Internet font partie de notre quotidien. Pourquoi aurait-on alors besoin de cours ?

Aujourd'hui, beaucoup de personnes ont des connaissances informatiques. Or, chaque jour, de nouvelles applications et possibilités apparaissent. Nos cours permettent aux participant-e-s de connaître les dernières nouveautés et de savoir utiliser un ordinateur et Internet correctement et en toute sécurité. En outre, certaines personnes fraîchement retraitées ne disposent que de connaissances informatiques sommaires.

Quels cours propose Pro Senectute beider Basel ?

D'une part, nous organisons des cours de base. Outre Windows, nous proposons des cours d'utilisation de Mac, de tablette et de téléphone portable ainsi que des cours de photographie. D'autre part, nous donnons des cours privés, adaptés sur mesure aux participant-e-s.

Comment la palette de cours a-t-elle évolué ?

L'offre s'est constamment étoffée. L'année dernière, nous avons proposé 112 cours. Nous avons remarqué que la plupart de nos clientes et clients ne souhaitent pas connaître le domaine en profondeur ; ils veulent juste apprendre les bases nécessaires pour leur utilisation. Nombreuses sont également les personnes qui s'intéressent aux cours privés ainsi qu'à notre offre de support informatique. Pour l'année dernière, nous avons 743 heures à notre actif.

A quels défis devez-vous faire face ?

Aujourd'hui, tout est disponible gratuitement sur Internet. Sur YouTube, on trouve des tutoriels pour presque tous les domaines, de la cuisine à la photographie, en passant par le maquillage. Des cours de langue ou de yoga ainsi que des instructions d'utilisation de l'ordinateur sont également proposés en ligne gratuitement. Pour contrer cette concurrence croissante, nous devons faire tout notre possible pour continuer à soigner les relations avec les clients et à fournir des cours de qualité.

Comment faites-vous concrètement ? Comment jugez-vous de la qualité ?

Au final, ce sont les participant-e-s qui évaluent la qualité d'un cours et non pas nous-mêmes. Nous effectuons des contrôles réguliers de qualité pour veiller à ce que nos cours répondent aux besoins et aux souhaits des client-e-s. Je me rends régulièrement dans les cours pour ensuite donner un feedback aux moniteurs/trices. De plus, nous procédons à une évaluation de l'avis de la clientèle et nous tenons compte des réclamations. Les commentaires des participant-e-s nous donnent des indications précises sur les éventuelles adaptations et améliorations à effectuer.



© Pro Senectute beider Basel

Annette Stöcker (née en 1962 à Bienne) a un diplôme de formatrice d'adultes ainsi qu'un master en gestion de la formation. Elle est membre de la direction de Pro Senectute beider Basel, elle dirige le département Formation & sport et s'occupe de l'organisation des cours d'informatique, d'utilisation de tablette et de téléphone portable et de photographie au centre « Akzent Forum ».

En avril 2011, elle a organisé les premiers cours d'utilisation de tablette chez Pro Senectute beider Basel. A peine dix mois après l'arrivée de l'iPad sur le marché, « Akzent Forum » était le premier centre de formation de Suisse à proposer ce type de cours. Depuis, l'offre n'a cessé d'augmenter. Le centre propose également un service d'accompagnement et de conseil lors de l'achat et de l'installation de matériel informatique et de logiciels ainsi que des cours privés.



Centre Kurs- und Fitnesscenter 50+ de l'Akzent Forum à Bâle, où se trouve la salle de formation informatique.

« Les personnes défavorisées d'un point de vue social n'ont souvent ni ordinateur ni Internet à la maison. Elles perdent ainsi le contact avec la société. Notre objectif est, à moyen terme, de proposer des cours d'utilisation de tablette aux personnes défavorisées du point de vue financier et social. »

La structure des cours répond donc aux besoins des clients ?

Oui, bien sûr. Chaque cours se compose de plusieurs séances de deux leçons liées (avec une courte pause). Le sujet y est travaillé avec le groupe. On peut également suivre un certain nombre de leçons d'exercices gratuites au centre de cours. Cette possibilité est très appréciée.

Quels sont les cours les plus appréciés ?

Jusqu'à présent, les cours d'utilisation de tablette. Ceux-ci sont idéaux pour des personnes qui ne disposent que de peu de connaissances en informatique et qui souhaitent apprendre à utiliser Internet assez rapidement.

Quel est le profil type des personnes qui suivent les cours ?

Les participant-e-s ont entre 65 et 80 ans. Les femmes ont tendance à être plus nombreuses que les hommes. Nous proposons des cours aussi bien pour les débutant-e-s (même s'ils/elles ont l'impression que l'informatique n'est pas leur domaine) que pour des utilisateurs/trices confirmé-e-s. Nos monitrices et moniteurs ont d'excellentes connaissances informatiques et de l'expérience en matière de supervision de cours. Ce point est essentiel pour nous. C'est un gage de qualité.

Quels défis attendent les cours d'informatique de Pro Senectute ?

Le problème est que les personnes âgées défavorisées d'un point de vue social n'ont souvent ni ordinateur ni Internet à la maison. Elles n'ont donc pas accès à certaines informations et perdent ainsi le contact avec la société. Notre objectif est, à moyen terme, de proposer des cours d'utilisation de tablette aux personnes défavorisées d'un point de vue financier et social. La question se pose bien sûr de savoir de quelle manière le tout peut être financé.

Horaire et Ticket Shop CFF : formation chez Pro Senectute canton de Zurich



Christof Zogg, responsable CFF E-Business

Formations CFF destinées aux seniors

Les CFF souhaitent s'informer sur les désirs, les problèmes et les exigences des clients concernant les Online- et MobileTickets, et dissiper les craintes à ce sujet. Depuis près de deux ans, CFF E-Business organise des formations destinées aux seniors sur le thème « Toujours connectés avec les CFF ». Cette formation montre aux seniors comment acheter leurs billets de manière plus aisée et commode via Internet. Les intervenants des CFF répondent en outre à des questions générales en lien avec les transports publics.

Nous nous réjouissons de pouvoir offrir dans toute la Suisse, en collaboration avec Pro Senectute, cette prestation à de nombreux autres « Silver Surfers », comme nous appelons les plus de 65 ans dans notre jargon.

La première formation CFF destinée aux « Silver Surfers », nom charmant donné par les CFF aux plus de 65 ans, a eu lieu le 26 mars 2015. Au programme des invités de Pro Senectute canton de Zurich et des CFF : consultation de l'horaire et commande de billets par ordinateur portable ou par smartphone.

Peter Hauser, Journaliste indépendant

Alors qu'il y a dix ans, environ la moitié des usagers achetaient leur billet au guichet, ils ne sont aujourd'hui plus qu'un quart à procéder de cette manière. « Nous prévoyons que d'ici dix ans, neuf billets sur dix seront acquis en self-service », déclarait Ulrich Gygi, président du conseil d'administration des CFF, dans une interview accordée à la Sonntagszeitung le 29 mars 2014.

Les 19 participants au séminaire dispensé sur deux heures attendent avec impatience les défis numériques prévus au programme. Tous sont équipés d'un ordinateur portable ou d'un smartphone. Trudi S., 71 ans, enseignante de travaux manuels à la retraite : « J'apprécie le contact avec les employés des CFF, mais maintenant que le guichet de Zollikon a été remplacé par un automate, je dois m'adapter à la situation. Si mes petits-enfants savent le faire, je devrais y arriver aussi. »

Des horaires toujours à jour

Venus spécialement depuis Berne, quatre collaboratrices des CFF expliquent sur écran géant le fonctionnement de l'horaire sur Internet et de l'application des CFF. « Je n'aurais pas cru que c'était aussi simple et aussi complet », déclare Eugen K., 78 ans, d'Opfikon alors qu'il consulte sur son ordinateur portable un horaire pour un voyage à Pâques. Il a découvert que la plateforme ne contenait pas uniquement les correspondances des trains, mais toutes les offres de transports publics, bateaux et remontées mécaniques. La carte indique même le trajet d'un quart d'heure à pied vers le restaurant d'altitude. Un autre aspect l'intéresse : contrairement aux horaires imprimés, les informations en ligne sont toujours à jour et indiquent les retards et les annulations de trains. Alors que les multiples possibilités de planifier un voyage sont montrées sur l'écran géant, les collaboratrices des CFF passent de table en table pour aider les participants dans leur navigation.



D'autres formations sont prévues en 2015. Veuillez vous renseigner sur le site Internet de l'organisation Pro Senectute de votre canton, ou sur www.pro-senectute.ch

Amenez votre ordinateur portable/iPad/tablette et/ou votre smartphone. Des connaissances de base d'Internet et des smartphones sont prérequis.

La formation est gratuite. Tous les participants reçoivent en plus un code promotionnel d'une valeur de CHF 10.00 pour le Ticket Shop des CFF.

Les avantages des Online- et MobileTickets :

- En vente 24h/24
- Acheter simplement depuis la maison, le bureau ou en chemin
- Billets dégriffés
- Pas de commissions de service
- Sécurité grâce à la confirmation d'achat par e-mail
- Valable aussi pour les accompagnants
- Pas d'attente au guichet ou aux automates à billets

Les avantages de l'horaire en ligne des CFF :

- Itinéraire individualisé
- Correspondances avec offres spéciales
- Choix de la durée des haltes (correspondances)
- Inclut tous les moyens de transport publics
- Horaire à jour, avec retards et suppressions
- Planification précise du point A au point B
- Carte avec itinéraire
- Prix pour chaque itinéraire

Online- et MobileTickets avec rabais spéciaux

L'achat des billets, plus précisément des Online- et MobileTickets, est aussi simple que la planification des voyages. L'utilisateur peut réserver son billet individuel. Bénéficiant de plus de temps depuis sa retraite, Sonia S., 67 ans, de Glattenfeld apprécie de faire des détours pour arriver à destination. « Je voudrais entrecouper mon trajet en train par un tour en bateau sur le lac de Thoune et faire une longue halte à Interlaken, afin de rendre visite à une camarade de classe. » Elle considère le rabais qui lui est accordé entre Thoune et Zweisimmen comme une sympathique attention à l'égard des clients. C'est là un autre avantage des Online- et MobileTickets : sur les parcours qui ne sont pas complets, des rabais sont accordés pour certains trains. Seuls les personnes qui réservent via l'application ou le Ticket Shop en ligne des CFF ont accès à ces offres limitées. Les guichets et les automates ne les proposent pas. Généralement, les Online- et MobileTickets sont valables un jour, pour certaines zones d'une communauté tarifaire et uniquement sur présentation d'une pièce d'identité.

Sur ordinateur, il est possible d'imprimer les billets. Sur smartphone, le Online- et MobileTickets réservé apparaît directement à l'écran. Les réservations sont en outre toujours confirmées par e-mail.

Au terme de ces deux heures divertissantes, les préjugés à l'encontre de ces « machins électroniques » se sont envolés et Barbara R., 73 ans, de Feldmeilen déclare : « Désormais, je vais prendre plaisir à étudier différents itinéraires et à planifier tranquillement mes petits et mes grands déplacements. Mon mari, qui n'aime pas s'occuper des préparatifs, appréciera d'autant plus son voyage que je peux commander les billets non seulement pour moi, mais aussi pour les personnes qui m'accompagnent ».

Une communauté sur mesure pour les seniors

Il y a douze mois, le magazine Générations Plus lançait sur Internet une plate-forme avec un objectif particulier : favoriser les échanges et les rencontres. Celle-ci forme désormais une communauté composée de plus de 3300 personnes et constitue un point de référence pour les seniors de Suisse Romande.

Barbara Santos, journaliste pour Générations Plus

Voilà déjà une année que le site Internet du magazine *Générations Plus* offre une plate-forme unique en son genre : une communauté en ligne spécialement dédiée aux plus de 50 ans. Le public est invité à y partager ses expériences, participer à des sorties ou tout simplement exprimer joies et coups de gueule.

Depuis sa création, plus de 3300 personnes ont été séduites par le concept et pas moins de 200 activités y ont été proposées. Il faut dire qu'il y en a pour tous les goûts : balades en montagne, visites de musées et d'ateliers, initiation au yoga, circuits en vélo, sorties au cinéma et même quelques petits séjours à l'étranger. Ce ne sont là que quelques exemples des sorties proposées chaque jour par des internautes de toute la Suisse Romande.

Ceux qui souhaitent se joindre à une sortie proposée n'ont qu'à s'inscrire et cliquer sur « participer ». Ceux qui veulent partager leurs passions ou proposer une découverte peuvent aussi y programmer leur propre activité.

Un service convivial et gratuit

Au-delà des rencontres, cette communauté se veut aussi un espace de discussions. Elle se compose d'un forum où les membres peuvent poser des questions ou lancer des débats. « On y discute de tout, précise Blaise Willa, rédacteur en chef du magazine *Générations Plus*. Certains en profitent notamment pour demander des conseils très pratiques, comme des recettes à base de courge, ou pour s'échanger des trucs et astuces en informatique ».

Au final, bien que virtuel, cet espace aboutit à des échanges dans la vie réelle. Et comme dans un album de famille, les internautes aiment immortaliser le souvenir de leurs rencontres en y publiant les photos prises pendant leurs sorties. Au gré des semaines et des mois, on constate d'ailleurs que le site a permis de nombreuses nouvelles amitiés.

« Tout le monde est le bienvenu, quel que soit l'âge, et pas besoin d'être un as de l'informatique », ajoute Blaise Willa. Le site a en effet été prévu en pensant aux internautes débutants. Il suffit d'avoir une adresse de messagerie pour y créer un compte. Autre caractéristique et pas des moindres : l'accès à la plate-forme est totalement gratuit. Un atout qui contribue sans doute au succès grandissant de cette communauté qui est déjà devenue un site de référence pour tous les seniors romands.



Rendez-vous pour des randonnées en groupe.

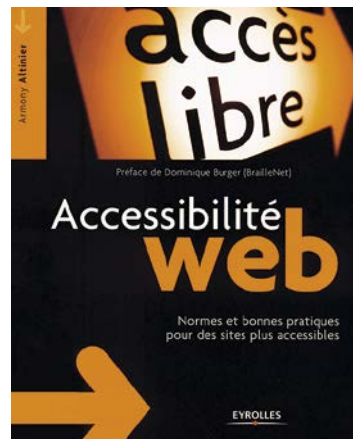
Communauté Générations Plus :
www.generations-plus.ch
Contact : communaute@generations-plus.ch



L'informatique et Internet expliqués aux seniors : le guide complet

Jean Besson. Boulogne-Billancourt : Micro Application, 2013

Vous avez quelques notions d'informatique, vous savez un peu naviguer sur Internet et envoyer quelques messages, ou vous n'y connaissez vraiment rien ? Vous souhaitez vous lancer, combler vos lacunes, tenter votre premier achat en ligne ou simplement consolider vos connaissances ? Cet ouvrage présente les notions fondamentales de l'univers de l'informatique et d'Internet. Il propose des exercices pratiques pour vous familiariser de façon ludique avec l'ordinateur. Il vous conduit progressivement vers une plus grande autonomie.



Accessibilité web : Normes et bonnes pratiques pour des sites plus accessibles

Armony Altinier. Paris : Euyrolles, 2012

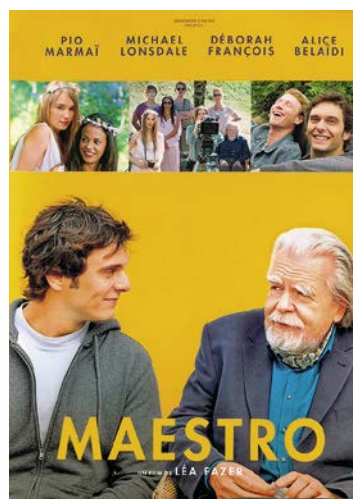
Handicap, déficiences, vieillissement... L'accessibilité est devenue un thème phare, sur le web comme dans la vie de tous les jours, faisant l'objet de normes souvent incompréhensibles pour le commun des mortels. Ni trop technique, ni trop général, ce livre tord le cou aux idées reçues et donne à tous les professionnels du Web les clés pour comprendre et réussir une démarche accessibilité.



Revue : Jusqu'à la mort accompagner la vie

Éric Kiledjian... et al. Grenoble : Presses universitaires de Grenoble, 2014

Force et fragilité nous interpellent dans nos relations aux personnes très âgées. On pense en ce qui concerne la force dans le grand âge au potentiel de transmission tant au niveau individuel que sociétal. Les âgés, les anciens, sont des « passeurs », rôle et place que parfois dénie la famille, le corps médical, la société. Quelle force a la voix d'une personne âgée malade dans notre société ? Savons-nous encore écouter cette autre manière d'être à la vie ? De survivre à la mort ?



DVD : Maestro

Un film de Léa Fazer. [Paris] : Mandarin Cinéma, 2014

Henri, un jeune acteur qui rêve de jouer dans *Fast & Furious*, se retrouve engagé dans le film de Cédric Rovère, monstre sacré du cinéma d'auteur. Les conditions du tournage ne sont pas tout à fait celles auxquelles il s'attendait... Mais le charme de sa partenaire et la bienveillance du maître vont faire naître en lui des sentiments jusqu'alors inconnus. Et Rovère, conquis par la jeunesse et la fantaisie d'Henri, vivra ce tournage comme un cadeau inattendu.

Les livres et films présentés sur cette page peuvent être empruntés à :

Bibliothèque de Pro Senectute

Bederstrasse 33, 8002 Zurich, Téléphone 044 283 89 81,
bibliotheque@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch/bibliotheque

Heures d'ouverture

lundi, mercredi et vendredi	9 – 16 h
mardi et jeudi	9 – 19 h

Exposition de caricatures sur la vieillesse



Le boom du botox : pour avoir l'air jeune jusque dans le grand âge !

La bibliothèque de Pro Senectute héberge actuellement une sympathique exposition : des caricaturistes contemporains renommés et des maîtres de l'art comique de langue allemande décortiquent le thème largement discuté de la vieillesse. Leurs dessins illustrent un regard différent et enrichissant. L'exposition est le fruit d'un projet de recherche de l'Université de Heidelberg sur les représentations de la vieillesse dans la caricature. La responsable du projet et curatrice de l'exposition, Franziska Polanski, l'a inaugurée fin février à

la bibliothèque devant salle comble. Dans son exposé captivant, elle a présenté les caricatures sous l'angle de disciplines aussi diverses que l'histoire de l'art, la psychologie et la neurologie. Fidèle à l'esprit de la caricature, l'exposition invite à rire de la vieillesse, même si, devant certains dessins politiquement peu corrects, le rire est parfois jaune...

Les quelque 70 caricatures sont exposées jusqu'au 31 mai à la bibliothèque de Pro Senectute, dont certaines d'artistes suisses comme Peter Gut, Pfuschi et Silvan Wegmann. L'entrée est gratuite.

Adresse : Bibliothèque de Pro Senectute, Bederstrasse 33, 8002 Zurich (près de la gare Enge)

Heures d'ouverture : lu, me, ve 9-16h, ma + je 9-19h.

Avec le soutien de la fondation Age-Stiftung

Das Alter in der Karikatur, édité par Franziska Polanski
Heidelberg : éditions Implizit, 2014
123 p., ISBN 978-3-00046-511-6, CHF 25.90
Commandes : Implizit-verlag@t-online.de

La bibliothèque propose aux visiteuses et visiteurs de l'exposition un nombre limité d'exemplaires à CHF 20.00



Impressum

Edition : Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. 044 283 89 89, communication@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch, parution : 4x par an

Rédaction : Simon Fischer (responsable), Sylvie Fiaux

Textes : Beatrice Fink, Peter Burri Follath, Francois Dubois, Philipp Ryser, Peter Hauser, Barbara Santos, Dieter Sulzer

Concept et mise en page : Andrea Jaermann et Erich Zinsli

Traduction : Pro Senectute Suisse, Semantis Translation SA

Secrétariat romand : Pro Senectute Suisse, rue du Simplon 23, 1800 Vevey, tél. 021 925 70 10, secretariat-romand@pro-senectute.ch

© Pro Senectute Suisse

Cette publication est imprimée sur du papier blanchi sans chlore.

ISSN 1664-3976

Symposium de gérontologie

Pro Senectute Suisse et l'Institut de l'âge de la Haute école spécialisée bernoise ont organisé en avril le Symposium suisse de gérontologie sur le thème des expériences de vie et de leur potentiel pour bien vivre sa vieillesse.

Les organisateurs ont décerné le Prix Pro Senectute à trois travaux remarquables dans le domaine de la gérontologie appliquée.

Le premier prix est revenu à Céline Tritten Helbling pour sa thèse sur la protection juridique de la personne âgée victime de maltraitance en institution. L'auteure y analyse les pratiques professionnelles dans les maisons de retraite et émet des recommandations concernant les démarches à entreprendre en cas de mauvais traitements. Le deuxième prix a été remis à Paola Santini pour son travail de master sur l'adhésion thérapeutique chez les patients gériatriques suivant un régime polypharmacologique. Grâce à l'implication des principales personnes concernées, de nouvelles connaissances ont été acquises.

Le troisième prix a été attribué à Matthias Ruoss pour sa thèse sur l'histoire de Pro Senectute (1917-1967). Son travail dresse un tableau passionnant du développement de l'organisation.

Ouverture des chaînes téléphoniques

Avez-vous de la famille ou des connaissances qui auraient besoin d'étoffer leurs contacts ? Souhaitez-vous faire en sorte que ces personnes conversent de nouveau plus souvent et aient des échanges réguliers ? Devenez donc chef d'une chaîne téléphonique de Pro Senectute ! Un investissement minime pour un impact important.

La chaîne téléphonique fonctionne comme les chaînes d'alerte instaurées dans les écoles. Elle se compose généralement de trois à cinq personnes. En tant que chef de chaîne, votre tâche consiste à organiser la chaîne téléphonique, à en expliquer le déroulement aux participants, à répondre à leurs questions et à contrôler s'ils se téléphonent bel et bien.

Créez sans attendre votre propre chaîne téléphonique, pour permettre à des personnes de créer des liens. Pour de plus amples informations : www.chainestelephoniques.ch