



photo: ©PRISMA/Roman Märzinger

Se déplacer en toute sécurité

Faire ses courses ou entretenir des contacts : autant d'activités conditionnées par la capacité à se déplacer. Comment faire pour que les personnes âgées conservent leur mobilité ? Il ne suffit pas d'être en bonne santé. Les conditions cadres doivent aussi suivre.

Avec l'âge, certains mouvements deviennent plus difficiles, et surtout plus lents. Prenons l'exemple de la traversée

d'une route très fréquentée : un piéton lent a plus de probabilité d'être renversé. Le risque de blessure grave, voire mortelle, augmente donc nettement pour les piétons d'un âge avancé.

Cadre de la mobilité, l'espace public doit être et rester accessible à tous, aussi et précisément à celles et ceux qui ne peuvent plus suivre le rythme habituel. D'où l'importance de vouer une grande attention à la sécurité de la mobilité piétonne. L'accès aux

bus et aux trains doit être aménagé de sorte à éviter autant que possible les obstacles.

Au travers de ses multiples prestations de service, Pro Senectute s'engage pour que les personnes âgées conservent leur mobilité le plus longtemps possible, surtout par leurs propres moyens. A cet effet, la fondation propose par exemple des offres dans le domaine du sport et du mouvement. Plus de détails dans ce numéro.

Editorial

De l'exercice à tout âge



Le terme « automobile » dérive du grec *αὐτό-* (« de soi-même ») et du latin *mobilis* (« mobile »). Aujourd'hui, nombreuses sont les personnes qui ne pourraient s'imaginer un monde sans voiture, utilisant ce moyen de transport sur des centaines et des centaines de milliers de kilomètres tout au long de leur vie. Cette mobilité passive augmente depuis des années.

Le mouvement sollicite au contraire l'ensemble du corps. Ce type de dé-

placement – sans moyen auxiliaire – ne cesse de perdre du terrain. Et ce, dès le plus jeune âge : les parents emmènent et récupèrent leurs enfants à l'école en voiture. Si les conséquences négatives de ce manque d'exercice sont scientifiquement prouvées, un renversement de tendance n'est malheureusement pas à l'ordre du jour.

Chez les personnes âgées également, le manque d'exercice est largement répandu. Il augmente même avec l'âge. Les frais de traitement qui en découlent dépassent chaque année le milliard de francs.

Que faire ? Outre des données chiffrées, ce numéro de ps:info présente

des conseils, des expériences et des propositions. Mon conseil personnel : déplacez-vous le plus souvent possible à pied ou à vélo, évitez les ascenseurs, les escaliers roulants et les courts trajets en tram ou en bus. Pratiquez des activités sportives sur terre et en milieu aquatique, au quotidien et en vacances. Vous joindrez ainsi l'utile à l'agréable. Et pour ne rien gâcher, l'environnement et les générations futures vous en sauront gré.

Werner Schärer, Directeur

THÈME

Rester mobile le plus longtemps possible

Toujours plus loin, toujours plus vite : telle est la devise de la société moderne. Or, ce culte de la vitesse marginalise les personnes âgées qui ont du mal à suivre le rythme. Avec l'âge, la mobilité prend un autre sens.

Kurt Seifert – responsable du domaine « Recherche et travail de base », Pro Senectute Suisse

Il y a plus de 100 ans, l'auteur italien Filippo Tommaso Marinetti publie son « Manifeste du futurisme ». Il y glorifie non seulement la lutte et la guerre mais aussi la « beauté de la vitesse ». Une « automobile rugissante » serait plus digne d'admiration qu'une œuvre d'art de l'Antiquité. Par le passé, la littérature aurait magnifié « l'immobilité pensive ». Il s'agirait désormais d'exalter le « mouvement agressif ».

Nous pourrions sans crainte oublier Marinetti, cet anarchiste qui finit par devenir un partisan actif du fascisme, ainsi que son manifeste, s'il n'avait pas mis le

doigt sur une composante essentielle de la modernité qui s'installait alors : l'enthousiasme pour le mouvement rapide à travers le monde, une fièvre qui nous anime encore aujourd'hui. Le culte de la vitesse détermine la modernité et la mobilité de notre vie. Il faut une interruption significative de l'activité (comme ce fut le cas pour les transports aériens européens il y a quelques semaines suite à l'éruption du volcan islandais) pour rappeler que la mobilité motorisée ne va pas toujours de soi.

Motorisation effrénée...

L'avancée effrénée de la motorisation au siècle dernier a permis d'agrandir massivement l'espace dans lequel l'homme peut se déplacer. Mais elle a également conduit à une contradiction croissante : les kilomètres parcourus en voiture, en train et en avion sont disproportionnés par rapport aux distances franchies par les individus à la force de leurs jambes, c'est-à-dire à pied ou en vélo. En d'autres termes, alors que la mobilité

motorisée prend de plus en plus d'ampleur, le mouvement autonome de l'être humain perd de l'importance.

Le manque criant d'activité physique (marche, randonnée, course à pied) qui sévit dans de nombreuses sociétés modernes a également de graves conséquences sur la santé, surtout chez les personnes âgées. Cela nuit non seulement au corps, en particulier à l'ossature et à la musculature, mais aussi à l'esprit et à l'âme. Il est en effet prouvé que le mouvement a un effet antidépresseur.

...et manque de mouvement

Une dose de mouvement autonome (et non automobile) adaptée à la situation personnelle constitue une source essentielle de bien-être ; elle est donc décisive pour la qualité de vie de l'individu. On ne soulignera jamais assez l'importance de la promenade, de la marche ou de la randonnée en tant qu'activités permettant de remédier aux limitations souvent liées à l'âge ou de ralentir le processus de diminution des capacités physiques.



photo : brochure « Marcher sans limite d'âge », Mobilité piétonne

La sécurité piétonnière contribue à ce que les personnes âgées restent mobiles le plus longtemps possible.

Importance sociale

De nombreuses personnes âgées ont intégré les différentes formes d'activité physique dans leur quotidien. D'autres, par contre, ont des difficultés à le faire, que ce soit pour des raisons de douleurs physiques ou parce que les obstacles semblent infranchissables. Le manque d'intérêt, le confort ou tout simplement le manque d'habitude de se déplacer sur ses propres jambes peuvent en être les raisons. Les nombreuses offres de sport et mouvement de Pro Senectute peuvent contribuer à surmonter ce genre d'obstacles ou du moins à les réduire. Le fait de ne pas réaliser avant tout la meilleure performance mais plutôt d'éprouver du plaisir à la pratique d'un sport et de profiter de la compagnie d'autrui est un facteur décisif pour le succès de ces offres.

Lutter contre le manque d'activité physique à un âge avancé est un des grands défis auxquels Pro Senectute se trouve confrontée. Notre organisation fait déjà partie des principaux prestataires

dans ce segment du sport pour adultes et dispose d'une longue expérience dans ce domaine. La création des premiers groupes de sport pour personnes âgées remonte aux années 60 du siècle passé. On y proposait de la gymnastique pour les aînés, puis d'autres offres sont venues s'y ajouter.

Dès le début, l'accent a aussi été mis sur l'importance sociale de telles activités. Il y a plus de 40 ans, une femme médecin du sport écrivait, dans la revue « Pro Senectute » : « Le fait que le nombre de vieillards dépendants et impotents augmente chaque année n'est pas sans conséquences sur le plan économique. » Le langage employé renvoie à une époque révolue mais le message est aujourd'hui connu de tous. La stratégie en matière de politique de la vieillesse que le Conseil fédéral a adoptée en août 2007 indique qu'il est possible de maîtriser la progression des frais de santé et de soins en encourageant la santé et l'autonomie du troisième âge.

Le gouvernement constate que les mesures de promotion de la santé et la prévention à un âge avancé concernent tout le monde, mais en particulier les personnes défavorisées. Les groupes les plus vulnérables sont les personnes âgées ayant immigré ou celles qui sont touchées par la pauvreté.

Supprimer les barrières

Les barrières qui empêchent l'activité physique des personnes âgées sont souvent également liées à des éléments extérieurs. Ainsi, des rues piétonnes ou des passages piétons ressentis comme peu sûrs peuvent fortement entraver la mobilité. Il importe donc de prendre en compte les besoins des personnes âgées lors de la planification et du développement des infrastructures de transport. Il faut créer de l'espace pour tous les types d'activité physique de sorte à ne pas se concentrer uniquement sur le facteur vitesse, mais à intégrer l'expérience qui consiste à parcourir le monde sur ses propres jambes.

A pied en toute sécurité – même à un âge avancé

La mobilité favorise le bien-être. Pour les personnes âgées, c'est surtout la mobilité piétonne qui retient l'attention. Outre la santé, les questions liées à la sécurité routière revêtent une importance cruciale. Il existe deux approches pour améliorer cette sécurité : le comportement de chacun et les infrastructures. « Mobilité piétonne » emprunte les deux voies.

Thomas Löliger – Mobilité piétonne



Les déplacements à pied jouent un rôle très important, particulièrement pour les personnes âgées, car ils permettent d'améliorer la qualité de vie. Le fait de marcher 30 minutes tous les jours améliore la circulation et réduit les maladies chroniques les plus fréquentes dont elles souffrent. Des promenades régulières permettent de conserver une musculature solide et d'éviter les chutes. Dans le même temps, le risque de blessure grave, voire mortelle, augmente avec l'âge.

Le non respect par les conducteurs et conductrices de l'obligation de s'arrêter devant un passage pour piétons est le plus souvent en cause. Si les jeunes piéton-ne-s arrivent à compenser les fautes des conducteurs et conductrices, il n'en va pas de même pour les aîné-e-s. Or, les conséquences des blessures sont bien plus graves chez les personnes âgées.

Le bon comportement

Avec le concours de l'artiste de cabaret Emil, « Mobilité piétonne » a lancé en février 2010 la campagne « Marcher sans limite d'âge ». Celle-ci formule des recommandations à l'intention des piéton-ne-s âgée-e-s. L'un des principaux conseils ? « Toujours rester concentré ». Prendre conscience de ses propres possibilités et limites et, si possible, les compenser. Parallèlement, il s'agit de sensibiliser les conducteurs et conductrices aux besoins spécifiques des personnes âgées. Un dépliant fournit des recommandations concrètes pour les deux groupes concernés.

Une autre brochure est destinée aux accompagnant-e-s des seniors. Elle sert de manuel pour évaluer les risques d'accident des personnes âgées et fournit des conseils utiles pour améliorer le comportement sur la route.

Une infrastructure adaptée

Certes, la sécurité routière est étroitement liée au comportement humain. Cela dit, une infrastructure adaptée joue un rôle tout aussi prépondérant, à l'instar des passages pour piétons. Les traversées sécurisées doivent si possible être aménagées avec un îlot central. Cette construction permet de

traverser en deux étapes et d'augmenter la sécurité : le ou la piéton-ne se concentre ainsi uniquement sur une section de route. Lorsqu'il n'y a pas suffisamment de place pour un îlot, il est possible de diminuer la distance à traverser en rétrécissant la chaussée : les trottoirs sont avancés, formant des « nez de trottoir ». Autres aménagements élémentaires, les abaissements de trottoir qui permettent aux personnes équipées de déambulateurs de traverser toutes seules.

La construction d'une infrastructure routière adaptée aux besoins des personnes âgées dépend au premier chef des cantons et des communes. Organisation spécialisée dans les questions liées aux piéton-ne-s, « Mobilité piétonne » s'engage pour que la planification tienne compte des exigences des aîné-e-s. Après avoir mis l'accent sur le comportement humain dans la campagne de sécurité routière 2010, nous allons nous concentrer sur les infrastructures adaptées aux personnes âgées en 2011. Un projet correspondant est en préparation.

L'Association Suisse Mobilité piétonne défend les piéton-ne-s, anticipe et participe à une politique respectueuse des piéton-ne-s. Elle informe et conseille sur toutes les questions liées aux piéton-ne-s. Association d'utilité publique, « Mobilité piétonne » s'appuie sur le soutien de ses membres et de ses mécènes.
www.mobilitepietonne.ch



photo: Pro Senectute Suisse

Une activité physique régulière peut ralentir l'évolution des déficits physiques liés au vieillissement. Le sport en groupe permet de nouer et d'entretenir des contacts.

SAVOIRS SPECIALISES

Faire du sport, surtout à un âge avancé

Une activité physique régulière peut ralentir l'évolution des déficits physiques liés au vieillissement. A cette fin, Pro Senectute propose des offres de sport et mouvement dans douze disciplines différentes, ainsi que sous la forme de projets innovants.

Flavian Kühne – responsable Sport et mouvement, Pro Senectute Suisse

Le sport et le mouvement sont des facteurs importants pour la prévoyance vieillisse d'un point de vue santé. Les médecins sportifs confirment qu'il n'est jamais trop tard pour se mettre au sport. En effet, il est possible de travailler le système cardiovasculaire, la musculature, l'appareil locomoteur et la coordination même à un âge avancé.

Grâce à un entraînement régulier et adapté au niveau de chacun, la performance cardiaque et l'élasticité des vaisseaux peuvent être améliorées.

Jusqu'à ses 80 ans, une personne perd 20 à 40 % de sa masse musculaire. Seuls des exercices ciblés peuvent retarder ce processus. Etant donné que le corps humain peut s'adapter aux stimuli de l'entraînement, la musculation s'avère bénéfique jusqu'à un âge avancé. Une musculature bien entraînée stabilise et soutient l'appareil locomoteur. De nombreuses activités quotidiennes, telles que le ménage, les courses, le fait de monter et descendre les escaliers, sont tributaires de l'état d'entraînement des muscles.

Maintenir une qualité de vie élevée malgré le processus de vieillissement

Avec l'âge, la transmission des stimuli nerveux, qui gèrent nos mouvements via le système nerveux central, se fait de plus en plus difficilement. La réactivité dans des situations imprévues diminue, augmentant ainsi les risques de chutes. Ces dernières

occasionnent souvent des fractures pouvant entraîner une invalidité. Les souffrances psychosociales et la perte de l'autonomie engendrent des coûts sanitaires et sociaux élevés. Etre en bonne forme physique permet aux seniors entraînés d'être moins vulnérables et de se rétablir plus rapidement après un accident. Le sport et l'activité physique augmentent la qualité de vie et créent les conditions nécessaires pour vivre de manière autonome le plus longtemps possible.

Offres d'activité physique

En collaboration avec des monitrices et des moniteurs de sport professionnels, Pro Senectute propose des offres d'activité physique variées dans toute la Suisse. Les collaborateurs de Pro Senectute sont préparés à leurs futures tâches à l'aide de formations spécifiques. Ils suivent une formation continue tous les deux ans au minimum pour être informés sur les dernières nouveautés.

En 2009, près de 90 000 personnes âgées ont suivi des cours d'activité physique dans les douze disciplines sportives suivantes : aqua-fitness, gymnastique, gymnastique en EMS, fitness/gym, ski de fond/ randonnée à ski, nordic walking, walking, randonnée en raquettes, danse/danse folklorique, vélo, randonnée/orientation et tennis. En complément des offres de sport régulières, les organisations de Pro Senectute proposent également des manifestations spéciales, telles que des journées sportives, des après-midi de danse ainsi que des semaines polysportives ou consacrées à un sport en particulier. De nouvelles tendances issues du monde du sport ainsi que des projets d'activité physique, tels que le Domigym (gymnastique à domicile) dans l'Arc jurassien, sont lancés et intégrés au programme de cours. Toutes ces offres d'activité physique soulignent en premier lieu à quel point il est bénéfique de bouger. Néanmoins, la convivialité occupe elle aussi une place prépondérante au sein des cours sportifs de Pro Senectute. Les liens sociaux et l'échange mutuel sont en effet des facteurs tout aussi importants pour le bien-être des personnes et doivent être encouragés en conséquence.

Savoir utiliser les transports publics et vouloir le faire

Lorsque les touches et boutons des distributeurs de billets sont remplacés par des écrans tactiles du jour au lendemain, les personnes âgées peuvent rencontrer des difficultés à acquérir un titre de transport. Un cours tel que celui proposé par Pro Senectute Lucerne peut aider les seniors à vaincre leurs appréhensions face aux situations nouvelles. Mais le distributeur de billets n'est pas le seul facteur susceptible de perturber la mobilité des personnes âgées.

Ursula Huber – spécialiste Marketing & Communication, Pro Senectute Suisse

Le distributeur avale la pièce de deux francs, mais ne délivre aucun billet de bus. Bernhard Schneider, responsable du programme de cours dans les domaines de la formation et du sport chez Pro Senectute Lucerne, pianote sur l'écran. Plus rien ne se passe. Un bus s'arrête ; ses portes s'ouvrent puis se referment. L'écran du distributeur ne réagit toujours pas, ni au contact, ni aux paroles. Ce n'est qu'après le passage d'un autre bus à cet arrêt que Bernhard Schneider peut effectuer une nouvelle tentative. Et cette fois-ci, avec succès.

« Moi aussi, j'aurais besoin de suivre ce cours », dit-il en accueillant quelques instants plus tard un groupe de douze femmes et de trois hommes, venus en ce lundi après-midi au siège des transports publics lucernois afin d'obtenir quelques renseignements utiles sur l'utilisation des nouveaux distributeurs. Ces derniers sont en service depuis juillet 2009, les anciennes machines ayant dû être remplacées en raison de l'introduction d'un nouveau système de billets. Outre la modification du plan des zones et la suppression des cartes magnétiques, une innovation saute aux yeux : la surface des distributeurs. En effet, au lieu de touches et de boutons, l'utilisateur se trouve désormais face à un écran tactile.

« Aucun risque d'endommager quoi que ce soit »

Les transports publics lucernois qualifient les nouveaux distributeurs d'« intuitifs » et de « faciles à utiliser ». Toutefois, comme s'en aperçoivent les participants au cours, l'utilisation de ces machines est loin d'être aussi facile. Les 15 seniors se divisent en deux groupes, qui se rassemblent chacun autour d'un distributeur. David Zaugg, chef du service de la circulation, explique les fonctions essentielles de l'appareil aux membres de son groupe : écran tactile, introduction de la monnaie, lecteur de carte, émission des billets. Il présente également le plan des zones, et, à titre d'exemple, prend un billet pour l'Emmen-Center. Il montre ainsi la marche à suivre étape par étape. Il invite ensuite les participants à essayer par eux-mêmes, car, dit-il, « il n'y a aucun risque d'endommager quoi que ce soit ».

« Lorsqu'une file d'attente se forme derrière moi parce que j'écris lentement sur l'écran, je ressens une forte gêne ».

Gaby Meier, 75 ans, veut prendre un billet pour aller de la gare de Lucerne à l'hôpital cantonal. Bien, mais que choisir ? Un billet court parcours ou un billet par zone ? Le mieux est de consulter le plan des zones, conseille David Zaugg. Gaby Meyer appuie alors sur « Destination » et tape les lettres H O P I. Toutes les lettres ne sont pas enregistrées du premier coup, et ce n'est qu'après avoir inscrit « Hopi » que l'utilisatrice voit apparaître une liste dans laquelle elle peut sélectionner « Hôpital cantonal ». « Gare » ne figure pas dans les lieux de départ ; l'ajout de la mention « de Lucerne » est nécessaire pour que le distributeur dispose de toutes les informations utiles à l'émission du billet.

« En cas d'urgence », Gaby Meier peut payer en monnaie ou avec une carte EC. « Et si je n'ai qu'un billet de 20 francs ? » « Dans ce cas, c'est plus difficile », reconnaît David Zaugg. Il explique alors que les billets de banque ne sont pas acceptés dans les distributeurs afin de ne pas tenter les voleurs.

Pour Gaby Meier, le fait de ne pas pouvoir payer avec un billet ne pose pas de problème. Titulaire d'un abonnement valable sur l'ensemble des lignes de la ville, elle n'a en effet pas besoin de billet de bus. Dans ce cas, pourquoi a-t-elle souhaité suivre ce cours ? « J'apprends à utiliser les nouveaux distributeurs pour aider les touristes qui visitent la ville. On me demande souvent de l'aide, et je ne suis pas en mesure de donner de renseignements. »

Crainces liées à l'utilisation des technologies modernes

Emil Wespi, 84 ans, se familiarise également avec l'appareil. Après la mise en service des nouveaux distributeurs, il a continué à utiliser le bus, mais, explique-t-il, en prenant toujours son billet au guichet. Sous les yeux de David Zaugg, responsable du cours, et des autres participants, il sélectionne sa destination, son lieu de départ, son itinéraire et sa réduction demi-tarif, obtenant rapidement un billet pour aller de Buchrain à Inwil.

Pour bien maîtriser le fonctionnement des nouveaux appareils, « il ne faut pas hésiter à faire des essais », conseille David Zaugg. Souvent, les personnes âgées appréhendent le fait de devoir utiliser les technologies modernes. Auparavant, chacun savait sur quel bouton appuyer pour obtenir « son » billet, mais à présent les boutons ont disparu. De plus, les prix ont évolué, ce qui contribue à dérouter certains usagers.

« Ce qui compte, c'est de prendre son temps » : telle est la conclusion de Hedi Bachmann à l'issue du cours. « Je n'ai



photo: Pro Senectute Suisse

David Zaugg, chef du service de la circulation, explique les fonctions de base de l'automate à billets aux membres de son groupe.

pas l'habitude d'être en contact avec des ordinateurs et des appareils technologiques. Lorsqu'une file d'attente se forme derrière moi parce que j'écris lentement sur l'écran, je ressens une forte gêne », explique cette participante de 74 ans. Elle sait maintenant où sélectionner les éléments dont elle a besoin. L'utilisation des distributeurs lui paraît donc plus simple. En revanche, le fait de ne pouvoir désormais oblitérer les cartes multicourses qu'à l'intérieur du bus lui pose problème. « Les oblitérateurs se trouvent au centre du véhicule. Pour les personnes âgées, il est déjà difficile de monter dans le bus, mais ensuite il faut encore se frayer un chemin jusqu'à l'oblitérateur, dans un véhicule en mouvement et plein à craquer. » Hedi Bachmann ajoute qu'elle connaît une dame de 80 ans qui a renoncé à prendre le bus pour cette raison.

Penser la mobilité de manière globale

L'utilisation des distributeurs de billets ou des oblitérateurs placés au centre des bus est un obstacle susceptible d'entraver la mobilité des personnes âgées, mais ce n'est pas le seul. « Il est important de considérer la chaîne de la mobilité dans son ensemble, du départ à l'arrivée », souligne Andrea de Meuron, responsable du service « Mobilité et santé » chez Rundum mobil. Le Bureau pour la mobilité propose un cours

intitulé « Mobil sein, mobil bleiben » (« Être mobile et le rester ») et collabore dans ce cadre avec diverses organisations de Pro Senectute. Ce cours bénéficie du soutien des CFF, d'Helsana et du Fonds de sécurité routière.

L'utilisation des distributeurs de billets est l'un des points abordés pendant le cours, précise Andrea de Meuron. Toutefois, avant de prendre leur billet, les usagers doivent d'abord pouvoir se rendre à l'arrêt de bus. S'il faut gravir un long escalier, cela peut poser problème. De même, certaines personnes éprouvent des difficultés à monter dans le bus. Rundum Mobil collabore avec les communes et les entreprises de transports afin de supprimer ces obstacles. « Il est aussi très important que les seniors connaissent bien leur gare et sachent par exemple où se trouvent les WC ou l'ascenseur. » De cette manière, ils se sentent plus en sécurité.

Savoir prendre les transports publics et vouloir le faire

L'objectif de Rundum mobil est de permettre aux personnes âgées de rester mobiles aussi longtemps que possible, car cela contribue à leur bien-être, aussi bien physique que psychique. A cet égard, la mobilité doit aussi être envisagée dans la durée, c'est-à-dire qu'il faut privilégier, dans la mesure du possible, les déplacements « lents », c'est-à-dire à pied, à vélo ou en transports publics.

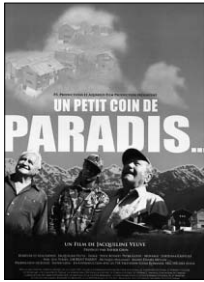
« Souvent, les personnes qui arrivent à la retraite sont amenées à reconsidérer leur comportement en matière de mobilité », explique Andrea de Meuron.

Il faut du temps et des mesures appropriées pour que les seniors modifient leurs habitudes en matière de mobilité. Souvent, poursuit Andrea De Meuron, il s'agit simplement de surmonter les appréhensions liées aux situations nouvelles. En Allemagne, par exemple, il existe un système de parrainage destiné à encourager les personnes de plus de 60 ans à utiliser sans crainte les transports en commun. Le principe est simple : une personne habituée à utiliser les transports publics accompagne un usager moins expérimenté et peut voyager gratuitement durant trois mois (train, bus et tram). Au cours de cette période, les nouveaux voyageurs reçoivent les bons conseils des « experts en transports publics », ce qui leur permet d'avoir plus confiance et de prendre goût à ce mode de transport. « Nous voulons non seulement que les personnes âgées sachent utiliser les transports publics, mais encore qu'elles aient envie de le faire », conclut Andrea de Meuron.

Le contact avec les technologies modernes de l'information et de la communication est très important pour les personnes âgées. Savoir utiliser ces instruments peut faciliter le quotidien de nombreux seniors. C'est pourquoi Pro Senectute propose depuis plus de dix ans des cours et des prestations de services destinés à familiariser les usagers avec ces technologies. Les cours sur l'utilisation des distributeurs de billets en sont un exemple.

Rundum mobil, le Bureau pour la mobilité, s'engage depuis 2003 pour une mobilité durable. Cette institution développe des produits, des concepts et des stratégies globales de mobilité, dirige des projets et offre un service de consultation en matière de mobilité. Dans toutes ses activités, Rundum mobil mise sur la mobilité combinée et met en relation la santé et l'environnement. www.rundum-mobil.ch

lu – vu – entendu



Un petit coin de paradis ...

Un film de Jacqueline Veuve
Vevey : Aquarius
Film Prod., 2009
(DVD)

A Ossona, un hameau abandonné du Valais central, trois générations se rencontrent pour prendre part à un projet de réhabilitation qui fera de ce lieu fantôme un éco-village modèle. Les uns ont entre 14 et 16 ans. Ils sont nés en Haïti, au Maroc ou à Sion. Ils fréquentent une institution pour adolescents en difficultés. Les autres ont entre 75 et 90 ans. Ils ont vécu leur enfance en autarcie à Ossona, qu'ils ont quitté à l'ère des barrages, pour connaître la vie «moderne». Que peuvent partager ces représentants des Anciens et des Modernes? Qu'ont-ils à se dire? Qu'ont-ils à se transmettre?

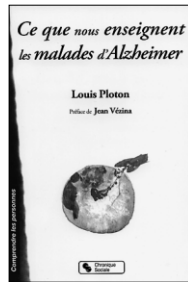


Femmes, vieillissement et société

Montréal : Editions
du remue-ménage,
2009

Les préjugés sur les femmes et le vieillissement sont tenaces. Entre le stéréotype de la p'tite madame fragile et dépendante et celui de la supermamie à la jeunesse éternelle et à l'agenda chargé, il y a lieu de reconnaître enfin les multiples visages, parcours et expériences des femmes qui avancent en âge. Engagement social et citoyen, responsabilités familiales, pauvreté, hébergement, soins de santé, image de soi et

discrimination sexuelle sont parmi les thèmes abordés dans ce collectif. Ce livre revisite ainsi les idées figées sur les «vieilles», en commençant justement par réhabiliter ce mot en présentant les réalités plurielles qui s'y rattachent.



Ploton, Louis

Ce que nous enseignent les malades d'Alzheimer

Lion : Chronique
Sociale, 2010

Dans cet ouvrage Louis Ploton nous invite à nous intéresser davantage aux personnes qui souffrent de la maladie d'Alzheimer qu'à la maladie elle-même. Il s'attache dans un premier temps aux facteurs supposés induire l'apparition clinique de la maladie. Celle-ci est ensuite abordée à partir de ce que nous savons de la façon dont elle se traduit pour le malade. La seconde partie du livre est consacrée au «placement» en institution. Institutions au sein desquelles se pose la question du fonctionnement afin que ces personnes ne se retrouvent pas dans le lieu de travail de soignants mais bel et bien dans un lieu de vie qui leur soit adapté.

Bibliothèque Pro Senectute

Les livres et films présentés sur cette page peuvent être empruntés à :
Pro Senectute Suisse, « Bibliothèque et documentation »
Bederstrasse 33, Case postale
8027 Zurich
Tél. 044 283 89 81
bibliotheque@pro-senectute.ch
www.pro-senectute.ch/bibliotheque

Actuel

Assemblée de la fondation

L'assemblée de la fondation aura lieu le 22 juin 2010 au MythenForum de Schwyz. Le lieu de la manifestation doit son nom à l'emblème du chef-lieu du canton de Schwyz.

De nombreux mythes entourent aussi la vieillesse. La perception de la vieillesse est conditionnée par l'image de «rentiers aisés», largement véhiculée par les médias. Il est peu tenu compte du fait que c'est dans la tranche d'âge des plus de 60 ans que les revenus et fortunes sont le plus inégalement répartis. Grâce aux acquis sociopolitiques, la majeure partie des retraitées et retraités de Suisse jouit aujourd'hui d'une sécurité matérielle élevée. Mais toutes les personnes âgées ne vivent pas dans l'aisance, loin de là.

Ce thème sera abordé sous forme de débat dans la partie spécialisée, intégrée pour la première fois dans l'ordre du jour de l'assemblée de la fondation. A cet effet, nous avons également invité des experts et des représentants d'organisations et institutions œuvrant dans le domaine de la vieillesse.

Utilisation de l'Internet par les personnes âgées

Le Centre de gérontologie de l'Université de Zurich (ZfG) et Pro Senectute Suisse ont publié une étude sur l'utilisation de l'Internet par les personnes âgées. Cette étude – la première à fournir des chiffres représentatifs sur la question en Suisse – explique notamment ce qui retient les seniors de se lancer sur la Toile.

Cette étude est disponible gratuitement sur www.pro-senectute.ch

Impressum

Edition: Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. 044 283 89 89, kommunikation@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch
Rédaction: Ursula Huber (responsable), Kurt Seifert, Dieter Sulzer, Enrica Voegeli **Textes:** Ursula Huber, Flavian Kühne, Thomas Lölinger, Werner Schärer, Kurt Seifert.
Traduction: Sophia Baltzer, Florian Monney, Semantis Translation SA
Secrétariat romand: Pro Senectute Suisse, rue du Simplon 23, 1800 Vevey, tél. 021 925 70 10, secretariat-romand@pro-senectute.ch
Cette publication est imprimée sur du papier blanchi sans chlore.