Pro Senectute

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 24

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

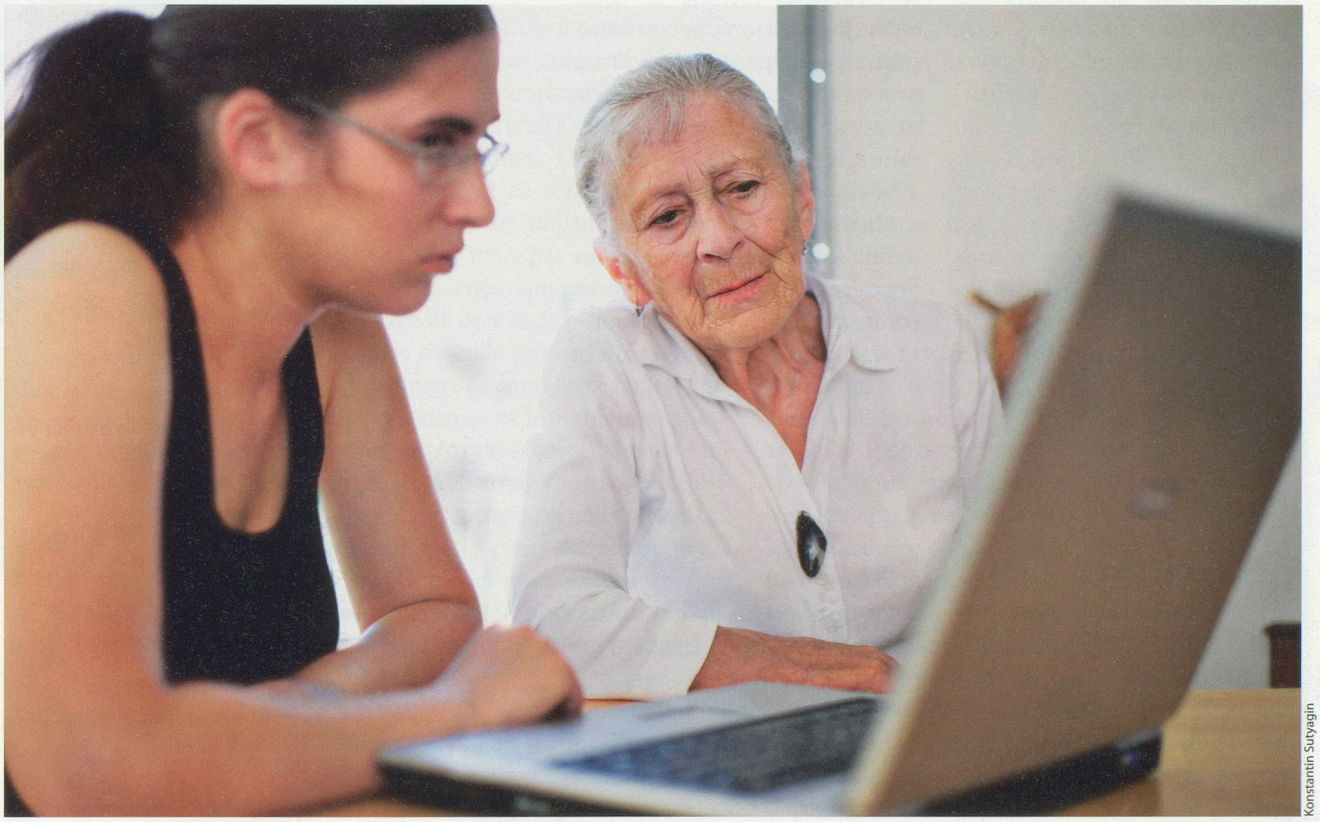
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'INFORMATIQUE, un lien entre les générations

L'atelier Cyberthé, développé à La Chaux-de-Fonds et à Neuchâtel, permet aux aînés de perfectionner leurs connaissances informatiques grâce aux conseils des jeunes qui les encadrent.



Konstantin Sutyagin

A raison de deux heures par semaine, la nouvelle génération guide avec plaisir les aînés sur le chemin du virtuel.

Il y a généralement deux générations qui les séparent. Un monde de microprocesseurs qui semble les éloigner. Pourtant, ces jeunes et ces aînés de Neuchâtel ou de La Chaux-de-Fonds se retrouvent régulièrement côte à côte devant un écran d'ordinateur. Les premiers, âgés d'environ 15 à 20 ans, guident les seconds sur le chemin semé d'embûches qui mène au virtuel. Chez Pro Senectute Arc Jurassien, ces rencontres prennent le nom d'atelier Cyberthé.

Entendez par là des séances de deux à trois heures le mercredi après-midi, qui permettent aux seniors de maintenir et d'exercer leurs connaissances informatiques, mais surtout de poser les questions auxquelles ils se retrouvent confrontés dans «la vraie vie virtuelle»! Comment faire pour «chatter» avec ses petits-enfants? Et pour réserver un voyage en ligne? Les demandes sont aussi multiples qu'internet est vaste.

«Les aînés, qui doivent juste posséder une connaissance de base en informatique, viennent quand ils veulent», souligne François Dubois, directeur de Pro Senectute Arc Jurassien, la seule antenne romande de l'organisation à proposer ce service. Celui-ci mentionne également que dans la partie jurassienne, l'institution héberge le Club informatique aînés Delémont (CAID) – fort de 120 membres très bien organisés – qui propose plusieurs fois par semaine des cours de formation, cette fois uniquement entre seniors.

Fracture sociale et numérique

Mais revenons à l'atelier Cyberthé. Tout a commencé à

La Chaux-de-Fonds en 2002, lorsque des cours informatique ont démarré. Rapidement, il s'est fait sentir le besoin d'un espace complémentaire aux heures de théorie. Aujourd'hui, entre trois et vingt personnes fréquentent hebdomadairement chaque Cyberthé, et apportent souvent leur propre ordinateur portable, même si des postes sont mis à disposition.

Qui sont vraiment ces jeunes volant au secours des aînés? A La Chaux-de-Fonds, cette action a été mise en œuvre avec l'aide des services de la jeunesse, alors qu'à Neuchâtel, où cet «appui» informatique a débuté en 2010, il s'agit de jeunes évoluant dans le cadre d'un semestre de motivation, une mesure d'insertion professionnelle placée sous l'égide de la ville de Neuchâtel. «Ces jeunes rencontrent des difficultés à trouver un apprentissage après leur scolarité obligatoire. Provisoirement dévalorisés par le système, ils ont là un moyen de reprendre confiance en eux. Ils ont alors de vraies responsabilités et les assument avec plaisir», précise François Dubois.

Outre un moyen de lutter activement contre la fracture sociale pour les uns et la fracture numérique pour les autres, le Cyberthé, comme le laisse entendre son nom, permet aussi aux participants de vivre un moment de convivialité. «C'est un instant de partage intergénérationnel, qui va bien souvent au-delà des discussions informatiques. Les jeunes préparent même souvent des gâteaux pour l'occasion.» Une belle façon de connecter les générations...

Frédéric Rein

Optez pour le fitness cérébral!

Votre mémoire est sélective, capricieuse même? Grâce à la troisième édition suisse de «Memofit entraînement cérébral» – sortie mi-avril, en exclusivité chez Coop – faites-la travailler, triturez-là chaque jour un petit peu pour qu'elle arrête de se jouer de vous. Ce programme de gymnastique cérébrale, destinée à stimuler la mémoire à court terme, l'orientation spatiale, les réactions, la mémoire visuelle ou encore la concentration, a été développé en partenariat par Pro Senectute et Coop.

Cette troisième version met en mouvement plusieurs zones du cerveau via un circuit d'entraînement savamment étudié par des neuropsychologues. De plus, trois des exercices se focalisent sur la nourriture... Ils reviennent ainsi, de manière ludique, sur les aliments qui peuvent améliorer la qualité de vie, notamment dans la seconde moitié de l'existence.

Conçu pour les personnes de tout âge, Memofit 3 est disponible en DVD, dans plus de 300 points de vente Coop au prix de lancement de 19,90 fr. (au lieu de 29,90 fr.) jusqu'au 31 mai 2011. Vous pouvez aussi tester gratuitement des démonstrations sur internet sur www.coop.ch/memofit, ou vous abonner online – soit au prix de 20 fr. pour trois mois, soit 49 fr. pour un an – pour de nouveaux exercices, avec feedback et suivi des progrès. Etes-vous prêt pour une séance de fitness cérébral?

PRO SENECTUTE

BIENNE
Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
e-mail:
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG
Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail:
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail:
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
e-mail: 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
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors
0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h