

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 38 (2008)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Actuel

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Des e-mails sur votre télévision

Vous n'avez pas d'ordinateur... Peu importe, avec Seniormail, vous pouvez désormais recevoir les e-mails de vos enfants instantanément sur votre télévision.



**C'**est une petite boîte bleue branchée sur la TV. A l'intérieur, une application transforme les photos envoyées par mail et les fait défiler automatiquement sur l'écran du téléviseur. Pas besoin d'ordinateur. Pas besoin non plus de s'ini-

tier à internet. Il suffit de s'installer dans son fauteuil et d'allumer sa télévision. Sur l'écran passent alors le dernier e-mail et les photos de votre petit-fils, celui du neveu parti en vacances aux Canaries, les photos de la fête de famille de dimanche dernier.

Cette boîte magique a germé dans la tête d'Olivier Frémont. Il a pensé aux aînés qui n'ont pas les moyens ou pas l'envie de se convertir à l'ordinateur et qui ne veulent pas pour autant se considérer comme des victimes de la fracture numérique. «Seniormail ne demande aucune formation et aucune manipulation. C'est entièrement automatique.» En plus de l'e-mail, l'utilisateur disposera d'un agenda, d'un stock de livres audio et d'une liste de radios numériques. Les associations de seniors pourront aussi y annoncer les activités qu'elles organisent dans la région.

Un problème demeure: le prix. Car il faut compter 25 francs mensuels pour la connexion ADSL et 600 francs pour l'achat et la mise en service de Seniormail. C'est

### Seniormail à l'EMS

La boîte bleue d'Olivier Frémont fait déjà sensation dans une demi-douzaine d'EMS vaudois. A la Fondation Mont-Calme par exemple, les pensionnaires sont enchantés des images qu'ils voient défiler sur les écrans TV installés à la cafétéria ou à la réception. Seniormail y fonctionne comme une chaîne de télévision interne où sont signalées les animations du jour, des informations générales, des photos qui viennent d'être prises dans l'établissement. La boîte bleue est aussi opérationnelle dans des appartements protégés de la fondation qui peut ainsi informer régulièrement les habitants, par un simple mail, des activités qui leur sont destinées.

moins cher qu'un ordinateur, certes, mais c'est tout de même une jolie somme. Sauf si tous les petits-enfants se cotisent! ■

**Rens.** Olivier Frémont, Vernand-Dessous 4, 1033 Cheseaux, tél. 021 731 47 76, [www.seniormail.ch](http://www.seniormail.ch)

### Espérance de vie

#### Des années à gagner

L'Université de Cambridge (GB) a mené une étude auprès de 20 000 hommes et femmes habitants du Norfolk et âgés de 45 à 79 ans. Ses principales conclusions confirment ce que nous savons tous: il faut éviter de fumer, manger cinq fruits ou légumes par jour, boire de l'alcool avec modération et avoir une activité physique régulière. Selon cette recherche, les personnes qui respectent ces quatre principes de base voient leur espérance de vie augmenter de 14 ans. Rien de moins.

### Le chiffre

#### Des Suisses bûcheurs

Le taux d'activité des personnes de 50 à 64 ans augmente légèrement en Suisse. Il a progressé de 73,5% à **75,8%** ces dix dernières années. En comparaison internationale, la Suisse fait partie, avec l'Islande, la Suède, la Norvège et le Danemark, des pays dans lesquels plus de sept personnes sur dix sont actives entre 50 et 64 ans. La moyenne de l'Union européenne n'est que de 58,1%.

Source: Office fédéral de la statistique, «Vie active et rémunération du travail», Février 2008.





Bab.ch

## Pour requinquer aidants et aînés

La Section vaudoise de la Croix-Rouge suisse lance deux séries originales de cours-ateliers. Une pour ceux qui s'occupent d'un parent âgé, l'autre pour les aînés eux-mêmes.

Imaginez deux personnes assises par terre, dos à dos. Elles doivent simplement parvenir à se lever ensemble. Facile? Pas si sûr. Car pour réussir ce mouvement, il faut non seulement faire confiance à l'autre, mais aussi savoir «s'appuyer» sur lui. Et c'est exactement ce que vise la Croix-Rouge. Grâce à ces nouveaux cours et à une ribambelle d'exercices astucieux, chacun apprend à sentir dans son corps ce qui se passe dans sa tête ou son cœur.

Les dix demi-journées destinées aux aidants naturels visent à renforcer leurs ressources personnelles afin qu'ils retrouvent la force et le plaisir d'accompagner un proche malade. Comment garder la distance chaleureuse et adéquate? Comment vivre la souffrance induite? Comment rester dans le moment présent? Comment éviter l'épuisement tant physique que psychique? En plus des

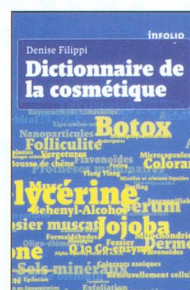
exercices pratiques et des apports théoriques, des ateliers permettront d'aborder les situations réelles vécues par les participants.

Les huit demi-journées destinées aux «60+» sont conçues sur la même approche variée et riche. Les aînés apprendront des moyens tout simples pour développer leur autonomie, leurs forces physiques et émotionnelles. Ils se verront proposer des techniques concrètes pour «mettre de la couleur» dans leur vie.

Chaque cours de deux demi-journées coûte 90 francs (AVS: 80 francs). La première session a lieu d'avril à juin, la deuxième débutera en septembre. ■

*Dates des cours, inscriptions et renseignements: Croix-Rouge vaudoise, Centre de formation, Rue Beau-Séjour 9-13, 1002 Lausanne, tél. 021 329 00 29, formation@croixrougevaudoise.ch*

## Les mots de la beauté

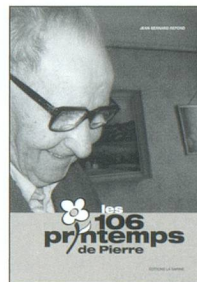


Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le jojoba, le botox, les amines, l'exfoliation, les radicaux libres...

Dans un langage simple et clair, Denise Filippi, spécialiste de jardinage de *Génération*, explique tous ces mots devenus courants et précise les vertus et les risques de chacun.

*Dictionnaire de la Cosmétique*, de Denise Filippi, Infolio Editions, 182 pages.

## Doyen des Romands



Très joliment intitulé *Les 106 Printemps de Pierre*, cet ouvrage raconte la vie du doyen des

Romands, Pierre Gremion, qui vient de fêter ses 106 ans. Passionné de photographie depuis l'âge de 18 ans, le Bullois a puisé dans ses souvenirs, dans ses albums et dans son arbre généalogique pour raconter sa vie et celle de toute sa région. Jean-Bernard Repond, directeur des Editions de la Sarine à Fribourg, a rassemblé ces pages d'histoire vivante dans un livre richement illustré.

*Les 106 Printemps de Pierre*, de Jean-Bernard Repond, Editions de la Sarine, 2008.