

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 11  
  
**Rubrik:** Pro Senectute

### **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](#)

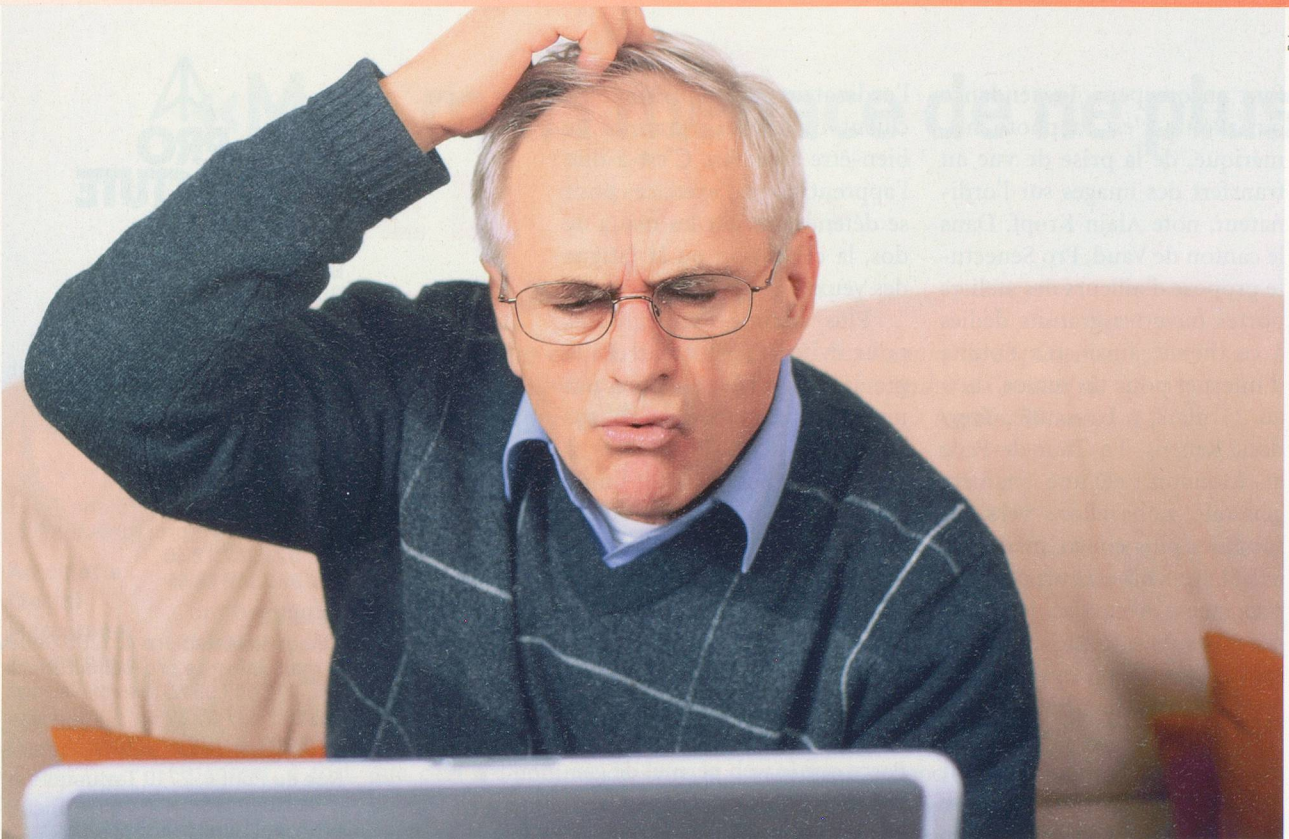
### **Terms of use**

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:** 12.01.2026

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





Il n'y a plus d'âge pour se lancer. Le succès des cours Pro Senectute démontre l'intérêt grandissant des seniors pour les nouvelles technologies.

## INTERNET, idéal pour garder le contact!

Période idéale pour découvrir le web: de nombreux cours démarrent en mars un peu partout. Avec des portes ouvertes dans le canton de Vaud.

Marguerite alimente régulièrement un blog pour ses petites-filles, Yvette voit grandir sa descendance à travers sa webcam, François confectionne ses propres timbres sur le net. Quant à Roland, il voulait juste apprendre à envoyer et recevoir des mails. C'est chose faite grâce à Pro Senectute et sa palette de cours d'accès à l'ordinateur et au monde d'internet. Le moins que l'on puisse dire, c'est que l'offre des antennes romandes est vaste, qui s'étend de l'initiation informatique pour débutants à l'envoi d'e-mails, de l'utilisation du traitement de texte au surf sur le web, de la sécurité de son ordinateur à la création de cartes ou de menus.

Comment les aînés utilisent-ils internet, qu'est-ce qu'ils y cherchent? Pro Senectute vient de réaliser une vaste enquête au niveau suisse avec l'Université de Zurich et en collaboration avec l'Office fédéral de la communication (OFCOM). Les résultats seront dévoilés dans le courant de ce mois de mars. En attendant, la fréquentation des cours informatiques de Pro Senectute ne faiblit pas, preuve que les seniors n'entendent pas se laisser distancer par les nouvelles technologies. Bien sûr, le contenu et la motivation ont évolué depuis une dizaine d'années que ces prestations existent. Aujourd'hui, les personnes âgées veulent

du pratique. «Au début, nous proposons des visites du salon Computer à Beaulieu, à Lausanne, pour découvrir ces curieux appareils qu'étaient les ordinateurs. Maintenant, la machine est devenue aussi banale qu'un téléphone et intéresse moins», explique Alain Kropf, coordinateur des Cybercafés pour Pro Senectute Vaud. «Ce qui est le plus demandé, c'est l'utilisation de la messagerie pour envoyer des courriels et garder le contact avec les proches.»

Sur la Toile proprement dite, les services tels que les horaires des transports publics de même que les renseignements sur des voyages sont très prisés, tandis que les transactions financières







font encore peur. La tendance qui monte c'est la photo numérique, de la prise de vue au transfert des images sur l'ordinateur, note Alain Kropf. Dans le canton de Vaud, Pro Senectute propose d'ailleurs des ateliers portes ouvertes gratuits dédiés à ce thème, ainsi qu'à l'utilité d'internet pour un senior, du 3 au 24 mars, à Lausanne, Yverdon, Renens, La Tour-de-Peilz et Moudon. «D'une manière générale, nous allons vers des modules plus courts mais avec des ateliers où chacun peut venir, même avec son portable, poser ses questions, s'entraîner, tout en étant accompagné.»

## Des débutants de 85 ans

Mais pas besoin de savoir utiliser un ordinateur pour se lancer dans un cours de Pro Senectute. «La plupart des gens viennent sans rien connaître d'un ordinateur mais veulent apprendre à utiliser internet!», relève Alain Kropf. Toutes les régions proposent ainsi des séances d'initiation pour débutants. Dans l'arc jurassien, ces cours dédiés aux néophytes et intitulés «Découvrir et utiliser

l'ordinateur avec plaisir» incluent une séance gratuite de bien-être à l'écran. C'est-à-dire l'apprentissage d'exercices pour se détendre, éviter les maux de dos, la crispation ou la fatigue des yeux.

Plus aucune excuse, donc, pour éviter l'ordinateur! Et le grand âge n'en constitue pas une: des personnes de 85 ans s'y mettent aussi! «L'accès à l'ordinateur serait plutôt limité par des problèmes de vue ou des mains déformées par l'arthrite gênant le maniement de la souris», note Alain Kropf. Pour lui, l'utilisation d'internet s'avère en revanche d'autant plus pertinente pour les personnes dont la mobilité se trouve réduite. Parce que le web permet de garder un accès à ses centres d'intérêt, à des compléments d'informations ou tout simplement de faire ses achats confortablement installé dans son fauteuil.

Isabelle Kottelat

Pour connaître les programmes détaillés, les personnes intéressées peuvent s'adresser aux bureaux régionaux de Pro Senectute aux coordonnées ci-contre.

## PARTENARIAT ENTRE PRO SENECTUTE ET COOP

### Offre spéciale pour nos lecteurs

Les légumes frais, les produits de lessive et les boissons qui arrivent à la maison avec le facteur, sans avoir besoin de transporter soi-même des sacs lourds et encombrants: c'est l'avantage de faire ses courses par internet. Fort de ce credo et dans le cadre d'un partenariat entre Pro Senectute et Coop, **Coop@home**, le site d'achats en ligne du distributeur, se met en quatre pour séduire les seniors: il dévoile un nouveau design pour une lisibilité améliorée et un processus de commande simplifié.

Et pour les encourager à se rendre compte par eux-mêmes, **Coop@home** offre aux lectrices et lecteurs de *Généralisations Plus* les frais de livraison de leur prochaine commande d'une valeur minimale de 100 francs.

Une fois arrivé au chapitre des moyens de paiement, il suffit d'entrer le code suivant à la ligne Bons à faire valoir: GENPLUS-LN43429

Ce bon n'est valable que pour **Coop@home**, une seule fois, et uniquement jusqu'au 15 avril 2010. Il n'est pas cumulable avec d'autres offres.

#### 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