

Des cours pour préserver la mobilité des seniors

Des cours organisés à Delémont et à Porrentruy par Pro Senectute Arc jurassien, en collaboration avec Büro für Mobilität, CarPostal, CFF et la Police cantonale jurassienne, proposent une demi-journée de formation gratuite pour épauler les seniors dans leurs déplacements, et ainsi renforcer leur autonomie. Intitulés «Être et rester mobile», ils ont un franc succès. Présentation.

PABLO DAVILA

Utiliser un distributeur de billets à écran tactile, ou réserver son billet en ligne via un téléphone mobile: ce qui aux yeux de la nouvelle génération n'est qu'un jeu d'enfant ressemble souvent à de la physique quantique pour la génération qui la précède.

Pour une personne du 3^e âge, déchiffrer des horaires de bus ou de trains, des plans de zones de transports publics, ou encore se repérer seule dans des gares à l'architecture toujours plus vaste et complexe peut devenir un véritable casse-tête.

«Après ce cours, la plupart des seniors se disent étonnés en découvrant l'offre des CFF et de CarPostal, rien qu'ici dans l'Arc jurassien»

Exposés aux défis des nouvelles technologies et afin de préserver leur indépendance, beaucoup de seniors préfèrent garder leur permis de conduire et se déplacer le plus longtemps possible en voiture. Or cette option expose à un certain nombre de contraintes et de risques, sans parler de l'aspect financier. Conduire exige une aptitude intacte à la conduite; la probabilité d'un accident augmente sans cesse avec l'âge et



Daniel Affolter, adjoint responsable prévention et communication auprès de la Police cantonale jurassienne: «Dans ce cours, il s'agit aussi d'attirer l'attention des seniors sur les éventuels risques encourus lors de leurs déplacements, et de leur redonner espoir et confiance en soi».

PHOTOS PABLO DAVILA

dépend de la forme physique du conducteur, du trajet et des conditions météo. On sait par ailleurs que dès l'âge de 75 ans, les conducteurs doivent se soumettre tous les deux ans à un examen médical d'aptitude à la conduite, auprès d'un médecin reconnu. Un contrôle redouté par plus d'un...

Mais quels que soient les efforts entrepris pour retarder le dépôt définitif du permis (comme par exemple le suivi de cours de conduite pour seniors, organisés par le TCS, l'ACS, Pro Senectute, etc.), le jour arrivera où on se verra confronté(e) aux réalités imposées par le vieillissement.

«Pour beaucoup de seniors, le renoncement définitif au volant est la fin de la liberté et le début de la fin, confirme Mélanie Stadelmann, responsable des cours organisés par Pro Senectute Arc jurassien. Or on semble oublier que le réseau des transports publics en Suisse est excellent. La plupart des seniors qui ont participé à ce cours se sont dits étonnés en découvrant l'offre des CFF et de CarPostal, rien qu'ici dans l'Arc jurassien.»

Utiliser les transports publics, ça s'apprend

Tout comme la conduite d'une voiture, utiliser les transports publics s'apprend. C'est là toute la philosophie

des cours proposés depuis quelques années par le Büro für Mobilität (bfm) en collaboration avec CarPostal, Pro Senectute, CFF et les différentes polices cantonales, sans oublier le soutien financier de certaines communes. Intitulé «Être et rester mobile», il a lieu dans le canton du Jura deux fois par an, à Delémont et à Porrentruy. «La moyenne d'âge des participants se situe autour des 65 ans, et les cours suscitent un réel intérêt, informe Mélanie Stadelmann. L'année passée, la participante la plus âgée avait 92 ans! Mais il est dommage que, pour des raisons financières (liées aux budgets communaux, n.d.r.),

nous ne puissions pas proposer davantage de cours durant l'année. De plus, au vu de l'encadrement nécessaire, il ne nous est possible d'accueillir qu'une vingtaine de personnes à chaque fois. Au vu de la demande, c'est peut-être

Un senior informé en vaut deux

Cet encadrement est assuré par quatre personnes respectivement engagées au bfm, aux CFF, à CarPostal et à la Police cantonale, sans oublier l'accueil assuré par Pro Senectute Arc jurassien. Schindé en deux parties, théorique et pratique, le cours occupe une demi-journée, en tout trois heures et demie.

Publicité

Optic 2000
Une nouvelle vision de la vie

PACK PROGRESSIFS
VARILUX[®]
599.-^{CHF}

ESPACE SCHEULTE

TOUT NOUVEAU À VICQUES
Magnifiques studios de 30 m² adaptés pour personnes à mobilité réduite.
Équipés d'une cuisine, toilettes AcquaClean Gebert, portes à ouverture automatique.
En plus: terrasse de 7m², radiol. de 5m², espace commun équipé d'une grande cuisine. Aléance extérieure d'événement 500m² avec cabane de pique-nique (400m²), piste de pétanque, zone verte, Entrée calme, 2, deux pas des arrêts de bus, Banque, bureau de poste, autres commerces et administrations. Prix de location: CHF 1150.-/mois charges comprises.

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Dites « Au revoir ! » aux chutes !
Et restez équilibrés au quotidien grâce à nos nouveaux cours Gym/équilibre !

Delémont. Pro Senectute, les jeudis dès le 26 septembre, 10h 45 - 11 h 45

Vendlincourt, halle polyvalente, les mercredis dès le 28 août, 14h - 15h

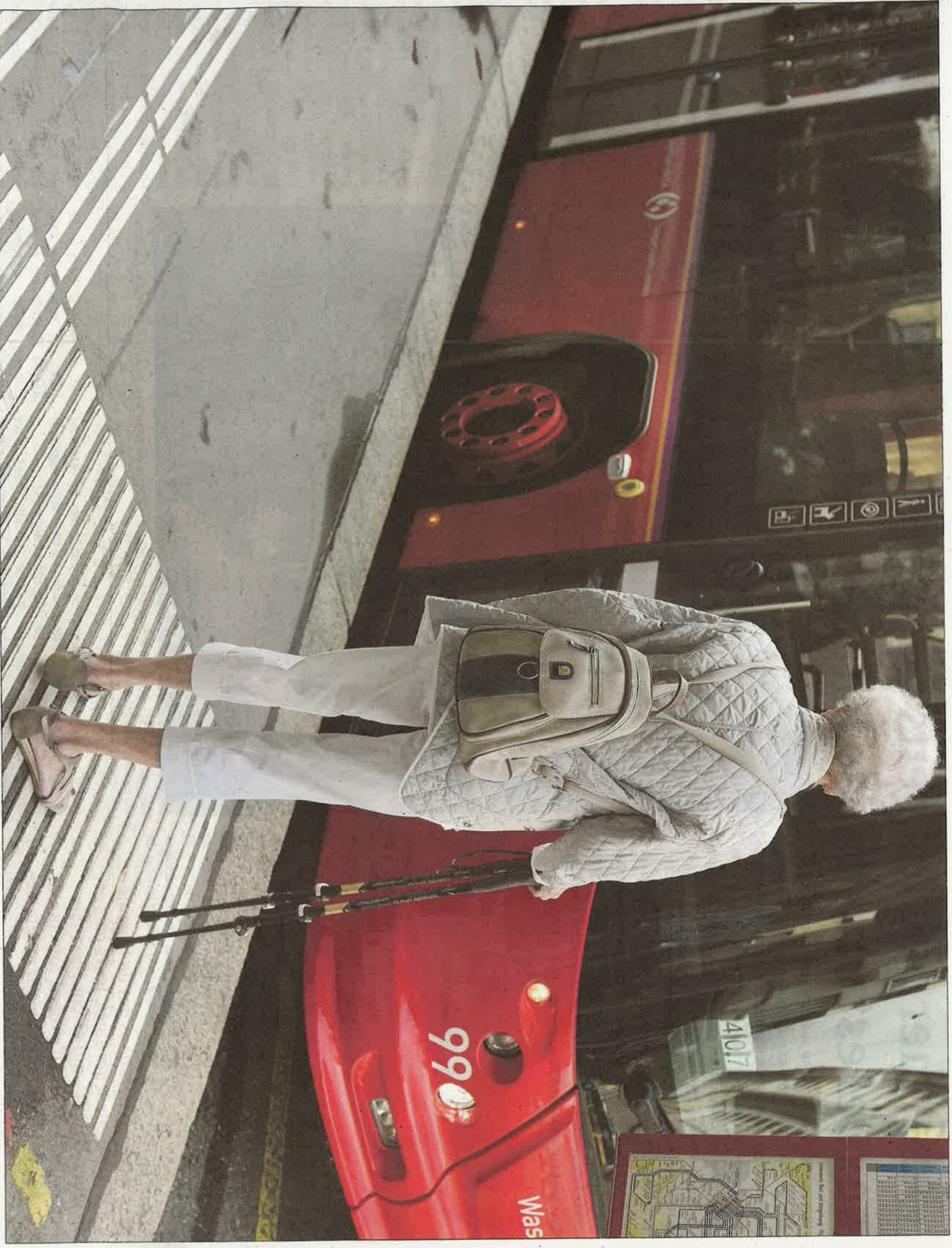
Saignelegier. Les Marguerites, les mardis dès le 3 septembre, 17h 30 - 18h 30

Informations supplémentaires:
www.arcjurassien.prosenectute.ch
ou au 032 886 83 20

Vous avez du temps à offrir ?
Vous souhaitez partager de riches moments avec un enseignant et ses élèves ?

Devenez bénévole Win³
Votre tâche sera d'assister un enseignant à raison de 2 à 4 périodes par semaine dans des classes de 1^{er} à 8^e Harmos. Tout parcours professionnel bienvenu !

Pour tout renseignement:
Pro Senectute Arc Jurassien



«Et maintenant, où me diriger?...»
 Pour une personne du 3^e âge
 esseulée, une simple excursion peut
 devenir un véritable casse-tête.

PHOTO STÉPHANE GERBER

Ainsi des divers facteurs tels tarifaires); reconnaître qui influencent la mobilité, les aspects communautaires trois sont principalement traités: réduire les peurs et les craintes (modifications technologiques, distributions de billets, communautaires

tarifaires); reconnaître les aspects communautaires de la mobilité; et comment acquérir et préserver son autonomie. Il est à relever que l'accent est mis sur la sécurité, en commen-

çant par celle concernant les déplacements à pied. Selon une étude statistique menée en 2014, le 70% des piétons morts par accident sont en effet des seniors de 65 ans et plus (Bera-

tungstelle fur Unfallverhütung, SINUS-Report 2014).

Daniel Affolter, adjutant responsable prévention et communication auprès de la police jurassienne, définit son intervention en quelques mots précis. «Notre objectif en participant à cette présentation est de faire comprendre aux seniors qu'il est possible d'éviter les tracas, le vol et les accidents en appliquant quelques mesures simples et accessibles, résume-t-il. Encore faut-il en être informé, reconnaître ses propres limitations et ne pas se montrer naïf. C'est le but de la partie pratique du cours: connaître les dangers et savoir agir correctement afin de les éviter.»

Apprivoiser les guichets électroniques

«Il s'agit non seulement de rendre les seniors attentifs aux dangers existants, mais aussi de leur redonner espoir, courage et confiance en soi, affirme Daniel Affolter. Ce n'est pas parce qu'une personne du 3^e âge ne peut plus conduire, que sa vie sociale est finie. Et ce n'est pas parce que l'on est âgé que l'on doit se laisser traiter avec irrespect. Au contraire: lorsque vous devenez senior, c'est d'abord aux plus jeunes de vous témoigner le respect et vous offrir de l'aide en cas de besoin.»



Mélanie Stadelmann, de Pro Senectute Arc Jurassien: «Le renoncement à la voiture n'est ni le début de la fin, ni la fin de la liberté.»

s'y retrouver sur les panneaux d'affichage et utiliser les guichets électroniques, avec toute la panoplie de possibilités et abonnements qui nous sont proposés.»

Espoir, courage et confiance en soi

Puis c'est au tour de la police, en la personne de l'adjutant Daniel Affolter. Les participants sont alors renseignés sur la bonne attitude à adopter sur les trottoirs ou les passages à piéton, sur un quai de gare ou devant un bancomat. Ils apprennent comment se rendre plus facilement visibles par les habits, sans oublier les techniques des voleurs par astuce opérant seuls ou à deux - et dont les personnes du 3^e âge sont la cible privilégiée.

Lors de ce deuxième volet, les participants sont scindés en petits groupes puis emmenés sur le terrain pour des exercices et autres cas concrets. «C'est bien sûr la partie préférée des seniors, sourit Mélanie Stadelmann. D'abord, le conducteur de CarPostal leur explique comment monter à bord en cas de mobilité réduite, comment se tenir, s'asseoir en toute sécurité et ranger ses affaires pour éviter les vols. Il effectue également des freinages d'urgence à différentes vitesses. Quant aux CFF, ils expliquent comment