

# Pour garder le cap, restons connectés à tout âge!

Les chiffres le démontrent: alors que les mesures de protection sanitaire ont poussé la population à se tourner vers les outils numériques pour maintenir contacts sociaux et activités, les seniors ont particulièrement bien maîtrisé cette évolution.

**D'**après l'étude «Digital Seniors» de Pro Senectute, 74% des personnes âgées de plus de 65 ans utilisent Internet en 2020. Un véritable bond par rapport au 38% recensé en 2009. Des chiffres qui donnent le sourire, tant les outils numériques sont devenus incontournables pour garder contact, en particuliers au plus fort de la crise liée au coronavirus. François Dubois, directeur de Pro Senectute pour l'Arc jurassien, détaille la situation derrière les chiffres: «Cela fait déjà plusieurs années que nous avons pour mandat d'aider les seniors à se familiariser et à maîtriser les technologies numériques. Beaucoup de retraités maîtrisent d'ailleurs bien mieux que moi l'informatique! Aujourd'hui, la fracture numérique se situe plutôt vers les plus de 80 ans. De plus, le matériel et l'abonnement internet représentent un coût que les personnes en situation de précarité ne peuvent pas se permettre.»

## Revoir des visages familiers: un besoin, même en ligne

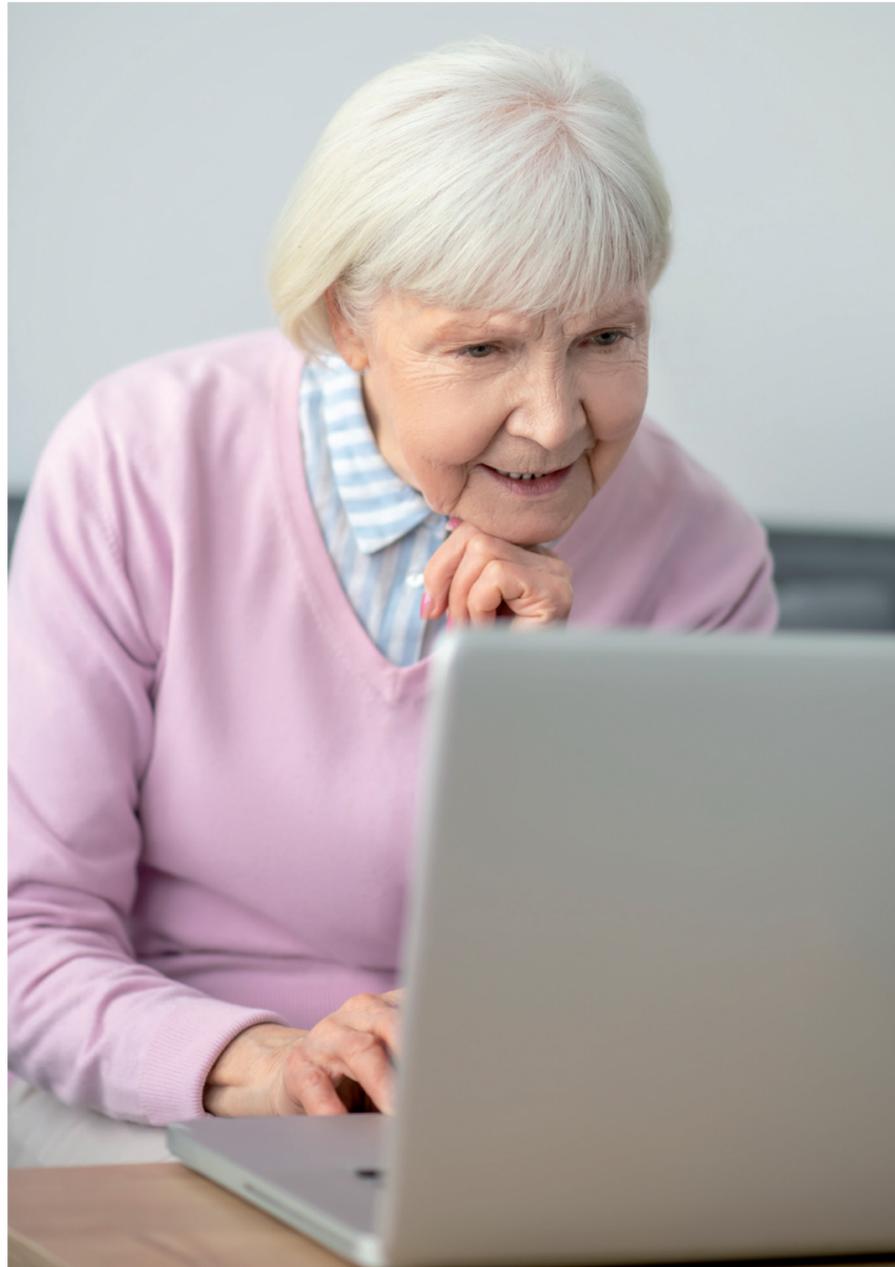
Le virage numérique opéré par la société s'est ainsi brusquement accéléré au mois de mars 2020. Pour garder le contact, plus le choix: il faut se tourner vers les technologies de communication en ligne. Un pas que de nombreuses associations ont aussi dû franchir.

C'est notamment le cas avec la Ligue neuchâtoise contre le rhumatisme, qui s'est démarquée par sa réactivité. Isabelle Jeanfavre, secrétaire générale de l'association pour le canton, se souvient: «Il y a eu la peur de voir la santé de nos patients se dégrader avec l'arrêt des cours. Nous avons alors réalisé des capsules vidéo avec nos physiothérapeutes, mises en ligne gratuitement sur notre site.» Une initiative qui a suscité un véritable engouement: «Nous avons reçu des centaines de messages de remerciements. Ce qui ressortait surtout était le plaisir qu'avaient les participants à revoir des visages familiers.» Face à ce succès, des cours en direct via l'application de visioconférence Skype ont aussi été mis en place: «Avoir ces rendez-vous à heure fixe permet de se retrouver à plusieurs pour bouger ensemble. Le contact est plus fort, même s'il est toujours à distance.»

Là encore, loin des clichés, les retraités ont répondu présents: «Nous avons été bluffés par ces seniors, qui ont fait preuve de curiosité, qui ont osé se lancer, téléchargeant volontiers le programme. Nous avons même une «skypeuse» de 93 ans! Il faut dire que beaucoup de ceux qui n'avaient pas encore sauté le pas en mars ne voulaient plus revivre la solitude et l'isolement qu'ils ont pu ressentir alors.»

## Un optimisme sur lequel prendre exemple

Si durant la crise les seniors ont été au cœur de beaucoup d'inquiétude, ils se démarquent surtout par leur résilience exemplaire. Une enquête nationale, menée en septembre 2020

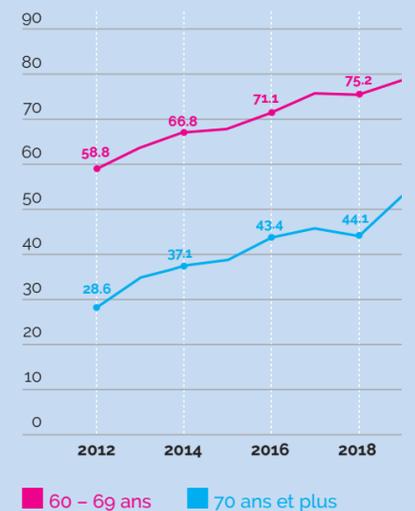


et publiée dans l'étude Baromètre Génération, démontre que les personnes âgées de plus de 75 ans ont fait état de la plus grande satisfaction dans la vie parmi tous les groupes d'âge. Le maintien des contacts de façon virtuelle a sûrement eu un impact important sur ce résultat réjouissant. Toutefois, «les plus de 65 ans représentent aussi la catégorie d'âge la plus vulnérable aux tentatives d'escroqueries ou d'abus financiers en ligne. La quantité d'informations et de désinformations qui s'y trouvent peut aussi représenter un problème. Il s'agit d'un couteau à double tranchant», ajoute encore François Dubois. Attention aussi à ne pas oublier ceux qui sont hors-ligne: «Il y a toujours une part impor-

tante de la population qui n'a pas pris ce virage numérique. Nous devons aussi les prendre en compte.» C'est pour cette raison que dans l'Arc jurassien, Pro Senectute s'est associée avec Canal Alpha pour diffuser du lundi au samedi matin un cours de gym à la télévision. «Le succès est au rendez-vous, jusqu'à 14'000 personnes suivent l'émission», confirme le directeur de l'organisation régionale. Peu à l'aise avec les outils informatiques? Plusieurs offres pour améliorer ses compétences existent dans le canton en temps normal. N'hésitez pas à vous renseigner sur la reprise des cours! De quoi préserver sa vie sociale avant de pouvoir encore mieux se retrouver! ■

## ÉVOLUTION DE L'UTILISATION D'INTERNET EN SUISSE

Utilisateurs réguliers en %



SOURCE: OFFICE FÉDÉRAL DE LA STATISTIQUE / SWISSINFO.CH

## ATELIERS INFORMATIQUES POUR SENIORS

Pro Senectute propose aux seniors de participer à des ateliers informatiques animés par des jeunes participants de la mesure d'insertion professionnelle SeMo (semestre de motivation) de Neuchâtel et par des jeunes du Service de la jeunesse à La Chaux-de-Fonds. Si pour le moment cette activité est suspendue en raison des mesures sanitaires, en cas d'intérêt lors de sa reprise, rendez-vous sur la rubrique «formation» du site [www.arcjurassien.prosenectute.ch](http://www.arcjurassien.prosenectute.ch) ou composez le 032 886 83 40.

Le Mouvement des aînés propose également des cours d'informatique en ville de Neuchâtel, suspendus pour l'instant. Renseignements sur la reprise au 032 721 44 44 ou sur [www.mda-neuchatel.ch](http://www.mda-neuchatel.ch)

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les capsules vidéo de la Ligue contre le rhumatisme sont disponibles sur le site internet [www.ligues-rhumatisme.ch/ne](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne) ainsi que l'horaire des différents cours donnés par Skype. Inscriptions et renseignements au 032 913 22 77. Les cours de gym «Ça bouge à la maison» sont diffusés à la télévision du lundi au samedi sur Canal Alpha, à 10 h et à 15 h. Les vidéos sont disponibles également en ligne, sur le site [www.canalalpha.ch](http://www.canalalpha.ch) ainsi que sur [www.arcjurassien.prosenectute.ch](http://www.arcjurassien.prosenectute.ch).

