



Août 2022

Chers membres de l'association des aînés

Oui, nous vivons dans un endroit merveilleux ! Certes, il fait chaud ici aussi, voire même très chaud, mais la nuit, il fait toujours quelques degrés de moins. Et si l'on ouvre les fenêtres aux heures les plus fraîches, l'appartement reste agréable pendant la journée. Ceux qui vont dans le sud en été ont besoin d'une climatisation ou ne peuvent pas dormir à cause de la chaleur. Nous sommes bien lotis.

L'excursion des personnes âgées de Nidau, organisée par notre association, a eu lieu



à la mi-juin. Ingrid Schär l'a préparée en détail et, avec l'aide des membres du comité et de Marti-Car, les quatre-vingts participants ont profité d'un beau voyage en car jusqu'au lac de Sempach, avec un repas au restaurant Schlacht, où les Confédérés ont remporté une victoire contre les Habsbourg en 1386. Quelques photos sont disponibles sur notre site internet (galerie ([Galerie \(60plus-nidau-port.ch\)](https://www.60plus-nidau-port.ch)).

Y sont également visibles quelques images de la conférence du Dr Wegmann sur le thème 'Bien voir à un âge avancé', qui s'est tenue fin juin au

Ruferheim. C'est passionnant, toutes les modifications possibles des yeux, surtout avec l'âge. Certaines sont héréditaires, d'autres sont liées au mode de vie - et peuvent donc aussi être influencées. Madame Wegmann insiste sur une alimentation saine (qui n'est pas seulement pour les yeux). Elle considère la nicotine comme un grand danger pour les yeux. Elle recommande en outre de ne pas exposer les yeux à la lumière du soleil, c'est-à-dire de porter des lunettes de soleil et autres.

Retarder le processus de vieillissement... c'est aussi réalisable pour le corps : beaucoup d'exercice, un effort cardiovasculaire régulier, un entraînement de la force et de la mobilité, voilà qui peut faire gagner quelques années de vie. Vous trouverez de bonnes possibilités sur notre site Internet ((<https://www.60plus-nidau-port.ch/start/Aktivitäten.html>)).

Avec l'invitation à la sortie des aînés, tous les octogénaires de Nidau ont reçu un questionnaire simple de Pro Senectute sur leur état de santé. Madame Kessler a évalué les questionnaires retournés et en tire la conclusion suivante :

- L'engagement de l'association des aînés de Nidau/Port, la prise de contact téléphonique et la demande d'informations sur leur santé, a été apprécié par les seniors et a été reçu avec reconnaissance.
 - Le taux de retour des questionnaires a été de 26,5%. Ci-dessous, une comparaison avec d'autres communes du canton de Berne : 37% Ostermundigen janvier 2022, 35% Port février 2022.
 - La vulnérabilité croissante et la gestion de ses propres limites au quotidien constituent un défi. La plupart semblent toutefois avoir trouvé une bonne manière de gérer ces exigences et ces contraintes et connaissent des ressources qui les aident à y faire face.
 - La proportion de femmes ayant retourné le questionnaire est de 65%, celle des hommes de 35%. La proportion d'hommes est plus élevée par rapport à l'utilisation d'autres offres sociales et de promotion de la santé.
 - Les seniors étaient heureux d'obtenir des adresses complémentaires de services spécialisés en cas de réclamations, de restrictions ou de problèmes financiers.
 - Le thème des directives anticipées a été abordé par tous et des conseils ont été donnés sur demande. Sinon, les thèmes de consultation étaient variés, par exemple la gestion de la douleur, l'état psychique/la solitude, la santé mentale, les problèmes d'audition, l'accès à Internet, la prévention des chutes/la mobilité et les finances.
 - Une collaboration avec l'association des aînés et Pro Senectute est très appréciée de notre part et peut être entretenue au profit des personnes âgées.
- Un grand merci à Cecile Kessler de Pro Senectute pour son grand engagement !



Lorsque les soirées s'allongent, beaucoup pensent à nouveau au cinéma. Nous sommes bien servis à Bienne. J'aimerais ici attirer l'attention sur deux offres :

Il y a d'abord 'Cinedolcevita' pour la vieille génération. Le 'cinedolcevita' n'est pas seulement un cinéma, mais aussi un lieu de rencontre. Mais cinedolcevita se distingue aussi des séances de cinéma normales dans d'autres domaines :

- des films de grande qualité sont projetés en langue originale
- bonne accessibilité par les transports publics
- bonnes conditions d'éclairage dans la salle de cinéma
- pas de volume sonore excessif
- souvent un accueil personnel
- rencontre de visages connus, possibilité de bavarder un peu ou de boire ensuite un café
- pas de bruits de pop-corn, pas de téléphones portables qui piaillent et

beaucoup de place pour s'asseoir comme on peut le lire sur leur page d'accueil ([Biel – cinedolcevita](#))

Les représentations ont lieu le premier mardi du mois, à 14h15, au cinéma Apollo. Toutes les autres informations sont disponibles sur le site Internet.

La Guilde du film offre une possibilité très avantageuse d'aller au cinéma. A partir de fin octobre, il est possible de voir un film tous les vendredis à 17h45 au cinéma Apollo. La saison dure toujours jusqu'en mars. Le programme des 18 films sera mis en ligne en septembre sur le site Internet ([Startseite | Filmgilde Biel](#))

Encore un tout autre sujet : par l'intermédiaire de la commune, j'ai eu connaissance



d'une fondation, la fondation Elsi Jenni-Hemman, qui a pour but de soutenir les personnes âgées et nécessiteuses domiciliées dans le canton de Berne. ([Elsi Jenni-Hemann Stiftung - StiftungSchweiz](#))

A ce sujet, quelques indications tirées du mail reçu : Jusqu'à présent, nous avons payé des demandes individuelles allant jusqu'à environ 4'000 francs, mais la

plupart du temps dans le cadre d'environ 1'000 francs. Il s'agissait notamment de contributions pour une semaine de vacances, un voyage en car, la prise en charge d'un AG de 2e classe, un coup de pouce pour un hobby. L'âge de l'AVS sert de référence, voire plus tôt dans certains cas.

Ce que nous ne prenons pas en charge, ce sont les contributions aux dettes, aux impôts, aux factures médicales, aux frais de location*, etc. ou les prestations qui sont couvertes par l'aide sociale en vertu de la loi.

(*éventuellement exceptions : contribution à une cave de bricolage pour la pratique d'un hobby).

Les demandes doivent dans tous les cas comporter un budget mensuel et donner des indications sur la situation patrimoniale. Les demandes peuvent également être déposées par le service social ou un(e) curateur(trice).

Les demandes doivent être adressées directement à la Fondation EJH, c/o Monsieur Peter Gubler, notaire et avocat, Talgut-Zentrum 5, case postale, 3063 Ittigen.

Voilà, je vous souhaite à tous et à toutes de belles journées d'été (même s'il devrait pleuvoir de temps en temps !).

Christian Bachmann

Traduction Jean-Pierre Dutoit