



novembre 2023

Chers membres de l'Association des aînés

L'année touche à sa fin à grands pas. Le temps instable de novembre a succédé aux journées ensoleillées de l'automne et a apporté l'eau tant attendue.



Après l'excursion des seniors en juin, l'exposé sur le système des locations et les effets du taux d'intérêt de référence et d'autres aspects à prendre en compte a eu lieu. Les informations fournies par Spitex à la mi-octobre ont suscité un grand intérêt. En effet, nombreux sont ceux qui souhaitent vieillir le plus longtemps possible entre leurs quatre murs. Il est donc intéressant de savoir quelle aide

à domicile peut être proposée - et où se situent les limites, c'est-à-dire quand il faut se décider pour une prise en charge supplémentaire ou même pour une entrée en institution.

En collaboration avec Pro Senectute, nous avons envoyé aux octogénaires un questionnaire sur leur état de santé et leur état général. Sur les 63 questionnaires, 25



ont été remplis et renvoyés à Pro Senectute. Des personnes de la promotion de la santé 'Zwäg ins Alter' ([Zwäg ins Alter \(prosenectute.ch\)](http://Zwäg ins Alter (prosenectute.ch))) ont ensuite effectué des consultations téléphoniques plus ou moins longues et ont envoyé du matériel d'information sur différents thèmes. Je pense qu'une telle action peut également être utile pour la classe d'âge 1944 l'année

prochaine. La saison plus froide, les journées plus courtes incitent beaucoup à aller à nouveau plus souvent au cinéma. Heureusement, nous avons encore une bonne offre à Bienne. J'aimerais attirer l'attention sur deux séries de manifestations qui sont très appréciées des personnes âgées : Il y a d'abord la [Guilde du film \(www.filmgilde.ch\)](http://www.filmgilde.ch). Chaque vendredi soir et dimanche matin, jusqu'en mars, un film est projeté au cinéma Beluga. Les 16 films coûtent 80 francs. Notre couple y va depuis des années et

mange ensuite quelque chose en commun. Une autre offre pour les personnes âgées est le Cinedolcevita ([Biel/Bienne – cinedolcevita](#)). Chaque premier mardi du mois, un film est projeté au cinéma Apollo à 14h15, un peu en dehors du courant dominant.

Récemment, les journaux de la maison d'édition Tamedia contenaient un supplément intitulé 'SeniorInnen'. On y parlait de sexualité des personnes âgées, de 'Digital fit im Alter', de voyages, de fitness et d'autres choses encore. Je me contenterai ici d'en tirer deux conclusions.

Le fossé numérique s'est constamment déplacé vers le haut depuis 2010 et concerne aujourd'hui les personnes âgées de 80 ans. 74% des seniors sont en ligne. Pro Senectute propose des cours adaptés à ceux qui souhaitent se mettre au diapason de la numérisation. ([Biel/Bienne-Seeland \(prosenectute.ch\)](#))

Et de l'article sur la sexualité : au centre de santé sexuelle de l'hôpital de l'Île à Berne, les femmes, les hommes et les couples peuvent se faire conseiller gratuitement et sans orientation médicale lors de séances individuelles ou en couple. La situation individuelle y est discutée d'un point de vue psychosocial et médical. Contact : +41 31 632 12 60, e-mail : [sexuelle-gesundheit-bern@insel.c](mailto:sexuelle-gesundheit-bern@insel.ch)

C'est tout pour aujourd'hui. Je vous souhaite à tous le meilleur pour le reste de l'année 2023.

Christian Bachmann

Traduction Jean-Pierre Dutoit