

Revue spécialisée

# Psinfo

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

*100 ans*



1/2017

**Assistance à l'autonomie à domicile (AAD)**

Rester longtemps autonome grâce au logement intelligent

**Une centenaire**

Emilie Obrist raconte sa longue vie

**Nouveau système de téléphonie fixe**

Un changement tout simple



Werner Schärer,  
Directeur Pro Senectute Suisse

Quelque 14 heures de vol séparent Sion, en Valais, de Mountain View, aux Etats-Unis. Si, a priori, il y a plus de différences que de points communs entre le canton de montagne et la Mecque de la technologie, au cœur de la Silicon Valley, chacune de ces deux villes a déjà une histoire avec les voitures sans conducteur. Mountain View abrite le siège de Google, qui travaille sur cette technologie depuis des années, tandis que CarPostal a lancé l'été dernier un essai avec deux minicars postaux sans conducteur dans la zone piétonne de Sion.

Les visions d'avenir se concrétisent de plus en plus vite. Rêves et réalité se confondent et s'ajustent. Les innovations font partie de notre quotidien avant que nous nous en rendions compte. Depuis un siècle, Pro Senectute contribue à ces avancées sociales et intègre les tendances démographiques et technologiques à ses offres. Nous sommes ainsi devenus la première organisation de Suisse dédiée aux personnes âgées et à leurs proches. Et nous sommes prêts pour les cent prochaines années. Dans ce numéro de Psinfo, nous tournons donc notre regard vers l'avenir: où nous mène la tendance de fond qu'est la vieillesse? Quelles évolutions nous attendent?

Les voitures sans conducteur sont une belle opportunité. Elles pourraient accroître l'autonomie, la mobilité et la liberté des personnes limitées sur le plan physique. Néanmoins, ces automobiles ne sont à ce jour monnaie courante ni en Californie ni en Valais. L'essai pilote de Sion a même momentanément dû être suspendu. L'expérience l'a montré: les innovations ont parfois aussi besoin de temps pour arriver à maturité. La révolution numérique ne doit pas faire oublier l'homme et l'humanité. Pro Senectute s'engage aussi en ce sens. Hier, aujourd'hui et demain.

# Prête pour les 100 prochaines années

**Depuis 1917, Pro Senectute œuvre en faveur de la qualité de vie des personnes âgées. En 100 ans d'existence, la fondation a beaucoup fait avancer les choses. A l'aube d'un siècle marqué par la grande tendance qu'est la vieillesse, son fort investissement et ses compétences revêtent plus d'importance que jamais.**

---

*Peter Burri Follath, Responsable marketing et communication, Pro Senectute Suisse*

Le hasard fait parfois bien les choses. Peu nombreux sont ceux qui connaissent la genèse exacte de la fondation de Pro Senectute en 1917: Maurice Champod, alors responsable des relations publiques de la société Maggi, veut agir contre la misère ambiante. Il rencontre Albert Reichen, pasteur de Winterthour, et lui propose d'organiser une grande action en faveur des enfants. Albert Reichen lui fait remarquer que Pro Juventute œuvre déjà pour les enfants et que la Caisse nationale suisse en cas d'accidents (aujourd'hui SUVA), s'occupe de la sécurité des travailleurs. Mais en tant que pasteur, il constate tous les jours qu'il serait important de se mobiliser pour les personnes âgées.

### Un ancrage local, des services adaptés aux besoins

Aujourd'hui, Pro Senectute est la plus importante organisation de prestations au service des personnes âgées et de leurs proches en Suisse. Parmi les étapes marquantes de l'organisation, prenons l'année 1928, lorsque la Confédération lui délègue pour la première fois des tâches d'assistance aux vieillards dans le besoin. Les fondateurs de Pro Senectute se sont engagés pour la création d'une assurance-vieillesse. Leur souhait se réalise avec l'introduction de l'AVS en 1947 et de la prévoyance professionnelle obligatoire en 1985. De ce fait, la fondation a ensuite axé ses activités sur les prestations d'assistance. L'évolution démographique et économique de la Suisse a amené celle des besoins de la population âgée et, par conséquent, des services de Pro Senectute. Les personnes âgées d'aujourd'hui entendent mener une vie autonome et à domicile. Pro Senectute tient compte de cette demande: elle assure l'ancrage local de son offre et l'adapte en permanence.

### Saisir les opportunités du numérique

Le passage au numérique a un fort impact sur la vie des seniors, de même que sur toutes les prestations qui leur sont destinées. Certes, il offre de nombreuses opportunités, mais pose également de nouveaux défis. L'étude « Digital Seniors »<sup>1</sup> l'a montré: les seniors connectés se sentent plus en sécurité et mieux intégrés socialement que ceux qui n'utilisent pas Internet (*offliners*). Il est donc essentiel de familiariser les personnes âgées avec ces nouvelles technologies. Nous estimons

<sup>1</sup> [www.prosenectute.ch/ikt](http://www.prosenectute.ch/ikt)

qu'il est de notre devoir de permettre à la population âgée de Suisse de suivre le rythme. Reste que nous entendons aussi soutenir les *offliners*. Ils ne doivent pas être les perdants de la digitalisation.

### La mobilité et l'habitat du futur

Les conditions primordiales pour vivre une vieillesse autonome sont la mobilité, un environnement adapté et de bonnes offres d'aide. Par l'intermédiaire d'une offre de sport et de mouvement variée, de mesures de promotion de la santé et de prévention, nous encourageons les seniors à entretenir leur santé et leur mobilité. Les infrastructures et l'environnement jouent eux aussi un rôle important pour leur autonomie. Des quartiers adaptés aux personnes âgées et des formes de logement alternatives telles que les maisons intergénérationnelles, dans lesquelles les habitants âgés peuvent compter sur un soutien technique et humain, représentent des approches tournées vers l'avenir.

### Génération : ensemble plutôt que côte à côte

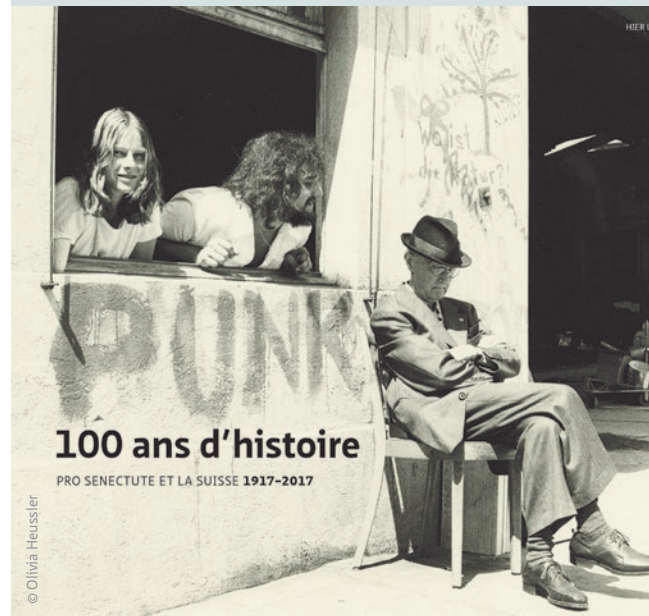
De bonnes relations entre les différentes générations constituent le ciment de notre société. Aujourd'hui, des tendances sociétales mettent cette cohésion à l'épreuve : l'augmentation de la mobilité et de l'individualisme, l'accélération technologique et des offres de loisirs différenciées font que les générations vivent davantage côte à côte que véritablement ensemble. Or, si la Suisse entend maîtriser les changements démographiques et leurs implications, il apparaît crucial que chaque génération participe au « vivre ensemble » avec ses ressources et ses compétences. Pro Senectute crée un cadre propice aux rencontres entre jeunes et moins jeunes et, à l'avenir également, continuera de s'investir pour la cohésion entre les différentes tranches d'âges.

### Les institutions sociales comme base

Des institutions sociales fiables sont une condition préalable au bien-être et à la paix sociale en Suisse. Depuis 1917, Pro Senectute s'engage activement en faveur d'une assurance-vieillesse suffisante et sûre. Par conséquent, nous soutenons le projet de réforme « Prévoyance vieillesse 2020 » et nous nous mobilisons pour obtenir une adaptation rapide des montants reconnus au titre du loyer dans les prestations complémentaires. Car la pauvreté des personnes âgées reste une réalité, en particulier pour les femmes. Nous continuerons à œuvrer pour les seniors touchés par la pauvreté et à faire entendre leur voix.

### Pro Senectute hier, aujourd'hui et demain

En tant qu'organisation de droit privé proposant des services répondant aux besoins du marché et liée par des contrats avec les pouvoirs publics, nous sommes parés pour l'avenir. Notre objectif restera le même pour les 100 prochaines années : aider les personnes âgées afin qu'elles restent autonomes le plus longtemps possible. Pour ce faire, nous proposons des services adaptés, qui tiennent compte des tendances démographiques et des développements technologiques. Enfin, nous nous engageons pour une Suisse où il fait bon vivre et où toutes les générations font la part belle à la solidarité.



### 100 ans d'histoire

100 ans d'histoire suisse constituent le cadre journalistique du livre publié à l'occasion du 100e anniversaire de Pro Senectute. Sur environ 160 pages, l'auteur, Kurt Seifert, met en lien des événements marquants de l'histoire sociale suisse avec le développement de Pro Senectute. Riche de plus de 200 images, cet ouvrage illustre bien à quel point la vision et la représentation de la vieillesse ont évolué tout au long de cette période. Cette chronique passionnante et instructive se termine par 18 portraits de personnalités qui ont marqué l'histoire de Pro Senectute.

Le livre « 100 ans d'histoire » est édité chez « Hier und Jetzt ». Il sera disponible à partir d'avril 2017 en librairie ou sur [www.prosenectute.ch/fr/shop](http://www.prosenectute.ch/fr/shop).  
(n° ISBN : 978-3-03919-440-7)

# Rester autonome plus longtemps grâce au logement intelligent

**La proportion de personnes âgées dans la population augmente, et celles-ci éprouvent de plus en plus le besoin de vivre aussi longtemps que possible chez elles en toute indépendance. Pour répondre à cette demande, iHomeLab (haute école de Lucerne) mise sur le concept d'« assistance à l'autonomie à domicile ».**


*Judith Wirth, responsable marketing, iHomeLab (haute école de Lucerne)*

Neuf heures du matin. Irma Stadler, 82 ans, veut se faire un café quand, soudain, elle perd brièvement l'équilibre et tombe par terre. S'étant cassé une jambe, la vieille dame ne peut se relever, et ses forces ne lui permettent pas d'atteindre le téléphone. Elle n'a donc d'autre choix que de rester allongée sur le sol froid de la cuisine, en proie à de fortes douleurs. Au bout de huit heures qui lui ont paru interminables, son fils la trouve là, en grave hypothermie.

« L'assistance à l'autonomie à domicile permet de prévenir ce type de situations », explique Rolf Kistler, responsable du programme de recherche d'assistance à l'autonomie à domicile (AAD) au sein de l'institut iHomeLab de la haute école de Lucerne – Technique & Architecture, à Horw. L'AAD désigne des systèmes électroniques, des produits et des services destinés à soutenir les personnes, notamment âgées, dans leur quotidien, en s'adaptant à chaque situation. En plus de garantir une amélioration de la qualité de vie, ce concept présente des avantages sur le plan économique, car continuer à vivre chez soi engendre moins de coûts. « Un aspect qui gagne en importance aux yeux de la société, surtout du fait des changements démographiques que nous connaissons actuellement », indique Rolf Kistler. En effet, en 2035, plus d'un tiers de la population suisse aura plus de 65 ans.

### Capteur d'inactivité

Les chutes comme celle d'Irma Stadler sont relativement fréquentes. Elles représentent même 85 % environ des accidents touchant les plus de 60 ans. Les chercheurs d'iHomeLab ont donc développé un prototype permettant une prise en charge rapide. Un capteur est placé dans un endroit du logement où la personne âgée se trouve souvent. En cas de chute entraînant une perte de connaissance ou une impossibilité de se mouvoir, l'alerte est donnée: en général d'abord à un proche, puis, en l'absence de réponse de sa part, à un centre d'alarme, par exemple.



**Rolf Kistler** a étudié le génie électrique (spécialité « Informatique technique ») à la haute école de Lucerne – Technique & Architecture. Une fois diplômé, il a travaillé pendant six ans en tant qu'ingénieur logiciel et chef de projet dans l'industrie. Il était alors spécialisé dans les systèmes de communication et les automatismes industriels. Depuis 2006, il est chercheur et responsable de projets de recherche appliquée en domotique au sein d'iHomeLab (haute école de Lucerne), où il a pris la tête du programme de recherche d'assistance à l'autonomie à domicile (AAD) en 2010.

Des capteurs détectant les chutes ou l'inactivité pourraient également être intégrés à des dispositifs existants, comme les appareils auditifs, dont de nombreux seniors sont de toute façon équipés. iHomeLab collabore étroitement avec des entreprises du secteur industriel pour donner vie à de telles idées.

Tous ces produits nécessitent un logement intelligent, c'est-à-dire connecté. Inutile toutefois de faire remplacer l'intégralité du matériel: il est ainsi possible d'installer un réseau de capteurs, une solution facile à mettre en pratique dans n'importe quel type d'habitation.

### S'aider de la technique dans le logement et autour

Les chercheurs d'iHomeLab s'intéressent non seulement aux systèmes à déployer à l'intérieur des habitations, mais également à des sujets comme la mobilité et les plateformes visant à former des communautés d'entraide.

Actuellement, les ingénieurs de cet institut planchent sur de nouvelles applications dans le cadre de quinze projets de recherche. Ils ont par exemple élaboré un système de communication dédié aux personnes âgées, qui permet une utilisation facilitée de canaux modernes tels que des messageries électronique et instantanée. Autre avancée: le système d'assistance personnel HANNA, pour les personnes atteintes de démence et leurs proches. Celui-ci identifie tout seul les situations rencontrées, propose des fonctions de communication avec les proches simples et adéquates, interagit activement avec la personne atteinte de démence et adapte automatiquement son interface et son comportement à l'évolution de la maladie.

### Des seniors ouverts aux technologies

Mais revenons à l'AAD: le succès des solutions proposées dépend avant tout de leur acceptation par le public. Les personnes âgées ont-elles vraiment envie d'être surveillées 24h/24? « Nos systèmes sont en mode veille la majorité du temps, pour ne s'activer qu'en cas d'urgence, explique Rolf Kistler. Tant qu'aucun capteur ne relève d'incident, ils envoient seulement des signaux à intervalles rapprochés. »

Les scientifiques d'iHomeLab partent du principe que les personnes âgées acceptent plutôt bien les nouvelles solutions, du moment que ces dernières leur permettent de rester plus longtemps chez elles. En somme, un report de plusieurs années de leur entrée en home vaut bien une petite intrusion dans leur sphère privée. Rolf Kistler est toutefois conscient que les différents appareils devront être adaptés à l'âge de leurs utilisateurs: « Il faudra des interfaces simples et intuitives, dotées de grandes icônes. »

Créé au sein de la haute école de Lucerne, **iHomeLab** est l'institut de recherche suisse en domotique. Sous la direction d'Alexander Klapproth, 30 scientifiques travaillent en étroite collaboration avec plus de 200 partenaires issus des secteurs économique et industriel sur des thèmes comme l'Internet des objets, l'assistance à l'autonomie à domicile, l'efficacité énergétique et l'interaction homme-bâtiment.



Photos: iHomeLab

iHomeLab est ouvert aux visiteurs. Vous trouverez plus d'informations sur ce centre de recherche à l'adresse [www.ihomelab.ch](http://www.ihomelab.ch) (en allemand et en anglais).

# L'avenir de l'aide et des soins

**Les robots et les machines vont-ils prodiguer de plus en plus de soins, voire se substituer aux aidants? Et quels sont les risques et les opportunités de ces évolutions? Psinfo a recueilli l'avis de deux universitaires suisses d'horizons différents.**

*Interview de Matthias Ruoss et Robert Riener réalisée par Michelle Sandmeier, communication d'entreprise, Pro Senectute Suisse*

### **Projetons-nous ensemble dans le futur : comment les seniors vivront-ils en 2037?**

**Ruoss :** Il est en général difficile de prévoir l'avenir. Il me semble important de souligner que « les personnes âgées » ne constituent pas un groupe homogène : cette grande diversité de leurs cadres de vie existera donc sûrement encore dans vingt ans. Toutefois, je pense que les inégalités sociales continueront à se creuser entre les seniors de sexe masculin ou féminin, de nationalité suisse ou étrangère, en bonne santé ou nécessitant des soins.

**Riener :** On assistera à de grands bouleversements sur les plans médical et technologique, avec à la clé une meilleure qualité de vie jusqu'à un âge avancé. Malgré le vieillissement de la population, la plupart des seniors pourront rester chez eux, dans un environnement qui leur est familier, jusqu'à la fin de leurs jours.

### **Quelles seront les évolutions et les innovations dans le domaine de l'aide et des soins ?**

**Ruoss :** Le passé récent montre que d'intenses discussions ont précédé et accompagné toute mutation sociale. Avant de pouvoir initier des changements durables, il faut donc un débat de fond, sur la scène politique et dans la société, au sujet du « quatrième âge » et de ses risques sur le plan social. Il convient aussi de se demander qui doit couvrir ces derniers. A ce jour, nous n'en sommes qu'au stade de la réflexion.

**Riener :** La qualité et la convivialité des nouvelles technologies s'amélioreront nettement. Les appareils pourront être utilisés de manière intuitive, ce qui facilitera le quotidien et les relations humaines et sociales. Une technique intelligente peut contribuer à dissiper les craintes que suscitent les contacts avec les autres. L'habitat intelligent offre lui aussi moult possibilités : les appareils électroménagers (p. ex. réfrigérateur ou lave-linge) identifieront les besoins des personnes et y réagiront automatiquement. Les véhicules autonomes, eux, représentent une grande opportunité, car ils permettront aux seniors de conduire bien plus longtemps, avec une sécurité accrue.



Historien à l'Université de Berne, **Matthias Ruoss** enseigne l'histoire de la politique de la vieillesse et de la prévoyance vieillesse en Suisse et effectue des recherches dans ce domaine. Il s'intéresse notamment aux organisations d'aide aux personnes âgées. La thèse qu'il a rédigée sur la fondation Pro Senectute, intitulée « Fürsprecherin des Alters. Geschichte der Stiftung Pro Senectute im entstehenden Schweizer Sozialstaat (1917–1967) » (Porte-parole des personnes âgées. L'histoire de la fondation « Pour la Vieillesse », 1917–1967), est parue en 2014 aux Editions Chronos.

### **Comment la mission des organisations d'aide aux personnes âgées telles que Pro Senectute ou Spitex évoluera-t-elle ?**

**Ruoss:** En tant qu'acteurs d'utilité publique assumant une responsabilité sociale, les organisations d'aide aux personnes âgées choisissent toujours elles-mêmes le groupe cible de leurs programmes de prestations. Leur décision de s'atteler aux problèmes des seniors nécessitant des soins et leur mode opératoire dépendent donc largement de leur « volonté d'utilité publique ».

**Riener:** Les organisations d'aide aux personnes âgées gagneront encore en importance. Les évolutions technologiques et médicales sont dans un premier temps sources d'inquiétude. Dans ce contexte, les organisations peuvent accomplir un travail d'information essentiel. Elles sont en outre à même de développer des modèles de financement pour créer, avec les décideurs politiques, les conditions-cadres garantissant l'accès à ces outils, sans considération de ressources.

### **Quel rôle jouent les machines et les robots en la matière ? Peuvent-ils assumer toutes les tâches ?**

**Ruoss:** Non, absolument pas. L'aide et les soins aux personnes resteront un défi de société, qui doit faire l'objet de négociations politiques. Il n'existe aucune solution technique satisfaisante aux problèmes sociaux.

**Riener:** Les machines ou les robots peuvent simplifier bon nombre de soins, voire les assumer. Ils peuvent également servir de compagnon, être divertissants et faciliter les interactions de manière ludique. Mais celles-ci ne peuvent que compléter l'assistance humaine personnalisée, et non s'y substituer.

### **Quelles sont les opportunités de cette technicisation de l'aide et des soins ? Et quels en sont les risques ?**

**Ruoss:** Je porte un regard critique sur le débat au sujet des robots thérapeutiques. Pour moi, discuter de la couverture des besoins de soins sous l'angle technico-économique est une erreur. Je considère la gestion des personnes vulnérables comme une question sociopolitique. Plutôt que de nourrir des fantasmes sur la faisabilité, il faut se demander quelles conditions doivent être réunies pour que les retraités puissent mener une existence agréable – en particulier en fin de vie.

**Riener:** Toute technologie peut être utilisée à bon ou à mauvais escient. La technicisation de l'aide et des soins présente en particulier un risque de dépendance. Une disponibilité inéquitable, p. ex. en raison de prix trop élevés, pourrait de surcroît générer des tensions sociales. Toutefois, cette technicisation peut aussi améliorer considérablement la qualité de vie, et notamment faciliter grandement la tâche des soignants.



**Le professeur Robert Riener** enseigne à l'EPFZ depuis 2003. Il est aujourd'hui professeur ordinaire en systèmes sensorimoteurs au Département des sciences de la santé et de la technologie de l'EPFZ et professeur à la Faculté de médecine de l'Université de Zurich. Il développe des robots et des techniques d'interaction pour l'apprentissage moteur dans les domaines de la réadaptation et du sport. Il mène actuellement des recherches sur la synthèse des mouvements humains, la biomécanique, la réalité virtuelle et la robotique de réadaptation. Il est par ailleurs initiateur et organisateur du Cybathlon.

# «Rien n'égale la chaudière»

L'organisation Pro Senectute n'est pas la seule à souffler 100 bougies cette année. Emilie Obrist, elle aussi, fêtera son centième anniversaire. Enfant, elle n'avait même pas l'eau courante. Cette Argovienne de Kaiseraugst confie les inventions qui l'ont particulièrement marquée et la raison pour laquelle elle n'était départ pas contente d'avoir un chauffage central.

*Fabian Rottmeier, rédacteur à Zeitlupe*

***Vous fêterez bientôt vos 100 ans. Vous avez vécu une multitude de choses. Qu'est-ce qui vous a le plus marqué ?***

Regarder voler un dirigeable qui partait de Friedrichshafen et survolait notre village de l'Oberland zurichois. Chaque fois, nous courions dehors pour le voir. Pour nous, c'était une « énorme bête ».

***Vos deux frères et sœurs et vous-même avez passé votre enfance dans une ferme isolée. Quelle invention vous a à l'époque le plus fasciné ?***

Sans hésiter, la chaudière. Nous n'avions ni électricité ni eau courante. Uniquement une fontaine devant la maison. C'était surtout moi qui m'occupais de chauffer au bois, car ma mère s'est retrouvée veuve tôt et j'étais l'aînée. J'avais environ dix ans lorsque nous avons eu notre première chaudière. C'était incroyable. Il suffisait de tourner le robinet pour se laver avec de l'eau chaude au-dessus de l'évier. Nous n'avions pas encore de salle de bains. Plus tard, la machine à laver et l'aspirateur ont aussi été très utiles. Mais rien n'égale la chaudière.

***Ces dernières années, la technologie numérique a apporté son lot de nouveautés. L'utilisez-vous ?***


Non. J'ai un ordinateur. Quand j'ai voulu apprendre à l'utiliser il y a de cela environ quatre ans, je me suis retrouvée à l'hôpital à cause d'un trou dans l'intestin. Puis, cela n'a rien donné. Je n'avais plus assez de temps pour les choses qui m'intéressent vraiment. J'ai donc laissé tomber. A mon âge, je ne suis plus obligée de tout savoir.

***Regrettez-vous quelque chose qui a disparu avec la modernisation ?***

Oui, mon chauffage au bois. Lorsque j'ai déménagé dans cet appartement il y a 20 ans, on m'a dit qu'avec le chauffage central ce serait les vacances tous les jours. Personne ne m'a crue lorsque j'ai dit que mon chauffage au bois me manquerait beaucoup. J'aimais tout particulièrement le moment où le feu commençait à crépiter et où le four devenait lentement de plus en plus chaud.

***A quel point la technologie a-t-elle changé les gens ? Qu'en pensez-vous ?***

Je pense que les jeunes d'aujourd'hui en savent beaucoup plus que nous à leur âge, mais ils sont moins indépendants. Nous avons des responsabilités et devons travailler bien plus tôt qu'aujourd'hui.



**Emilie Obrist** grandit dans l'Oberland zurichois. A 15 ans, elle quitte la maison pour travailler en tant que bonne, à 21 ans même à Liverpool. Elle revient en Suisse avant le début de la Seconde Guerre mondiale et s'occupe d'un foyer pour soldats en tant que cuisinière dans le cadre du Service complémentaire féminin. Elle y passe 1000 jours et y rencontre celui qui deviendra son mari en 1946, originaire de Kaiseraugst. Veuve depuis 30 ans, elle dit avoir eu une vie difficile mais heureuse. Aujourd'hui, Emilie Obrist vit à Kaiseraugst (AG) et a six enfants, dix petits-enfants et deux arrière-petits-enfants. Elle fêtera ses 100 ans au mois d'avril.





**Swisscom** fait partie des partenaires du jubilé des 100 ans de Pro Senectute et participe au **Pro Senectute Tour**. Le Pro Senectute Tour sillonnera la Suisse d'avril à novembre en proposant un programme passionnant aussi bien pour les jeunes que pour les moins jeunes : des représentations sur scène avec plein de surprises, un test de l'ouïe pas comme les autres, la création du plus grand selfie intergénérationnel du monde, etc. Swisscom sera présent sur les 25 sites du Pro Senectute Tour pour informer sur le nouveau système de téléphonie fixe (IP). Les CFF seront aussi de la partie pour donner des conseils sur leur nouvelle application mobile. Ajoutons à cela un sympathique café pour se détendre et diverses offres régionales de Pro Senectute.

Vous trouverez l'ensemble des sites du Pro Senectute Tour ainsi que les autres événements du jubilé sous :

[www.prosenectute.ch/100ans](http://www.prosenectute.ch/100ans)

Pour en savoir plus sur le nouveau système de téléphonie fixe (IP) de Swisscom :

[www.swisscom.ch/ip](http://www.swisscom.ch/ip)

numéro de téléphone 0800 822 002 ou dans tous les Swisscom Shops

## Partenaire

# La Suisse passe au nouveau système de téléphonie fixe

**L'ère de la téléphonie analogique et ISDN touche à sa fin. D'ici fin 2017, Swisscom fera donc passer ses clients progressivement dans le nouveau système de téléphonie fixe (IP). Bien qu'elle paraisse compliquée, la transition est en réalité des plus simples. De plus, Swisscom accompagne ses clients et la nouvelle technologie présente de réels avantages.**

*Fabienne Ruckstuhl, Communications Consultant, Swisscom*

« Pourquoi changer un système qui fonctionne bien ? », s'interroge Ruedi Gerber, de Huttwil, lorsque Swisscom l'informe du passage du système analogique au nouveau système de téléphonie fixe sur IP. Ses recherches sur Internet ne laissent aucune place au doute : il n'y échappera pas. La transition ne concerne pas seulement la Suisse, mais le monde entier. Son fils, électrotechnicien, a réussi à le convaincre : « C'est bien. Il faut aller de l'avant avec les nouvelles technologies. »

### **La transition ? Souvent un vrai jeu d'enfant !**

Lorsqu'il reçoit le paquet de Swisscom, Ruedi Gerber est encore perplexe. « Est-ce que j'arriverai à l'installer moi-même ? Et si plus rien ne fonctionnait ? » Rapidement, il se rend compte que c'est facile. Il suffit de débrancher la prise du téléphone et de l'insérer dans le nouveau routeur. Gratuit, celui-ci est envoyé par Swisscom à la maison, accompagné d'un mode d'emploi qui décrit chaque étape. En cas de questions, Swisscom propose des possibilités d'aide simples et rapides : hotline gratuite, intervention d'un spécialiste, cours.

### **On voit qui téléphone et on peut facilement bloquer les appels indésirables**

La plupart des téléphones continueront à fonctionner et les numéros ne changeront pas. Seuls les appareils à cadran (sélection par impulsion) et les équipements spéciaux tels que les appareils d'urgence ou les téléphones d'ascenseur doivent être vérifiés. En outre, la technologie IP présente de réels avantages pour les personnes âgées. Il y a par exemple le filtre d'appels, qui bloque les appels publicitaires ou provenant de numéros masqués. Une autre fonction permet de transférer les appels reçus sur le téléphone fixe au téléphone portable. Sur l'écran des téléphones les plus récents, le numéro entrant s'affiche. Ruedi Gerber apprécie tout particulièrement la fonction de l'affichage du nom : « Avec certaines personnes, les appels peuvent durer plus longtemps. Si je suis prêt à partir avec mon sac à dos sur le pas de la porte, je me permets de ne pas répondre et je rappelle plus tard. » Ruedi Gerber utilise la nouvelle téléphonie fixe (IP) depuis quelques mois seulement et le bilan est sans appel : « un changement simple, de nombreux avantages et aucun frais supplémentaire. »

# Ludique, itinérant et par tous les temps !

Au début février 2015, Madeline Dégallier rejoignait le réseau de Pro Senectute Vaud dans l'idée de lancer le premier groupe d'entraînement urbain pour seniors à Lausanne. Inspiré de l'anglo-saxon « urban training », cette forme d'entraînement utilise l'espace public et ses infrastructures naturelles ou aménagées (bancs, escaliers, barrières, troncs d'arbres etc.) pour travailler la condition physique en plein air.

Interview de *Madeline Dégallier* réalisée par *Isabelle Maillard*, responsable sport et santé, Pro Senectute Vaud

### **Madeline, quels bénéfices retire-t-on de la pratique de l'entraînement urbain ?**

Ce que j'observe tous les jours, c'est que le mouvement à lui seul met en joie. Quant à la nature, elle revigore le moral. Mettez les deux ensemble et vous obtenez un cocktail vitaminé super énergisant auquel on devient vite accro ! Et le plein air stimule le système immunitaire ce qui est un plus à tout âge. En raccourci, c'est la meilleure manière d'associer les bienfaits de l'exercice physique et le contact avec la nature.

### **Que viennent chercher vos participants et combien sont-ils ?**

J'ai commencé avec deux pionnières qui sont toujours là et ne ratent pas une séance. Deux ans plus tard, j'ai une douzaine de participants, hommes et femmes, dont l'état de forme physique est assez homogène même s'il n'est pas question de compter le nombre de répétitions ni de se comparer à ses voisins. Ils viennent pour le plaisir de bouger sans se prendre la tête. Seul on ne sort pas aussi facilement, surtout quand il fait froid. En groupe on se surprend à braver des conditions parfois extrêmes, par solidarité d'une part, mais aussi parce qu'il y a une saveur particulière à partager un moment insolite dans une ambiance conviviale et détendue.

### **Quels progrès pouvez-vous constater en deux ans ?**

Les exercices d'équilibre pratiqués sur les montagnes russes du « skate-park » ont révélé une courbe de progression étonnamment rapide en plus d'être franchement amusants. Les postures de gainage sont aussi de mieux en mieux maîtrisées ce qui démontre un apprentissage continu de la conscience corporelle par les participants.

### **Quelles sont les réactions des promeneurs qui vous observent ?**

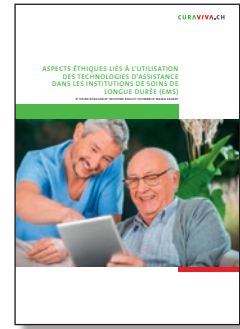
Au mieux, ils sourient, au pire ils nous prennent pour des fous ! Mais comme disait La Chaussée dans l'école des mères : « D'âge en âge, on ne fait que changer de folie ». Alors il ne nous reste plus qu'à espérer que la nôtre sera contagieuse.

**Madeline Dégallier** n'a jamais aimé être enfermée. Enfant déjà, elle incitait sa famille à sortir quand la météo invitait plus à s'évader dans la nature qu'à s'adonner à d'autres activités quotidiennes qui, dans son échelle de valeurs, pouvaient bien être remises à plus tard. Après avoir travaillé 4 ans comme institutrice, l'appel du grand air pousse Madeline à faire un brevet de sport qu'elle enseignera toute sa carrière avec passion. A 20 ans elle découvre le plongeon sans modération au point de concourir au niveau national et devenir entraîneur pendant 14 ans. A l'approche de la retraite, Madeline est également Experte esa, active comme formatrice de moniteurs pour Pro Senectute.

## Aspects éthiques liés à l'utilisation des technologies d'assistance dans les institutions de soins de longue durée (EMS)

Heinz Rüegger (etc.). Bern: Curaviva, 2016

L'intérêt pour les nouvelles technologies augmente constamment – et ce, également dans le domaine des personnes âgées. Le scénario du vieillissement démographique et la crainte d'une augmentation rapide des frais de santé sont à l'origine de cette poussée en matière de technologie innovante. Le développement effréné de nouveaux produits s'est notamment manifesté dans le domaine de l'aide au maintien à domicile.



## Comment l'esprit vient aux vieux: Penser et vivre un vieillissement durable

Sous la direction de Marie-Françoise Fuchs. Toulouse: Erès, 2016

Cet ouvrage est l'aboutissement d'un travail d'équipe de « vieux », voire de « très vieux » : « les apprentis centenaires » qui se sont mobilisés au sein de l'association « Old'up » pour donner du sens et de l'utilité à l'allongement de la vie. Comment l'esprit vient aux vieux? Cette question traduit, avec un peu d'humour, le moment où se produit une prise de conscience collective: du temps en plus qui s'offre à la génération des aînés. Qu'en font-ils? Quels projets adaptés, féconds, réalistes et inventifs vont-ils imaginer?



## Le jour où mon robot m'aimera: vers l'empathie artificielle

Serge Tisseron. Paris: Albin Michel, 2015

Ils sont déjà parmi nous et nous ne les voyons pas. Ce sont tous nos objets connectés qui détectent nos réactions, s'adaptent à nous, et parfois même orientent nos choix à notre insu. Très bientôt, certains d'entre eux auront une apparence humaine, déchiffreront nos émotions, nous parleront, et pourront même nous manifester de l'affection, voire de l'amour. Mais avons-nous envie de ce bonheur-là? Que deviendra la relation de l'homme à ses semblables lorsque nous serons entourés de créatures humanoïdes programmées pour tout savoir de nous?



## Le promeneur d'oiseau

Un film de Philippe Muyl. Envision films, 2014

Pour tenir la promesse qu'il avait faite à sa femme, Quan, un vieux paysan chinois décide de faire le grand voyage de Pékin à Yangshuo. Chan, sa belle-fille, riche et belle working girl, lui demande d'emmener sa petite fille Wei, enfant unique élevée dans le luxe. Tandis que ces deux personnages cheminent, Quan vers ses souvenirs, Wei vers la découverte de ses origines, son fils Kun et sa belle fille Chan se penchent sur le sens de leur vie uniquement axée sur la réussite et sur l'argent.



**Prêt de médias:** Bibliothèque de Pro Senectute  
Bederstrasse 33 · 8002 Zurich  
044 283 89 81 · bibliothek@prosenectute.ch  
www.prosenectutebibliothek.ch  
**Horaires d'ouverture:** lu, mer et ven: 9 à 16 h  
mar et jeu: 9 à 19 h

## Festival de films visages : L'aventure de la vie

**Le 8<sup>ème</sup> festival visages, unique en son genre, pose son regard sur les relations entre générations. Le festival visages, ce sont des personnes qui ouvrent leur porte pour vous accueillir ! L'édition 2017 se déroule du 10 au 17 mars. Une programmation de 50 films projetés dans 20 lieux : cave, librairie, café, fromagerie, galerie d'art... Manuella Maury, réalisatrice à Passe-moi les jumelles, est marraine du festival.**

Le festival organisé par Pro Senectute Suisse offre une palette de films uniques, une sélection de portraits, d'histoires de vie, qui reflètent des manières simples d'être au monde.

En ouverture, le film « Les voyages extraordinaires d'Ella Maillart », est présenté en avant-première (vendredi 10 mars à 18h00 au Cinéma Casino) en présence du réalisateur Raphaël Blanc, de la productrice Dominique Rappaz. Le film rappelle le parcours d'exception d'une femme qui a marqué le 20<sup>ème</sup> siècle par ses voyages et récits.

« Human » de Yann Arthus-Bertrand (samedi 11 mars à 20h30 à la Distillerie Morand) donne la parole à la terre des hommes. Des portraits pour dire la vie. Avec « Les cœurs noircis », Yannick Barillon (mercredi 15 mars à 17h00 au Manoir de la ville de Martigny) nous livre un puissant hommage aux hommes et aux femmes touchés de plein fouet par le démantèlement de la raffinerie de Collombey-Muraz.

Se dire autrement, chuchoter la beauté de l'ordinaire : « Au-delà du geste » projeté en avant-première à la Fromathèque (samedi 11 mars à 11h00) est un film de Manuella Maury qu'elle présentera aux côtés du protagoniste Claude Vuillet .

[www.festivalvisages.ch](http://www.festivalvisages.ch)

---

### Impressum

**Edition :** Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

**Parution :** 4 x par an

**Rédaction :** Michelle Sandmeier, Sabrina Hinder

**Textes :** Werner Schärer, Peter Burri Follath, Judith Wirth, Isabelle Maillard, Fabienne Ruckstuhl, Fabian Rottmeier, Michelle Sandmeier

**Traduction :** Pro Senectute Suisse, roestibruecke.ch

© Pro Senectute Suisse

### Pro Senectute a 100 ans

Pro Senectute a été fondée il y a 100 ans. Nous célébrons cet anniversaire avec de nombreux événements et vous invitons à être de la fête.

Le **Pro Senectute Tour** sillonnera la Suisse d'avril à novembre. Les CFF, Swisscom et Neuroth seront nos partenaires : vous pourrez tester l'application des CFF, recevoir des conseils sur la nouvelle téléphonie fixe (IP) ou faire un test auditif. Profitez également de notre sympathique café avant de poser pour le plus grand selfie intergénérationnel au monde.

Le jubilé se poursuit ensuite le 1<sup>er</sup> août : Pro Senectute est invitée à **la cérémonie officielle** du 1<sup>er</sup> août sur le Grütli, une journée au programme varié et riche en traditions suisses.

En automne, nous vous avons concocté quatre concerts d'exception : l'Orchestre Symphonique Suisse des Jeunes accompagnera le classique du cinéma « **Les Temps modernes** », de Charlie Chaplin, projeté sur grand écran.

- Zurich, 14 octobre 2017
- Montreux, 21 octobre 2017
- Lugano, 22 octobre 2017
- Berne, 12 novembre 2017

Pour plus d'informations sur le jubilé :  
[www.prosenectute.ch/100ans](http://www.prosenectute.ch/100ans)