

Y a pas d'âge

«C'est très bizarre d'écrire sur un ordinateur, c'est comme sculpter de l'eau»

JEAN ECHENOZ



L'informatique sur le bout des doigts!

APPRENTISSAGE Notre quotidien est de plus en plus rythmé par l'informatique. Et, bonne nouvelles, les nouveaux outils numériques sont plus faciles d'accès. Une bonne raison pour tenter de s'y mettre sans plus tarder.

Impossible d'y échapper. Payer ses factures, chercher des renseignements, connaître les horaires de certains établissements ou d'institutions, réserver un billet de train, une escapade ou un restaurant... Tout désormais passe par l'informatique. Un univers qui peut encore faire peur à certaines et certains. Rencontre avec Marianne Sierro, débutante en informatique et Antoine Genoud, qui l'a initiée aux outils numériques.

Marianne Sierro, auparavant, l'informatique était un monde inconnu pour vous ?

Dans le cadre de mon travail, j'utilisais un petit peu l'ordinateur mais uniquement sur un programme donné. Les bases me manquaient. Ce que je savais, je l'avais appris de moi-même. Je me suis vite rendue compte que c'était insuffisant et je me suis jurée que j'allais m'inscrire à des cours une fois à la retraite. Je vous avoue que j'ai longuement hésité avant de le faire vraiment. Ça fait un peu peur de « retourner à l'école », de rester deux heures devant un écran...

Quelles difficultés avez-vous rencontrées au quotidien sans la maîtrise de l'informatique ?

De plus en plus de courriers arrivent par mails. Je ne maîtrisais pas du tout ce domaine. Je ne savais pas utiliser Word pour écrire une lettre correctement. Je ne pouvais pas faire de

capture d'écran, encore moins insérer des images. Aujourd'hui, avec l'abandon des bulletins de versements roses, il faut se mettre au paiement par internet.

Qu'est-ce qui vous a décidée à prendre des cours ?

Une de mes nièces m'a encouragée à m'inscrire à des cours et maintenant que j'ai terminé le premier volet, je suis très satisfaite. Ici, on va à notre rythme. L'ambiance est conviviale et bienveillante. On ose poser des questions.

Après avoir suivi un cours pour débutants, qu'est-ce qui a changé concrètement pour vous ?

Depuis que j'ai participé au cours, je me dis que l'informatique, ce n'est pas si compliqué. Beaucoup de domaines sont plus abordables que je ne le pensais. Dès l'ouverture de mon ordinateur, je suis plus à l'aise ! Je sais ce que représentent les icônes, je sais utiliser une clé USB, j'ai appris le vocabulaire qu'on utilise en informatique.

Et maintenant ?

A la maison, je m'exerce régulièrement. Ce cours m'a donné envie d'aller plus loin. Tant qu'on ne connaît pas, on s'en passe, mais après, on se demande comment on faisait avant. Il faut s'y mettre, autrement on s'isole, on se renferme.

FM

3 questions à Antoine Genoud, ingénieur en gestion industrielle, 80 ans, chargé de cours informatique à Pro Senectute

Antoine Genoud, quel est le profil des participants à vos cours ?

Je donne deux sortes de cours. Le premier s'adresse aux personnes qui n'ont jamais approché un ordinateur. Dans celui-ci, il y a généralement un peu plus de femmes que d'hommes. Peut-être parce qu'elles sont moins peureuses et craignent moins d'avouer leur faiblesse.

Le second est idéal pour les personnes qui ont un ordinateur mais se sentent un peu perdues et veulent mieux maîtriser les outils numériques. Là, des jeunes retraités côtoient des plus âgés, en allant de l'ancien président de commune à la femme au foyer, du musicien professionnel à la téléphoniste, c'est un peu l'image de notre société des aînés. Leurs provenances varient de Sion et environ à Crans-Montana et d'Hérémence à Versegères.

Quels messages passer aux gens qui n'osent pas se lancer dans l'apprentissage de l'informatique ?

La première chose que je veux leur dire, c'est n'hésitez pas ! Même si vous n'avez aucune connaissance, que vous ne savez pas ce que c'est

qu'une souris ou un clavier, venez ! L'apprentissage des outils numériques se fait de manière progressive. Il n'y a pas d'examen. On n'est pas jugé et on n'a rien à prouver. C'est l'occasion de faire des rencontres et d'apprendre dans la bonne humeur.

De plus, on a tellement de plaisir à découvrir des choses qu'on ne connaissait pas ! L'ordinateur peut vous aider à résoudre plein de choses. Regardez-moi, au décès de ma femme, j'ai dû me mettre à la cuisine. Je n'avais aucune idée de cuisiner et j'ai tout appris sur YouTube et assez vite, je me suis bien débrouillé.

Un dernier conseil ?

Fixez-vous l'objectif de vous inscrire à un cours dès la rentrée. Pensez à la liberté que la maîtrise des outils numériques peut vous

apporter : écrire un mail, faire vos paiements en ligne, consulter les horaires de commerces, acheter un billet de train, se documenter avant un voyage, retrouver des musiques ou des chansons qui vous sont chères, etc.

Il y a plusieurs types de cours. Renseignez-vous autour de vous, certaines communes ou associations en organisent aussi.

FM

LE BILLET DE JULIEN DUBUIS

président de Pro Senectute Valais-Wallis



ENTRE OBSTACLE ET PROGRÈS

Les jeunes googlent, likent et twintent ! Nés à l'ère 4.0, où le savoir numérique fait partie de l'équipement de base. Les ordinateurs, tablettes, smartphones et montres connectées ne sont pas réservés qu'à la jeune génération ! La fracture numérique s'est déplacée vers les personnes de 80 ans selon les conclusions de l'étude « Digital Seniors 2020 » de Pro Senectute Suisse. Beaucoup de seniors ont compris que l'affinité avec les nouveaux médias est synonyme d'autonomie et d'indépendance.

La pandémie passée a justement montré l'importance des plateformes d'échange et des outils numériques. Nous sommes toujours aussi nombreux à partager des photos et des expériences avec notre famille et nos amis via les réseaux sociaux. Les nouveaux médias nous relient, que ce soit dans le cercle de nos connaissances, sur de grandes distances ou entre générations.

Mais les appareils numériques ne nous offrent pas seulement des heures de divertissement. Ils sont tout simplement indispensables pour de nombreuses tâches de la vie quotidienne. Par exemple pour les paiements, les déclarations d'impôts ou les transports en commun. Les personnes âgées qui reculent devant ces obstacles techniques et n'utilisent pas de médias numériques sont heureusement une minorité aujourd'hui, mais il ne faut pas les oublier !

Trouvons des moyens pour que ces personnes ne ratent pas le coche du numérique ! Une voie médiane entre acceptation et progrès. Il serait dommage de laisser tomber dans l'oubli les formes de communication d'autrefois, car les conversations personnelles ou une lettre manuscrite sont souvent plus sympathiques qu'un bref WhatsApp. Essayons donc d'accepter et de préserver les médias traditionnels sans passer à côté du progrès numérique !

ACTUALITÉ

10 projets pour et avec les Générations 60+ soutenus

Suite à l'appel à projets lancé en juin 2022, 23 projets ont été transmis à la Coordination cantonale en faveur des Générations 60+. Les dix projets soutenus illustrent l'implication des Générations 60+ et également celle des communes et des milieux associatifs.

Le degré d'innovation de ces projets, leur pertinence par rapport aux besoins actuels ou encore leur caractère intergénérationnel ont été relevés. Certains projets ont été pensés en partant des besoins, envies ou demandes des Générations 60+ elles-mêmes. Liste des projets :

www.vs.ch/web/sas/projets60plus

Campagne sur la violence envers les personnes âgées

Chaque année en Suisse, plus de 300 000 personnes de plus de 60 ans sont concernées par la violence. Par honte ou par peur des conséquences, rares sont celles qui demandent de l'aide. Cette campagne nationale vise à encourager les personnes concernées à parler de ce sujet et à solliciter de l'aide. Elle s'adresse tant aux victimes qu'aux proches, voisins, collègues ainsi qu'aux témoins. Centre de compétence national vieillesse sans violence : 0848 00 13 13 (tarif normal). www.vieillesse sans violence.ch