

# Seniors connectés: des permanences numériques pour rompre l'isolement

**Apprentissage** Des permanences gratuites ou personnalisées aident les aînés à apprivoiser leur smartphone et à rester connectés à leurs proches.

Valérie Geneux

Comment envoyer un message sur WhatsApp, acheter un billet sur l'application CFF ou encore effectuer un paiement en ligne? Si la fracture numérique tend à reculer, de nombreuses personnes, notamment parmi les aînés, rencontrent des difficultés avec leur smartphone, leur tablette ou leur ordinateur.

«Les seniors possèdent plus de compétences numériques que l'on pense. Ils ont évolué et souhaitent se former. 95% des 65-69 ans sont connectés à Internet. Cependant, tout n'est pas facile pour eux et ils ont besoin d'aide», relève Véronique Garcia, responsable de l'unité action sociale régionale pour Pro Senectute Vaud.

Pour y répondre, des permanences numériques ont été créées en 2021 dans les cantons de Vaud et de Genève par Pro Senectute Vaud et l'Avivo Genève. «Les participants viennent avec une question spécifique et repartent avec une solution concrète. Nous ne réglons pas leur problème à leur place, mais leur montrons comment faire», explique Véronique Garcia.

## Des permanences pour tisser du lien

Contrairement au canton de Vaud, où l'accès est gratuit et sans inscription, l'Avivo Genève privilégie un suivi plus personnalisé, mais payant à hauteur de 20 francs l'heure. «Nous réalisons un bilan avec chaque participant, puis nous les accompagnons jusqu'à l'autonomie



Des permanences numériques ont été créées en 2021 dans les cantons de Vaud et de Genève par Pro Senectute Vaud et l'Avivo Genève. Elles jouent un rôle crucial tant dans l'inclusion digitale des aînés que dans une volonté forte de rester connecté au monde. Getty Images

«Les seniors possèdent plus de compétences numériques que l'on pense. Ils ont évolué et souhaitent se former.»

Véronique Garcia responsable de l'unité action sociale régionale pour Pro Senectute Vaud

et les 2500 heures de formation données entre 2021 et 2024 par l'Avivo Genève démontrent que ces permanences numériques jouent un rôle crucial tant dans l'inclusion digitale des aînés que dans une volonté forte de rester connecté au monde.

## Un atelier sur l'intelligence artificielle

À Genève, les seniors membres de l'Avivo peuvent suivre un atelier gratuit et collectif sur l'intelligence artificielle. Le cours porte sur les divers usages de ChatGPT. «Le formateur explique ce à quoi il faut faire attention, comment ce programme et l'intelligence artificielle fonctionnent. Jusqu'à présent, ce cours a rencontré un grand succès», indique Edina Besic. Les prochains auront lieu en juin.

Inscriptions, renseignements au 022 329 14 28 ou avivo-informatique@avivo.ch

PUBLICITÉ



## Services d'aide et de soins à domicile à Genève.

Depuis plus de 35 ans, dont 20 ans dans le canton de Genève, Senevita Casa se spécialise dans les services de soins et d'assistance à domicile sur mesure, garantis par une équipe dédiée.



Soins individuels



Assistance et accompagnement



Aide au ménage



Veille de nuit

Reconnue par toutes les caisses-maladie

Contactez-nous dès maintenant.

022 340 40 95

geneve@senevita.ch

## Prévenez-moi! Une meilleure santé à tout âge

**Recommandations** À l'aube de rejoindre le clan des seniors et à l'aube d'une longue expérience, le professeur de santé publique Antoine Flahault a livré dans un ouvrage, écrit comme un roman et un outil pédagogique, ses recommandations pour bien vieillir. Il part du constat que certains peuples vivent bien plus longtemps à partir de l'âge de 65 ans, en analyse les raisons, sélectionne celles qui sont purement culturelles et non transposables par rapport à celles qui peuvent facilement servir de modèle pour tous. Concrètement, à 65 ans, les Japonais vivent dix ans de plus que les Suisses en bonne santé, les Suédois cinq ans de plus, alors que leur espérance de vie est la même. Pourquoi? La réponse est multiple, et va de facteurs génétiques sur lesquels nous n'avons aucune prise à des mauvaises habitudes que nous pouvons, plus ou moins facilement, adapter. Avec un objectif crucial: prévenir plutôt que guérir, prévenir plutôt que souffrir. Paru chez Robert Laffont en mars 2024.

Anna Barrat

femme âgée de 95 ans venue à l'Avivo pour apprendre à utiliser WhatsApp. «Après un mois de cours, elle a été capable de communiquer avec sa famille», se réjouit Edina Besic. Et Véronique Garcia d'ajouter: «Conserver des liens à l'aide du numérique est aujourd'hui un enjeu essentiel dans la lutte contre l'isolement». Les 87 permanences annuelles dans le canton de Vaud

PUBLICITÉ

LA PRÉCARITÉ À UN VISAGE. LA SOLIDARITÉ AUSSI. PERSONNE N'EST À L'ABRI.

FAITES UN DON AVEC TWINT!  
CSP 12-761-4  
WWW.CSP.CH/GENEVE

VOUS NE POUVEZ PAS VOUS EN PASSER.  
UNE KRISTOFIN FISCALE AVEC CSP  
REMISE EN FÉVRIER 2024.

CSP  
CENTRE SOCIAL PARISIEN  
GENÈVE