



Delémont, le 18 mai 2017

Communiqué de presse

Etre et rester mobile, un gage de santé pour les seniors

Utiliser les distributeurs de billets, trouver les horaires et les billets en ligne, s'orienter dans des gares de plus en plus grandes et s'y sentir en sécurité ? Cela peut devenir un véritable casse-tête, en particulier pour les seniors. Les cours « être et rester mobiles » proposent une demi-journée de formation gratuite pour épauler les aînés dans leurs déplacements. Rendez-vous le 7 juin à Delémont et le 30 août à Porrentruy.

La mobilité évolue à un rythme élevé et le risque est grand que les personnes âgées perdent le contact avec les nouvelles réalités. Pourtant, la mobilité individuelle joue un rôle décisif au moment de la vieillesse, tant pour le maintien des contacts sociaux que pour la santé.

Les villes de Delémont et Porrentruy collaborent avec le Büro für Mobilität et proposent des cours « être et rester mobiles » à leurs aînés. Ces cours visent à conforter les seniors dans leur mobilité quotidienne et à renforcer leur indépendance et leur autonomie. Les participant-e-s apprennent le fonctionnement de la communauté tarifaire Vagabond et s'entraînent à utiliser les distributeurs de billets à écran tactile. Ils reçoivent également des conseils pratiques pour se déplacer ou prendre le bus confortablement et en toute sécurité.

En 2016, près de 1800 seniors ont participé aux cours « être et rester mobile » organisés dans 20 cantons suisses. Ces cours sont possibles grâce au soutien de nombreux partenaires (Pro Senectute Arc Jurassien, CarPostal, Police Cantonale, CFF, etc).

Delémont : 7 juin 2017, de 13h30 à 17h00, inscription jusqu'au 31 mai
Locaux de CarPostal, Place de la Poste 4

Participation gratuite mais inscription obligatoire auprès de : Pro Senectute Arc Jurassien, rue du Puits 4, 2800 Delémont, tél. 032 886 83 21

Plus d'informations sur www.restermobile.ch

Renseignements complémentaires :

Municipalité de Delémont : Céline Wermeille, chargée de mission urbaniste, Service UETP, 032 421 92 92

Cindy Freudenthaler, organisatrice des cours « être et rester mobile », Büro für Mobilität, 031 381 93 31, 079 340 92 67