

# Commission du 3<sup>ème</sup> âge

## Rapport annuel 2009



Voici déjà trois ans que la Commission du 3<sup>ème</sup> âge du Bas-Vallon est constituée.

Cette année, nous avons organisé deux séances d'informations dans la halle de gymnastique à Frinvillier.

La première a eu lieu le 15 mai 2009 avec Pro Senectute. M. Bernard Barbey a présenté l'infrastructure de Pro Senectute et donné un aperçu des prestations gratuites ou payantes que la fondation offre aux personnes du 3<sup>ème</sup> âge. La deuxième partie de l'après-midi était plus active : Mme Geneviève Grimm-Gobat, responsable des activités sportives a fait bouger la salle. Tout le monde s'est levé pour pratiquer quelques exercices de gym simples afin de nous montrer comme c'est facile d'intégrer de simples mouvements efficaces dans notre vie quotidienne. Tous ces exercices et les informations reçues ont donné soif et le café accompagné d'un bout de tresse ou de cake était le bienvenu.

Un peu plus tard dans l'année, la deuxième séance a eu lieu le 21 octobre 2009 avec la Police cantonale, qui nous a parlé de la sécurité dans nos maisons et dans la rue. Un sujet qui a attiré plus de 60 personnes intéressées. M. Sauter, qui travaille à la prévention de la criminalité à la Police cantonale Bernoise, nous a parlé des mesures de sécurité pour la maison et nous a expliqué comment les voleurs travaillent afin que nos lampes d'alarme s'enclenchent s'il se passe quelque chose d'inhabituel dans notre entourage. Une petite enquête après la séance a montré l'intérêt des personnes présentes de continuer à bénéficier d'autres séances d'informations.

La commission invite toute personne à nous faire connaître des thèmes qui pourraient intéresser notre population.

Au mois de mai, la commission «Politique 3<sup>ème</sup> âge du district de Courtelary» a présenté son rapport «Base de planifications pour la politique du 3<sup>e</sup> âge dans le district de Courtelary » aux représentants des communes et de la presse. Ce rapport décrit une analyse de la situation démographique actuelle et son évolution dans nos communes et dans le district d'ici l'an 2030, l'Aide et les soins à domicile aujourd'hui et dans le futur, ainsi que l'hébergement stationnaire avec la situation des EMS et un catalogue de mesures. Les communes vont donner suite à ce rapport accepté par le canton, cette fois-ci au niveau de l'ensemble du Jura bernois. Votre commission du 3<sup>ème</sup> âge du Bas-Vallon va quant à elle continuer de se concentrer sur des projets locaux et offrir des prestations aux citoyens du Bas-Vallon.

Un de nos projets pour cette année est l'organisation d'un cours Pro Senectute «Prévention des chutes », en avril à Plagne. Si nous avons assez de personnes intéressées, il est aussi possible de prévoir ce cours dans une autre commune du Bas-Vallon. Vous recevrez des informations supplémentaires dans les semaines qui suivent.

La présidente remercie ses collègues pour leur engagement

La Commission 3<sup>ème</sup> âge du Bas-Vallon

Romont, Février 2010