

Commission du 3ème âge

Rapport annuel 2011



La Commission a continué son travail en faveur des personnes du 3ème âge des communes du Bas-Vallon tout au long de l'année 2011.

La mise à jour du „Guide des services d'aide, de soins et d'action sociale favorisant le maintien à domicile au Bas-Vallon“ fut une des tâches principale de la commission cette année. Le guide fut envoyé à 605 personnes ayant 65+ ans domiciliées dans les communes de La Heutte, Ovin, Péry, Plagne, Romont et Vauffelin.

Cette année, deux séances d'informations furent à nouveau organisées. La première eut lieu au mois de mai. Mme Sophie Dumortier, ergothérapeute fit un exposé sur le thème „Maintien d'une autonomie dans les activités de la vie quotidienne“. Les personnes présentes reçurent une multitude de conseils pour faciliter leur vie quotidienne.

La deuxième séance d'information se déroula en octobre sur le thème „Mon proche vient de mourir à la maison désemparé(e) j'ai plein de question“. Mme Léchet, infirmière du Service d'aide et de soins à domicile du Bas-Vallon, référente en soins palliatifs et M. Boder, responsable des pompes funèbres à Orvin permirent d'aborder ce thème souvent tabous. Mme Léchet donna des informations sur le soins palliatifs et l'accompagnement des malades en fin de vie par le service d'aide et de soins à domicile. M. Boder expliqua les démarches à effectuer lors d'un décès. Il rassura surtout les personnes présentes sur le fait que les pompes funèbres accompagnent la famille et s'occupent de toutes les démarches. Les référents ont répondu au nombreuses questions posées par l'assistance.

A la fin de chaque séance d'information, la commission offrit une petite collation afin de permettre aux personnes de passer un instant de convivialité et de rencontre.

Suite au succès de l'année précédente, un cours de «Brain Gym» fut organisé. La «Brain Gym» est un ensemble de mouvements à exécuter qui nous remplissent d'énergie. Cette activité est indiquée lors de troubles de l'équilibre, de la coordination, de la mémoire et de la fatigue. Le cours de 6 séances fut enseigné par Mme Brändle, kinésiologue. Sur la demande des participantes, le cours sera reconduit en 2012. Un nouveau cours pour débutantes sera aussi organisé en 2012, en collaboration avec Pro Senecture.

Puis, du côté des marches découvertes, le succès fut comme les années précédentes à son comble. Nos fidèles guides, MM Jean-Maurice Perrin de Vauffelin et Gilbert Grosjean de Péry firent découvrir des endroits charmants aux participants. En mai, les participants, donc la majeure partie n'y étaient jamais allés, découvrirent un lieu magique: un petit lac appelé «Lac Vert» situé au fond d'un grand cratère. Avant de devenir ce lieu idyllique qu'il est de nos jours, on y faisait l'extraction de sable pour la fabrication du verre.

En juin, les participants visitaient le lieu-dit «Pont des Anabatiste», avec la nouvelle passerelle moderne, inaugurée au printemps 2011. Après, c'est à travers pâturages en direction de la métairie de Meuringue que les marcheurs ont fait une halte au bord du trou de glace.

La 3ème marche a conduit les participants à Lajoux. La commune de Lajoux propose 4 sentiers didactiques. Les guides choisirent de faire découvrir le «Sentier de l'eau», sentier situé dans un terrain très accidentés et varié. Les promeneurs ont découvert les nombreuses activités pratiquées au fil de l'eau au 17e siècle.

La dernière course de l'année eut lieu fin septembre. Par un temps estival, au départ d'Engelberg, le groupe suivit un itinéraire pentu afin de rejoindre le chemin des vignes pour continuer jusqu'à l'église de Gléresse. Après la descente sur Gréresse, le retour s'effectua par les rives de bord du lac de Bienne jusqu'à Engelberg. Les participants apprécièrent les marches et la bonne ambiance dans le groupe et en redemande pour 2012.

Finalement, la présidente, Mme Allenberg, présenta le travail de la commission du 3ème âge au Cercle des communes du Bas-Vallon. Les communes apprécient toujours autant les activités et donne leur accord pour la continuation des travaux de la commission.