

Communiqué de presse

Bulle, le 16 août 2021

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

COURS POUR 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 mobile » proposent une nouvelle session de formation gratuite pour épauler les aînés dans leurs déplacements. Rendez-vous le 8 septembre 2021 à la salle de musique du bâtiment de Sainte-Croix, à Bulle.

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. Le cours « être et rester mobile » dure une demi-journée et transmet aux participants de nombreuses informations et astuces pour la mobilité quotidienne. Des experts des transports publics donneront un aperçu des nombreuses possibilités que proposent les transports publics (informations sur les divers titres de transport nationaux et de la communauté tarifaire, sur les horaires et la sécurité dans les transports publics).

Durant la partie pratique, les participants pourront, entre autres, apprendre à utiliser les distributeurs de billets et recevront de nombreux conseils de la part des intervenants. Un ou une spécialiste de la police sera également là pour faire de la sensibilisation à la sécurité et à la prévention des accidents dans la circulation routière. Ainsi, les seniors resteront mobiles de façon indépendante, à pied et avec les transports publics.

Le cours est gratuit et a lieu par tous les temps. Il est recommandé de porter des vêtements appropriés. Le cours se termine à la gare de Bulle.

Informations pratiques

Date et horaire : mercredi 8 septembre 2021, de 13h30 à 17h00

Lieu : Bulle, bâtiment de Sainte-Croix (salle de musique), rue du Marché 10

Participation gratuite mais inscription obligatoire (jusqu'au 25 août) auprès de : Pro Senectute Fribourg, tél. 026 347 12 93, info@fr.prosenectute.ch

Plus d'informations sur les cours « être et rester mobile » ainsi que sur d'autres cours et offres sur le thème de la mobilité sur www.restermobile.ch

Renseignements

Damian Seoane Gomez, Büro für Mobilität (organisateur des cours « être et rester mobile »), T 031 381 93 33, damian.seoane@bfmag.ch

Service de presse

Alain Sansonnens, chargé de communication de la Ville de Bulle, T 026 919 18 05, alain.sansonnens@bulle.ch