



LA VILLE DE NEUCHÂTEL COMMUNIQUE

Aux représentant-e-s des médias

Nouvelle série de cours gratuits pour les seniors en 2018

Repousser les limites de la mobilité

Neuchâtel, membre du réseau des Villes amies des aîné-e-s de l'Union des villes suisses, porte le plus grand soin à la santé, l'activité et la mobilité de sa population âgée. C'est dans ce cadre que sont réédités ce printemps des cours gratuits destinés aux seniors, en bonne collaboration entre la Ville et ses partenaires, Pro Senectute Arc jurassien, Büro für Mobilität, TransN et Pro Vélo. Au menu, exercices pour sécuriser ses trajets en bus avec un déambulateur, maîtrise des automates à billets à la gare ou encore initiation au vélo électrique.

Réduire les obstacles à la mobilité des aînés, et par là même favoriser le mouvement, l'autonomie et le bien-être de ses habitants constitue une priorité pour la Ville. Tandis qu'une récente campagne de prévention intitulée « Vas-y mollo », met l'accent sur la bonne cohabitation entre cyclistes et seniors sur les espaces partagés, une nouvelle vague de cours gratuits sont proposés à toute personne désireuse de conserver sa mobilité ainsi qu'aux proches aidant-e-s. Attention, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance !

Prendre le bus avec un déambulateur

Cet atelier permet aux personnes qui utilisent un déambulateur d'acquérir les bons gestes pour emprunter les transports publics en toute confiance et sécurité. Ce cours, qui comporte un exercice pratique dans un bus de TransN spécialement affrété, est dispensé par des spécialistes en ergothérapie et mobilité. Attention, ce cours dure 3x2 heures, suivez donc toutes les séances !



- **Quand ?** les jeudis 24, 31 mai et 7 juin de 14h30 à 16h30
- **Où ?** Fondation pour la construction de maisons locatives pour personnes âgées (FMPA), rue de la Dîme 72, 2000 Neuchâtel
- **Inscription obligatoire** jusqu'au 17 mai auprès de Pro Senectute (032 886 83 39).

Initiation au vélo électrique

Vous aimez les sorties à vélo mais les montées importantes commencent à vous fatiguer, ou alors vous hésitez à vous lancer dans un long périple ? Une initiation au vélo électrique peut vous permettre de prolonger votre pratique de la petite reine. Public visé : Toute personne de 60 ans et plus sachant faire du vélo. Le casque est fourni mais l'assurance-accident est à la charge des participants. Alors, on roule ?



- **Quand ?** Vendredi 25 mai de 8h30 à 12 heures (en cas de forte pluie, reporté au vendredi 1^{er} juin)
- **Où ?** Devant le Musée d'art et d'histoire, esplanade Léopold-Robert 1 à Neuchâtel
- **Inscription obligatoire** jusqu'au 18 mai auprès d'Isabelle Girod, déléguée aux personnes âgées de la Ville : 032 717 78 30 isabelle.girod@ne.ch.

Etre mobile avec les transports publics

En une demi-journée, les participant-e-s pourront se familiariser avec le système des transports publics de la région, et notamment apprendre à maîtriser les distributeurs de billets à écran tactile. On y donne aussi des conseils pour s'orienter dans une gare et s'y sentir en sécurité.

- **Quand ?** A Neuchâtel, mercredi 20 juin de 8h30 à 12 heures (aussi le 5 septembre à La Chaux-de-Fonds).
- **Où ?** l'ECAP, Place de la Gare 4, 2000 Neuchâtel
- **Inscription obligatoire** jusqu'au 13 juin auprès de Pro Senectute (032 886 83 39).



Plus d'informations sur la politique de la Ville pour les personnes âgées :
www.neuchatelville.ch/seniors

Neuchâtel, le 7 mai 2018

Direction de la Santé

Renseignements complémentaires:

Isabelle Girod, déléguée aux personnes âgées et à la promotion de la santé, 032 717 78 30 (tous les jours sauf mercredi) isabelle.girod@ne.ch