

CAD JOURNAL



Ça marche !

Et un deux trois quatre et un deux trois quatre - Et de un! La marche est bonne pour la santé. Evidemment. Tout le cardiovasculaire, entre autres. L'exercice produit de l'endorphine, donc une sensation de bien-être, de réconfort physique. Et c'est qui, qui en profite à la fin? C'est le cerveau. Mais oui!

Et un deux trois quatre, un - Et de deux! La marche stimule la ré-

flexion, la curiosité et la rêverie. Se promener permet de remettre à plat beaucoup de problèmes, de rééquilibrer les tensions dans le corps. Et puis de très bonnes idées peuvent surgir tout à coup...

Et un deux trois quatre, un deux - Et de trois! La marche est une magnifique occasion de partager une activité avec des amis. C'est un moment de convivialité par excellence,

sans chichi... Et un deux trois quatre, un deux trois - Et de quatre! La marche peut être un moyen efficace et pacifique d'exprimer ses opinions, tous ensemble. C'est une force tranquille.

Vous l'aurez compris, quand tout va bien, on répond "ça marche!".

A ne pas manquer !

Dimanche 1^{er} octobre 2023

Journée internationale de la personne âgée
Ne manquez pas

La Marche du CAD!

Jeudi 19 octobre 2023

Conférence illustrée - exposition de photos par Mireille AUBERT

Liens entre générations : pour une alliance et du plaisir

Plus d'informations, dans le programme

Mardi 7 novembre 2023

de 11h00 à 16h00 au CAD

Bal de la Brisolée avec orchestre

Plus d'informations, dans le programme

Des grands-parents actifs pour le climat

Jacqueline Lecocq ou Jaclim, référence au climat oblige, 74 ans, est membre du comité de la faïtière des Grands-parents pour le climat et présidente des Grands-parents pour le climat Genève.

Elle nous parle de son implication pour ce mouvement qui prend de plus en plus d'ampleur en Suisse et dont la pensée fondatrice est :

"Nous n'héritons pas de la Terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants."

Une transmission intergénérationnelle nécessaire

"Notre génération a bénéficié des 30 Glorieuses où confort matériel, progrès, allaient de soi. La prise de conscience qu'une croissance infinie dans un monde fini n'est pas possible, que notre mode de vie doit évoluer vers plus de sobriété, cette réalité implique que les seniors

agissent pour que les générations futures puissent encore vivre sur cette Terre. Nous avons du temps, de l'expérience et avons souvent droit au respect. Nos propres enfants, fortement impliqués dans l'éducation de leurs enfants et dans leur profession, n'ont souvent pas le temps de s'impliquer pour la cause climatique."

Jeunesse et clairvoyance

"Tout laisse à penser que la jeunesse est préoccupée par l'avenir sombre qui se profile à l'horizon mais on peut être optimistes quant à leur prise de conscience. L'éco-anxiété est répandue dans la

population jeune et il s'agit de les soutenir dans toute action allant dans le bon sens.

Quant à la surconsommation actuelle de notre société, des informations bien ciblées dans les établissements scolaires permettraient une prise de conscience des jeunes sur les travers de la mondialisation, les conditions de travail catastrophiques, la manipulation dont ils sont victimes par des firmes, le manque de volonté politique pour réglementer les publicités dont le seul but est d'engranger le plus d'argent possible.

Les jeunes engagés peuvent être des modèles inspirants pour leurs pairs moins convaincus."

Valeurs et responsabilité citoyenne

"Le sentiment de faire tout ce qu'on peut pour limiter les conséquences prévisibles du réchauffement climatique permet d'être en adéquation avec ses valeurs et de pouvoir se regarder et regarder ses petits-enfants en face. Pas de culpabilité mais un sentiment de responsabilité. Nos actions au sein de l'association nous donnent de la visibilité et permettent des collaborations avec des associations sœurs au niveau européen."

La touche rigolote ...

"Lors des Assises européennes de la transition énergétique, alors que des ados pédalaient sur notre cyclo-générateur pour se faire un jus d'orange bio, les dames demandaient tout de suite s'il était possible par ce moyen de faire tourner leur machine à laver."

Pour plus d'informations: <https://www.gpclimat.ch/fr/>



Nordic walking

Martial Jaccard, membre assidu du groupe de Nordic walking, nous parle du CAD.



Comment avez-vous connu le CAD ?

"C'est une connaissance qui m'a parlé du CAD pour la première fois. A cette époque, je traversais un

moment douloureux dans ma vie et cette connaissance m'a suggéré d'aller découvrir ce lieu où on peut pratiquer plusieurs activités sportives. J'étais à la recherche d'occupations et de loisirs afin de me reconstruire."

Qu'est ce qui vous a donné envie d'y venir, de "pousser la porte" ?

"Cela n'a pas été facile pour moi de franchir le pas. J'ai commencé par pratiquer la gymnastique douce puis j'ai intégré le groupe de marche nordique. Il m'a fallu du temps pour ressentir les bienfaits de ces deux activités. Les autres participant.e.s m'ont bien entouré et soutenu... J'ai trouvé au CAD une ambiance familiale et chaleureuse."

Quels sont les bienfaits de la marche selon vous ?

"Je pratique la marche en montagne depuis des années et j'ai intégré le groupe de marche nordique

du CAD pour continuer cette activité en ville et en campagne. Cela me permet d'avoir des échanges intéressants avec d'autres personnes. La marche en général me donne la sensation d'aller vers le mieux."

Pratiques-tu d'autres activités au CAD ou ailleurs ?

"La gym et la marche nordique m'ont aussi donné l'envie de découvrir d'autres activités au CAD telles que le yoga, le chant et le théâtre. Ces autres activités me permettent de découvrir des horizons différents et d'élargir mon champ de conscience. Je me considère un peu comme un "voyageur de l'esprit", qui s'enrichit et se nourrit au contact des autres."

Le mot de la fin...

"Le cadre bienveillant du CAD a permis de contribuer à mon épanouissement personnel et à mon mieux être."

La Nouvelle Roseraie en équilibre

A la Nouvelle Roseraie, maison de vacances située sur la Riviera vaudoise, on ne badine pas avec l'équilibre. Et pour cause, depuis 2016, **Marie-Claude Barbey, assistante socio-culturelle** y prodigue régulièrement des cours issus de la campagne nationale **Equilibre-en-marche**, ayant pour but de lutter contre les chutes en travaillant l'agilité et la stabilité du corps au quotidien :

"Je commence par proposer des équilibres statiques en musique et si le temps le permet, on sort et on fait des équilibres en marchant qui font travailler la coordination et la dissociation", nous livre Marie-Claude. Une pratique dont les effets sont vite gratifiants :



"En une semaine de renforcement musculaire des jambes, les participant.e.s parviennent à se relever sans accoudoirs, grâce à la technique que je leur ai apprise", se réjouit celle qui enseigne également des cours de gym à Pro Senectute

Vaud. "À la fin du séjour, les participants repartent chez eux avec des exercices à faire à la maison, dans le but de garder un maximum de mobilité, la clé pour bien vieillir et rester autonome."

Pour plus d'informations :
<https://www.equilibre-en-marche.ch/>
<https://www.hospicegeneral.ch/fr/nouvelle-roseraie>



Liens entre générations : pour une alliance et du plaisir

**Le jeudi 19 octobre 2023 à 14h30
aura lieu la conférence illustrée
de Mireille AUBERT, avec un film
et une exposition de photos**

Cette conférence-exposition est une narration illustrée des relations entre générations. Moments de partage où l'émotion est porteuse d'échanges. "Par exemple entre un enfant et ses grands-parents, mais aussi entre toutes générations confondues et qui donnent sens à la vie. Le lien entre les générations doit subsister coûte que coûte. D'un conflit difficile peut survenir de nouvelles alliances positives vers une réconciliation et vers le plaisir d'une nouvelle en-

tente partagée. J'en suis personnellement convaincue."

Un chapitre de la conférence sera consacré à l'évolution de la notion de vieillesse ainsi que celle de la relation vécue entre le photographe et le terrain qu'il photographie.

"L'intention de mon travail est donc de restituer par mes photographies et la conférence, ces moments de rencontre et de bonheur intenses que tout un chacun partage."

Jeudi 19 octobre :
**VERNISSAGE à l'issue de
la conférence**

Jeudi 2 novembre :
FINISSAGE à 14h30



Des nouvelles pousses au CAD et à la Nouvelle Roseraie



Petite révolution dans le monde des activités seniors de l'Hospice général. Le CAD vient de renouveler 3 postes cet été à la suite de départs à la retraite (eh oui, cela arrive...) tandis que la Nouvelle Roseraie compte une nouvelle directrice. Une occasion en or pour faire connaissance.

Lucia BARBON, animatrice socioculturelle

"J'ai obtenu mon CFC de Designer Industriel avant d'opter pour la filière éducation de la HETS. Mes débuts professionnels ont été marqués par de nombreux remplacements, à tel point que je pouvais mener de front 5 mandats en même temps. J'ai posé mes bagages pendant quelques années à la FOJ (Fondation Officielle de la Jeunesse) où j'ai tour à tour travaillé au Point Rencontre, ainsi qu'au Centre le Pont, entre autres. Le Centre le Pont reste d'ailleurs mon premier coup de cœur professionnel et certainement l'une des expériences la plus formatrice.

J'ai ensuite intégré la "Maison Olaïa", nouveau projet de la FOJ visant à prendre en charge des requérants mineurs non-accompagnés. Au CAD, je me réjouis de trouver des relations apaisées avec les

aînés et j'espère pouvoir faire profiter les autres de mes compétences artistiques."

Sara CARULLI, animatrice socioculturelle

"Je suis arrivée à Genève de mon Tessin natal à 18 ans avec l'intention de devenir sage-femme, c'est finalement le travail social qui m'aura conquis. J'ai eu une première et longue vie professionnelle à la Maison de Quartier de la Jonction, où j'étais responsable de l'animation pour les préados. Je suis particulièrement fière d'avoir contribué à la mise sur pied et à la vie du Terrain d'Aventures Acacias-Jonction, la seule structure du canton cogérée entre deux maisons de quartier à la fois!

Puis j'ai voulu changer de contexte et apporter un nouveau souffle à ma vie professionnelle. Des préados au grand âge, j'ai adoré l'accompa-

gnement des résidents en EMS ; pouvoir construire, prendre du temps, être dans la proximité. Cela a orienté la suite de mon parcours ; de la SGIPA à Trajets avec, en parallèle, une formation de thérapeute complémentaire en kinésiologie. Je privilégie désormais les contextes où il n'y a pas de différences entre professionnels et participants, où l'autodétermination s'exprime pleinement.

Démarrer ici au CAD, c'est un véritable cadeau."

Pauline MEYER, animatrice socioculturelle

"J'ai suivi la filière animation socioculturelle à la HETS durant les années 2013-2016. J'avais eu un premier contact très intéressant avec les aînés dans un EMS durant mon stage de 3^{ème} année. Cette expérience m'avait beaucoup plu, à tel point que je me suis orientée pro-

fessionnellement vers ce type de structures (EMS, foyer de jour Alzheimer, etc.) mais aussi de temps en temps dans les crèches (rires)!

En parallèle, je suis également responsable cantonale de l'association genevoise du scoutisme, milieu dans lequel je baigne depuis mes 7 ans. Mon totem? C'est vraiment utile? Bon, eh bien c'est Saimiri. C'est un singe-écureuil. On me l'a attribué car je suis bonne vivante, active et sociable. "

Denise PANCINI, directrice de la Nouvelle Roseraie

"Chacune de mes nouvelles expériences professionnelles a été dictée par le plaisir. Et chacune de ces étapes a été l'occasion de me former davantage. J'ai évolué dans la profession comme une évidence. J'ai commencé avec les connaissances de base de l'intendance à la Cité du Genévrier, destinée aux adultes en perte d'autonomie. C'était à 5 minutes à pied de la Nouvelle-Roseraie. Puis j'ai acquis davantage de compétences

en cuisine/hôtellerie à La Rozavère, car la restauration était d'un très haut niveau. Je me suis formée en formation d'adultes pour former à mon tour le personnel. Je suis passée ensuite à la Maison Saint-Joseph où l'ambiance était plus familiale. Comme le restaurant était également ouvert au public, j'ai dû faire ma patente. Et ainsi de suite, jusqu'à une formation en gestion d'entreprise au moment d'intégrer la direction. Tout cela s'est fait sur de nombreuses années.

J'ai voulu me lancer avec mon compagnon, il y a 5 ans, dans une expérience différente. Etant tous deux très sportifs, nous avons ouvert un centre de coaching personnalisé. Cela commençait à tourner mais le Covid est passé à son tour par là et nous avons dû abandonner, à regret.

Il y a quelques mois, j'ai vu l'annonce concernant la Nouvelle-Roseraie. Je suis d'abord allée voir le lieu que je ne connaissais pas (et pourtant, là encore, c'était à 6 minutes de chez moi!). Et je me



suis dit : mais ça existe des endroits comme ça? J'ai tout de suite envoyé mon dossier et maintenant je suis là. C'est juste génial! "

