

CAD JOURNAL



Chers lecteurs,

Voici l'automne qui s'annonce et le **CAD** reprend ses activités classiques. Nous nous réjouissons de vous y accueillir.

Bien sûr, les règles de sécurité sont à respecter comme partout et nous resterons sur des petits formats.

En tout cas, merci de bien penser à vous inscrire pour que tout puisse être organisé le mieux possible. Vous verrez par exemple que les conférences

sont proposées sur un format dédoublé, les places disponibles étant limitées, deux horaires de séances seront proposés.

Nos belles terrasses sont ouvertes, profitez-en et, là aussi, pensez à vous inscrire!

Nous savons bien que cette période reste spéciale et nous vous encourageons à continuer vos activités qui font tant de bien et permettent de retrouver des amis et connaissances. Portez-vous bien !

À ne pas manquer !

EXPOSITION de CÉRAMIQUES

" Utiles-futiles-
subtiles-fragiles "

21 et 22 novembre 2020

CONFÉRENCES ACM

Nouveau: 2 cycles!

Le 3^e jeudi du mois au **CAD** et
chaque 1^{er} lundi soir du mois au
SAPAY

SÉANCES D'INFORMATION

Prestations financières
à la retraite ... Parlons-en!

Mercredi 11 novembre 2020
à Vernier

Les rêves des baby-boomers



Le Forum ouvert organisé au **CAD** les 11 et 12 octobre 2019 pour des participants nés entre 1947 et 1957 a permis de définir des pistes pour imaginer la retraite. Près de 130 témoignages ont été recueillis autour de nombreuses préoccupations et aspirations d'une génération qui a

façonné le XXI^e siècle. De ces témoignages, une brochure sera éditée et adressée en priorité aux participants, aux autorités communales et aux acteurs œuvrant dans la politique des seniors.

Le premier travail de relecture ne met pas en évidence une

unité propre à cette génération. Comme pour toutes les autres, les déterminants économiques, culturels ou le niveau d'éducation créent des disparités importantes entre les participants. Par contre, la proportion d'entre eux préoccupés par l'avenir de la société est remarquable. En particulier ils sont soucieux de s'engager auprès des jeunes pour changer les comportements de consommation et faire évoluer la solidarité intergénérationnelle.

D'autres observations alimenteront les réflexions à venir et une suite sera organisée au **CAD** afin de mettre en route des projets concrets. Vous serez les premiers informés!

La voix des seniors

Le projet "La voix des seniors" est né suite aux contacts téléphoniques réalisés entre mars et juin 2020 par l'équipe du **CAD** auprès des 3'000 seniors inscrits dans notre fichier d'adresses. Nous

avons interrogé 12 personnes seniors, hommes et femmes confondus, d'accord de se prêter au jeu de la rencontre et du récit autour de deux questions :

Comment avez-vous vécu cette période de Covid et comment imaginez-vous les mois qui vont suivre ?

De ces rencontres est né un mélange de récits de vie et d'émotions ressenties face à cette expérience. Mis en scène sur des images prises au **CAD**, ces témoignages anonymes rapportent un peu de l'expérience vécue par les seniors. Un grand merci à tous ceux qui nous ont fait confiance!

Ne manquez pas de découvrir ce petit film bientôt disponible sur la page Facebook du **CAD**.



Activités bien-être au CAD, La parole aux intervenantes !

Roselyne Mialet, professeure de yoga



Tous mes cours de yoga sont d'excellents souvenirs. Les seniors sont un public atypique, ils aiment venir aux cours pour être ensemble, pour échanger et pour rire. Et ça, ça me parle ! J'ap-

prends beaucoup de ces personnes.

Des moments difficiles ?

Non, je dirai plutôt que c'est expérimentiel, surtout dans le fait d'apprendre en faisant des erreurs. Le yoga s'adapte aux personnes âgées et non l'inverse. Je dois moi aussi m'ajuster, ainsi que mon enseignement. La difficulté principale avec les seniors est que les différences anatomiques et physiologiques sont beaucoup plus saillantes, dues principalement à l'âge. Donc, chaque personne a des contraintes sur lesquelles je dois veiller.

Durant le confinement, j'ai donné des cours en ligne. Malheureusement, peu de personnes y ont participé. Je suppose que les motivations, au-delà du bien-être apporté par le yoga, n'étaient pas réunies (échanger, être ensemble, papoter etc.). Moi-même, j'ai eu le contrecoup du Covid. Ce que j'aime, c'est enseigner le yoga mais je ne trouvais pas la même énergie, faire une vidéo revenait finalement à pratiquer seule.

Ma devise ?

« *Un bateau est toujours en sécurité à quai mais il n'est pas construit pour cela.* » (P. Coelho)

Corinne Couderc, professeure de Pilates

Je suis arrivée au CAD par hasard. J'ai été la professeure de Pilates de sa responsable d'unité, Tassa Ribeiro, et elle m'avait demandé de remplacer l'ancien intervenant pour dépanner un ou deux mois... et cela fait deux ans que je suis heureuse d'être là !

Mes meilleurs souvenirs ?

Je n'ai que ça ! Des sourires, des partages, une grande admiration pour mes élèves et leur bienveillance. Les seuls mauvais souvenirs que j'ai c'est lorsque l'un des participants doit arrêter mon cours pour des raisons de santé. Dès mon arrivée j'ai créé un groupe WhatsApp afin de pou-

voir contacter les élèves rapidement en cas d'annulation de ma part. C'est devenu un groupe où circule conseils de part et d'autre, gags parfois, absences... Durant le confinement, j'ai utilisé ce support pour envoyer chaque semaine une petite vidéo avec des exercices. En même temps, je leur demandais de leurs nouvelles, ce qui nous a permis de garder le lien.

Ma devise ?

« *L'important est de bouger mais l'essentiel est de le faire avec plaisir.* »



Nouvelle Roseraie

Après la période de fermeture due à la pandémie, la Nouvelle Roseraie a ouvert ses portes depuis le 1^{er} juillet dernier. Afin de garantir la sécurité des personnes en villégiature, l'organisation des lieux communs a été entièrement revue et plusieurs aménagements ont été réalisés. La capacité d'accueil a été adaptée. Les mesures d'hygiène et de distances obli-

gatoires sont respectées, permettant la poursuite d'un programme d'animations renouvelé. Toute l'équipe de la Nouvelle Roseraie fait en sorte que les seniors passent un vrai et agréable séjour de vacances bienvenu. L'occasion de se retrouver en renouant des contacts, même avec la distance.

N'hésitez pas à en profiter!



De la fondue à la morue !



En ce début d'automne 2020, il y aura du changement! Notre cher secrétaire des Vacances seniors, Jean-Michel Griot, bien connu et fort apprécié par tous les vacanciers, s'en ira vers des eaux lusitaniennes. À 56 ans, après avoir travaillé plus de 30 ans à l'Hospice général, Jean-Michel a décidé qu'il était temps d'écrire un nouveau chapitre de son existence.

Son bureau étant situé à la route de la Chapelle, toute l'équipe du **CAD** ainsi que les seniors sont tristes à l'idée de ne plus pouvoir profiter de son enthousiasme et de son beau sourire.

Nous le remercions chaleureusement et lui souhaitons bon vent, des sardines, du soleil et surtout du Fado à gogo!

Conférences ACM, du neuf pour la rentrée !



Pour sa huitième saison d'activités, l'Association des Conférenciers Multimédia innove en mettant sur pied dès le mois de septembre 2020 deux cycles de conférences : l'un aura lieu comme d'habitude tous les troisièmes jeudis après-midi au **CAD** et l'autre tous les premiers

lundis soir à l'aula de l'école du SAPAY, située dans le nouveau quartier de La Chapelle. Cette nouveauté est dictée par la nécessité d'augmenter la capacité d'accueil des spectateurs et de diversifier les conférenciers ainsi que les sujets d'exposés en les inscrivant dans une vision plus intergénérationnelle et plus participative. L'organisation de chaque conférence à l'aula Le Sapay

sera suffisamment souple et permettra aux auditeurs qui le souhaitent d'apporter leur contribution de quelque nature que ce soit, dans un souci d'intégration socio-culturelle.

Alors demandez le programme! Vingt conférences différentes et une journée à thème vous attendent au **CAD** et au SAPAY entre septembre 2020 et juillet 2021!