

CAD JOURNAL



Pour rester dans l'esprit de la *semaine du proche aidant* qui vient de se dérouler à l'échelle cantonale, nous vous proposons un numéro essentiellement consacré à ces infatigables auxiliaires de santé qui apportent de l'amour et des soins aux personnes en perte d'autonomie. Infatigables, vraiment ? C'est là tout le problème.

Ils sont souvent conjoints et ne bénéficient pas d'horaires de travail. Attachés à soigner et soutenir moralement à plein temps, jour et nuit, semaine et week-end et même pendant les vacances, ils s'oublient eux-mêmes. Devant l'allongement de la durée de vie des personnes aidées, l'objectif aujourd'hui est d'aider à notre tour les personnes aidantes avant qu'elles ne s'épuisent, de leur faire comprendre la légitimité

de demander un soutien via les institutions et de réaliser qu'elles sont en quelque sorte passées d'un statut de conjoint à celui de proche aidant. Tout l'enjeu de cette prise de conscience est résumé dans cette réponse d'un homme à qui l'on parlait des proches aidants et qui écartait la question d'un « je n'en ai pas besoin... ma femme s'occupe de tout » !

Mais le dernier numéro de l'année c'est également une période propice pour évoquer la fête. Celle des 50 ans du CAD tout d'abord qui fut un immense succès avec plus de 350 participants ! Un article savoureux rappelle cette belle épopée. Et puis il y a les fêtes qui approchent. L'occasion pour nous de vous souhaiter un Joyeux Noël et une Bonne Année parmi vos proches !

À ne pas manquer !

EMBRASSER LA TERRE

Lundi 11 décembre 2017
à 14h00

Un documentaire-portrait
de Claude MARTHALER

GRAND BAL DE CARNAVAL

Mardi 6 février 2018
de 14h00 à 17h00

Entrée libre

VACANCES SENIORS

Programme
des séjours 2018
et plus d'informations
en dernière page

Interview de Pierre Orelli

« Sensibiliser les proches aidants au respect de leurs propres besoins et limites est essentiel »



Pierre Orelli, travailleur social en charge de la politique des aînés au Service des affaires sociales de la Ville de Carouge

Quelles sont les actions concrètes menées par la Ville de Carouge en faveur des proches aidants ?

Elles prennent deux formes. Tout d'abord le soutien et l'accompagnement individuel pour de nombreuses démarches liées à l'entrée dans un EMS par exemple ou à l'obtention des prestations complémentaires via notre service des affaires sociales. Ensuite, il y a le groupe de parole « Entr'Aidants », dans lequel des proches aidants peuvent partager leurs expériences et les solutions trouvées autour d'un problème qui aura été retenu pour la séance.

En fait, l'action la plus importante que peut mener une commune en faveur des proches aidants et de leurs problématiques, c'est de

leur permettre, dans un premier temps, de se reconnaître dans ce statut, de s'identifier en tant que proche aidant et de prendre conscience qu'ils ou elles sont dans une situation à risques. A risque d'épuisement, d'isolement ou de problèmes financiers, notamment. Ensuite, face à ces écueils, une commune peut contribuer à rendre légitime le recours à un soutien auprès des institutions.

Il y a un contexte qui indirectement favorise ces situations de détresse. La politique cantonale a mis l'accent depuis 20 ans sur les soins à domicile, ce qui a conduit Genève à compter le plus grand nombre de personnes de 85 ans et plus à vivre à la maison. Et si autrefois la relation d'aide durait quelques années, avec l'allongement de la vie, il devient courant que ces situations durent 10, 15 ou 20 ans, ce qui amplifie grandement les risques liés à l'accompagnement d'un proche.

Vous évoquiez auparavant un groupe de parole. Quelle est la portée de cette démarche ?

C'est très important. L'idée essentielle c'est de briser le tabou, de socialiser ses expériences. Trop souvent encore des situations très pesantes sont vécues dans l'intimité du couple ou de la famille,

sans même que l'entourage n'en soit informé. En début de séance, on demande qui vit une situation qui lui pose problème, l'empêche de dormir. Ensuite, le groupe choisit une situation en fonction de la résonance que celle-ci a chez les participants. Pour les nouveaux, il se produit naturellement un effet d'identification et une reconnaissance de leur propre statut. Cela permet de découvrir que l'on n'est pas seul à vivre une telle situation et de découvrir comment les autres gèrent la situation et cela permet souvent de prendre du recul sur cette dernière. C'est l'occasion également de constater que cette relation d'aide peut aussi être partagée avec les autres.

Certains proches aidants ont réussi grâce à ce groupe de parole à réaliser qu'ils étaient arrivés au point de rupture et à se repositionner au bon moment vis-à-vis de la personne qu'ils accompagnent ou des structures d'aide et à reprendre ainsi en considération leur santé. Enfin, il était nécessaire de créer un groupe à Carouge car les proches aidants disposent rarement de beaucoup de temps pour se déplacer.

Quelles sont par exemple les « situations compliquées » évoquées dans ce groupe de parole ?

L'entrée d'un conjoint dans un EMS, ce qui signifie la séparation du couple. Ou à l'inverse le conflit de loyauté qui empêche de proposer à son conjoint, ou à son parent, la solution de l'EMS ou même de

recourir à l'IMAD. Et cela peut aller très loin. Certains ont dû en passer par un grave problème de santé (AVC) avant de réagir. D'autres encore préfèrent l'idée de mourir pour échapper à cette servitude.

Quel est le profil type du proche aidant qui fréquente le groupe de parole ?

Pour la majorité ce sont des conjoints, généralement des femmes, âgées de plus de 60 ans.

Interview de Maryelle Budry

Je suis la proche aidante de mon compagnon qui a aujourd'hui 95 ans et 20 ans de plus que moi. Nous avons vécu 40 ans ensemble. J'étais psychologue à l'Etat et il a pris tôt sa retraite pour s'occuper de notre fille. Cela fait maintenant 10 ans (au début de ma retraite) qu'il perd progressivement sa mobilité et cela s'aggrave avec plein de petites misères liées à l'âge. Il n'est plus autonome alors que c'était un intellectuel très engagé et actif. Cela le contrarie. Il ne peut plus écrire et dépend beaucoup de moi, ce qui le rend très pessimiste. Il parle beaucoup de sa mort prochaine et cela est déprimant.

Il est difficile de souffler lorsque l'on est une proche aidante. Je ne m'éloigne jamais plus de trois heures de la maison et dois toujours être présente pour les heures de repas notamment. La plupart des gens se donnent rendez-vous vers 19h pour commencer leur soirée. A chaque fois, je dois m'éclipser sous leurs protestations. Je me sens isolée. Si nous recevons de la visite, ce n'est jamais plus d'une heure car cela fatigue mon compagnon. Sa perte d'autonomie a entraîné ma propre perte d'autonomie. Quel paradoxe pour moi qui ai toujours milité pour l'autonomie des femmes (rires)!

Les seuls voyages de ces dernières années ont été à la Nouvelle Roseraie. C'est par ailleurs vraiment réussi et reposant pour moi. Je bénis le personnel et souhaite beaucoup que Florimont, et même d'autres lieux s'ouvrent.

Quand il me dit « j'en ai marre de vivre » je lui réponds « ah oui, c'est de ma faute si tu vis encore, parce que je te soigne bien ! » On en rigole aussi mais c'est un vieillard en colère. C'est son caractère. Nous avons eu une grande histoire d'amour que je veux préserver jusqu'au bout.



1^{ER} OCTOBRE 2017

Marcher pour célébrer



Dimanche 1^{er} octobre, c'était la Journée Internationale des personnes âgées. C'était aussi l'occasion pour le CAD de célébrer sa 50^e année d'existence.

Deux marionnettes géantes en bois venaient de semer un joli chaos en ville et il planait comme une atmosphère d'apocalypse, entre panique et euphorie. Au cœur de ce méli-mélo d'émotions, le petit village du CAD ne s'est pas laissé chahuter et a organisé sa propre échauffourée réunissant pas moins de 350 personnes venues de tout le canton.

Dès 8h30 du matin, une poignée de bénévoles s'affairait déjà à préparer la soupe de midi dans un énorme chaudron. En parallèle, les premiers groupes de marcheurs se donnaient rendez-vous sur leurs lieux de départ, au sein des communes genevoises, puis rejoignaient à pied les autres groupes, à l'heure de l'apéro. Ce dernier se déroula en fanfare dans la cour du CAD, peuplée comme jamais, quelques festifs se déhanchant déjà sur l'air entraînant de « Bella Ciao ». Un fumet de cervelas grillés accompagnait les discours et tout donnait envie, décidément, d'être partie prenante de cette chouette épopée dominicale.





Alors bien sûr, la bonne franquette et les imprévus ont fait partie de l'affaire, mais ils ont apporté à cette journée une dimension d'autant plus humaine et conviviale. Quand l'activité physique et le relationnel font

bon ménage et donnent du sens aux loisirs, n'est-ce pas un signal d'urgence pour continuer à se faire du bien ?

Merci à tous les retraités bénévoles, marcheurs et participants d'avoir fait de ce moment

une magnifique célébration que l'équipe du CAD réitérera volontiers avec vous l'année prochaine !

La Nouvelle Roseraie, des vacances de rêve...

Copropriété de la ville de Genève et de l'Hospice général, cette élégante maison de maître est située au-dessus du lac Léman, à St-Légier-La-Chiésaz (altitude 480 m).

Entourée d'un beau jardin propice à la promenade, ses chambres offrent une vue imprenable sur le lac Léman et les Alpes.

Inscrite dans la volonté cantonale d'un maintien à domicile, c'est la destination de rêve pour un séjour de détente, au rythme de chacun.

Elle permet aux seniors du canton de sortir de leur quotidien et de faire de nouvelles rencontres




dans un cadre idyllique. Idéal également pour échapper à des travaux dans l'immeuble habité par le senior. Elle permet aussi un

moment de répit bienvenu aux seniors qui sont proches aidants. **Pensez déjà à réserver vos vacances pour 2018!**

La Nouvelle Roseraie

Dates des séjours 2018

	N°		
	40	Remise en forme	21 mars – 28 mars (7 jours)
	41	Pâques en fête	28 mars – 4 avril (7 jours)
	42	Escapade printanière	4 avril – 11 avril (7 jours)
	43	Escapade printanière	11 avril – 18 avril (7 jours)
	44	Séjour de l'Association Alzheimer I	18 avril – 25 avril (7 jours)
	45	L'ail des ours et compagnie	25 avril – 2 mai (7 jours)
	46	Escapade printanière	2 mai – 9 mai (7 jours)
	47	Escapade printanière (Ascension)	9 mai – 16 mai (7 jours)
	48	Escapade printanière (Pentecôte)	16 mai – 23 mai (7 jours)
	49	Séjour Bel âge CSP	23 mai – 30 mai (7 jours)
	50	Vacances estivales, lac et soleil	30 mai – 13 juin (14 jours)
	51	Vacances estivales, lac et soleil	13 juin – 27 juin (14 jours)
	52	Séjour de l'Association Alzheimer II	27 juin – 4 juillet (7 jours)
	53	Escapade estivale	4 juillet – 11 juillet (7 jours)
	54	Vacances estivales, lac et soleil	11 juillet – 25 juillet (14 jours)
	55	Vacances estivales, lac et soleil (1 ^{er} Août)	25 juillet – 8 août (14 jours)
	56	Vacances estivales, lac et soleil	8 août – 22 août (14 jours)
	57	Balades aromatiques	22 août – 5 septembre (14 jours)
	58	Vacances estivales, lac et soleil	5 sept. – 19 septembre (14 jours)
	59	Escapade automnale	19 sept. – 26 septembre (7 jours)
	60	Poly sports	26 sept. – 3 octobre (7 jours)
	61	Détente et bien-être	3 octobre – 10 octobre (7 jours)
	62	Chants	10 octobre – 17 octobre (7 jours)
	63	Randonnées à la journée	17 octobre – 24 octobre (7 jours)
	64	Séjour de l'Association Alzheimer III	24 octobre – 31 octobre (7 jours)
	35	Noël	2 déc. – 26 déc. 2018 (14 jours)
	36	Nouvel-An	26 déc. – 9 janvier 2019 (14 jours)

Renseignements et inscriptions : secrétariat Vacances Seniors
 au **022 420 42 90** de 8h30 à 12h00 ou par mail à :
vacanceseniors@hospicegeneral.ch.



Hospice général



CAD PROGRAMME



Tai-chi
avec le
Taiji Open Club
de Genève



Les mardis matin

de 9h00 à 10h15 : élèves débutants
de 10h30 à 11h30 : élèves confirmés
(sauf vacances scolaires et fériés)

Tenue et chaussures confortables
Dernier cours de 2017 : mardi 12 décembre
Reprise mardi 9 janvier 2018

Renseignements, tarifs et inscriptions
auprès de Laurence Bovay, 022 344 15 11



Nordic
walking
avec Gym Seniors
et Pro Senectute



Les mardis après-midi

de 14h00 à 15h15
(sauf vacances scolaires et fériés)

Dernier cours de 2017 : mardi 12 décembre
Reprise mardi 9 janvier 2018

Les cours ont lieu par tous les temps

Renseignements, tarifs et inscriptions, le matin,
auprès de Gym Seniors, 022 345 06 77



Gymnastique
avec Gym Seniors
et Pro Senectute



Les jeudis matin

de 9h00 à 10h00 : gym tonique
de 10h15 à 11h15 : gym douce
(sauf vacances scolaires et fériés)

Tenue et chaussures confortables
Dernier cours de 2017 : jeudi 14 décembre
Reprise jeudi 11 janvier 2018

Renseignements, tarifs et inscriptions, le matin,
auprès de Gym Seniors, 022 345 06 77



Open Art
ATELIER
peinture, dessin

STAGE
Couture facile

Les vendredis après-midi

ATELIER peinture et dessin
de 14h00 à 16h30
(sauf vacances scolaires et fériés)
Entrée libre - Venir avec son matériel

Les 31 janvier, 1^{er} et 2 février 2018

STAGE couture facile
de 14h00 à 16h30
Prix : stage (3 jours) CHF 30.-, à payer sur place
Inscriptions au secrétariat CAD, 022 420 42 80



Yoga doux

avec
Isabelle Robatti

**Les vendredis 1^{er}, 8, 15, déc. 2017,
19, 26 janvier, 2, 9 et 23 février 2018**

de 14h00 à 15h30

Prendre avec soi un tapis de sol et une couverture. Tenue confortable

Prix: CHF 15.- le cours, à payer sur place

Inscriptions pour les nouveaux participants

secrétariat CAD, 022 420 42 80

(places limitées)



Pilates

avec
Stephen Haniph



**Les lundis 4, 11, 18 déc. 2017, 15, 22, 29
janvier et 5, 19, 26 février 2018**

de 9h15 à 10h15

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable.

Prix: CHF 15.- le cours, à payer sur place

Inscriptions pour les nouveaux participants

secrétariat CAD, 022 420 42 80

(places limitées)



CAD'anse

COURS:
danse en ligne
avec D. et B. Trotti

**Les mardis 5 et 12 déc. 2017, 23, 30 janvier et
20 février 2018**

COURS de danse en ligne avec D. et B. Trotti

de 14h30 à 16h00

Cours d'essai CHF 10.-

Forfait 12 cours CHF 60.- (valable jusqu'en juin 18)

STAGE:
« Mambo de
Perez Prado »

Le mardi 27 et mercredi 28 février 2018

STAGE « Mambo de Perez Prado »

de 14h30 à 16h00

Stage (2 jours): CHF 50.- si pas de carte forfait

Inscriptions, secrétariat du CAD, 022 420 42 80

(places limitées)



Film et rencontre

avec
Claude Marthaler

Le lundi 11 décembre 2017

à 14h00

EMBRASSER LA TERRE. Voyage à vélo en Asie centrale dans les chaînes du Pamir.

Un documentaire-portrait de Claude MARTHALER. Centaure mi-métallique, mi-humain, il a passé presque 16 ans sur un vélo, dont 7 d'affilés pour faire le tour du monde. Réalisé par Alexandre LACHAVANNE pour la RTS (2015). En présence de Claude MARTHALER qui dédicacera ses livres.

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence
illustrée
musicale
par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Le jeudi 14 décembre 2017

à 14h30

LES SUITES DE BACH POUR VIOLONCELLE SEUL

avec Paul KRISTOF

En composant en 1720 ses Six suites pour violoncelle seul, Johann Sebastian Bach apporta au monde quelque chose d'absolument inouï. C'est cette histoire qui est racontée sous la forme d'une enquête, en quête d'un chef-d'œuvre de la musique.

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Danses
traditionnelles
suisses

avec
Artisans et
Costumes

Les mercredis 17, 24, 31 janvier, 7, 21 et 28 février 2018

de 14h00 à 15h30

La danse traditionnelle fait par définition danser tout le monde! Dans une ambiance conviviale et de partage, s'exercent la souplesse des muscles et la vivacité de la mémoire dans de gracieux mouvements. Venez et essayez!

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Stage
Carnet de vie

Les mercredi 24, jeudi 25, vendredi 26 janvier, mercredi 7, jeudi 8 et vendredi 9 février 2018

de 14h00 à 16h30

STAGE «Création d'un livret-souvenir»

Prix: CHF 24.- pour les 6 séances

Laisser la trace d'une de vos histoires... L'intervenante vous accompagnera dans la rédaction de vos récits et la confection d'un livret à l'aide de vos photos-papier, cartes postales ou dessins.

Inscriptions au secrétariat du CAD, 022 420 42 80 avant le vendredi 2 février (places limitées)



Conférence
illustrée
par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Le jeudi 25 janvier 2018

à 14h30

LA BIRMANIE

avec Nelly THIÉBAUD

«Au temps où le tourisme était une exception, nous avons pu partager le quotidien des villages isolés, assister à des cérémonies, visiter des lieux encore vierges, se plonger dans un mode de vie où l'émotion est partout.»

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Chantez,
vous êtes
accompagnés
avec Mary Howells

STAGE
Voix et mouvement

Les vendredis 26 janvier, 2, 9 et 23 février 2018

ATELIER de chant
de 10h00 à 12h00
Prix: CHF 15.- le cours isolé
Forfait 5 cours CHF 70.- 12 cours CHF 100.-
(valable jusqu'en juin 2018)

**Mercredi 21, jeudi 22 et vendredi
23 février 2018**

STAGE voix et mouvement (techniques vocales)
de 14h00 à 16h30
Stage (3 jours): CHF 60.- si pas de carte forfait
Inscriptions au secrétariat du CAD, 022 420 42 80
avant le mercredi 17 janvier (places limitées)



Grand Bal
de Carnaval

Le mardi 6 février 2018

de 14h00 à 17h00
avec l'orchestre Julie BLOCHER
Prenez votre plus beau masque!
Boissons et gourmandises
Entrée libre
Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence
illustrée
par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Le jeudi 22 février 2018

à 14h30
GROCK: UN DESTIN HORS NORME
par Raymond BRUSSINO
Un document inédit consacré à Adrien Wettach
dit GROCK, démontrant la double personnalité
de l'artiste, les multiples facettes de son talent et
son numéro de clown.
Entrée libre
Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Exposition
« Les paroles
s'exposent »
en partenariat avec
l'atelier écriture du
Club des aînés de
Carouge

Du 20 décembre 2017 au 20 février 2018

Tous les jours ouvrables de 8h30 à 17h30
L'atelier d'écriture du CAD, animé par Denise Martin,
met en scène des textes issus de ses après-midi
de rencontre. Exposer des mots, c'est rendre une
place au milieu de l'ère informatisée à l'art de la
calligraphie.

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Atelier
fabrication de
produits cosmétiques
et ménagers naturels

Le jeudi 1^{er} mars 2018

de 13h45 à 15h15
avec Valérie DESSIEX
Inscriptions avant le jeudi 22 février 2018 au
secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)