

CAD JOURNAL



Bienvenue en automne!

L'heure des récoltes est arrivée. La Fédé a produit un nouveau comité, plein d'énergie et de nouvelles recrues qui s'engagent au service des associations d'ainés du canton. Bravo et merci à ces nouveaux engagés!

La retraite est-elle ou devrait-elle être la juste récompense de très

nombreuses années de travail? On peut se le demander ...

Si tel est le cas, c'est maintenant l'heure pour notre chef de service, Yves Perrot de récolter les fruits de son travail au service des seniors. Et oui, même les travailleurs du CAD finissent par accéder au statut de "retraité".

Alors merci pour tout et bon vent à lui pour cette nouvelle vie qui commence.

Et bienvenue à Pauline Meyer qui lui succèdera comme responsable d'unité au CAD.

A tous les deux, nous souhaitons de trouver beaucoup de bonheur dans ces nouveaux chapitres de leurs vies.

À ne pas manquer !

GRANDE MARCHÉ du CAD

Dimanche 28 septembre

avec les associations de seniors
Apéritif en fanfare à l'arrivée

Voir programme ci-joint

LES INGRÉDIENTS du BIEN-ÊTRE

Lundi 6 octobre à 14h00

Conférence - Entrée libre

TAI-CHI

Les mardis matins

Avec le Taiji Open Club
de Genève

Voir programme ci-joint

CARREFOUR

Une interview à la croisée des chemins entre l'ancien et la nouvelle, **Yves Perrot** qui s'envole pour d'autres aventures et **Pauline Meyer** qui prend place dans le bureau de responsable d'unité.

Qui êtes-vous aujourd'hui, professionnellement parlant ?

YP: "Et bien, professionnellement, je n'existe bien-tôt plus. J'arrive dans un néant qui laisse plein d'espace pour de nombreux projets non professionnels!"

PM: "Professionnellement, je suis à un virage de ma vie. Je suis une femme épanouie qui accomplit ses rêves... et j'emprunte ce nouveau chemin avec conviction et entrain!"

Un souvenir marquant de votre activité au CAD ?

YP: "Forcément, il y en a beaucoup qui se bousculent dans ma tête, peut-être lors d'un grand évènement au CAD, où à 4h du matin, on instal-

lait les derniers éléments de décor... Mais finalement, je crois que ce qui m'a le plus ému, c'est la naissance d'une associa-

Donner ma couleur au CAD, sans perdre de vue ce qui a été mis en place!

tion. Des gens qui se mobilisent et décident qu'ils vont quitter leur canapé pour agir alors qu'ils savent que cela sera des ennuis, beaucoup de travail et pas bien payé mais ils s'engagent. Ça s'est assez bouleversant et ça le restera..."

PM: "Je n'ai pas encore connu le CAD à 4h du matin, mais je me réjouis de le découvrir en nocturne!

Pour moi, le moment marquant, je dirais que ça a été l'assemblée constitutive de l'association Linga Lokolé. J'y ai vécu un magnifique moment magique d'émerveillement et de solitude. Il y avait quelque chose qui voyait le jour mais dont j'avais totalement perdu le contrôle, ce qui n'est pas forcément dans ma nature... Mais en même temps, ça avait l'air de tellement bien rouler..."

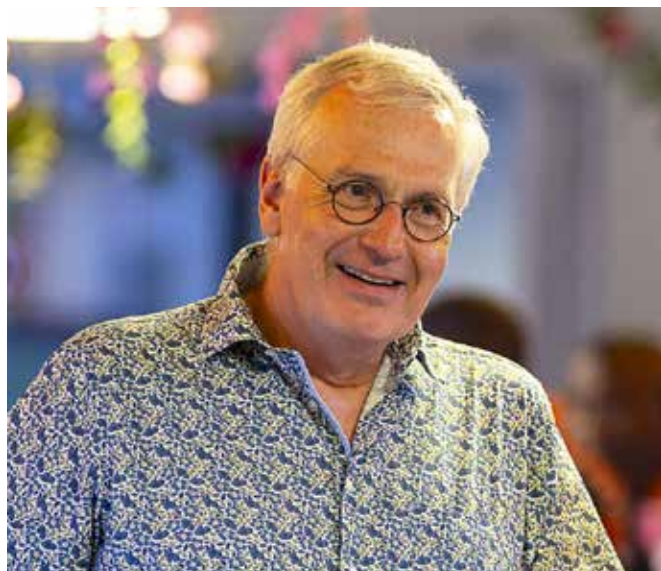


Un souhait pour l'avenir?

YP: "Ne pas rester bloqué au CAD, c'est-à-dire partir vers des projets qui ne seront pas professionnels. M'épanouir dans des choses où la valeur sera plus intérieure, la satisfaction plus intime, où je serai moi-même content et non plus valorisé par un salaire ou de la reconnaissance.

Ne pas être l'ancien mais le nouveau de..."

PM: "Je dirai... donner ma couleur au CAD, sans perdre de vue ce qui a été mis en place par tous ceux qui se sont succédés à la tête de ce service. Ce modèle m'a beaucoup plu, c'est pour cela que j'ai postulé à ce poste... Oui, imprimer ma marque sans vouloir absolument suivre les traces d'Yves Perrot mais sans pour autant renier l'histoire qui a bâti le CAD au fil des années."



Partir vers des projets qui ne seront pas professionnels. Ne pas être l'ancien mais le nouveau de ...

DE NOUVELLES ÉNERGIES À LA FÉDÉ

Béatrice Despland: une femme passionnée, au service du lien social.



trice œuvre depuis de nombreuses années au service des autres.

Elle a consacré l'essentiel de sa vie professionnelle au domaine social, ainsi qu'au droit social. Elle s'est investie très tôt dans le monde associatif, tel que le centre de

loisirs de ses enfants, en plus d'une participation active à de nombreuses associa-

tions œuvrant dans le social et la santé. En d'autres termes, le bénévolat associatif a toujours fait partie de sa vie.

À la retraite depuis 14 ans, elle participe à la création du club d'aînés de Chancy il y a huit ans, intègre le comité, puis en devient présidente à la fin de son mandat de conseillère municipale.

La Fédé entre dans sa vie lors d'un groupe de travail à Peney. Elle s'y sent dans son élément : réfléchir à

l'avenir d'une fédération, à son utilité, comment l'animer pour qu'elle ne devienne pas une coquille vide ? Elle découvre alors un réseau riche, un rôle central, un vrai lien entre les clubs et les décisions politiques. À la suite de cette expérience, on lui propose d'intégrer le comité. Elle accepte, sans imaginer que cela la mènerait à la présidence.

Pour elle, la Fédé est avant tout un pont entre les réalités du terrain et les espaces de décision. Les clubs connaissent mieux que quiconque la vie et les besoins des seniors. Cette expertise mérite d'être écoutée et relayée.

Aujourd'hui, Béatrice incarne une présidence modeste et engagée. C'est dans cette logique que la FGCAS tisse un lien de proximité, multiplie les rencontres et reste à l'écoute.

Ce rôle de trait d'union correspond à ce qui l'anime : relier les gens, faire circuler les idées. Grâce à son engagement et son regard ancré dans le réel, Béatrice œuvre pour une Fédé vivante, utile et proche de ses membres. Un espace d'écoute, d'échange et d'action. Un vrai pont, pour avancer ensemble.

Si Béatrice devait décrire en trois mots la Fédération Genevoise des Clubs d'Aînés et Associations de Seniors (FGCAS), plus communément nommée "La Fédé", elle dirait : rassembleuse, un pont, indispensable. Trois mots qui, sans surprise, la décrivent aussi. Passionnée par la famille, la lecture et la musique, Béa-

NOUVELLES DU CAD

TAÏ CHI, SOURCE DE SÉRÉNITÉ



Cet ancien art martial améliore l'équilibre, réduit l'anxiété et prévient les maladies cardiovasculaires en augmentant modérément le rythme car-

diaque. Les techniques de respiration sont essentielles au Tai Chi.

Laurence Bovay vous propose de découvrir cet art de l'équilibre tous

les mardis au CAD dès le 16 septembre prochain. Horaires et informations d'inscription dans le programme ci-joint.

LE BIEN-ÊTRE, C'EST AUSSI DANS LA TÊTE

2ème édition de la Semaine de la santé mentale

Du 6 au 12 octobre, l'office cantonal de la Santé organise la 2ème édition de la "Semaine de la santé mentale", en collaboration avec divers partenaires du canton. Le CAD, a choisi de participer à cet événement en sollicitant l'expertise des professionnels de la **Fondation Trajets**, afin de proposer une conférence interactive avec des ateliers destinée aux seniors.

La santé mentale, c'est avant tout une richesse que chacun peut cultiver, quel que soit l'âge ou la situation. Elle concerne tous les aspects de notre vie : la famille, les amis, notre environnement, nos loisirs, notre travail, l'éducation... Elle se manifeste partout et fait partie intégrante de notre bien-être global, tout comme notre santé physique, à laquelle on accorde souvent plus d'attention. Il est courant que lorsqu'on évoque la santé mentale, c'est l'image de la pathologie qui vient en premier lieu. Pourtant, il est essen-

tiel de comprendre que prendre soin de sa santé mentale, c'est avant tout nourrir notre équilibre intérieur, renforcer notre potentiel et mobiliser nos ressources personnelles pour faire face aux défis de la vie.

La vie étant un mouvement perpétuel, ponctué de hauts et de bas, il est naturel que notre santé mentale soit mise à l'épreuve au quotidien. C'est pourquoi il est si précieux, notamment en avançant en âge, d'adopter une attitude proactive en identifiant et en cultivant les "ingrédients du bien-être" qui soutiennent notre équilibre personnel.

Prendre soin de sa santé mentale, c'est un exercice d'attention régulière à soi-même, qui contribue favorablement à mieux vieillir et à avancer avec confiance et sérénité dans chaque étape de la vie.

C'est dans cette approche préventive que s'inscrit quotidiennement l'action du CAD. Son programme d'ac-

tivités, varié et accessible, vise à renforcer le vivre-ensemble et à favoriser un avancement dans l'âge solidaire et épanoui. Ces actions ont un impact direct sur notre qualité de vie, notre santé globale, et notre capacité à profiter pleinement de chaque moment.

En résumé, prendre soin de sa santé mentale n'est pas une option, mais une véritable nécessité. C'est ainsi que, en partenariat avec la Fondation Trajets, le CAD vous invite à participer, le lundi 6 octobre, à sa la conférence interactive intitulée : Les ingrédients du bien-être . "

Quels sont ces "ingrédients" ? Chaque personne aura certainement sa propre réponse, mais il existe des déterminants communs et des astuces à partager. Alors, venez nombreux échanger, apprendre et découvrir des clés pour nourrir votre bien-être au quotidien, afin de faire de votre santé mentale une priorité.



LES ASSISES DES FAMILLES

avec l'Association Avenir familles

L'édition 2025 d'Avenir Famille a constitué l'ultime volet d'une trilogie consacrée au vieillissement, avec pour thématique centrale les transmissions intergénérationnelles et ses enjeux. Ce constat a été rappelé dès l'ouverture de l'événement par Monsieur Thierry Apothéloz, Conseiller d'État chargé du département de la cohésion sociale.

L'événement a mis en exergue la question de la transmission des valeurs au sein des familles ayant vécu l'expérience migratoire, en soulignant les modalités propres à chaque cercle familial. Le CAD a apporté son témoignage sur la singularité de cet héritage avec notre population, certains seniors, ayant vécu des migrations tardives.

Monsieur Apothéloz a également abordé ce sujet dans son allocution inaugurale : "Alors comment transmettre, quand soi-même on a dû tout reconstruire ? Que devient l'héritage quand il passe d'une terre à une autre, d'une langue à une autre, d'une génération à une autre, qui ne parle déjà plus tout à fait la même musique du monde ? C'est cette question vertigineuse que nous posons aujourd'hui. Et à ceux qui croient que la transmission est un acte mécanique, je réponds que c'est une oeuvre d'art.

"Et c'est bien là toute la complexité et la beauté de la transmission intergénérationnelle : elle agit en nous parfois sans notre consentement, souvent sans mode d'emploi. Elle nous précède, elle nous traverse, elle nous façonne"

Car il ne s'agit pas de répéter, mais



de faire vivre. Pas d'imposer, mais d'éveiller. Pas de protéger à tout prix, mais d'offrir la liberté d'habiter un héritage, ou même de le réinventer"

À travers des conférences, des débats et des ateliers, la thématique de l'isolement des seniors à Genève a constitué le fil conducteur des travaux menés au sein d'Avenir Famille durant les trois dernières années. Les participant-e-s ont eu l'opportunité de s'exprimer sur les facteurs d'isolement, l'identification des personnes âgées à risque, le profil des publics concernés et la perception du rôle des seniors au sein de la famille et de la société, autant de sujets en lien direct avec la mission du CAD.

Bien qu'Avenir Famille oriente, dès 2026, ses travaux vers de nouveaux enjeux, le CAD demeure résolu à accueillir ce type d'événement au sein de son réseau, favorisant le partage des

pratiques professionnelles, la valori-

sation des ressources collectives et la mise à disposition d'espaces de réflexion autour des problématiques sociales qui concernent l'ensemble de la société. "Ce colloque ... (pour conclure avec les paroles de notre Conseiller d'État) ... permet de penser ces tensions, ces richesses, ces ambiguïtés. Il est là pour interroger, non pour conclure. Pour écouter, plus que pour proclamer."

Le CAD a eu le privilège d'accueillir, pour la deuxième année consécutive, les Assises des Familles, organisées par l'Association Avenir familles. Cette instance, en collaboration avec l'Observatoire de Familles de l'Université de Genève, a pour mission d'examiner les réalités quotidiennes auxquelles sont confrontées les familles du canton de Genève et organise à ce titre un événement annuel réunissant des professionnels engagés autour de ces thématiques.

A LA RETRAITE...

Que suis-je devenue ?

Quel était mon rêve quand j'étais jeune et que suis-je devenue ?

Ariane fait partie de ces seniors investis qui font vivre le CAD au quotidien. Elle a d'abord découvert l'atelier bois, avant de s'impliquer progressivement dans la vie du lieu, en donnant régulièrement un coup de main avec enthousiasme et énergie.

"Je pense qu'on a une multitude de rêves, que certains dominent ou perdurent, mais en général, ils enjolivent la vie parce qu'ils restent des rêves. D'autres se réalisent, mais heureusement on en a toujours assez pour sourire aux étoiles, le soir avant de s'endormir..."

Dans mon parcours, tant professionnel que personnel, j'ai toujours eu à cœur de faire quelque chose de créatif, d'artistique. Technicienne pour dentistes : créer des couronnes

en porcelaine au plus proche de l'esthétique de chaque personne ; jeune fille au pair : trouver des moyens d'accompagner les enfants de manière créative et ludique ; secrétaire : toujours optimiser le travail avec inventivité pour pouvoir être efficace ; travailler chez un luthier... Ma curiosité m'a amenée à faire bien plus !

Je rêvais d'une maison simple comme on en voit aux abords des villes neuchâteloises, un peu accrochée au pied du Jura. Je ne connaissais rien au marché de l'immobilier, la réalité est que je vis aujourd'hui dans un ancien HLM, avec le plaisir toutefois de profiter du jardin de l'immeuble.

Je rêvais d'une ribambelle de bambins, mais au final, je n'en ai eu qu'une ! Ceci dit, je suis déjà comblée !

L'important pour moi était de me mettre au service des autres. Petite,

j'habitais un petit village de moins de mille habitants, nous nous aidions dans les différentes activités du village (nettoyer l'église, vendre des billets de tombola lors de la kermesse, etc...). Aujourd'hui je continue à m'investir, au CAD notamment, afin de rendre service. Je rêvais d'un atelier pour mes loisirs : peinture, sculpture, couture, gravure, soudure... Ça viendra ! J'ai décidé de vivre plus longtemps que dans mes rêves les

J'aimerais me lancer dans la formation pour adultes, même à 60 ans on peut se reconvertir et trouver une nouvelle motivation.

plus décalés, alors pas de panique, je peux me permettre des projets !

Je rêvais de me réaliser, d'atteindre l'éveil suprême. Là aussi, je me suis dit que de vivre en pleine conscience, c'était déjà pas mal. Ne pas mettre la

barre trop haute, sinon on passe dessous.

Mon adage, c'est de vivre ma vie à fond ! Toujours comme il faut avec toujours une part de créativité, c'est mon côté artiste !

Que suis-je devenue ? Un "melting pot" d'expériences, mais ce n'est pas fini, j'ai l'intention de continuer à devenir !"



UN SITE INTERNET POUR LES SENIORS

Un site internet qui simplifie votre retraite



L'arrivée à la retraite s'accompagne souvent de nombreuses interrogations et d'un stress qui pourrait être évité.

par le Service cantonal des seniors et de la proche aidance, répond à vos questions sur les démarches administratives, les loisirs, la mobilité, la

Quand faut-il demander sa rente? Faut-il regrouper son deuxième pilier et de quelle manière? Comment anticiper un budget qui risque de diminuer significativement? Ces questions, parmi tant d'autres, peuvent rapidement devenir un casse-tête.

Pour vous aider, le nouveau site seniors.ge.ch, créé

santé, le logement ou encore l'aide à domicile.

De plus, le canton envoie désormais automatiquement un courrier aux personnes ayant atteint l'âge de 60 ans, avec toutes les informations sur les caisses et administrations, ainsi que les services sociaux pour seniors. Un deuxième courrier est envoyé peu avant l'âge de la retraite, en complément du premier.

N'attendez plus pour préparer cette nouvelle étape de votre vie avec confiance et sérénité.

Panel des seniors

UNE SOIRÉE POUR LES PROCHES AIDANTS



En Suisse, la **Journée des proches aidants**, célébrée chaque année autour du 30 octobre, a pour but de reconnaître, valoriser et rendre visible l'engagement des personnes qui soutiennent régulièrement un proche.

Pour marquer la 12^{ème} édition à Genève, une soirée spéciale est organisée le 31 octobre 2025 par le bureau de la proche aidance du département de la cohésion sociale de l'Etat de Genève, en partenariat

avec les Villes d'Onex et de Lancy, à la salle communale d'Onex, de 19h à 21h. Le Beau Lac de Bâle et Gora feront l'honneur de leur présence et offriront un concert dans une ambiance festive et chaleureuse pour remercier les personnes proches aidantes et sensibiliser le grand public à leur rôle essentiel.

Entrée libre dès 18h15, concert ouvert à toutes et à tous, soyez les bienvenus!

À LA NOUVELLE ROSERAIE

ce sont les rencontres qui font la richesse du séjour

Nous avons rencontré quatre amies qui se sont connues durant leurs vacances. Depuis, elles se retrouvent régulièrement pour partager une semaine de détente à Saint-Légier-La Chiésaz, au-dessus de Vevey.

Que recherchez-vous en venant à la Nouvelle Roseraie ?

Etina Wenk : "Passer du bon temps ! Le cadre est magnifique. Tout le monde est tellement gentil... On est vraiment gâtées, tout est parfait !"

Jaqueline Lacour : " On se fait dîner, on nous promène, on mange divinement bien... C'est le paradis !"

Depuis combien de temps connaissez-vous la Nouvelle Roseraie ?

EW : " Depuis deux ans. C'est déjà la cinquième fois que je viens. "

Denise Brelaz : " Moi, ça fait six ans. Je viens plusieurs fois par an. C'est mon échappatoire : on y est mieux qu'à la maison, on est chouchoutés. D'ailleurs, mon père venait déjà en vacances ici, il y a une vingtaine

d'années. J'ai retrouvé un petit article qu'il avait laissé dans le livre d'or. "

Pourquoi avez-vous choisi la Nouvelle Roseraie plutôt qu'un hôtel ?

DB : " Ça n'a rien à voir ! Ici, on ressent l'esprit de famille, le bien-être, l'amitié... Il n'existe rien d'équivalent. "

JL : " On y crée des amitiés durables. "

Comment vous êtes-vous rencontrées ?

EW : " On s'est toutes rencontrées ici, à la Nouvelle Roseraie. Avant, on ne se connaissait pas. Maintenant, on s'appelle pour savoir quand on y retourne ensemble ! "

DB : " On a même un groupe Whats App qui s'appelle *Les Meilleures de la Roseraie* ! "

Comment pourrions-nous améliorer notre prestation ?

Josiane Enz : " Il faudrait juste garantir le beau temps... c'est la seule chose qu'on pourrait encore demander "



La parole à Flavien, cuisinier à la Nouvelle Roseraie



Vous avez travaillé dans différents restaurants. Comment préparez-vous les menus à la Nouvelle Roseraie ?

À la Nouvelle Roseraie, nous accordons une grande importance à l'adaptation des menus aux allergies et intolérances des vacanciers. C'est essentiel. Nous aimons aussi proposer des plats que les gens ne prennent plus le temps de cuisiner chez eux. Cela leur permet de redécouvrir des recettes traditionnelles, préparées avec soin et amour. C'est une cuisine familiale et conviviale. Les frites maison, le bœuf bourguignon ou encore le vitello tonnato rencontrent toujours beaucoup de succès.

Que pensez-vous de votre expérience à la Nouvelle Roseraie ?

La Nouvelle Roseraie, c'est un petit bijou. J'ai la chance de pouvoir m'y exprimer pleinement sur le plan culinaire. Le public est épicurien, curieux de découvrir de nouvelles saveurs, tout en gardant une âme d'enfant. Et c'est un vrai plaisir de travailler avec une équipe passionnée !

Quel est votre mot d'ordre quand vous cuisinez pour les vacanciers ?

L'équilibre. Trouver le juste équilibre entre le goût, le respect des régimes alimentaires et le plaisir de manger.

C'est ça, ma ligne directrice : faire plaisir tout en prenant soin.