

CAD JOURNAL



L'engagement des seniors est une richesse précieuse pour notre société. **Au CAD, chaque initiative, chaque rencontre et chaque moment partagé témoignent de l'énergie, de l'expérience et de la solidarité de nos aînés.** S'investir dans la vie du centre,

participer aux activités, initier des projets ou simplement se rencontrer, contribue à faire vivre un esprit chaleureux et dynamique. Leur implication montre qu'à tout âge, chacun peut agir, partager ses compétences et participer à des projets utiles.

Les seniors sont des acteurs essentiels de la vie sociale et culturelle. Valoriser cet engagement, c'est reconnaître leur rôle fondamental dans la dynamique collective et intergénérationnelle.

Alors, merci à eux!

À ne pas manquer !

NOUVEAUTÉ

Les lundis 14 septembre,
5 octobre, 2 novembre et
7 décembre

Rummikub et compagnie
de 14h00 à 16h30

Voir programme ci-joint

ÉVÉNEMENT

Dimanche 27 septembre

Marche du CAD

à l'occasion de la Journée
mondiale de la personne âgée

Voir programme ci-joint

ATELIER VITRAIL

Les lundis 2 / 9 / 16 / 23 et
30 novembre, 7 décembre

Atelier Tiffany

de 9h00 à 11h00

Voir programme ci-joint

UNE RETRAITE BIEN MÉRITÉE !

Animatrice et graphiste au CAD durant de nombreuses années, Isabelle Fardel Keita revient sur son parcours avant de profiter d'un nouveau chapitre de vie. Toute l'équipe du CAD lui souhaite le meilleur pour la suite et la remercie chaleureusement pour ses précieuses années d'engagement.

Comment es-tu arrivée au CAD ?

J'ai rencontré Yves Perrot (ancien chef de service) dans un groupe de travail à l'Hospice général et un poste était ouvert au CAD. J'ai postulé, puis je suis venue voir le CAD et j'ai trouvé ça vraiment beau. Je pense que j'ai été engagée car Yves me connaissait déjà.

Depuis combien de temps travailles-tu ici ?

Je crois que je suis arrivée en 2001 ou 2002, donc cela fait 23, 24 ans environ. Je ne sais plus exactement. C'était il y a plus de 20 ans, c'est dingue !

Peux-tu nous dire un de tes meilleurs souvenirs ici ? Un souvenir plus marquant qu'un autre ?

Je pense qu'un des souvenirs le plus marquant a été la fête « CAD Factory ». C'était vraiment énorme. Ça a duré 3 ou 4 jours. Le lieu avait été complètement transformé, c'était hyper beau. « Le Beau Lac de Bâle » était venu jouer. Il y avait plein d'activités qui impliquaient les

seniors, beaucoup de créativité et beaucoup de couleurs. Le groupe de bénévoles avait énormément travaillé sur le décor, c'était très sympa. On était au CAD jusqu'à 4 heures du matin, c'était un peu comme un festival. Ça, c'est un souvenir assez marquant.

C'est quoi le CAD pour toi ?

C'est vraiment un lieu d'accueil pour les seniors. Mais c'est aussi un lieu d'intégration dans le reste de la société. On a toujours fait attention à décroiser la population senior, avec des activités intergénérationnelles et notamment des projets avec le quartier. C'est de l'animation « à l'ancienne », mais c'est aussi du partenariat avec les seniors.

Au quotidien, qu'est-ce que tu aimes le plus dans ton travail ?

Ce que j'aime le plus, c'est le fait de ne pas prendre les bénéficiaires pour des objets mais comme des sujets, cette relation horizontale avec le public. Moi je suis travailleuse sociale et eux, les usagers. Mais c'est avant tout des partenaires, pas des bénéficiaires. C'est très respectueux. Ça a toujours été mon problème dans le travail social : la posture du travailleur social qui aide et l'autre qui est aidé. Ça me dérange, parce que je pense que c'est une complémentarité.



J'aime aussi énormément la collaboration avec les collègues, le fait qu'il y ait un engagement vraiment fort de tout le monde et du respect.

Quels sont tes projets pour la suite ? Est-ce que tu as un souhait pour l'avenir ?

Alors, oui, bien sûr. Déjà, j'ai envie de découvrir ce que c'est d'être à la retraite. On ne le sait pas avant d'y être ! Je n'ai pas cette expérience-là. Je pense que je vais aller un peu à la montagne, je vais faire du sport, redessiner, faire des activités que je n'ai jamais eu le temps de faire avant. En bref, faire ce dont j'ai envie !



ITINÉRAIRE D'UNE SENIOR ENGAGÉE

Il était une fois, une senior engagée naviguant entre le CAD et différentes associations...

À la fin de l'année 1988, **Véréna Sahli** découvre le Centre d'Artisanat et de Détente (ancien nom du CAD), après avoir pris la relève d'une amie dans l'animation de l'IEPA des Avanchets. C'est Micheline, seule animatrice à cette époque, qui l'accueille à bras ouverts. Véréna apprécie l'ambiance familiale et chaleureuse du lieu. Au CAD, elle apprend de nombreux artisanats, s'implique dans la confection de la décoration et participe activement à deux spectacles de Noël. Elle y trouve progressivement sa place.

En 1990, Véréna adhère tout naturellement à une association nouvellement créée nommée **Artisans & Costumes**. Année après année, Véréna appr-

cie particulièrement de contribuer à la réalisation et à la mise en place de la décoration et continue de confectionner des produits artisanaux.

Durant le COVID, une nouvelle odyssée s'offre à elle : une association de seniors se crée à Aïre. Véréna devient membre du comité et participe à l'élaboration des programmes du club. Lorsque la première présidente quitte ses fonctions, les autres membres la poussent à endosser ce rôle. Elle relève le défi et prend la barre de la présidence de l'association **Sel & Poivre**.

Véréna, à bord de son bateau, vogue dans les eaux de l'engagement et suit le flot des océans de la vie en se laissant aller dans les différents courants et opportunités,

avec le soutien de son co-équipier préféré : son mari, André, lui aussi président d'une association d'âinés.

Elle peut, depuis 1988, compter également sur sa famille « cadienne ».



« QUAND LE VÉLO RACONTE LE MONDE »

L'AGCV vous offre une journée exceptionnelle autour du vélo !

L'Association Genevoise des **Conférenciers et Vidéastes** (AGCV - www.agcv.ch) propose à la population du bassin genevois une journée de projections, de conférences et d'échanges, consacrée à l'univers du cyclisme.

Pour cette occasion, l'association aura l'honneur d'accueillir deux invités d'exception : **Claude Marthaler**, cyclonaute suisse, et **Pascal Richard**, champion olympique suisse. À travers

leurs récits et leurs images, ils partageront leurs expériences et leur passion. Le tout agrémenté de



diverses productions vidéos réalisées par les membres de l'association.

**Rendez-vous au CAD
dimanche 11 octobre,
de 9h00 à 17h00.**

**Entrée libre,
repas sur inscription**

Pour découvrir le programme détaillé, consultez le flyer de l'événement disponible au CAD.



LE BÉNÉVOLAT AU CAD

Isabelle Fardel Keita, témoin d'une longue et belle histoire

« Lorsque je suis arrivée au CAD au début des années 2000, le bénévolat était orienté artisanat. **On me raconte que ce lieu a commencé à vivre dans les années 1970**, sur l'initiative d'une animatrice qui n'hésita pas à squatter cette vieille maison. Là, elle forme des bénévoles, essentiellement des femmes, pour animer des activités artisanales dans les clubs d'aînés du canton de Genève. Cette orientation fut encore plus affirmée lorsque l'Hospice général donna mandat à ces amoureux des traditions de présenter des animations autour des vieux métiers et quelques danses ou farandoles en costume, pour le 700^e anniversaire de la Confédération suisse.

En arrivant, j'ai eu le plaisir de rencontrer une soixantaine de personnes engagées pour le CAD. Elles intervenaient dans les associations comme animatrices d'ateliers, s'investissaient dans l'entre-

tien et l'animation de la propriété, ainsi que dans les activités intergénérationnelles. Progressivement, l'équipe d'animatrices a décidé de proposer au public senior des activités sur le lieu et naturellement les bénévoles ont animé ces ateliers.

Lorsqu'une nouvelle génération de seniors est arrivée, l'intérêt pour l'artisanat s'est affaibli. À partir de ce moment-là, **les bénévoles ont eu pour missions la mise sous pli des envois promotionnels du CAD, les activités intergénérationnelles, la décoration du lieu et l'aide lors des grands événements**: préparation de la nourriture, accueil, service au bar, etc.

Au début 2020, nous avons, comme toutes les structures employant des bénévoles, été confrontés à ce **qu'on pourrait nommer la « crise du bénévolat »**. Les seniors qui sortaient d'une longue vie de travail souhaitaient de moins en moins s'engager

dans des structures trop contraignantes. **Un format plus léger a été identifié comme convenant mieux : l'idée d'un groupe d'investis est née.** Ce collectif rassemble toutes les personnes qui gravitent autour du CAD : les membres des Jardins bio, les anciens et nouveaux amis du CAD, les anciens et très fidèles bénévoles, le comité de l'association Linga Lokolé, les professeurs bénévoles, ainsi que certains membres du groupe des conférenciers vidéastes. En tout une soixantaine de personnes.

Je suis infiniment reconnaissante envers tous ces héros ordinaires qui ont donné de leur énergie pour les autres et ont su donner, par cet engagement, du sens à leur vie. À vous tous un dernier mot : MERCI ! Cette expérience humaine m'a incroyablement enrichie et fait grandir ! »



AU CROISEMENT DU PLAISIR ET DE LA CONTRIBUTION

Nous avons rencontré **Lynn Bernhard**, ancienne assistante en personnel et **Elizabeth Kernen**, ancienne analyste financière. Récemment engagées au sein du groupe des investis du CAD, ces deux jeunes retraitées partagent leur parcours, leurs motivations et leur attachement à ce lieu.

Comment avez-vous connu le CAD et qu'est-ce qui vous a donné envie d'y rester ?

Elizabeth : J'ai découvert le CAD grâce à une publicité en ville. En arrivant, j'ai immédiatement apprécié le cadre : le jardin, la maison, la proximité avec la nature. C'est un espace qui correspondait à ce que je recherchais. J'ai également été touchée par la qualité de l'accueil, la patience du personnel, le sourire des équipes et l'engagement des étudiants en stage. La qualité des intervenants et des professeurs est également remarquable.

Lynn : J'ai toujours apprécié les cours axés sur le bien-être. Avec le temps, j'ai ressenti le besoin de retrouver davantage de souplesse, notamment à cause de douleurs aux genoux. Une amie m'a parlé de cours de yoga proposés par une association de seniors dans mon village. Comme ces cours s'arrêtaient pendant l'été, ma professeure m'a orientée vers le CAD. J'ai découvert la programmation estivale et j'ai tout de suite appré-

cié l'esprit du lieu : une manière souple, ouverte et adaptable de concevoir les activités. Venir simplement me promener, observer les oiseaux et profiter du cadre me procure déjà beaucoup de plaisir.

Vous avez donc d'abord participé aux activités du CAD avant de vous engager plus activement. Qu'est-ce qui vous a motivées à rejoindre le groupe des investis du CAD ?

Lynn : Tout a commencé avec les décorations de Noël réalisées en 2024 par des habitués du CAD. Je les ai beaucoup appréciées et j'ai voulu savoir qui était à l'origine de ce travail. On m'a alors parlé d'un groupe de bénévoles investis dans des projets ponctuels. Comme j'aime la créativité, je me suis rapidement renseignée afin d'y prendre part.

Pour Lynn, le CAD représente aussi une occasion privilégiée de sortir, de participer à des activités variées et de bénéficier d'une offre riche et accessible.

Elizabeth : De mon côté, j'ai été entraînée par Lynn et je me suis dit : pourquoi pas ? J'ai longtemps été engagée au sein de la GAOS, une association genevoise de théâtre musical amateur



anglophone. J'aime donner de mon temps, aider les autres et me rendre utile. Le groupe des investis représentait une belle opportunité de retrouver cette forme d'engagement.

Dans leur rôle d'investies, Lynn et Elizabeth souhaitent continuer à soutenir les actions du CAD, profiter d'une programmation de qualité et participer aux formations destinées aux bénévoles. Elles envisagent également de partager leurs compétences, qu'elles soient intellectuelles ou créatives. Plusieurs idées les animent déjà, notamment la création de groupes de parole permettant d'échanger des expériences et des vécus dans un cadre bienveillant et sécurisant.

La pause-café touche à sa fin. Elizabeth et Lynn repartent avec le plaisir de revenir dès le lendemain. L'équipe du CAD les remercie de leur témoignage.

ENTRE DEUX POINGS

La boxe : un coup de boost pour votre corps et votre esprit.

Vous pensiez que la boxe était seulement pour les jeunes en quête de muscles ? Détrompez-vous !

Engagée dans l'inclusion par le sport, **l'association genevoise Pervenches** propose un intervenant passionné et expérimenté qui, grâce à son approche humaine, progressive et motivante, guide chaque séance avec bienveillance pour en faire un moment où l'on se dépasse en douceur et en toute sécurité.

La boxe, loin de l'image d'un sport agressif, est une activité complète, ludique et incroyablement accessible. Elle travaille à la fois le corps et l'esprit. Force, équilibre, coordination, agilité, souplesse, concentration... chaque exercice, même à faible impact, sollicite l'ensemble du corps et améliore posture et mobilité. Le résultat ? Un maintien physique renforcé, une prévention des chutes et des mouvements du quotidien plus fluides. C'est une

vraie remise en forme, sans avoir à faire des kilomètres de footing, ni passer des heures en salle de musculation.

Et côté cœur, la boxe est un

super entraînement cardio. Elle fait travailler le système cardiovasculaire en douceur et de manière régulière. Pas besoin de devenir un marathonien pour sentir les bienfaits sur la pression artérielle et l'endurance. Vous gagnez en vitalité, tout en ayant une énergie qui ne vous lâche pas !

Mais ce n'est pas tout. La boxe sollicite aussi l'esprit. Chaque enchaînement demande concentration, précision et anticipation, un vrai défi mental. En plus de tonifier votre corps, vous entretenez vos capacités cognitives, tout en libérant des endorphines. Résultat : chaque séance vous laisse léger, apaisé, et de bonne humeur.

Vous savez qui d'autre pratiquait la boxe ? Catherine Deneuve. Oui,



la grande actrice française, icône de l'élégance, qui a trouvé dans la boxe une méthode pour garder la forme et se détendre après une longue journée de tournage. Elle disait qu'elle aimait l'aspect « technique » du sport, la précision des mouvements et comment chaque session devenait presque méditative. Catherine Deneuve a trouvé dans ce sport une manière de se connecter à son corps tout en gardant son esprit vif.

Enfin, la boxe crée du lien. Que vous soyez un débutant ou un ancien boxeur, l'ambiance est conviviale et encouragée par le groupe. Ensemble, on s'entraide, on rit et on avance. Pas de pression, juste du plaisir et des progrès.

Prêts à enfilez les gants ? Inscrivez-vous ! La boxe, c'est fun, accessible, excellent pour la santé... et ça donne une énergie folle !



UNE HEURE PAR MÈTRE CARRÉ

Seniors, étudiants et étudiantes sous le même toit

Le programme **Une heure par mètre carré** propose depuis 10 ans aux seniors du canton de Genève de loger un étudiant ou une étudiante en échange de coups de main.

L'expérience de la cohabitation solidaire permet aux seniors de bénéficier d'une précieuse aide au quotidien, que ce soit pour du ménage, des courses, de l'informatique ou de la compagnie. Parfois la cohabitation dure un semestre, parfois plusieurs années et elle représente un véritable soutien pour l'hôte et sa famille.

Isolement des seniors, isolement des jeunes en formation

En accueillant un étudiant sous leur toit, les seniors font preuve de générosité envers la jeune génération. L'entraide favorise la réussite scolaire car la difficulté de se loger et la solitude sont les principaux freins aux études. Quant aux aînés, une présence au quotidien leur permet de conserver

la forme et de rester plus longtemps dans leur logement.

Bon pour la santé, bon pour la planète

En participant au programme, vous contribuez à résoudre un petit peu la crise du logement. Il existe à Genève des milliers de chambres vides et des milliers de jeunes en formation qui cherchent une solution. Avec Une heure par mètre carré, les espaces sont valorisés et les humains réconfortés!

Une organisation rassurante

L'équipe du programme rencontre toutes les personnes intéressées. Les tandems « hôte-étudiant » se choisissent et signent une convention qui précise les attentes. Encadrée par l'Université et Pro Senectute Genève, l'équipe du programme assure le suivi des tandems tout au long de l'année et propose des solutions lorsque cela est nécessaire.

Le programme est soutenu par les collectivités publiques, les Rentés



Genevoises et par de nombreuses fondations et partenaires. N'hésitez pas à nous contacter et à visiter notre site internet.

Renseignements:

Virginie Keller, responsable du programme

1hparm2@unige.ch

022 379 74 00

www.unige.ch/1hparm2

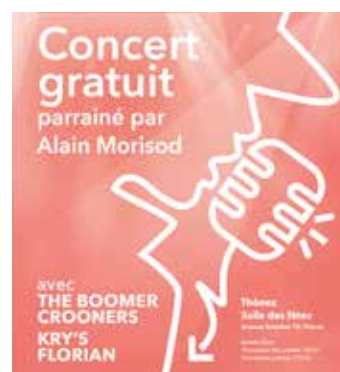
JOURNÉE CANTONALE DE LA PROCHE AIDANCE

À l'occasion de la **Journée cantonale de la proche aide**, une soirée musicale est organisée par le Département de la Cohésion Sociale de l'Etat de Genève, en partenariat avec la Ville de Thônex.

Rendez-vous le 30 octobre à 19h00 pour un concert parrainé par Alain Morisod, avec **The Boomer Crooners** et **Kry's Florian**. Ouverture des portes dès 18h30.

Salle des fêtes de Thônex, Av. Tronchet 18, 1226 Thônex

Entrée libre
procheaidance.ge.ch



LA NOUVELLE ROSERAIE

Nature, convivialité et bien-être au rendez-vous du côté des vacances seniors

Cette saison, la **Nouvelle Roseraie** continue d'évoluer afin d'offrir à ses vacanciers un cadre de séjour chaleureux, vivant et propice à la détente.



Parmi les nouveautés, un espace particulièrement apprécié a vu le jour grâce à la générosité d'une cliente. **Le belvédère, entièrement réaménagé, porte désormais le nom de « Chez Mireille ».** Dédié à la lecture, à la détente et à la contem-



plation, ce lieu invite chacun à profiter d'un moment de calme tout en admirant la beauté des paysages environnants.

La nature est également au cœur de la vie de la maison grâce à notre partenariat d'écopâturage. Cette collaboration a réservé une belle surprise aux vacanciers avec la naissance d'un agneau, rapidement adopté par tous et affectueusement baptisé Diego. Sa présence apporte chaque jour sourires, échanges et moments de partage entre les vacanciers et les collaborateurs.

Cette saison marque aussi l'arrivée de Françoise Dubuis, qui rejoint notre équipe en tant qu'infirmière assistante, à la suite du changement de poste de Sonia Bonjour. Françoise, récemment certifiée en Qi Gong, propose désormais des séances de cette discipline issue de la médecine traditionnelle chinoise. Cette pratique associe mouvements doux, respiration et concentration afin de favoriser l'équilibre, la souplesse et le bien-être. Accessibles à tous, les séances offrent un moment de détente et de recentrage dans une ambiance conviviale. Pour elle, cette pratique complète naturellement son métier de soignante en proposant une approche globale de la personne, en accord avec les valeurs d'accompagnement et de

bienveillance portées par la **Nouvelle Roseraie**.



Entre nouveaux espaces de détente, vie au contact de la nature et activités favorisant le bien-être, la **Nouvelle Roseraie** poursuit son engagement à offrir à chacun un séjour toujours plus agréable et ressourçant.

