

CAD JOURNAL



Préparatifs d'avenir: l'automne, cette année, fut comme un printemps pour nos équipes du **CAD** et de la **Nouvelle Roseraie**. Il a été marqué par le renouveau, la boîte à outils et l'on a sorti la charrue pour creuser de nouveaux sillons.

Le **CAD** a organisé à mi-octobre un Forum ouvert à la génération des baby-boomers nés entre 1947 et 1957 sur le thème "La retraite change, imaginons-la ensemble". Près de 200 personnes sur deux jours sont venues discuter en petits groupes sur de multiples sujets proposés par les participants. Plus de 35 idées nouvelles ont émergé de ces rencontres

où la complicité et la franchise dans les discussions ont été remarquables. Ces débats sans tabous, sincères, donnent des signaux très utiles pour prendre le pouls de la nouvelle génération de retraités ou futurs retraités.

La **Nouvelle Roseraie**, quant à elle, en a également profité pour vivre une mue en rénovant de fond en comble son mobilier intérieur (voir page 4). Un printemps en automne, on vous dit ! Et cette fois-ci, ce n'est pas la faute du dérèglement climatique ! En attendant, nous vous souhaitons de belles Fêtes et une année 2020 pleine de jolis projets !

À ne pas manquer !

PRESTATIONS FINANCIÈRES À LA RETRAITE ... PARLONS-EN !

Lundi 24 février dès 18h00
Salle communale
de Chancy

GRAND BAL DE CARNAVAL

Mardi 18 février
de 14h00 à 17h00
Venez déguisés !
Entrée libre

NOUVELLE ROSERAIE

Dates des
séjours 2020
en dernière page !
N'hésitez pas à vous
inscrire !

Forum ouvert, une expérience à vivre ...

Les 11 et 12 octobre derniers, ils sont venus jusqu'au CAD, un peu perplexes ...

Forum Génération 1947-1957, l'idée est assez nouvelle, mais de quoi s'agissait-il? On leur a expliqué et ils ont joué le jeu avec brio! Durant ces deux jours, près de 200 participants ont produit

35 ateliers différents. Autant de sujets autour de leurs visions de la retraite. Tous ces échanges ont été soigneusement compilés pour être restitués aux participants et aussi en vue d'une publication. Beaucoup de compétences ont été démontrées lors de ces journées. Dès lors, il nous est apparu

naturel d'associer des participants à la création de ce reflet du Forum. La suite se déroulera donc dans la continuité de ce travail de co-création. À tous un grand merci et rendez-vous en 2020 pour découvrir les résultats de cette aventure. Et en attendant, une image vaut mille mots!





D'infirmière à effeuilleuse ... une collaboratrice du cru !

Sonia Bonjour est bien connue des résidents de la Nouvelle Roseraie. Cette infirmière assistante est aux petits soins depuis 9 ans et sa présence précieuse garantit un séjour en toute sécurité et confort pour des pensionnaires en demande de soins. Cet été, elle a cependant surpris les allées paisibles de la Nouvelle Roseraie en apparaissant en costume d'effeuilleuse de french cancan.

Sonia, en quoi consiste précisément votre fonction d'infirmière assistante à la Nouvelle Roseraie ?

En amont d'un séjour, je suis chargée d'évaluer les dossiers médicaux des personnes désireuses de venir chez nous. Nous fixons le degré d'autonomie des clients afin d'être certains de pouvoir prendre en charge l'accompagnement médical. La personne qui ne peut se rendre seule aux toilettes est écartée de notre prise en charge. Par contre, nous assurons la continuité des soins en ce qui concerne l'aide à la douche et habillage, la prise des médicaments, le contrôle de glycémie, l'injection d'insuline, les pansements, bandages, les bas de contention et autres. Avec 32 lits, nous demandons un minimum d'autonomie, sinon je ne suis plus en mesure de prodiguer les soins et d'assurer une prise en charge sécuritaire.



Vous êtes une collaboratrice avec un ancrage local ?

Oui j'habite Vevey, juste à côté et cet aspect-là est toujours apprécié par les résidents quand je les accompagne dans les excursions, jouant un peu les guides touristiques. De même, s'ils reçoivent de la famille pour aller au restaurant, mes conseils pour les meilleures tables sont généralement suivis avec sérieux.

Cette année, vous avez participé en tant que figurante à la Fête des Vignerons ...

C'était un projet qui me tenait à cœur et un gros investissement en temps. J'ai pu négocier davantage

de souplesse dans mes horaires auprès de mes responsables et me suis lancée dans l'aventure, un long parcours. Le casting des figurantes danseuses s'est déroulé en 2017 déjà et j'ai été retenue comme figurante danseuse parmi les 5'500 candidats.

Le rôle qui m'a été attribué a été celui d'une effeuilleuse de french cancan, puis également, par manque de figurants, une nouvelle chorégraphie, cette fois-ci déguisée en carte à jouer (le 10 de carreau soleil pour être précise). Avec ces 2 rôles, j'ai dû assumer chaque semaine 2 répétitions de 3 heures chacune. Quant à mes apparitions sur scène, c'était 2 fois 7 minutes chaque jour, plus le final ! Ma fille était également sur scène et elle a fêté ses 19 ans en dansant avec moi. C'était juste génial !

Vous êtes passée, paraît-il, à la Nouvelle Roseraie en costume d'effeuilleuse ?

Oui et c'était drôle. Les résidents ne me reconnaissaient pas. Une fois la surprise passée, ils étaient très contents et touchés de pouvoir être en présence d'une figurante, de pouvoir regarder les costumes de près, de les toucher. Cela a été un super partage, c'était vraiment du plaisir.

Nouveaux aménagements à la Nouvelle Roseraie

Entretien avec son directeur, Monsieur Michel Beux.

2019 a connu de grands changements au niveau de la décoration intérieure. Quelles en étaient les motivations ?

Bien entendu, le plus important pour nous est d'offrir le maximum de confort à nos résidents et cela passait par une rénovation du mobilier qui avait déjà pratiquement 20 ans. Les chambres et les lieux de séjour bénéficient tous désormais d'un aménagement plus épuré, plus pratique, plus aéré et qui facilite également les déplacements. L'impression générale est de pouvoir disposer de davantage d'espace et de lumière, ce qui invite aux mouvements et à la bonne humeur. Les résidents ne s'y trompent pas : une fois passé l'effet de surprise chez les habitués – « On a perdu nos repères », « C'est comme si on avait changé d'endroit » – les retours sont positifs et l'équilibre obtenu entre l'ancien de la bâtisse et la modernité du mobilier est très réussi.



Quelles sont les nouveautés ?

Les chambres sont maintenant toutes équipées de lits électriques dont le design est plutôt cosy et bien éloigné du style des institutions médicales. C'était une demande de nos résidents et nous avons pu trouver le compromis parfait. Nous avons, de plus, installé à côté de chaque lit une liseuse, très pratique et changé les armoires de la salle de bain qui s'ouvrent plus simplement et sont mieux éclairées grâce à des LED.

Dans la salle à manger et le grand salon, notre nouveau mobilier offre beaucoup plus d'espace grâce à un modèle élégant et léger. Dans

le grand salon par exemple, il est possible d'installer confortablement 15 personnes de plus tout en ayant l'impression d'avoir encore plus de place qu'auparavant. Fini les lourdes chaises que les résidents déplaçaient avec peine pour se lever. Enfin, l'éclairage général a été repensé de telle sorte que les accès soient mieux éclairés et le cheminement plus sûr et plus aisé.

Cette rénovation s'est-elle imposée au vu du succès rencontré par la Nouvelle Roseraie ces dernières années ?

Non cela s'imposait de toute façon, mais il est évident que l'engouement de la clientèle pour le lieu mérite des prestations à la hauteur de leur attente. Pour notre équipe également, très impliquée et passionnée par son travail, c'est un véritable plaisir de voir ce lieu rénové et valorisé. Enfin, ces travaux et changements sont en cohérence avec l'évolution de notre clientèle attirée par nos nouveaux séjours à thème.



Nouvelle Roseraie

Dates des séjours 2020

Séjour 40 du 18 au 25 mars (7 jours)

Remise en forme

Séjour 41 du 25 mars au 1^{er} avril (7 jours)

Remise en forme

Séjour 42 du 1^{er} au 8 avril (7 jours)

Remise en forme

Séjour 43 du 8 au 15 avril (7 jours)

Pâques en fête (12.04)

Séjour 44 du 15 au 22 avril (7 jours)

Escapade printanière

Séjour 45 du 22 au 29 avril (7 jours)

Séjour Association Alzheimer I

Séjour 46 du 29 avril au 6 mai (7 jours)

Escapade printanière

Séjour 47 du 6 au 13 mai (7 jours)

Escapade printanière

Séjour 48 du 13 au 20 mai (7 jours)

Séjour Bel âge CSP I

Séjour 49 du 20 au 27 mai (7 jours)

Escapade printanière (21.5 Ascension)

Séjour 50 du 27 mai au 3 juin (7 jours)

Escapade printanière (1.6 Pentecôte)

Séjour 51 du 3 au 17 juin (14 jours)

Vacances estivales, lac et soleil

Séjour 52 du 17 juin au 1^{er} juillet (14 jours)

Vacances estivales, lac et soleil

Séjour 53 du 1^{er} au 8 juillet (7 jours)

Escapade estivale

Séjour 54 du 8 au 15 juillet (7 jours)

Séjour Association Alzheimer II

Séjour 55 du 15 au 29 juillet (14 jours)

Vacances estivales, lac et soleil

Séjour 56 du 29 juillet au 12 août (14 jours)

Vacances estivales, lac et soleil

Séjour 57 du 12 au 26 août (14 jours)

Vacances estivales, lac et soleil

Séjour 58 du 26 août au 9 septembre (14 jours)

Vacances estivales, lac et soleil

Séjour 59 du 9 au 23 septembre (14 jours)

Vacances estivales, lac et soleil

Séjour 60 du 23 au 30 septembre (7 jours)

Détente et bien-être

Séjour 61 du 30 sept. au 7 octobre (7 jours)

Séjour Bel âge CSP II

Séjour 62 du 7 au 14 octobre (7 jours)

Séjour Association Alzheimer III

Séjour 63 du 14 au 21 octobre (7 jours)

Ateliers créatifs

Séjour 64 du 21 au 28 octobre (7 jours)

Chant choral

Séjour 35 du 15 au 29 décembre 2020

Noël (14 jours)

Séjour 36 du 29 déc. au 12 janvier 2021

Nouvel-An (14 jours)

Renseignements et inscriptions :

Secrétariat séjours 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)

Reprise mardi 7 janvier 2020

Tenue et chaussures confortables

Attention : 14 janvier, cours annulé

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)

Reprise mardi 7 janvier 2020

Les cours ont lieu par tous les temps.
Rendez-vous sur le parking du CAD.

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



Do In

Avec Gym Seniors
et Pro Senectute



Les mercredis soir

de 17h30 à 18h30
(sauf vacances scolaires et fériés)

Reprise mercredi 8 janvier 2020

Nouveau au CAD!

Séance de pratique corporelle issue de la tradition
orientale associant techniques d'automassage à
des exercices d'assouplissement rythmés sur la
respiration.

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)

Reprise jeudi 9 janvier 2020

Tenue et chaussures confortables

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



Open Art

Atelier
peinture, dessin

Les vendredis après-midi

de 14h00 à 16h30

ATELIER peinture et dessin
(sauf vacances scolaires et fériés)

Reprise vendredi 10 janvier 2020

Entrée libre - Venir avec son matériel

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Pilates

Avec
Corinne Couderc

Les lundis 6, 13*, 20, 27 janv., 17* et 24 fév. 2020

de 9h15 à 10h15 (sauf astérisque à 14h)

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable.

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

Inscriptions: secrétariat CAD, 022 420 42 80
(places limitées)



Danses traditionnelles

Avec Artisans et
Costumes

**Les mercredis 8, 15, 22, 29 janvier, 5, 19 et 26
février 2020**

de 14h00 à 15h30

La danse traditionnelle fait par définition danser
tout le monde! Venez et essayez!

Entrée libre, reprise des cours, mercredi 8 janvier

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



CAD'anse

Cours de danse

Les mardis 14, 21 janv. 4 fév, 3, 10 et 24 mars

Cours de danse en ligne avec Domenica Trotti
de 14h30 à 16h00 - De 14h à 14h30 Dany Roiron
accueille les débutants!

Les mardis 28 janv., 25 fév., 17 et 31 mars

Cours avec Béatrice Bravo de 14h30 à 16h00

Cours d'essai CHF 10.-

Forfait 12 cours CHF 60.-

Inscriptions: secrétariat du CAD, 022 420 42 80
(places limitées)



Zumba

Cours avec
Raquel Pinazzo

**Les vendredis 17, 24, 31 janvier, 14, 21, 28
février, 6, 13, 20 et 27 mars 2020**

COURS de Zumba
de 9h30 à 10h30

Nouveau au CAD!

Venez découvrir la zumba, entre danse et remise
en forme. Préparation musculaire garantie!

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Inscription indispensable avant le 7 janvier au se-
crétariat du CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Grand Bal de Carnaval

Mardi 18 février 2020

de 14h00 à 17h00

Venez déguisés si vous le souhaitez!

Boissons et gourmandises en vente!
Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia

ACM
Association des Conférenciers Multimédia



Jeudi 20 février 2020

à 14h30

Y to Y - Yellowstone to Yukon

par Alain RAUSS

Y to Y est un projet ambitieux qui vise à garantir le déplacement de la faune depuis Yellowstone, jusqu'au Yukon, en créant des corridors écologiques et fonctionnels. Ce film nous emmène le long de ce parcours, à la rencontre d'une faune emblématique.

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Séance d'information

Prestations
financières
à la retraite

Lundi 24 février 2020

à 18h00

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

18h00: Séance d'information

19h00: Apéritif offert par la commune

Entrée libre

Salle communale de Chancy
Chemin de la Ruelle 7, 1284 Chancy

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80

PRO
SENECTUTE

SPC
Service des prestations
complémentaires

PLATEFORME
DES ASSOCIATIONS
D'AÎNÉS DE GENÈVE

Commune de
CHANCY



Save the Date

De pont en pont

Parcours découverte de quartier

Lundi 16 mars 2020

Notre Histoire, collectifs d'auteurs

Journée de films avec l'ACM

Jeudi 19 mars 2020

Plus d'informations dans notre prochain journal!



Chantez, vous êtes accompagnés

Avec Mary Howells

**Les vendredis 24, 31 janvier, 7, 14, 28 février
6, 13, 20 et 27 mars 2020**

de 10h00 à 11h30

ATELIER de chant

Prix: CHF 15.- le cours

Forfait 12 cours : CHF 100.-

Inscriptions: secrétariat CAD, 022 420 42 80
(places limitées)



Yoga doux

Avec
Isabelle Grandrieux

**Les vendredis 17, 24, 31 janvier 7, 14, 21, 28
février et 6, 13, 20 et 27 mars 2020**

de 14h00 à 15h30

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

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

Inscriptions: secrétariat CAD, 022 420 42 80
(places limitées)



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 23 janvier 2020

à 14h30

A propos de patrimoine bâti, entre Népal et Bhoutan

par Roland MEIGE, Diaporama et film

Un voyage architectural sur le versant sud de l'Himalaya, du Népal au Bhoutan. Dans ces deux pays presque voisins persistent des sociétés aux patrimoines bâtis authentiques dans des contextes géographiques différents.

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Film et rencontre

Jeudi 30 janvier 2020

à 14h00

Pérou, sous le soleil inca

par Annie et Jean PICHON (fotolatino.com)

Surprenant et insolite Pérou. Le Machu Picchu, le Lac Titicaca, Cuzco, Paracas, les lignes de Nazca et les 6'000 mètres de la cordillère Blanche... et puis deux histoires extraordinaires d'homme pas comme les autres...

Entrée libre

À la fin de la présentation, vente de livres, CD et DVD au profit d'enfants du Lac Titicaca.

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80