

CAD JOURNAL



Bien connaître ses droits, surtout à la retraite !

Il existe bien des trajectoires différentes jusqu'à la retraite. Certains auront travaillé toute leur vie dans la même entreprise, d'autres auront eu plusieurs employeurs et connu des moments difficiles. Certains auront eu des enfants, divers crédits, d'autres non. Ainsi va la vie et ainsi ne serons-nous pas tous égaux dans la retraite.

Il n'est pas nécessaire de regarder les statistiques pour deviner que la précarité vécue après 65 ans est particulièrement dévastatrice et engendre rapidement des effets collatéraux sur la santé physique et psychique et l'isolement en fin de compte.

Le **CAD** a pris l'initiative l'année dernière de lancer une série de conférences d'information « **Prestations financières à la retraite... parlons-en !** » avec différents partenaires pour aborder avec clarté le domaine des assurances sociales, notamment. Le présent numéro de votre journal préféré y consacre un dossier spécial.

La nouvelle brochure des séjours 2020 à la Nouvelle Roseraie est arrivée. N'hésitez pas à la demander et à réserver vos futures vacances dans ce lieu magique.

Séjours remise en forme dès 18 mars 2020 !

Renseignements : 022 420 42 90 (le matin)

À ne pas manquer !

JOURNÉE ACM

Notre histoire,
collectif d'auteurs

Jeudi 19 mars

FILMS | DIAPORAMAS

YOGA DOUX

Nouveau : 2 cours !

Vendredi après-midi

à 14h15 et à 15h40

(voir annonce programme)

SÉANCE D'INFORMATION

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

Le 4 mars 2020 à Vernier
et le 24 avril à Cité Seniors

PRESTATIONS FINANCIÈRES À LA RETRAITE: DES INFORMATIONS BIEN UTILES

Le point de vue du chef de projet



Pour quelle raison les seniors n'ont-ils pas toujours recours aux prestations financières à la retraite ?

Plusieurs raisons expliquent ce non recours. On peut d'abord mentionner une mauvaise connaissance de leur droit.

On constate que beaucoup de seniors n'ont pas connaissance des prestations financières à la retraite possibles ou ont une connaissance partielle, voire fautive. Cette disparité dans l'accès à l'information engendre une inégalité de traitement entre les citoyens et maintient ainsi certains seniors dans la précarité financière.

Seconde raison : une information disponible mais très segmentée.

Les informations sont disponibles mais souvent segmentées entre différents acteurs sociaux, ce qui rend cette information parcellaire

et peu lisible. Troisième raison : des acteurs multiples dans l'accompagnement social.

Il est parfois difficile de trouver le bon interlocuteur, capable de nous orienter de façon complète. On doit parfois s'adresser à plusieurs institutions pour pouvoir faire aboutir la demande de prestations financières à la retraite. Le peu de clarté des informations peut également s'avérer être un frein. Le langage administratif est parfois technique, empreint d'acronymes et de références législatives, ce qui complique la lisibilité de l'information. Ajoutez-y les nombreuses pièces administratives à fournir : on peut être découragé!

Enfin, nous avons constaté en échangeant avec de nombreux seniors que l'un des plus grands freins est le sentiment de honte à demander de l'aide.

Il est important de préciser que les prestations financières à la retraite ne sont pas une aide sociale mais un droit. Un droit qui dans sa forme s'apparente à l'assurance chômage ou à l'assurance invalidité. Le sentiment de gêne ou de honte ne devrait pas priver d'entamer les démarches nécessaires pour vivre dignement sa retraite.

La question est posée de savoir s'il est acceptable qu'une personne ayant droit à un complément de revenu à la retraite glisse inexorablement vers une situation de précarité financière, soit par ignorance de ses droits, soit par sentiment de honte ?

C'est pour cette raison qu'il a été si important pour nous d'organiser des séances d'information.

Quel est l'avantage de ces séances d'information ?

Ces séances permettent d'alléger les difficultés décrites ci-dessus. Elles sont proposées quatre fois par an sur le canton.

Les principaux acteurs (SPC, Pro Senectute, HG et la commune organisatrice) sont réunis à la table des orateurs et transmettent une information claire, précise et exhaustive.

Une place de choix est également réservée aux questions réponses.

Que peut-on faire au-delà de partager ces informations ?

Nous pouvons encore préciser que pour toutes celles et ceux

qui entameraient les démarches administratives requises et rencontreraient des difficultés à remplir les formulaires et réunir les documents, il existe des services à disposition pour obtenir une

aide bienvenue, tels que les services sociaux des communes, le Centre d'action sociale (CAS-Hospice général) de votre quartier et Pro Senectute, notamment.

Pro Senectute : 022 807 05 65
Hospice général : 022 420 52 00

Impressions d'une participante

Madame A. n'est pas du genre inactive et consacre beaucoup de temps à différentes associations : présidente d'un club d'aînés, co-coordinatrice d'un contrat de quartier, membre de la plateforme d'associations de son quartier, membre de l'association de locataires, membre du comité de rédaction d'un journal local, etc. On peut légitimement la qualifier de personne bien informée. Pourtant elle reconnaît avoir récolté beaucoup de précieux renseignements après avoir assisté à une des séances d'information.

« J'étais contente d'y avoir pris part. C'est vrai que nous igno-

rons la plupart de nos droits. Cela m'a également permis de voir et de prendre contact avec les associations présentes susceptibles de nous apporter de l'aide. J'ai pu observer aussi, parmi l'assistance, beaucoup de personnes confrontées à des difficultés.

Le fait est que nous n'osons pas demander de l'aide ; nous avons honte de notre condition quand elle nous amène à une précarité. Je ne désire pas me trouver

dans une situation de détresse. Je veux pouvoir prendre mon destin en main, construire mon avenir. Cela doit être pour cela que je m'engage autant dans le bénévolat ! »



Le parcours d'une proche aidante

« Lorsque l'état de santé de ma mère a nécessité une hospitalisation et qu'il est apparu évident qu'au terme de celle-ci, elle serait probablement placée en institution, j'ai décidé d'enclencher le processus de demande de prestations complémentaires à l'AVS. J'ai commencé par chercher des informations sur internet et j'ai

pu imprimer le formulaire ad hoc. Je me suis ensuite fait aider par le service social de l'hôpital des Trois-Chêne, où le personnel m'a offert un soutien de qualité dans ce moment particulièrement difficile. Il m'a fallu ensuite compiler tous les documents nécessaires, en faire traduire certains car ma mère est née en Italie et

les remettre au service social de l'hôpital qui s'est chargé de finir de remplir les formulaires et de les expédier au Service des prestations complémentaires qui l'a transmis ensuite à l'EMS concerné.

Cela a été particulièrement pénible. En partie dû au contexte émotionnel évidemment, mais il y

a eu de nombreux allers-retours avec le SPC (documents « manquants » que le SPC avait finalement déjà en sa possession, contacts téléphoniques difficiles avec des interlocuteurs occupés) ainsi que plusieurs décisions débouchant sur des montants de rente différents.

Le délai de la procédure a pris environ trois mois et la rente a été versée rétroactivement.

J'ai le sentiment qu'à moins d'être dans une grande précarité (et bénéficiant d'un accompagnement social) ou d'être très à l'aise, les personnes en situation

intermédiaire sont confrontées à beaucoup d'obstacles dans leurs démarches.

Ces séances d'information sont donc, à mon point de vue, nécessaires et très utiles. »

Le regard d'une assistante sociale

Ces séances d'information répondent réellement à une demande et à un constat observé depuis des années dans notre service, à savoir la nécessité d'informer au mieux les retraités sur leurs droits et de briser la barrière de la difficulté d'entreprendre les démarches. C'est ainsi que nous avons tout de suite accepté de

collaborer avec le CAD pour cette première séance d'information.

Il est également très intéressant pour nous de pouvoir sortir de nos murs et de rencontrer les personnes à l'extérieur dans un lieu neutre et peut-être moins stigmatisant.

À la fin des séances, il y a toujours des échanges individuels et cela

permet aux gens d'entamer un lien, de mettre un visage sur notre service social et c'est alors beaucoup plus facile de les encourager à venir bénéficier de notre accompagnement pour remplir les démarches liées aux prestations complémentaires notamment.

Laurianne Clerc-Martin, Service des affaires sociales de Lancy

Prochaines séances d'information :

VERNIER
4 mars 2020

VERNIER
Une Ville pas Commune

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

Mercredi 4 mars 2020
de 14h30 à 15h30

Salle du restaurant scolaire du Lignon
Place du Lignon 20 - 1219 Le Lignon

15h30 | Goûter offert par la commune
TPG arrêt Lignon-Cité - Bus 7, 8, 51, 28

SAUETTE: Tarif préférentiel avant le 20 février, au 079 858 99 85.
CANTON: du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00.

Partenaires: 

CITÉ SENIORS
24 avril 2020

VILLE DE GENÈVE

Cité Seniors
Programme des activités
Février - Août 2020
Les nouveaux défis de la retraite!

Coordonnées: 

Réalisé en partenariat avec :



SPC
Service des prestations complémentaires

PLATEFORME
DES ASSOCIATIONS
D'ÂGÉS DE GENÈVE

PRO SENECTUTE
GENÈVE

Tous les détails dans le programme CAD encarté

**Rendez-vous début juin pour la programmation estivale 2020 !
Plein de surprises en perspective...**

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.

Pas d'inscription en cours d'année. Les nouveaux élèves seront accueillis en septembre 2020.

Renseignements 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)

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

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



Danses
traditionnelles
avec Artisans et
Costumes

Les mercredis après-midi

de 14h00 à 15h30
(sauf vacances scolaires et fériés et le **4 mars**)
La danse traditionnelle fait par définition danser
tout le monde! Venez et essayez!

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Do In
avec Gym Seniors
et Pro Senectute



Les mercredis soir

de 17h30 à 18h30
(sauf vacances scolaires et fériés)
Séance de pratique corporelle issue de la tradition
orientale associant des techniques d'automas-
sage à des exercices d'assouplissement ryth-
més 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)

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

ATELIER peinture et dessin

de 14h00 à 16h30

(sauf vacances scolaires et fériés)

Entrée libre - Venir avec son matériel

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Pilates

avec
Corinne Couderc

Les lundis 2 (14h), 9 (14h), 16 (9h15), 23 (9h15), 30 (9h15) mars, 6 (9h15), 20 (14h), 27 (9h15) avril, 4 (9h15), 11 (14h), 18 (9h15) et 25 (9h15) mai 2020

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)



Séance d'information

Prestations
financières
à la retraite

Mercredi 4 mars 2020

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

14h30 à 15h30: Séance d'information

15h30 : Goûter offert par la commune

Entrée libre

Salle du restaurant scolaire du Lignon
Place du Lignon 22, 1219 Le Lignon

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Yoga doux

avec
Roselyne Mialet

Les vendredis 6, 13, 20, 27 mars, 3, 17, 24 avril, 8, 15, 22, 29 mai 2020

Vu son succès le cours de yoga a été dédoublé!

Yoga doux I: de 14h15 à 15h35

Yoga doux II: de 15h40 à 17h00

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)



Chantez, vous êtes accompagnés

avec
Mary Howells

Les vendredis 6, 13, 20, 27 mars, 3 avril, 8, 15, 29 mai, 5 juin 2020

ATELIER de chant

de 10h00 à 11h30

Prix : CHF 15.- le cours

Forfait 12 cours CHF 100.- (valable jusqu'à fin juin 2020)

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80



Parcours découverte de quartier

De pont en pont

Lundi 16 mars 2020

de 14h00 à 16h00
Avec Gérald BERLIE

Rendez-vous à 14h00 devant l'horloge fleurie.
Mettre de bonnes chaussures!

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80
ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le 13 mars
(places limitées)



Journée ACM

association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 19 mars 2020

de 9h00 à 17h00

NOTRE HISTOIRE, collectif d'auteurs

Et si l'Histoire n'avait pas un si grand « H » qu'on
le croit?

FILMS | DIAPORAMAS | PRÉSENTATIONS NUMÉRIQUES

Entrée libre

Possibilité de repas aux alentours!

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Projet créatif

Création de cinq
drapeaux pour
l'École du Sapay

Les jeudis 2, 9, 23, 30 avril, 7 et 14 mai 2020

de 10h00 à 12h00 au CAD

Nous vous proposons d'imaginer et réaliser 5 dra-
peaux qui seront exposés durant 6 mois à l'école
du Sapay.

Atelier gratuit sur inscription. Matériel fourni.

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80
avant le vendredi 27 mars (places limitées)



Zumba

Cours avec
Raquel Pinazo

**Les vendredis 6, 13, 20, 27 mars, 3, 17, 24 avril,
8, 22, 29 mai, 5, 19 et 26 juin 2020**

COURS de Zumba

de 9h30 à 10h30

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

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

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80



CAD'anse

Cours de danse

**Les mardis 3, 10, 24 mars, 7 et 28 avril, 12 et 26 mai,
9 et 23 juin 2020**

Cours de danse en ligne avec Domenica Trotti
de 14h30 à 16h00 (de 14h à 14h30, Dany Roiron
accueille les débutants)

Les mardis 17, 31 mars, 21 avril, 5, 19 mai, 2 juin

Cours de salsa avec Béatrice Bravo

Cours d'essai CHF 10.-

Forfait 12 cours CHF 60.- (valable jusqu'à fin juin
2020)

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80



Parcours découverte de quartier

Carouge

Lundi 20 avril 2020

de 14h00 à 16h00

Avec Dominique ZUMKELLER

**Rendez-vous à 14h00 sur la Place de l'Octroi.
Prévoir des chaussures confortables.**

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80
ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le 17 avril



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia

Jeudi 23 avril 2020

à 14h30

AU VILLAGE DES CIGOGNES

Films et diaporama
par Marie-José et René WIEDMER

Le village croate de Cigoc, proclamé en 1994, le premier village européen des cigognes est enclavé dans le parc naturel de Lonjsko Polje.

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Séance d'information

Prestations
financières

Vendredi 24 avril 2020

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

15h45 à 17h15: Séance d'information

Entrée libre

Cité Seniors

Rue de Lausanne 62 - 1202 Genève

Renseignements : Cité Seniors 0800 18 19 20



Conférence illustrée

par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia

Jeudi 14 mai 2020

à 14h30

AU FIL DU MÉKONG : LE LAOS (films)

par Jean-Paul SOIL

Naviguer sur ce fleuve mythique n'est pas une mince affaire, mais cela permet d'accéder à des villages habités par des ethnies différentes.

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Parcours découverte de quartier

La Commanderie
de Compesières

Lundi 18 mai 2020

de 14h00 à 16h00

Avec Dominique ZUMKELLER

**Rendez-vous à 14h00 devant la Commanderie,
Route de Cugny 99, 1257 Compesières.**

Prévoir des chaussures confortables.

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80
ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le 15 mai