

E.A.O

L'Écho de l'Âge d'Or

Avril-mai-juin 2024 / Numéro 392



Une alliance parfaite

BAVITECH
SYSTEMS



BOLAY
PRODUITS RÉFRIGÉRÉS ET SURGELÉS



UBS



V. GUIMET FILS S.A.



pharmacieplus
du rondeau

LA FONCIÈRE
LE FONDS IMMOBILIER DE RÉFÉRENCE

J&B
Solutions



ONE PLACEMENT



petit
crémier+



Kreutzer & Cie SA
Entreprise générale d'électricité - Téléphone - Informatique - Organe de contrôle

VINOTHEQUE
PAR FAVRE-TEMPIA
· DEPUIS 1868 ·

G GUY FRACHEBOUD
Successeur SA

Grace à vous, notre journal peut être édité !

Merci

Comme un air de printemps !

Le numéro que vous avez sous les yeux a été entièrement conçu durant le mois de mars. Ce troisième mois de l'année est reconnu pour compter parmi ses semaines la Journée internationale des droits des femmes. Hasard des écritures ou préméditation, ce numéro trimestriel met en lumière nombre de proches féminines. Françoise, Rose, Joyce, Elia, Marie-France, Isabelle, Sylviane, Irène sont, amicalement, professionnellement, ou géographiquement proches de nous et font toutes partie de notre quotidien. Je vous propose à travers de ces pages de les mieux découvrir.

Pour les résidentes et résidents connectés, deux articles proposent un supplément d'information matérialisé par un QRcode qui, une fois scanné, vous invitera à visionner une vidéo en rapport avec l'article.

Comme vous pouvez le constater dans cette nouvelle version de l'EAO, de nombreux projets sont en cours au sein de la MRPS, je ne parle pas uniquement de la réhabilitation du bâtiment Érables qui débute et qui devrait métamorphoser cet immeuble vieux de 47 ans, mais aussi de nombreux projets institutionnels, comme la prise en compte de la douleur sous toutes ses formes afin de l'intégrer aux protocoles de soins en tant que 5^e signe vital, démarche qui sera tout prochainement reconnue par le label de l'Association internationale « Ensemble

contre la douleur ». C'est aussi la volonté de proposer à l'ensemble de l'institution de nouveaux outils technologiques et thérapeutiques tels que les Tovertafels ou les chariots Snoezelen qui ont en commun le même but, celui de réduire la prise médicamenteuse. D'autres équipements devraient prochainement venir compléter l'offre de thérapie proposée aux résidentes et résidents de la MRPS, nous vous en rendrons compte au fur et à mesure de leur déploiement.

Ce deuxième EAO sonne aussi le retour attendu des beaux jours, cette saison de renaissance où la nature se pare de ses plus beaux atours, est une source intarissable d'inspiration pour les poètes et les écrivains. Victor Hugo, dans son œuvre *Les Contemplations*, évoque avec une délicatesse infinie ce moment de l'année ou « tout renaît, et rien n'est encore sec ».

À nous de profiter de cette symphonie de couleurs et de parfums qui s'éveillent après le long sommeil de l'hiver, par exemple dans notre parc, qui devrait avant le prochain numéro retrouver la totalité de sa splendeur avec la fin des aménagements paysagés extérieurs du projet immobilier Côté-Parc.

Bonne lecture !

Philippe Cugnet
Chargé de l'information et de la communication

Impressum

Éditeur

Maison de Retraite du
Petit-Saconnex
Avenue Trembley 12
1209 Genève
022 730 71 11
mrps.ch

Contact et publicités

eao@mrps.ch

Directeur de publication

Yves Bassières

Coordination rédactionnelle

Philippe Cugniet
Anabel Rodriguez

Rédacteurs et rédactrices

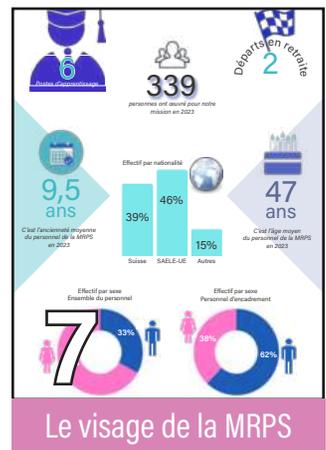
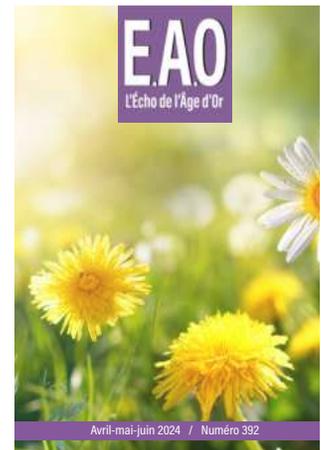
Marie-France Boulc'h
Elia Cerino
Dylan Grillet
Irène Monnet
Isabelle Piccot
Sylviane Savary

Imprimé à 320 exemplaires
Par Atar Roto Presse SA
à Vernier



MRPS

Maison de Retraite
du Petit-Saconnex





11

La Saint-Patrick dignement fêtée



12

Nouvelle représentante auprès de la CA



13

Présentation des chariots Snoezelen



14

Réhabilitation du bâtiment Érables



16

Portrait de Rose Habimana



18

Bienvenue à Marie-France Boulc'h



20

On passe à la TV !



22

Vers un lieu de vie sans douleur



24

Ma vie de stagiaire



26

Mme Joyce Mallet

Pour la
petite
histoire
28

La page
œcuménique
30

Jeu
et
solution
31

L'actualité résumée

1^{er} mai, venez nombreuses et nombreux au concert de la chorale, de la Maison de Retraite du Petit-Saconnex aux Glycines de 15h à 16h (Lieu et horaire à confirmer)



Le 5 mai sera la Journée mondiale de l'hygiène des mains. Cette journée vise à souligner l'importance d'appliquer des mesures efficaces d'hygiène des mains ainsi que de la prévention et de la lutte anti-infectieuse sur le lieu des soins.

12 mai, Journée internationale des infirmières en référence au jour anniversaire de la naissance de Florence Nightingale. Ayons une petite pensée pour celles qui travaillent à la MRPS.



Côté Parc, installation des locataires de l'extension et de la surélévation du bâtiment Azalées courant avril.

Le nouveau point de restauration de la MRPS devrait ouvrir ses portes courant mai et s'appellera «Le Moderne». Ce restaurant sera ouvert au public et proposera une offre de restauration diversifiée sous forme de self. Du pain cuit sur place sera également mis en vente.



MRPS

Maison de Retraite
du Petit-Saconnex

La nouvelle Commission administrative est entrée en fonction. Retrouvez ci-dessous la liste des membres pour les 5 prochaines années :

Mme Floriane Ermacora – Présidente

Mme Marie-Claire Messerli – Vice-Présidente

M. Philippe Cassegrain – Secrétaire

Les Membres :

Mme Fabienne Alfandari, M. Roger Beer, Mme Lucienne Cicurel, Mme Françoise Decosterd, M. Amar Madani, Mme Margaret Richard, Mme Eylem Tas Polat, Mme Louise Tido Kazé, Mme Reyne-Laure Walk.

Début de la rénovation des boutiques du rez-de-chaussée du centre commercial de la Tourelle. Les accès sont modifiés.



Le restaurant Colladon Parc et la cuisine de l'EMS sont tous les deux labellisés «Fait Maison» pour 2024. Ce label certifie et contrôle que les plats proposés sont cuisinés sur place. Lorsque cela n'est pas le cas, un astérisque est affiché au-dessus du plat.

Le mot de la Direction

Chères résidentes, chers résidents,

J'espère que vous vous portez bien. Les travaux du projet immobilier Côté Parc touchent à leur fin. Les emménagements des nouveaux locataires du bâtiment Azalées, surélévation et extension, se dérouleront pendant tout le mois d'avril, l'activité sera intense, il y a 101 appartements. Le nouveau point de restauration de la MRPS au rez-de-chaussée de l'extension devrait ouvrir ses portes début mai, celui-ci sera accessible directement depuis la place du village. Les beaux jours arrivant, une terrasse prendra certainement place en prolongement du restaurant.

Concernant le projet de rénovation des Érables, deux séances d'information ont été proposées aux résidents, familles et collaborateurs de la MRPS. Vous trouverez dans les pages de ce numéro quelques informations supplémentaires ou rappels pour celles et ceux qui n'ont pu se déplacer aux séances. Nous continuerons à vous tenir au courant de l'avancée des travaux ponctuellement.

Avec la rédaction du prochain rapport annuel, nous avons pu isoler quelques chiffres et pourcentages qui dessinent le contour du visage de la MRPS en 2023, vous retrouverez ces

données dans l'infographie ci-contre. Merci à Fabienne Clerc, notre DRH, pour le partage.

Comme vous le savez maintenant, je quitterai l'institution le 31 mai prochain. Si vous avez lu la presse ces derniers jours, vous avez pu apprendre que c'est Monsieur Adrien Bron, Directeur général de la santé qui reprendra la direction de l'institution. Merci de lui réserver le meilleur accueil au sein de notre grande Maison. Je rédige ce dernier *Mot de la Direction* non sans une certaine émotion. Depuis sept années maintenant comme Directeur hôtelier, puis comme Directeur général, nous avons pu, je crois, nouer ensemble une vraie relation de confiance et de proximité. J'ai essayé tout au long de ces années d'être à votre écoute tout en déployant les projets de la MRPS, en administrant le quotidien et en gérant du mieux possible les difficultés lorsque celles-ci se présentaient.

Je n'oublierai jamais mon passage à la Maison de Retraite du Petit-Saconnex, j'emporte avec moi de superbes souvenirs et vous en faites partie. Merci.

Au plaisir de vous croiser !

Yves Bassières
Directeur général

Le tableau de bord RH de la MRPS en 2023



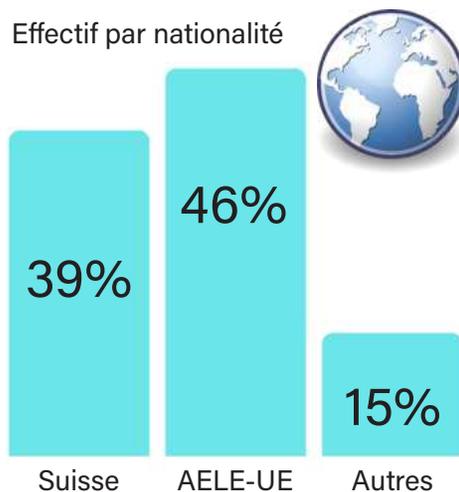
personnes ont œuvré pour notre mission en 2023



9,5
ans

C'est l'ancienneté moyenne du personnel de la MRPS en 2023

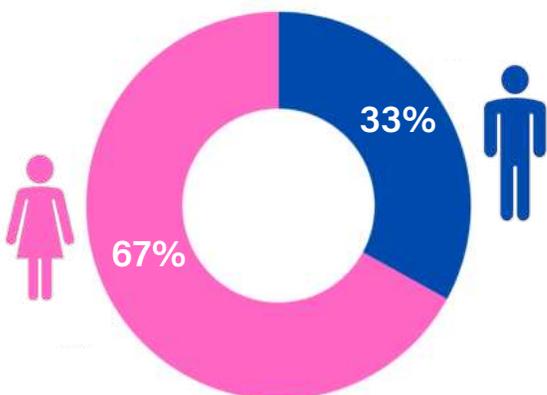
Effectif par nationalité



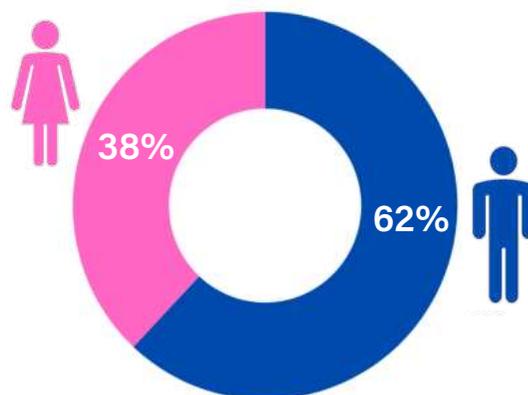
47
ans

C'est l'âge moyen du personnel de la MRPS en 2023

Effectif par sexe
Ensemble du personnel



Effectif par sexe
Personnel d'encadrement

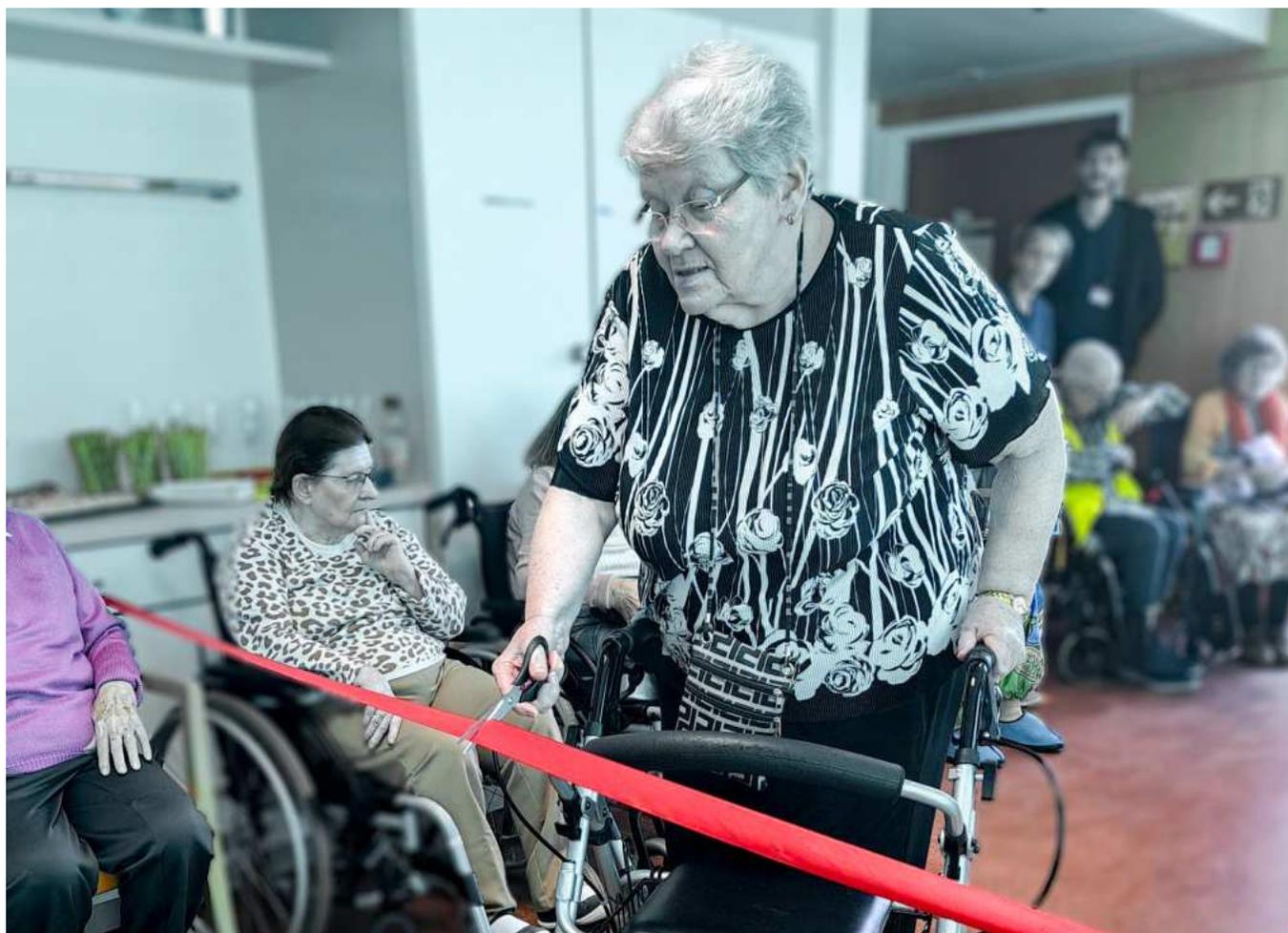


Inauguration de l'espace motricité

Le mouvement est le principe de toute vie

Léonard de Vinci

Jeudi 21 mars a eu lieu l'inauguration de notre nouvel « espace mobilité » situé dans l'extension du bâtiment des Cèdres, au 4^e étage. Des barres parallèles, un espalier, des vélos d'appartement et du petit matériel de gymnastique ont trouvé leur place dans cette unité de vie. Les membres de la Direction nous ont fait l'honneur de leur présence, Madame Françoise Decosterd, représentante des résidents auprès de la Commission administrative, a coupé le ruban, ouvrant officiellement l'espace mobilité à une trentaine de résidents qui ont répondu présent à l'invitation et qui ont montré un réel intérêt pour cette nouvelle prestation.



Mme Decosterd inaugure l'espace en coupant le ruban.

Ça s'est passé chez nous

*Il ne faut pas ajouter des années à la vie,
il faut ajouter de la vie aux années.*

André Malraux

Un défi plus important nous attend maintenant, celui de faire vivre cet endroit et d'en assurer sa pérennité. Le service d'animation proposera deux séances de gymnastique les mardi et vendredi matin, à partir du 26 mars prochain. Par la suite, en fonction de la demande des résidents, d'autres séances à thème pourront être proposées, comme la gym douce, la gym en chaise ou un entraînement spécial prévention des chutes.

En dehors de ces animations de groupe, cet espace mobilité se veut un lieu de fonctionnement autonome, où les bénéficiaires se rendront par eux-mêmes et feront des exercices comme ils l'entendent. Les proches des résidents sont bien entendu les bienvenus. Deux classeurs présentent un choix d'exercices inspirés de différents programmes de prévention des chutes pour les seniors. Ils sont simples, modulables et accessibles à tous. Les exercices permettront à tout un chacun de travailler la force, la mobilité et l'équilibre, en fonction des possibilités et des niveaux d'autonomie de chacun. Des programmes personnalisés sont tout à fait réalisables, nous nous ferons un plaisir de vous guider dans le choix et la réalisation de vos exercices. Les recommandations de l'OMS sont de trente minutes de mobilisation au quotidien, pendant au moins dix minutes consécutives et une interruption des périodes assises ou d'inactivité toutes les 90-120 minutes.

Bouger donne de l'énergie et permet de rester autonome. Bouger à plusieurs est plus agréable et stimulant que de s'entraîner tout seul dans sa chambre, cela permet de tisser des liens et de s'encourager mutuellement.
Bon entraînement à tous !



Sylviane Savary
Ergothérapeute

Ça s'est passé chez nous

Le Salève pour inspiration

Le Musée de Carouge nous a conviés à une randonnée artistique et historique. Le samedi 2 mars, en prenant un peu de hauteur, nous avons pu découvrir l'exposition, « Le Salève, montagne des Carougeois ?! ».



Sans tenter de répondre à la question posée concernant l'appartenance de notre montagne, nous avons laissé notre imaginaire prendre le dessus et convenir que la cité sarde qui nous accueillait s'était développée sous la protection et la domination de son sommet. Puis, nous avons participé à l'atelier *De Carouge au Salève... décollage en collage!*, animé par Caroline Secheyne, artiste plasticienne. Les résidentes de Colladon ont pu participer à ce moment d'échange et créer leur propre tableau sur la thématique du Salève. Grâce à la technique du papier déchiré, nos artistes en herbe ont ainsi pu réaliser leur propre œuvre et repartir enchantées avec leur création et le souvenir d'un bon moment.



Dylan Grillet
Animateur coordinateur

Ça s'est passé chez nous

La Saint-Patrick dignement fêtée

Que ce soit à l'EMS ou à la résidence Colladon, la Saint-Patrick fut l'occasion de se retrouver autour des traditions irlandaises. Deux groupes de musiques celtiques se sont produits devant un public venu nombreux.



La fête de la Saint-Patrick, célébrée chaque année le 17 mars, trouve ses racines dans l'histoire de l'un des saints les plus vénérés d'Irlande. Patrick, né en Grande-Bretagne au IV^e siècle, fut capturé par des pirates et emmené en Irlande comme esclave. Après

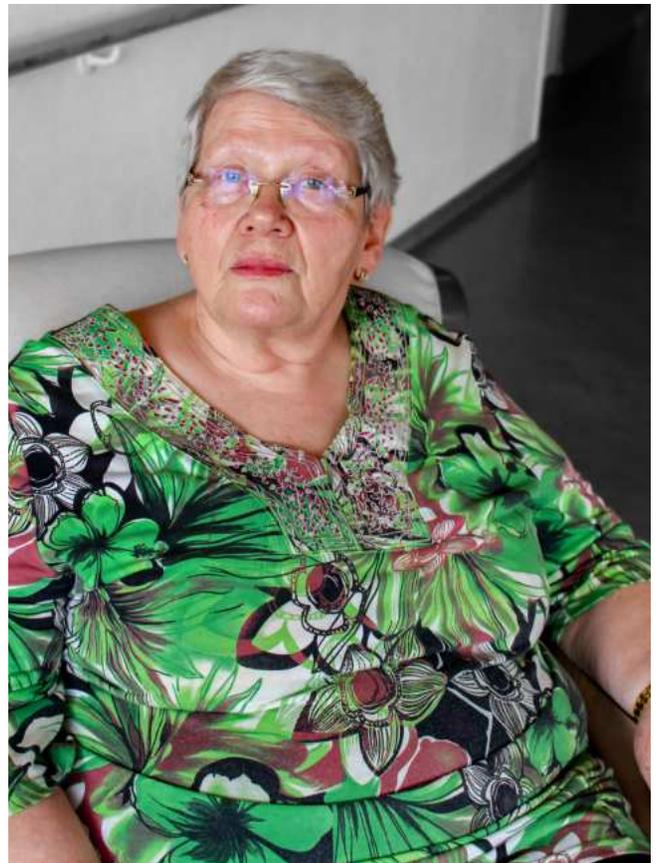
s'être échappé, il retourna sur l'île en tant que missionnaire, déterminé à convertir les Irlandais au christianisme. Selon la tradition, il utilisa le trèfle pour expliquer la Sainte Trinité aux païens, faisant de cette plante un symbole durable de la fête.

Une nouvelle représentante pour les résidents et résidentes de la MRPS

Madame Françoise Decosterd a été nommée représentante des résidents et des résidentes auprès de la Commission administrative de la Maison de Retraite du Petit-Saconnex. Nous l'avons rencontrée et vous proposons de mieux faire connaissance avec elle et son nouveau rôle au sein de l'institution.

Madame Decosterd est une voisine de l'institution, elle a longtemps vécu dans une petite maison datant de 1903 à une centaine de mètres de la MRPS. Elle connaît également bien l'EMS pour avoir rendu visite à sa mère qui fut résidente aux Érables pendant près de sept années. Secrétaire comptable d'un artisan plombier au Petit-Lancy lorsqu'elle était encore en activité, Françoise Decosterd se sent à l'aise avec les mots et les chiffres. Elle se présente facilement comme à l'écoute des ses voisins et voisines de l'EMS et « n'ayant pas peur de dire les choses ». Depuis son arrivée à l'EMS il y a un peu plus de 15 mois et du fait qu'elle soit la benjamine de l'unité, les autres résidents et résidentes sont naturellement venus vers elle pour partager certains points qui pourraient être améliorés.

Un premier rendez-vous a déjà eu lieu avec le chef de cuisine de l'EMS afin de faire remonter les préférences et les attentes de chacun et chacune. Madame Decosterd a également déjà rencontré la Direction générale et la Commission administrative lors de différentes séances, elle nous confirme que celles-ci se sont



bien passées, dans un climat d'écoute respectueuse et constructive.

Une boîte aux lettres dédiée à son nouveau rôle de représentante a été installée sur la porte de sa chambre située au bâtiment Cèdres 3 (323), afin que vous puissiez prendre contact avec elle et lui proposer vos éventuelles questions.

Présentation des chariots Snoezelen par les élèves de la Haute école de santé

Merci aux deux groupes d'étudiantes de la Haute école de santé de Genève d'être venus présenter au personnel soignant de la Maison de Retraite du Petit-Saconnex l'utilisation des chariots Snoezelen récemment acquis par l'institution. Après un court exposé sur les bienfaits de ce nouvel équipement, et une démonstration des nombreuses fonctionnalités, nos invitées du jour ont pu mettre en application leurs connaissances directement auprès des résidents et résidentes volontaires de la MRPS.

Qu'est-ce que le Snoezelen ?

Le Snoezelen, aussi connu sous le nom de thérapie multisensorielle, est un concept qui a vu le jour aux Pays-Bas dans les années 1970. Cette approche thérapeutique vise à stimuler les différents sens dans un environnement sécurisé et relaxant, sans attente de performance ou de résultat. Que ce soit la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat ou le goût, le Snoezelen offre une expérience unique adaptée à chaque individu.



Le bâtiment Érables commence sa mue

C'est Monsieur Marc Volkringer, directeur de l'agence genevoise Complex Bau, qui nous a présentés, lors de deux séances d'information, les grandes étapes du projet de rénovation du bâtiment Érables.



La future façade vue depuis la place du village

Complex Bau AG sera donc l'entreprise totale choisie pour réaliser avec ses sous-traitants et mandataires l'ensemble des travaux de rénovation du bâtiment Érables. La maîtrise d'œuvre restant à la Maison de Retraite du Petit-Saconnex assistée par Monsieur Eric Maino.

Complex Bau sera donc chargé de l'assainissement énergétique, en changeant entre autres les façades du bâtiment, de la mise en conformité des installations, mais aussi de préparer la venue des futurs occupants : en créant 24 chambres UATR et locaux connexes pour l'Imad, en réalisant les cabinets

médicaux et les espaces de physiothérapie dédiés à My Phisio et enfin en aménageant les surfaces administratives de la MRPS qui réintégreront les murs du bâtiment Érables en toute fin des travaux.

Sécurité préservée : La zone travaux sera complètement ceinturée par une clôture de chantier et l'accès au bâtiment sera exclusivement réservé aux personnes habilitées. Une petite base de vie sera également installée entre le bâtiment Érables et le petit jardin clos pour les ouvriers du chantier.

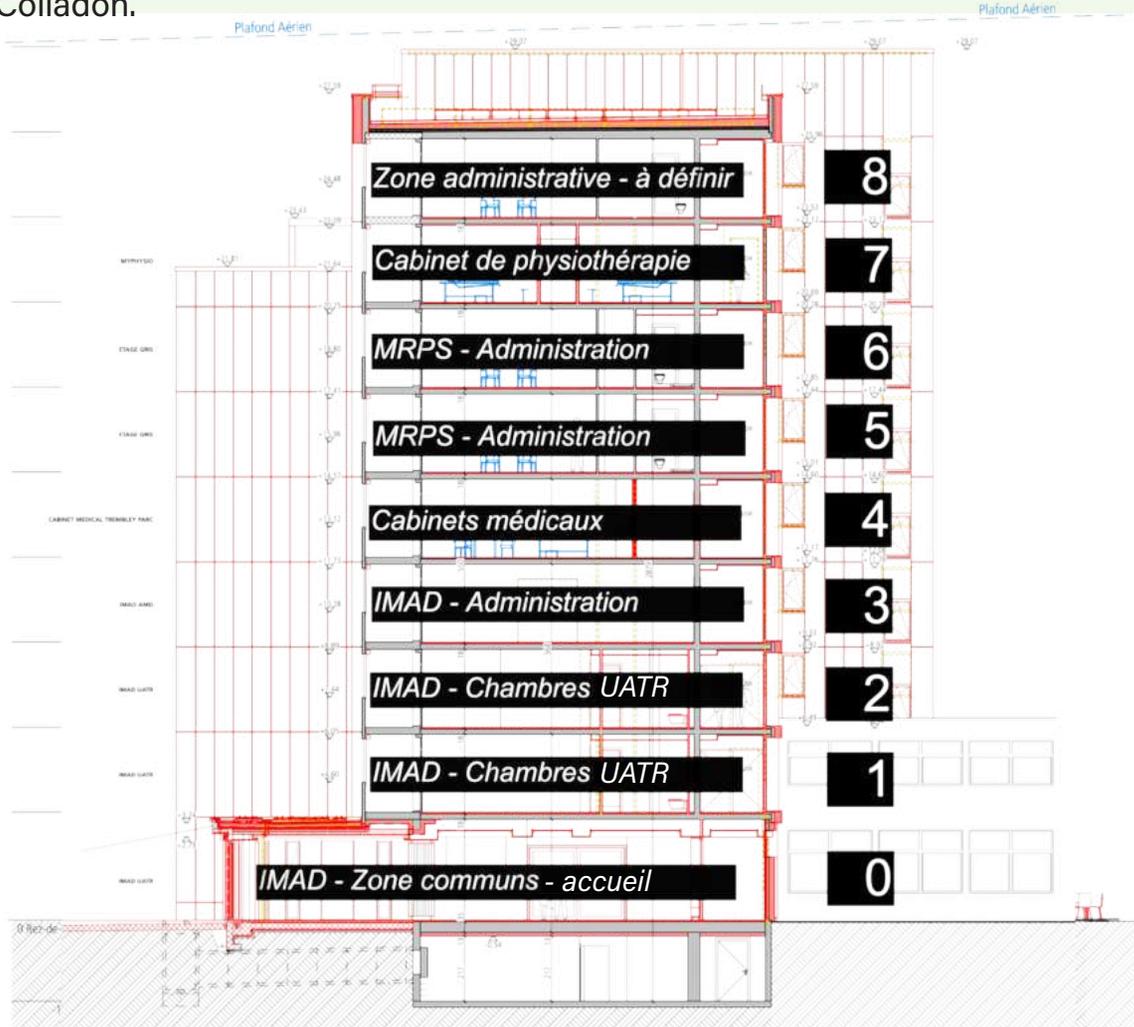
Zoom

Calendrier des travaux (dates intentionnelles) :

- Démarrage des travaux : mars 2024
- Mise en place de l'échafaudage : mars à mai 2024
- Démolition intérieur/curage : mars à juillet 2024
- Remplacement des fenêtres : juillet à octobre 2024
- Travaux de façade : juillet à octobre 2024
- Aménagements intérieurs : juin 2024 à février 2025
- Fin des travaux : mars 2025

Horaires des travaux :

- Horaires du chantier : de 7h00 à 17h00
- Horaires pour les travaux bruyants : de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00
- Les travaux très bruyants sont interdits de 11h30 à 13h00
- Pas de travaux les week-ends et jours fériés
- Maintien au propre des abords du chantier garanti
- Communication des nuisances sur les panneaux d'information indiquant le type de nuisance, l'intensité et la durée. Les informations seront affichées au tea-room Le Cinquième, à l'accueil principal de la MRPS (bâtiment Azalées) et à l'accueil Colladon.



Pour toute question en rapport avec les travaux de rénovation du bâtiment Érables vous pouvez prendre contact par e-mail à l'adresse suivante : erables@mrps.ch

Toutes les images présentées dans cet article sont des images d'illustration.

Rose Habimana

Infirmière spécialiste plaie et cicatrisation

Infirmière spécialisée en cicatrisation : un rôle essentiel dans les soins aux personnes âgées.

Lorsque l'on parle de soins aux personnes âgées au sein de notre institution, il est essentiel de prêter attention au rôle crucial de notre infirmière spécialiste en plaie et cicatrisation. Nous avons rencontré Rose et filmé une partie de sa journée.



Un travail d'équipe essentiel

Travaillant à la Maison de Retraite du Petit-Sacconnex depuis 6 ans, Rose a acquis une expérience précieuse et se consacre entièrement à la cicatrisation des plaies depuis 3 ans, collaborant étroitement avec les soignants et les médecins. Chaque matin, elle consulte les demandes des équipes, souvent par e-mail. Lorsque les

soignants sont confrontés à des plaies complexes, ils font appel à elle pour une évaluation clinique approfondie de la situation du bénéficiaire. Ensemble, ils élaborent un plan de traitement, en tenant compte des protocoles validés par le médecin.

Zoom



Scannez le Qr Code ci-dessous pour visionner la vidéo.



Des histoires de vie comme source d'enseignement

L'interaction avec les personnes âgées étant au cœur de son travail, Rose trouve cette expérience très enrichissante. Les histoires de vie des résidents sont pour elle des trésors d'enseignement, elle apprend autant d'eux qu'ils apprennent d'elle. De la collaboration avec la Direction des soins aux échanges avec ses collègues

ergothérapeutes, cliniciens et hygiénistes, elle est au centre d'un réseau de soins multidisciplinaire. Rose a également mené une véritable recherche clinique sur de potentiels nouveaux matelas dynamiques. Recherche qui pourrait être validée sur le plan universitaire.

Au-delà des plaies : l'état cutané dans son ensemble

Le rôle de l'infirmière spécialisée ne se limite pas aux plaies. Rose Habimana participe activement au choix du matériel médical et collabore avec les cuisines pour l'alimentation des résidents et des résidentes. Tout ce qui touche à l'état cutané est de sa compétence, elle veille à ce que chaque aspect de la santé de la peau soit

pris en compte. C'est un domaine vaste et varié, où chaque décision a un impact direct sur le bien-être des séniors. La Maison de Retraite du Petit-Saconnex est d'ailleurs l'un des rares établissements médico-sociaux s'attachant les compétences d'une infirmière spécialiste plaie et cicatrisation à taux complet.

Un travail physique exigeant

Rose nous le confie en riant, son travail est très physique, son champ d'activité est l'entier de la Maison de Retraite du Petit Saconnex, ses nombreux bâtiments et ses longs couloirs. Entre 8000 à 10'000 pas par jour, elle parcourt les couloirs de la maison de retraite, veillant à la santé des résidents. Mais c'est un effort gratifiant. Si, à travers cette petite vidéo, elle a suscité des vocations chez la future génération

de soignants ou chez des personnes en reconversion, elle considère cela comme une victoire. Avec le vieillissement de la population, la demande pour des spécialistes en cicatrisation ne fera qu'augmenter. Notre infirmière est prête à relever ce défi, sachant que son rôle est essentiel pour le bien-être des personnes âgées.

Bienvenue à Marie-France Boulc'h

Née il y a 56 ans dans une petite ville bretonne, proche de Roscoff (pour les amoureux de la Bretagne), à 8 km des côtes qui bordent la Manche (température de l'eau : 14 à 16 degrés en été), je suis maman d'une fille de 28 ans, Morgane, mon rayon de soleil ! Toute ma famille réside encore là-bas, et c'est donc tout naturellement que j'y passe la plupart de mes vacances.

Issue du monde rural, je suis très respectueuse des professionnels qui œuvrent pour nous nourrir, et font face à un monde complexe : nourrir les autres, avec des produits de qualité, en respectant l'environnement, et réussir à en vivre.

Une fois mes études d'infirmière achevées en 1989, j'ai pris rapidement la décision de découvrir d'autres pratiques de soin, et suis arrivée dans la belle ville de Sion, en Valais, pour mon premier emploi en Suisse.

Passionnée par le milieu des soins intensifs adultes, et souhaitant améliorer mes connaissances et acquérir plus d'autonomie, j'ai intégré les soins intensifs des HUG en 1991. Après l'obtention du diplôme d'infirmière spécialisée en soins intensifs et quelques années d'expérience, j'ai évolué professionnellement en obtenant un 1^{er} poste de cadre, toujours aux soins intensifs de Genève.

L'humain étant mon centre d'intérêt, et ceci malgré les machines, les actes aigus et d'urgence, j'ai accompagné l'équipe dans le maintien de l'approche humaine et le respect de la dignité pendant les soins aux patients aigus.



Fille de bord de mer, je devins fille de bord de lac, après 33 ans à admirer les rives du lac Léman.

Zoom

Le succès, c'est vous aimer vous-même, c'est aimer ce que vous faites et c'est aimer comment vous le faites.

Maya Angelou

J'ai également œuvré pour un meilleur accompagnement et une meilleure intégration des familles et des proches dans cette phase difficile de la vie. Le professeur Chevrolet, chef de service et humaniste, était mon mentor. En 2008, ma curiosité professionnelle m'a conduite à l'EMS de Vessy et fait découvrir le monde des seniors en institution. J'ai eu la chance d'y conduire un magnifique projet de

création d'un étage protégé, qui fut par la suite élargi en bâtiment protégé destiné aux personnes vulnérables atteintes de troubles de la mémoire, apparentés à la maladie d'Alzheimer. Il a fallu tout inventer : les locaux en travaux, l'adaptation de l'environnement, la création d'espaces conviviaux... Bref, imaginer un lieu de vie dans lequel le résident souhaite rester, car il s'y sent « comme à la maison ».



Je partage avec vous un peu de ma Bretagne natale (Roscoff)

En 2021 et pour 2 ans, j'ai quitté le Canton de Genève pour le Canton de Vaud. Responsable de centre en CMS (soins à domiciles vaudois), la découverte de la santé communautaire m'a permis de mieux comprendre ce passage difficile du domicile vers le monde de l'EMS, la crainte pour la personne âgée et son entourage de se séparer de son lieu de vie, très souvent empli de souvenirs pour toute la famille.

C'est avec un grand engagement professionnel et beaucoup de plaisir que je suis parmi vous depuis le 1^{er} février 2024. Je me réjouis d'aller à votre rencontre, résidents et résidentes, proches, familles, collaborateurs et collaboratrices de l'institution et ainsi participer à la vie de l'établissement riche en projets pour l'amélioration de la vie de nos aînés. Un grand merci pour votre accueil.

Marie-France Boulc'h
Adjointe à la Direction de soins et de l'accompagnement

On passe à la TV !

Dans le cadre des capsules vidéos Focus présentées sur Léman Bleu TV, une équipe de la chaîne locale est venue interviewer les principaux utilisateurs des Tovertafels installées dans chaque unité de vie et aussi à la résidence Colladon.



Merci à Léman Bleu TV pour ce coup de projecteur !

La Maison de Retraite du Petit-Saconnex a la chance de disposer, dans chaque unité de vie, d'une table magique, plus connue sous le nom de Tovertafel. Comme l'expliquent Rebecca, scientifique du mouvement chez Dividat, ainsi que Sylviane et Titouan, collaborateurs à la

MRPS, la Tovertafel n'est pas seulement un outil technologique censé remplacer les animations traditionnellement et nécessairement présentes en EMS. C'est plutôt une nouvelle approche non médicamenteuse qui améliore la qualité de vie des résidentes, des résidents, du personnel soignant et des familles.

Zoom



La Tovertafel sollicite et stimule les fonctions cognitives. Les jeux thérapeutiques proposés par niveaux mobilisent l'attention et la concentration, encourageant les joueurs et les joueuses à mémoriser et à verbaliser leurs actions. De par son utilisation, la table magique incite à tendre les bras, à toucher, à bouger et même à se lever pour mieux

interagir, réduisant significativement l'apathie et développant ainsi l'autonomie. Se retrouver à plusieurs autour de cette table lumineuse, afin de participer à un jeu ou à une activité, atténue le sentiment d'isolement pouvant être vécu par certains résidents et certaines résidentes et développe le lien social.



Scannez le Qr Code
ci-dessous
pour visionner la vidéo.



Vers un lieu de vie sans douleur

Depuis plusieurs mois, la MRPS est pleinement engagée dans les démarches en vue d'une labellisation par l'Association Internationale « Ensemble Contre la Douleur » (AIECD). Ce label de qualité des soins a pour objectifs de modifier tant l'attitude des professionnels de santé que celle des personnes souffrantes dans la prise en considération de la douleur sous toutes ses formes, de fournir aux professionnels des moyens pour mieux la soulager et finalement de l'intégrer aux protocoles de soins en tant que 5^e signe vital.



En ce premier trimestre 2024, la campagne de sensibilisation bat son plein! Afin de favoriser le travail en interprofessionnalité, condition indispensable à une prise en soins globale de qualité, l'ensemble du personnel travaillant directement au contact des bénéficiaires a été intégré dans ce programme de sensibilisation. Ainsi, les membres du personnel de l'intendance, de l'animation et du service social ont pu bénéficier d'une séance de

formation adaptée à leur quotidien. Les compétences des aides en soins ont aussi été mobilisées dans le but d'améliorer la détection, l'évaluation et le soulagement de toutes les formes de douleur.

Vous aurez également aperçu les nouvelles affiches disposées dans les ascenseurs et autres endroits clés de la MRPS. Elles ont pour objectif de vous sensibiliser, ainsi que les visiteurs, à ce thème primordial qu'est la prise en charge des douleurs.

Le personnel ne peut rien faire sans vous !

La perception de la douleur varie d'une personne à l'autre et consiste donc en une sensation subjective. Vous seul pouvez décrire votre expérience de la douleur et la quantifier. En tant qu'individu, vous êtes l'expert de vos symptômes et de leurs répercussions sur votre humeur et vos activités quotidiennes. Aidez-nous à vous

accompagner et ne soyez pas surpris si l'on vous demande « Comment puis-je vous aider aujourd'hui ? ». À la MRPS, l'équipe soignante a à cœur de prendre en compte l'ensemble de vos besoins et d'y répondre dans la mesure de ses possibilités. Elle s'engage à considérer, évaluer et soulager toutes les formes de souffrance.

Les quatre dimensions de la douleur : physique, émotionnelle, sociale et spirituelle

Qu'elle soit de courte ou de longue durée, la douleur physique est facilement identifiable. On en connaît généralement la cause et elle peut être atténuée grâce aux traitements antalgiques.

Les dimensions émotionnelles et sociales sont quant à elles bien plus complexes. La souffrance prend racine progressivement et de manière insidieuse. Il est difficile d'en détecter les premiers signaux et lorsque les conséquences deviennent visibles, elle est déjà bien installée. Perte d'appétit,

diminution de la mobilité, troubles du sommeil ou repli sur soi, tels peuvent être les effets d'une souffrance prolongée sur les actes du quotidien. En situation de fragilité, les risques sont nombreux et le personnel soignant doit redoubler de vigilance pour assurer et améliorer la qualité de vie de chaque résident. C'est pourquoi la MRPS a fait le choix d'impliquer toutes les professions dans la détection et l'accompagnement de la souffrance.

Qu'en est-il de la détresse spirituelle ?

Entrée en EMS, annonce de diagnostic, perte d'un être cher... En situation de crise, un questionnement profond sur la quête de sens se met en route chez chaque individu, quelle que soit son appartenance religieuse ou sa culture. Pourquoi moi ? Pourquoi maintenant ? Cette réflexion existentielle mérite d'être soutenue par des

professionnels compétents. Les équipes de la MRPS ont donc été sensibilisées à l'accompagnement spirituel, qu'il soit laïque ou cultuel, par les aumôniers, experts de ce domaine. Ils se tiennent à votre écoute et assurent une présence bienveillante à vos côtés, n'hésitez pas à les solliciter !

La douleur est invisible, mais bien réelle !
Le personnel vous écoute et vous croit lorsque vous dites que vous avez mal ou que vous vous sentez mal.

Isabelle Piccot
Infirmière ressource en soins palliatifs

Ma vie de stagiaire

J'appréhendais beaucoup ce stage...



Il faut également savoir prendre de la distance

Je m'appelle Elia Cerino et suis en stage à la MRPS depuis le 8 janvier et ce pour une durée de 22 semaines. Je travaille dans le service de l'animation au sein de la résidence Colladon qui accueille des personnes âgées autonomes et indépendantes dans de beaux appartements. L'année passée, en août et septembre, j'ai également effectué un stage préalable à l'entrée en maturité, à l'EMS de la MRPS au contact de résidents nécessitant des soins. Pour vous dire la vérité, j'appréhendais beaucoup ce stage au contact des personnes âgées, je venais de perdre ma grand-mère quelques jours avant le début du stage et je n'ai pu retenir

mes larmes, le premier jour, au moment où j'ai croisé les premières résidentes de l'institution. Anthony, mon encadrant lorsque j'étais à l'EMS, m'avait pourtant donné confiance en moi, comment ne pas faire autrement en voyant avec quel enthousiasme il s'occupe des seniors, le sourire accroché en permanence à son visage. Prévenue, je l'étais aussi, il faut également savoir prendre de la distance, car le quotidien et la finalité des séjours en EMS sont parfois durs à accepter. De plus, chacun et chacune réagit différemment à la sollicitation d'une animation, à moi de m'adapter !

Zoom

L'objectif premier de mon stage est de créer des liens privilégiés avec les résidents. Pour atteindre cet objectif, j'ai dû présenter de nouvelles animations. Dylan, mon référent à la résidence, m'a encouragée dans mes projets et est toujours là pour améliorer et mettre en place mes propositions.

La première animation que j'ai proposée se nomme « soins des mains ». Ce moment entre femmes, en tête-à-tête, est l'occasion de mieux faire connaissance et parfois de se dire des choses plus personnelles sur le ton de la confiance, mais dans tous les cas, cela reste une petite parenthèse de bien-être dans le quotidien des résidentes. La semaine prochaine je lance également une autre animation, plus artistique cette fois-ci, qui aura pour thème la découverte de l'aquarelle. Passionnée d'arts graphiques, j'ai soumis cette animation à la résidence. Simple à mettre en place, elle permet rapidement de prendre confiance et de produire une œuvre que les artistes peintres en herbes rapporteront chez eux. J'ai lors de ce stage pu également collaborer avec de nombreux services de la MRPS, les assistants sociaux, la restauration, le service technique, l'intendance qui sont tout le temps en interaction avec l'animation. Sans eux rien ne serait possible.

Je n'oublie pas les soins pour lesquels je ressens une profonde admiration, l'abnégation du personnel aide-soignant, le dévouement devant les tâches quotidiennes parfois ingrates mais indispensables au bien-être de nos aînés. J'étais consciente de cela avant mon stage, mais il existe une vraie différence entre le savoir et le vivre réellement. Vous m'avez touchée et souvent émue. Bravo pour votre travail. Il faut l'avouer, la MRPS est un vrai labyrinthe, la taille du site, le nombre de bâtiments, les couloirs, les unités, tout pourrait rendre cet établissement trop impressionnant, mais les collaborateurs et collaboratrices de la MRPS apportent ce supplément d'âme qui font de ce lieu, une maison pleine d'humanité et de bienveillance.

Je ne suis pas encore partie, puisqu'il me reste encore deux mois de stage, mais je tenais à dire merci à la MRPS de m'avoir accueillie, merci à mes deux encadrants Anthony et Dylan et merci à mes deux référents de l'École Jean-Piaget. Je n'oublie pas les résidents et les résidentes de la Maison de Retraite du Petit-Saconnex qui resteront à tout jamais dans un petit coin de ma tête et dans un grand coin de mon cœur.



Elia Cerino
Stagiaire au service animation

Madame Joyce Mallet

Directrice du CEC André-Chavanne

Nous avons rencontré Madame Joyce Mallet directrice du Collège et école de commerce (CEC) André-Chavanne dans les murs de la MRPS afin de lui présenter les projets en cours au sein de l'institution. Nous avons alors profité de l'occasion pour lui proposer de répondre à quelques questions. Nous partageons avec vous cet échange.

Pour celles et ceux qui ne le connaissent pas, pouvez-vous nous présenter votre établissement en quelques chiffres?

Près de 2'000 élèves, apprenties et apprentis, environ 300 collaboratrices et collaborateurs (corps enseignant et personnel administratif et technique), plus de 100 nationalités, 4 tours et un bâtiment annexe (pavillon).

Pouvez-vous nous parler de votre parcours avant de devenir directrice du CEC André-Chavanne ?

Des responsabilités dans le domaine bancaire à Paris puis à Genève. Une reconversion professionnelle choisie dans l'enseignement pour un meilleur équilibre vie professionnelle, vie familiale et temps pour soi.

Qu'est-ce qui vous a motivée à travailler dans l'enseignement et particulièrement à tenir ce rôle ?

La relation à autrui et la transmission constituent ma colonne vertébrale. Selon moi, la passion de ma discipline vient ensuite. Devenir directrice n'a jamais été un objectif, je m'y pensais pas, tous les matins en me maquillant ! Je dirai plus plutôt une opportunité que je me suis sentie prête à saisir à un moment donné.



Madame Joyce Mallet

Quelles sont les initiatives ou programmes dont vous êtes le plus fière ? Au CEC André Chavanne ?

La diversité des profils d'élèves (Diaspora, gymnase et Centre de formation professionnel du pôle commerce), des parcours singuliers (SAE, bilingue ...).



Les bâtiments du CEC André-Chavanne

Oser, se tromper puis se relever et avancer...

Quels sont les défis les plus importants auxquels le CEC André-Chavanne est confronté et comment prévoyez-vous de les surmonter ?

Indéniablement, la conduite du changement en termes de management : je suis la 3^e directrice et la première femme en 30 ans d'existence.

La conduite du changement dans le cadre des réformes issues des nouvelles ordonnances fédérales.

Nos atouts : une tradition de la réforme, un personnel engagé et la volonté d'avoir des élèves prêtes et prêts à relever les défis actuels et futurs.

La réforme des formations professionnelles commerciales.

Un changement de paradigme de taille (évaluation par compétence, BYOD...) afin de relever les défis actuels et futurs d'un environnement économique en mutation

Nous remercions Madame Joyce Mallet Directrice du CEC André-Chavanne d'avoir pris du temps pour répondre à nos quelques questions et espérons que cette première «conversation» sera la première d'autres futures collaborations intergénérationnelles entre nos deux établissements.

Quelle est votre philosophie en matière d'éducation et comment l'appliquez-vous dans votre rôle de directrice ?

Oser, se tromper puis se relever et avancer. Il s'agit pour moi de mobiliser les équipes et de les accompagner (non sans difficulté) dans les nouveaux objectifs à relever. L'élève/apprentie ou apprenti de nos jours n'est pas l'élève/apprenti ou apprentie que j'ai pu être. Il en est de même pour les prestations d'enseignement. Dans mon rôle de directrice, j'accueille de manière positive l'erreur que j'assimile à un potentiel d'amélioration qui s'offre à nous.

Quels sont vos objectifs pour l'avenir du CEC André-Chavanne ?

Inclusion, diversité et exigence !

Les Erables

Aujourd'hui au centre de toutes les attentions et au début d'un projet de réhabilitation qui va transformer ses murs et son utilisation, le bâtiment Les Érables fête ses 47 ans si l'on calcule son âge depuis la cérémonie de la pose de la première pierre en mai 1977. Nous avons retrouvé et nous partageons avec vous ces quelques images, où il faut l'avouer, la parité n'était pas encore à l'ordre du jour.



Lors de la démolition du bâtiment de 1927, la boîte de plomb contenant les traditionnels souvenirs est retrouvée. Elle contenait des pièces de monnaie et la liste des autorités cantonales et fédérales de l'époque.



Pour la petite histoire



Le bâtiment Érables, fut construit en 1978, sur les ruines du bâtiment construit en 1927. Présentant une surface brute de plancher de 5'262 m² et un volume hors sol selon les normes SIA de 18'644 m³, les Érables sont constitués de 11 niveaux, soit huit étages, un attique, le rez-de-chaussée et le sous-sol. Lors de l'inauguration en 1979, ce sont 66 chambres, un cabinet de physiothérapie, de pédicure, un salon de coiffure, des locaux communs et des logements pour le personnel qui viennent s'ajouter aux bâtiments existants.



Il faut encore savoir qu'un abri PC, en plus des installations techniques (sous-station de chauffage), est logé au sous-sol de l'immeuble.

Une première rénovation a été effectuée en 2004 et en 2005. C'est à cette époque que des studios ont été créés progressivement avec cuisinette et salle d'eau en remplacement des chambres EMS. Jusqu'à l'ouverture du bâtiment Azalées, la bâtisse était occupée de façon mixte par des personnes logeant en résidence et d'autres en EMS. En 2019, les résidents EMS déménagent dans le bâtiment Azalées fraîchement réhabilité.



Le bâtiment ainsi inoccupé poussa la MRPS à mener une réflexion sur la destination de celui-ci. Durant cette période de réflexion, 18 studios ont été loués à des étudiants. Pour faire face à l'urgence, nous avons également de 2022 à 2023 hébergé des femmes et leurs enfants réfugiés ukrainiens fuyant la guerre.

En 2020, 4 chambres UATR prennent place au premier étage du bâtiment.

En mars 2024 le projet de réhabilitation globale débute.

Le Renouveau, notre Avenir



Enfin, le printemps est de retour, avec ses fleurs et ses chants d'oiseaux, sa douceur et sa lumière. C'est la saison du renouveau, enfin !

Mais le remarquons-nous encore ? Tant de choses nous en distraient : les mauvaises nouvelles, nos douleurs, nos chagrins, notre difficulté grandissante à assumer les petits gestes du quotidien, au point qu'il est parfois difficile d'envisager un futur... Surtout quand beaucoup de gens répètent, même parmi les jeunes, que « c'était mieux avant ! » Avant quoi ? Avant la covid ? Avant la guerre ? Avant le réchauffement climatique ??? Il y a toujours eu des épidémies, des guerres et des variations climatiques importantes - périodes glaciaires suivies de dégel, où la mer est allée déposer ses coquillages jusque dans nos Alpes. Alors, allons-nous continuer à pleurer sur ce qui n'est plus, en vivant dans la nostalgie, en regardant toujours vers le passé ?

La nature est un bon exemple de ce qu'il est bon de faire. À la fin de l'hiver, nous guetons l'éclosion des premières fleurs, des premiers bourgeons, comme on guette le premier sourire, la première dent, les premiers pas d'un bébé. Puis, nous voyons les fleurs se transformer en

fruits, comme nous remarquons les signes de mûrissement chez un enfant, avant que viennent la maturité, aussi bien pour les plantes que pour les humains. Enfin, c'est l'explosion de couleurs de l'automne, magnifique, qui nous incite à apprécier les beautés de la vieillesse.

Et ensuite ? C'est l'hiver, les arbres sans feuilles tendent leurs bras noirs, en apparence morts. Mais nous savons par expérience que ce n'est qu'illusion : le printemps va revenir, comme une résurrection de la nature : c'est le renouveau, où tout semble de nouveau... nouveau !

Et s'il en était de même pour nous ? Dans notre existence, nous avons pu le constater : les chagrins ne durent pas toujours ; après les jours sombres, il y a des éclaircies, des moments de joie, de lumière, comme de petites résurrections.

Et si, dans les temps difficiles, nous guetions les bourgeons de bonheur prêts à éclore ? Et si, espérance ultime, nous croyions que le renouveau existe aussi après l'hiver de notre vie, dans un au-delà que nous donnent à entrevoir tous les « re-nouveaux » que nous avons vécus ?

Alors, ayons confiance en l'avenir, en « l'À Venir » !

Irène Monnet,
Votre aumônière

Mots fléchés

RECUEIL IMAGINER		BAVA FÊTE D'ENFER		CHUTE D'EAU SUPER CHOUETTE		COLLECTIONS DE BILLETS		COULE PEU
GROSSE LENTILLE LITS DU PEUPLE						VAUT DE L'OR		
								POLIES
BONS RAPPORTS DÉFENSE ANTI- AÉRIENNE						POSSESSIF DÉLIVRÉ		
			ANTIQUES POÈTES VOISIN DU MARSEILLAIS					
TOUR DE CHANT		PÉRIODE SUPPOSÉE		CARDINAL DÉCHIRURE				
							PIÈGE	
ÉCUSSON	CELUI D'AVANT TEMPS CHAUD			CHIFFRE NÉGATION				
PETIT SAULE PROJETS						PRONOM RÉFLÉCHI MODERNE		
				N°60 EN FRANCE				
ÉQUERRE			MALADIES DE PEAU					

Solution du numéro 391

8	6	9	7	2	4	3	1	5
3	2	5	1	6	9	8	4	7
4	1	7	8	5	3	6	9	2
6	9	8	3	7	1	2	5	4
7	4	2	6	9	5	1	3	8
1	5	3	4	8	2	9	7	6
2	7	4	9	1	6	5	8	3
9	8	6	5	3	7	4	2	1
5	3	1	2	4	8	7	6	9



Journal édité par la Maison de Retraite du Petit-Saconnex