

N°2
AVRIL/MAI/JUIN 2025

VIVRE

À LA MAISON DE RETRAITE
DU PETIT-SACONNEX





ÉDITO

UN NOUVEAU « HUB » DE PROFESSIONNELS DE SANTÉ À LA MRPS

Avec cette rénovation, qui aura duré une petite année, c'est une concentration nouvelle de professionnels de santé qui pourra être accueillie sur notre site.

Depuis janvier déjà, le Centre médical de Trembley a ouvert ses portes à ses patients.

Le nouveau centre MyPhysio va suivre dans la foulée en occupant tout un étage de l'immeuble et en accueillant également des ergothérapeutes.

Enfin, l'Institution genevoise de maintien à domicile (Imad) s'installera également, en exploitant des lits de court séjour ainsi qu'une antenne de maintien à domicile avec pour vocation de coordonner une maison de santé à destination de la population avoisinante.

Avec cette concentration de compétences de santé sur site, la réponse aux besoins de nos résidents devrait s'en trouver améliorée et facilitée.

Il nous appartiendra bien sûr d'exploiter au mieux les opportunités que nous offriront cette proximité et cette connaissance mutuelle.

Ce nouveau centre de santé amènera également de la vie et de l'animation dans ce nouveau quartier que constitue Côté Parc, en y attirant un public nouveau. Pour



marquer cette nouvelle étape dans la vie de l'institution, une inauguration sera organisée le 27 mai, afin de souhaiter la bienvenue à ces nouveaux partenaires.

Culture et spectacle

Dans un tout autre registre, nous allons lancer deux séries d'événements culturels : des projections « ciné-club » et des concerts organisés en collaboration avec la Haute école de musique.

Ces nouveautés marquent notre intention de faire entrer davantage la culture au sein de l'institution et d'offrir ainsi des occasions de réflexion, de partage, de rencontre, de plaisir pour enrichir et élargir le quotidien.

Elles sont rendues possibles notamment par cet outil précieux qu'est notre salle de spectacle. Ces événements seront ouverts au quartier et au public extérieur. La dimension culturelle est déjà bien présente dans l'offre d'animation. L'intention est d'en faire un vrai axe de l'institution.

Nous nous réjouissons de vous accueillir nombreux à ces événements!

Adrien Bron
Directeur général



4



10



8



15



IMPRESSUM

Éditeur

Maison de retraite du Petit-Saconnex

Avenue Trembley 12 - 1209 Genève

022 730 71 11 - www.mrps.ch

Contact et publicités

vivre@mrps.ch

Directeur de publication

Adrien Bron

Coordination rédactionnelle

Philippe Cugniet

Rédacteurs et rédactrices

Sylvie Bassières, Grégory Brand, Marie-France Boulc'h,

Estelle Calon, Dylan Grillet, Christophe Guillon,

Titouan Joly, Pierre Longo, Thierry Mertenat,

Irène Monnet, Catherine Pélaz, Isabelle Piccot.

Imprimé à 950 exemplaires

Par Atar Roto Presse SA - Vernier

20



16 avril **ANTARÈS**
quintette cordes et clarinette
15 h 00 *W.A Mozart - J. Brahms*
salle de spectacle
avenue Trembley, 12

7 mai **BLUENDUO**
duo guitare
18 h 00 *S.Rachmaninov - C.Franck*
F.Schubert - D. Bogdanović
salon Hainard-Hodler
résidence Colladon
chemin Colladon, 5 et 7

21 juin **F.BARTOLI & K.L YIKA**
duo piano et chant
18 h 00 *G.Fauré - J. Brahms - J.Ibert*



24



26



32



- 1 Édito
- 4 Enrichir l'offre des soins
- 6 Grégory Brand se présente
- 8 Les petits bonheurs sucrés
- 10 Mon histoire, mon identité
- 12 L'au revoir se prépare
- 14 Les événements
- 17 C'est à lire
- 18 Brèves d'actu
- 20 Les concerts de la MRPS
- 22 Ciné-club de la MRPS
- 24 Interview d' Estelle Calon
- 26 Ginette et Pierrette
- 31 La page œcuménique
- 32 Éloge du déambulateur



GROSPAN

INVESTIR POUR ENRICHIR L'OFFRE DE SOINS

La rénovation du bâtiment Érables s'achève en mars après une année de travaux. Il accueille des médecins, des physiothérapeutes, des lits de court séjour, un centre de soins à domicile ainsi que l'administration de la MRPS.





Un bâtiment réhabilité pour répondre aux normes actuelles

Quelque 17 millions de francs ont été investis dans ce bâtiment datant des années 1970. Après avoir abrité une résidence pendant des décennies, le bâtiment Érables ne répondait plus aux normes de sécurité.

La rénovation a donc eu pour objectif principal d'assainir et de sécuriser selon les standards actuels les installations techniques de l'édifice. Il a également fallu réfléchir à la destination du bâtiment. Le choix a été fait de le louer en partie à des prestataires de soins qui viennent ainsi enrichir l'offre pour le quartier et les résidents.

Ce projet ambitieux visait également à améliorer la performance énergétique de l'enveloppe du bâtiment grâce à la pose d'une isolation extérieure. Cette opération garantit un confort optimal pour ses futurs occupants. De même, des panneaux photovoltaïques ont été installés en toiture.

Une nouvelle offre de soins au service du quartier

Les travaux réalisés ont permis d'adapter la structure aux besoins de chacun des utilisateurs. Les quatre étages inférieurs seront dédiés à l'IMAD (Institution genevoise de maintien à domicile), qui exploitera 24 lits UAT (unités d'accueil temporaire), ainsi qu'une antenne de maintien à domicile (AMD). Cette dernière répondra aux besoins de la zone géographique environnante.

Au quatrième étage, un cabinet médical s'est établi, regroupant six médecins, une radiologue, une diététicienne, ainsi

qu'un petit laboratoire d'analyses, offrant ainsi une gamme complète de services de santé.

Un retour progressif des équipes de la MRPS

D'ici le mois de mai, l'administration de la MRPS retrouvera ses bureaux aux cinquième et sixième étage du bâtiment. Enfin, au septième étage, un cabinet de physiothérapie et d'ergothérapie a été mis en place, permettant aux praticiens d'exercer non seulement dans leurs locaux, mais également à domicile, afin de mieux répondre aux besoins des patients.

L'installation de ces professionnels de la santé vient compléter l'offre déjà présente à la MRPS (cabinet dentaire et salon de coiffure).

Enfin, l'administration de la MRPS dont la Direction générale récupérera la possibilité d'accueillir ses visiteurs et partenaires dans des locaux fonctionnels et agréables après la période transitoire des travaux.

Adrien Bron
Directeur général



GROS PLAN

GRÉGORY BRAND, NOUVEAU MAÎTRE D'HÔTEL DE COLLADON PARC

Arrivé début février comme maître d'hôtel de notre restaurant ouvert au public, Grégory Brand a la mission d'assurer la qualité de l'accueil des résidents et des clients. Professionnel de la restauration, il présente un parcours riche et passionné qui passe par des grandes maisons. Interview express.

Pouvez-vous nous parler de votre parcours et de ce qui vous a conduit à rejoindre le restaurant Colladon Parc ?

J'ai suivi une formation de quatre ans au Lycée hôtelier François Bise à Bonneville, en Haute-Savoie. Très tôt, plusieurs expériences m'ont conforté dans l'idée que j'avais fait le bon choix de métier.

J'ai eu la chance de travailler dans de beaux établissements représentant l'excellence de la gastronomie française : La Chèvre d'Or à Èze-Village, dans le sud de la France, le Panhans Grand Hôtel à Semmering, en Autriche, ainsi que, plus près de nous, La Diligence de Saint-Julien-en-Genevois et La Ferme de l'Hospital à Bossey.

Mon premier emploi genevois a été à La Réserve, où je suis resté 18 ans, évoluant à différents postes : chef de rang au restaurant étoilé Le Tsé Fung, puis responsable du département lounge-bar puis conférences. Enfin, avant d'arriver ici, j'ai travaillé une année chez Eldora sur le campus horloger de Meyrin.

Voilà, vous savez tout !



Grégory Brand : «Je rejoins une équipe investie.»



Colladon Parc est un restaurant au cœur de la MRPS. Comment adaptez-vous votre approche pour offrir une expérience unique à nos résidents et visiteurs ?

Il n'y a aucune différence entre nos résidents et les clients externes : nous leur réservons le même accueil et la même attention. Toutefois, voir nos résidents régulièrement crée un lien particulier : on apprend à les connaître, on les écoute davantage, on prend le temps.

Ayant été en grande partie gardé par ma grand-mère, je trouve une grande satisfaction à voir nos tables réunir toutes les générations. C'est une belle opportunité, et j'en suis fier.

Je suis un passionné de planification.

Quels sont vos secrets pour proposer une expérience client réussie ?

C'est assez simple : proximité, gentillesse et sourire. Être à l'écoute et s'adapter à chaque client est primordial. Nous avons la chance d'avoir une équipe de salle expérimentée, composée de véritables professionnels qui ont à cœur de transmettre un savoir-faire et un savoir-être irréprochables.

Quels sont vos projets ou envies pour faire évoluer le service au sein du restaurant Colladon Parc ?

Je rejoins une équipe investie et sérieuse. Mon rôle sera avant tout de préserver ce qui fonctionne déjà très bien, tout en y apportant ma sensibilité et ma vision. Forts de mes expériences passées, je souhaite notamment développer notre offre de conférences et séminaires, ainsi que faire mieux connaître notre restaurant auprès des habitants du quartier.

Qu'est-ce qui vous passionne le plus dans votre métier de maître d'hôtel ?

Offrir des souvenirs précieux et gourmands en devançant les attentes des clients, c'est ce qui me motive au quotidien. Cela va peut-être également vous surprendre, mais je suis un passionné de planification, d'anticipation et d'organisation.

Bien sûr, l'essence même de notre métier reste le partage et les échanges avec la clientèle, mais qu'en serait-il sans un peu de programmation ?

Si vous deviez décrire l'expérience Colladon Parc en trois mots, lesquels choisiriez-vous ?

Écoute, bienveillance et plaisir.

En dehors de votre travail au sein du restaurant Colladon Parc, qu'est-ce qui vous passionne et occupe vos journées ?

Je suis très sportif : vélo, course à pied, musculation, ski... et bien sûr, rugby !

Je joue depuis 10 ans au Rugby Club d'Avusy, en Suisse, où j'occupe le poste de premier centre. Je suis également vice-président et trésorier du comité des fêtes de ma commune. Autant dire que mes journées sont bien remplies !

Merci, Grégory !

Au plaisir de vous retrouver au restaurant !

Grégory Brand Maître d'hôtel
interviewé par Philippe Cugniet
Chargé de la communication



GROS PLAN

LA FABRIQUE DE PETITS BONHEURS SUCRÉS

Chaque matin, avant que l'institution ne s'anime, Anthony et Emmanuel investissent, les premiers, les cuisines de la MRPS. Nos deux pâtissiers professionnels, véritables artisans du goût, éveillent la résidence avec les effluves sucrées des principales cuissons du jour. Viennoiseries feuilletées, tartelettes sablées et millefeuilles aériens attendent patiemment leur tour pour passer au four, imprégnant le lieu de senteurs appétissantes.



Les créations de nos pâtissiers trônant fièrement dans la vitrine du restaurant.

Une chorégraphie bien rodée

Dans ce petit local où chaque mètre carré compte, leurs gestes assurés témoignent d'un savoir-faire répété maintes fois, tel un grand pas de deux un soir de première. Ici, la routine est un art. Le ballet silencieux de nos pâtissiers, absorbés par leur tâche, confère une solennité presque mystique à leur travail. Peu de mots sont échangés, seules, quelques bribes de conversation brisent le silence tout relatif du lieu. Les sonneries des minuteries et les bips des fours sont les seuls autorisés à interrompre leur concentration.

De l'orfèvrerie sucrée

Plus tard dans la matinée, place à la minutie et à la création. Armés de pinceaux et de poches à dresser, Emmanuel et Anthony se transforment en artistes. Ils nappent les tartes pour leur apporter brillance et saveur, déposent de fines feuilles d'or sur les glaçages chocolatés, dessinent arabesques et rosaces sur leurs créations destinées à trôner fièrement dans la vitrine du restaurant Colladon Parc.



GROS PLAN

Les icônes de la vitrine : les babas au rhum

Parmi les stars incontestées des pâtisseries, les babas au rhum occupent une place de choix. Réalisés à partir d'une pâte levée similaire à celle de la brioche, ils prennent différentes formes selon leur moule : baba bouchon lorsqu'ils sont cuits dans une timbale, savarin lorsqu'ils sont dépourvus de centre. Dans les deux cas, ils sont plongés dans un sirop léger, infusé de zestes d'agrumes, avant d'être arrosés généreusement de rhum brun et coiffés d'une rosace de crème vanillée et de fruits.



Le succès mérité des babas «maison».

Une véritable expérience gastronomique

La pâtisserie faite maison ne se réduit pas à un simple agrément du quotidien. C'est une vraie proposition gastronomique, un luxe rare offert aussi bien aux clients du restaurant qu'aux résidents de la MRPS leur offrant ainsi une étincelle de

gourmandise et réveillant en eux des souvenirs heureux.

Elle incarne une promesse de réconfort, un moment de partage et procure d'inoubliables petits bonheurs gourmands. Une incontestable madeleine de Proust !

*La pâtisserie est un art qui sublime le quotidien
et transforme un instant ordinaire en souvenir inoubliable - Pierre Hermé*

Les nouvelles tendances de la pâtisserie

Des desserts actuels et responsables

Aujourd'hui, il ne s'agit plus seulement de sucrer la fin du repas, mais de jouer avec les textures et les saveurs. Un dessert peut être à la fois croustillant et fondant, doux et acidulé, pour surprendre et séduire notre clientèle.

Moins de sucre, des ingrédients plus naturels, des alternatives comme les farines sans gluten ou les sucres non raffinés... L'idée, c'est de garder le plaisir sans l'excès. Nos pâtisseries Emmanuel et Anthony cherchent aussi à travailler avec

des produits locaux et de saison, pour des desserts plus responsables et plus actuels.

Sur place ou à emporter

Sur commande nos deux artistes peuvent également confectionner le gâteau de vos rêves. Sur place ou à emporter, n'hésitez pas à leur téléphoner pour commander vos pâtisseries. **Tél : 022 730 79 27**

Christophe Guillon, directeur hôtelier
Philippe Cugniet, chargé de la communication



MON HISTOIRE, MON IDENTITÉ

Nous sommes ce que nous avons vécu. Pour bien accueillir un résident, il faut connaître sa vie afin que son identité ne se dissolve pas dans la vie communautaire et les rituels du service. La Direction des soins et de l'accompagnement de la MRPS entend mettre un accent sur la bonne réception et le partage de l'histoire de chaque résident.

Que m'importe les soins reçus, le stéthoscope, la prise de sang et le médicament sans échange avec le soignant, témoigne un résident.

Les mots, mes mots, l'histoire est mon histoire. L'entrée en institution marque une nouvelle étape dans la vie d'une personne âgée. Toutes ses habitudes de vie sont bousculées et un sentiment d'abandon peut s'installer.

Il est ainsi important d'envisager une prise en charge au plus près des attentes et des besoins de chaque individu.

Une identité à préserver

Dans les institutions pour personnes âgées, nos aînés sont regroupés en un même lieu et peuvent être perçus comme tous semblables : des pathologies similaires, des soins standardisés, des demandes qui se ressemblent...

Pourtant, chaque résident est unique, avec ses expériences, ses émotions, ses plaisirs et ses difficultés.

L'impact de l'institution, la perte d'autonomie et l'érosion des relations sociales peuvent conduire à une perte d'identité.

Or, nous accueillons dans notre établissement des personnes qui ont traversé les générations, vécu pleinement le siècle dernier et le début du nouveau millénaire.

Des personnes qui ont découvert, expérimenté, lutté pour des causes.

La richesse du récit de vie

Rassembler l'histoire personnelle de chaque résident, son histoire de vie, permet de partager ses intérêts, ses expériences et ses souhaits.

Cela contribue à le sortir des stéréotypes et à préserver son identité.

Qui se cache derrière le résident ?

C'est ce que nous allons découvrir à travers son histoire de vie. Mieux connaître sa vie et son parcours permet aux soignants d'adapter leur accompagnement, de respecter ses choix et d'élaborer un projet individualisé en accord avec ses valeurs.

Mettre en avant le récit d'une vie c'est aussi maintenir le lien entre le présent et le passé et éviter de vivre l'entrée en résidence comme une rupture.

Un outil pour mieux accompagner

Les collaborateurs s'appuient sur leur expérience, leurs observations et leur écoute attentive.

En comprenant ce qui est important pour le résident, ils peuvent mieux appréhender ses réactions : l'angoisse, le refus, mais aussi le sourire et l'envie de partager un moment convivial.



L'histoire de vie face aux défis de la mémoire

Pour les résidents souffrant de troubles cognitifs, reconstituer leur histoire avec l'aide de leurs proches peut s'avérer essentiel. Évoquer des souvenirs à travers des chansons, des activités adaptées ou des échanges permet de stimuler leur mémoire et de favoriser leur bien-être.

En apprenant à mieux connaître les résidents, nous avons la possibilité de créer des moments de plaisir et de partage enrichissants.

Cette compréhension approfondie nous aide également à apaiser l'agitation et à gérer les angoisses grâce à des approches d'accompagnement adaptées et personnalisées.

L'histoire de vie à la MRPS

Au fil du temps, le résident ou sa famille partagent des éléments de son passé avec les différentes personnes qui l'entourent. Ces informations, recueillies avec respect et bienveillance, aident à mieux comprendre les besoins et identifier les ressources du résident. Avec son accord, elles sont consignées dans son dossier afin d'améliorer la qualité de son accompagnement.

Construire l'histoire de vie avec le résident est l'affaire de tous.

L'histoire de vie permet au résident de donner du sens à son présent et d'exprimer ses souhaits pour son avenir en institution et jusqu'à la fin de sa vie. Elle engage les soignants dans une approche individualisée et adaptée à chaque personne. Chaque jour, lui demander ce qui est important pour lui transforme la relation entre collaborateurs et résidents en un véritable partenariat.



Évoquer des souvenirs à travers des activités adaptées

Un enjeu à renforcer

Aujourd'hui, faute de temps ou par manque de sensibilisation, le récit de vie n'est pas toujours intégré aux informations du résident. Pourtant, il est essentiel pour mieux comprendre son parcours et adapter son accompagnement.

Face à ce constat, des formations seront bientôt mises en place afin d'améliorer le contenu des dossiers de soins et d'y inclure plus systématiquement ces éléments précieux.

L'objectif est de proposer un suivi plus personnalisé, en veillant à préserver l'identité et l'histoire de chaque résident.

Marie-France Boulc'h
Directrice des soins et de
l'accompagnement



THANADOULA : QUAND L'AU REVOIR SE PRÉPARE

De la grossesse jusqu'au suivi de deuil, les doulas prennent soin des autres aux deux pôles de la vie. Focus sur l'activité de doula de fin de vie (thanadoula), entre modernité et principes ancestraux. Une nouvelle proposition de la MRPS pour renforcer le soutien aux résidents en fin de vie et à leurs proches.

Une pratique ancestrale remise au goût du jour

Au temps de Socrate, le terme doula désignait en grec ancien la domestique chargée des soins de sa maîtresse : beauté, santé mais aussi grossesse et accouchement. En 2011, la définition doula entre officiellement dans le dictionnaire Hachette : « Femme qui accompagne une femme enceinte pendant sa grossesse et après son accouchement ». Dans les années 2000 apparaît pour la première fois aux États-Unis la notion de thanadoula : femme qui accompagne avant, pendant et après le décès.

Autrefois, la fin de vie se déroulait principalement à la maison et la famille ainsi que la communauté prenaient naturellement soin des mourants. La mort faisait partie du quotidien. Avec la médicalisation de la fin de vie et l'éloignement des familles, le rôle de thanadoula émerge pour recréer cette présence humaine et bienveillante.

La thanadoula n'est pas une professionnelle de la santé. C'est une spécialiste de l'accompagnement et du deuil qui propose un soutien pratique et émotionnel aux personnes en fin de vie et à leurs proches.

Une formation exigeante

En Suisse, ce n'est qu'en 2019 qu'une formation certifiante voit le jour à l'initiative de la célèbre infirmière Rosette Poletti. Durant seize jours, gérontopsychologue, agent funéraire, avocat et experts en soins palliatifs se succèdent pour explorer des thèmes tels que la compassion, le deuil blanc, la pratique du récit de vie ou encore le droit successoral.

Trouver un lieu de repos au cœur de la tempête

Au travers de l'écoute active, la doula permet à la personne accompagnée de s'exprimer librement sur ses peurs, son vécu et ses souhaits. Elle n'a pas d'attente, si ce n'est que d'être pleinement présente à l'autre, témoin de ce qu'il veut bien partager. *Rencontrer quelqu'un, le rencontrer vraiment – et non simplement bavarder comme si personne ne devait mourir un jour – est une chose infiniment rare. La substance inaltérable de l'amour est l'intelligence partagée de la vie.*

La Dame Blanche, Christian Bobin.

La fin de vie peut être une expérience tumultueuse, où les émotions les plus intenses se succèdent. La doula cherche à créer un environnement calme et apaisant.



Musique douce, lumières tamisées, diffusion d'huiles essentielles, exercices de respiration, méditation ou massages relaxants sont autant de moyens qu'elle peut utiliser. Elle propose également une aide concrète dans le quotidien, pour soutenir ou relayer les proches aidants.

Autodétermination jusqu'au bout

L'espérance de vie s'allonge, l'autonomie devient prépondérante et chacun souhaite décider de ce que sera sa vie, jusqu'au bout voire au-delà. Dans ce contexte, la thanadoula peut apporter son expertise et faciliter le dialogue entre le résident, ses proches et le personnel soignant, notamment dans l'élaboration de son projet de soins anticipé.

Regards croisés

Interrogés sur la collaboration avec cette activité émergente, les aumôniers-accompagnants spirituels de la MRPS répondent : *Nous avons un bagage philosophique et théologique qui favorise l'expression de l'accompagné dans les domaines du sens, de la transcendance, de l'identité et des valeurs. Une spécificité essentielle est bien entendu l'accompagnement religieux, puisque nous sommes mandatés par les Églises catholique et protestante, et avons aussi les bases pour écouter d'autres religions ou philosophies et relayer si besoin à leurs différents responsables. Il est clair que doulas et accompagnants spirituels répondent tous deux au besoin des personnes en fin de vie, aussi plus nombreux serons-nous, plus nous pourrons offrir cette présence et cette écoute. Ceci demande simplement une coordination pour ne pas proposer le même service aux mêmes personnes.*

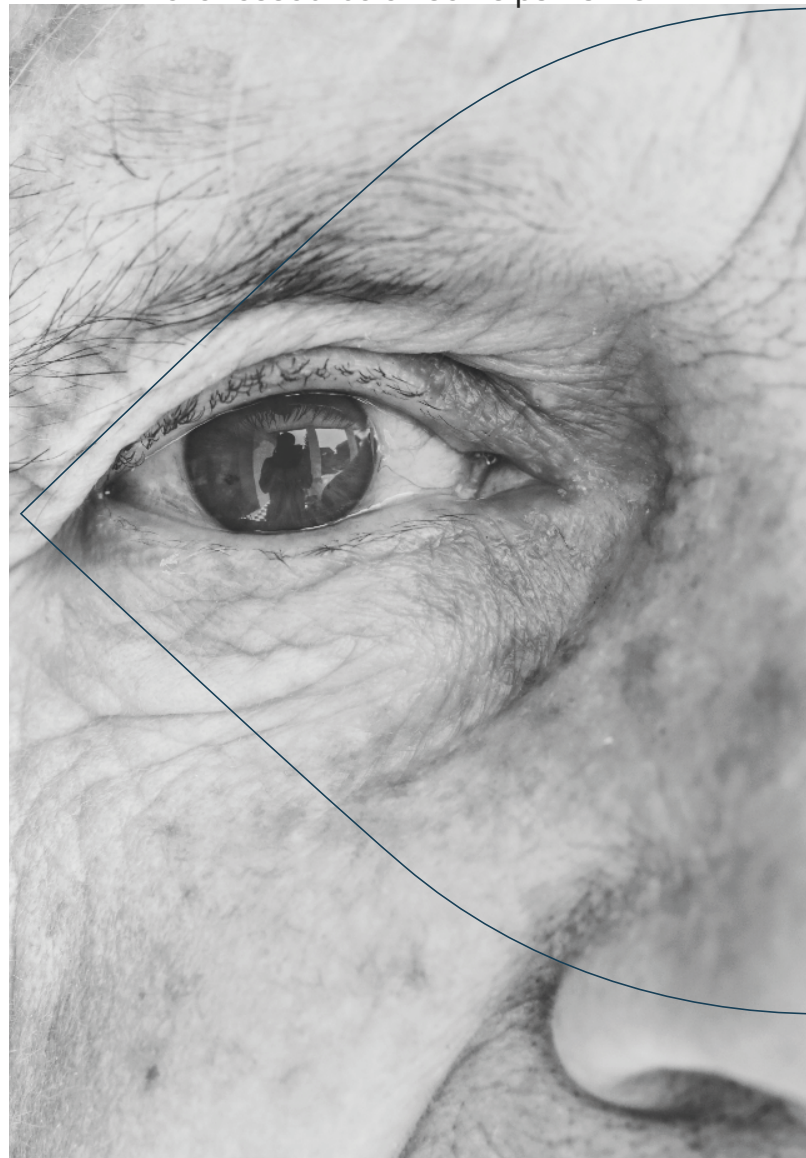
Une transition en toute tranquillité

En EMS, la doula évolue au côté de l'équipe de soins en apportant une présence bienveillante et un soutien aux résidents en fin de vie et à leurs proches. Grâce au temps qu'elle consacre, elle offre réconfort et sérénité, contribuant ainsi à transformer ce passage si important en une étape apaisée, empreinte de douceur et de dignité.

Aujourd'hui, la MRPS se distingue comme l'un des premiers établissements à offrir en interne cet accompagnement par une doula certifiée. Nouvellement formée et diplômée, c'est avec une grande fierté que j'endosse ce rôle.

Isabelle Piccot

Infirmière ressource en soins palliatifs





LES ÉVÉNEMENTS

QUESTION POUR DES CHAMPIONS

L'EMS a vécu un moment de fierté et de joie lorsque ses résidents se sont vu remettre un diplôme pour leur performance aux Olympiades de la culture générale. Cet événement d'envergure internationale, rassemblant 370 institutions à travers le monde, se déroule deux fois par an et met au défi les participants dans des domaines culturels variés.

Un concours accessible et stimulant

Le concours, a suscité un grand enthousiasme parmi les résidents. Ce jeu de culture générale se présente sous forme d'une application où les questions sont classées par thème. Pour gagner, chaque participant doit répondre correctement à toutes les questions du thème avant d'accéder au suivant.

Un beau résultat et une motivation intacte

Après plusieurs semaines d'efforts, la MRPS a atteint la 140^e place du classement. Un résultat qui a suscité une immense fierté des participants, comme en témoigne la remise du diplôme, brandi avec enthousiasme par une partie de l'équipe. Loin de se reposer sur leurs lauriers, les résidents ont déjà exprimé

leur volonté de remettre ça et se sont inscrits pour la prochaine édition.

Bien plus qu'une compétition

Au-delà de l'aspect ludique, de la compétition et du plaisir de se retrouver, cette initiative offre aux résidents une opportunité précieuse : celle de stimuler leur mémoire, d'entretenir leurs capacités cognitives et de se replonger dans leurs souvenirs de manière interactive.

Avec un tel engouement, nul doute que la prochaine édition des Olympiades réservera encore de belles surprises et de nouvelles occasions de briller pour nos champions de la MRPS !

Titouan Joly, animateur Cèdres 2

Notre équipe diplômée





LES ÉVÉNEMENTS

DEUX MUSÉES, DEUX BELLES DÉCOUVERTES

Ces dernières semaines, les résidents de Colladon ont eu le plaisir de découvrir deux lieux culturels fascinants, chacun offrant une plongée dans un univers unique. Entre photographie animalière et cartographie poétique, ces visites ont été de véritables invitations à la découverte.



Mieux comprendre la relation entre le lac et ceux qui y vivent.

Une immersion photographique

Lors d'une première sortie, notre groupe a franchi les portes de la galerie Artyrique, dédiée aux expositions photographiques temporaires, nichée au cœur de Carouge. À travers l'objectif de Laurent Baheux, photographe animalier reconnu, nous avons découvert des clichés en noir et blanc d'une intensité rare, capturant la puissance et la grâce des chevaux en mouvement. Sans artifices ni retouches, ces images traduisent une véritable connexion avec l'animal.

Une autre façon de voir le Léman

Quelques jours plus tard, changement d'ambiance avec une escapade au Musée

du Léman. L'exposition *Ceci n'est pas une carte* nous a offert un regard inédit sur le lac et ses environs, à travers une centaine de cartes, chacune racontant une histoire. Au-delà des simples tracés géographiques, ces illustrations, parfois abstraites, nous ont permis de mieux comprendre la relation entre le lac et ceux qui y vivent.

Des moments à renouveler

Ces deux sorties culturelles ont ravi nos résidents qui ont déjà pris rendez-vous pour de prochaines expositions.

Dylan Grillet,
Animateur à la résidence Colladon



LES ÉVÉNEMENTS

UNE SAINT-VALENTIN SOUS LE SIGNE DE L'AMOUR ET DE L'AMITIÉ

Ce mercredi 19 février, l'EMS a célébré la Saint-Valentin avec quelques jours de décalage, mais avec une belle ouverture du cœur. L'équipe d'animation, en collaboration avec la cuisine, a convié non seulement les couples de résidents, mais aussi les plus belles amitiés de l'EMS, pour un moment placé sous le signe du partage et de la convivialité.



Une Saint-Valentin pas comme les autres !

Une fête de l'amour et de l'amitié

Pour l'occasion, nos chefs avaient imaginé un menu tout en finesse, qui a régalé les papilles et éveillé les sens.

Après ce mémorable repas, place à la musique avec le duo Cordes Enchantées. Barbara Goldenberg, chanteuse lyrique alto, et Sébastien Caux, guitariste classique, ont captivé leur auditoire pendant plus d'une heure.

Leur programme, mêlant airs d'opéra, jazz et grands classiques revisités de la chanson française, a transporté l'assemblée dans un univers musical riche en émotions.

La soirée s'est conclue sous un tonnerre d'applaudissements, preuve du plaisir qu'ont pris nos résidents à partager ce moment unique.

Une Saint-Valentin pas comme les autres, où l'amour et l'amitié se sont harmonieusement mêlés.

Pierre Longo
Animateur bâtiment Azalées



C'EST À LIRE

C'EST À LIRE !

Dans cette nouvelle rubrique, les bénévoles de la bibliothèque vous proposent chaque trimestre leurs coups de cœur et actualités littéraires. Bonne lecture !

Dans notre dernier article intitulé *les dames de la bibliothèque*, j'ai omis de mentionner deux précieuses bénévoles. Je tiens à m'en excuser et à remercier chaleureusement Mme Antoinette Terry et Mme Jocelyne Wyss pour leur engagement sans faille. Le tri des livres ayant bien avancé, nous acceptons de nouveau les

dons, mais uniquement des nouveautés à déposer à l'accueil.

Enfin, une table « puzzle » a été installée à la bibliothèque. Venez y contribuer et partager un moment convivial !

Catherine Pélaz
Responsable GASR



Le souffle de ma vie

Le souffle de ma vie est une autobiographie du flûtiste de renommée internationale Michel Tirabosco, coécrite avec l'écrivain Zahi Haddad. Né avec une malformation

congénitale entraînant des bras atrophiés, Michel raconte son parcours exceptionnel où la musique a joué un rôle central.

Il découvre la flûte de pan à sept ans et en fait son instrument de prédilection. Malgré son handicap, il devient un musicien reconnu, obtenant un certificat au Conservatoire et se produisant sur les plus grandes scènes, notamment avec André Rieu.

À travers son récit, il partage son parcours, ses défis et sa passion, tout en invitant le lecteur à découvrir les morceaux qui ont marqué sa vie.



La Fanatique

La Fanatique de l'écrivaine romande Lolvé Tillmanns, revisite la vie de Magdalena Goebbels, épouse du bras droit d'Hitler.

Belle, cultivée, polyglotte, cette grande bourgeoise voue une passion dévorante à son mari et à ses engagements politiques.

Elle se lance corps et âme dans une quête obsessionnelle et destructrice, se perd dans un tourbillon d'idées fixes et de comportements extrêmes jusqu'aux limites de la rationalité.

Sa vie d'épouse dévouée, l'éducation de ses six enfants, son rôle de parfaite maîtresse de maison reflètent l'idéal féminin du III^e Reich.

Conformément à l'Histoire, pas de fin heureuse pour ce roman bien documenté mais un dur réveil de la mémoire.

Mmes Junod, Maury, Terry et Wyss



Intranet en cours de déploiement

La MRPS a choisi la solution JaliOS, pour répondre à ses besoins de communications internes et de gestion de sa documentation.

Les équipes de la MRPS en cours de formation se verront présenter le portail de l'institution dans les prochaines semaines avant un déploiement général.



Rénovations des façades des Cèdres

Une nouvelle étape de réfection de la façade du bâtiment Cèdres est en cours. Elle consiste, en plus de sa rénovation totale, au changement des voiles solaires bleus qui caractérisent le bâtiment. Les travaux devraient durer jusqu'au mois de juin. Tout sera fait pour que les nuisances soient le moins envahissantes possible pendant cette période.

Un nouveau portrait filmé pour la MRPS

Dans la série de portraits vidéo des collaborateurs de l'institution, c'est M. Ridvan Bakar, technicien de maintenance, qui s'est vu suivre toute une journée par une équipe de tournage, afin de présenter son travail au sein de la MRPS.

Visionner la vidéo en scannant le Code QR.





Mise au point avec nos centenaires

Visite d'un journaliste reporter de l'émission *Mise au point* diffusée sur la RTS qui met en avant la bonne forme des centenaires en Suisse. Pour cela, cinq de nos centenaires s'étaient confiés sur leur secret de longévité.

Ouverture de la terrasse du restaurant Colladon Parc

Avec les beaux jours, qui nous l'espérons vont durer, l'envie de profiter de notre parc pour déjeuner ou prendre un café se fait de plus en plus grande. Progressivement, et suivant la météo, l'ouverture de la terrasse du restaurant Colladon Parc devrait combler cette envie. Afin de savoir si la terrasse est ouverte, n'hésitez pas à téléphoner au : 022 730 79 27.



Vacances pour l'équipe du Moderne Café

Le Moderne Café sera fermé pour les périodes suivantes :

- Du 18 au 27 avril
- Le jeudi 29 mai et le vendredi 30 mai
- Le 9 juin

Pendant ces périodes, nos autres points de restauration vous accueillent avec plaisir.



À NE PAS MANQUER

LA HAUTE ÉCOLE DE MUSIQUE S'INVITE À LA MRPS

La MRPS a le plaisir d'annoncer un partenariat exceptionnel avec la Haute école de musique de Genève (HEM) afin d'offrir une saison musicale inédite à ses résidents, à leurs familles et aux mélomanes du quartier. Cette collaboration donnera lieu à une série de cinq concerts classiques, organisés aussi bien dans notre salle de spectacle que dans les salons de la résidence Colladon pour des formations plus intimistes.

Une programmation rythmée sur l'année

La saison musicale sera scindée en deux parties : trois concerts auront lieu avant l'été, en avril, mai et juin, tandis que deux autres viendront enrichir la rentrée, en septembre et en octobre. À ce jour, les trois premiers spectacles sont connus, et les derniers seront dévoilés dans le prochain numéro de *Vivre*.

Un programme riche et varié

L'été dernier, à l'initiative de son directeur général, la Maison de retraite a présenté son projet à Madame Béatrice Zawodnik, directrice de la HEM, qui a immédiatement soutenu cette belle initiative. Quelques mois plus tard, un programme éclectique voyait le jour.

Les résidents et leurs proches auront ainsi le plaisir d'entendre des œuvres de Mozart, Brahms, Rachmaninov, Schubert, Franck, Bogdanović, Schumann et Poulenc, interprétées par de jeunes talents de la HEM.

Le 21 juin, un duo piano et chant viendra enrichir les festivités de la Fête de la Musique, en complément des animations déjà organisées par notre équipe.

Un accès privilégié à la culture

Pour les résidents, c'est une belle occasion de profiter d'une expérience artistique de qualité sans avoir à se déplacer.

Pour la MRPS, c'est aussi l'opportunité de partager sa salle de spectacle avec les mélomanes du quartier et d'ouvrir les portes de l'institution à des publics de tout âge.

Nous avons hâte de vous retrouver pour cette belle saison musicale !

les concerts

de la Maison de retraite du Petit-Saconnex
et de la Haute école de musique de Genève

16 avril **ANTARÈS**
quintette cordes et clarinette
15 h 00 *W. A. Mozart - J. Brahms*
salle de spectacle
avenue Trembley 12

7 mai **BLUVENDUO**
duo guitare
18 h 00 *S. Rachmaninov - C. Franck*
F. Schubert - D. Bogdanović
salon Hainard-Hodler
résidence Colladon
chemin Colladon 5 et 7

21 juin **F. BARTOLI & K.L. YIKA**
duo piano et chant
18 h 00 *G. Fauré - J. Brahms - J. Ibert*
F. Poulenc - R. Schumann
salle de spectacle
avenue Trembley 12



Entrée gratuite



MRPS
Maison de Retraite
du Petit-Saconnex

hem
Genève
Neuchâtel

SAISON
2025



À NE PAS MANQUER

AVANT-PREMIÈRE POUR LE CINÉ-CLUB DE LA MRPS

La Maison de retraite du Petit-Saconnex ouvre à nouveau ses portes au public, avec une initiative originale et gratuite, en proposant une deuxième saison cinématographique sobrement intitulée Ciné-Club.

Un rendez-vous pour explorer le monde et partager des émotions

Après le succès hivernal des Ciné-Goûters qui ont rassemblé des centaines de spectateurs de tous âges, la MRPS vous invite à nouveau dans sa salle de spectacle, afin de partager une sélection de 5 films ayant pour thèmes les voyages. Dès le 8 avril, une fois par mois, un film viendra nourrir l'imaginaire des spectateurs et leur offrir une échappée vers d'autres horizons. Deux nocturnes ont également été programmées.

Nous souhaitons que la MRPS soit un lieu de vie, un espace de partage où chacun se sente le bienvenu

Adrien Bron, directeur général.

Voyager autrement : bien plus qu'un simple déplacement

Le thème du voyage n'a pas été choisi au hasard. Voyager, ce n'est pas seulement parcourir des kilomètres, c'est aussi transformer son regard, oser l'inconnu et se laisser surprendre. Parfois, un simple changement d'habitude, une rencontre ou un retour sur son passé peut être une véritable aventure. Le voyage prend mille formes, notre sélection tentera de toutes les aborder.

Des films qui nous transportent

Nomadland : Un road movie poignant où une femme part à la découverte d'une nouvelle existence en sillonnant l'Ouest américain en van.

Les Petites Fugues : L'histoire d'un ouvrier agricole qui, en achetant une mobylette, bouleverse son quotidien et son regard sur le monde.

The Darjeeling Limited : Trois frères embarquent dans un périple en train à travers l'Inde, une aventure aussi spirituelle que mouvementée.

Une histoire vraie : Un vieil homme entreprend un voyage à travers les États-Unis sur une tondeuse à gazon, dans l'espoir de se réconcilier avec son frère.

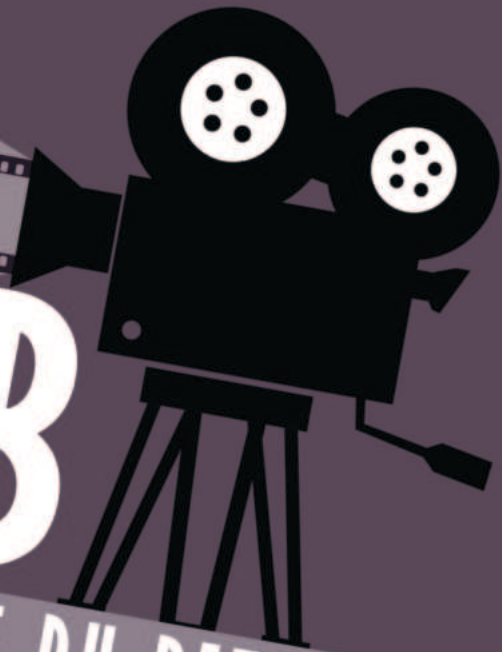
Riverboom : Un documentaire tragico-comique où trois reporters partent en Afghanistan peu après le 11 septembre 2001, racontant leur odyssée avec humour et autodérision.

Amener de la vie au sein de l'institution

Au-delà de la simple diffusion de films, ce projet vise à faire de la MRPS un véritable lieu de rencontres et d'échanges culturels, en rassemblant résidents, familles, voisins et amateurs de cinéma. Nous vous attendons nombreux !

CINÉ-CLUB

DE LA MAISON DE RETRAITE DU PETIT-SACONNEX



NOMADLAND (2020)

Un film de Chloé Zhao
Drame, road movie

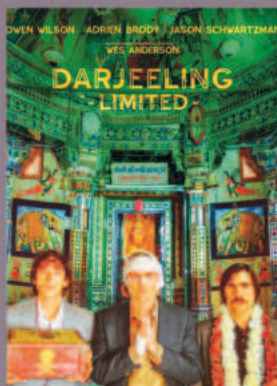
**MARDI 8 AVRIL
15H30**



LES PETITES FUGUES (1979)

Un film d'Yves Yersin
Comédie dramatique

**MARDI 20 MAI
15H30**



DARJEELING LIMITED (2007)

Un film de Wes Anderson
Comédie, road movie

**MARDI 17 JUIN
15H30**



UNE HISTOIRE VRAIE (1999)

Un film de David Lynch
Drame, road movie

**MARDI 15 JUILLET
18H00**



RIVERBOOM (2023)

Un film de Claude Baechtold
Documentaire, road movie

**MARDI 19 AOÛT
18H00**

CYCLE : LES VOYAGES



MRPS
Maison de Retraite
du Petit-Saconnex

SALLE DE SPECTACLE DE LA
MAISON DE RETRAITE DU PETIT-SACONNEX
AVENUE TREMBLEY 12



GRATUIT



CEUX QUI FONT LA MRPS

CHAQUE RENCONTRE, CHAQUE ÉMOTION M'ENRICHIT

Le service des autres a été une révélation pour Estelle Calon, collaboratrice en formation au service social de la MRPS. Interview express.



Pouvez-vous nous parler de votre arrivée à la MRPS et de votre parcours au sein du service admissions, accueil et gestion de l'EMS (AAG-EMS) et plus particulièrement du service social ?

Arrivée à la MRPS en 2022 comme stagiaire en tant que secrétaire sociale, j'ai intégré à temps partiel le service admissions, accueil et gestion de l'EMS qui comprend également le service social. Précédemment diplômée en secrétariat et gestion administrative, j'ai pu, en parallèle de mon stage, travailler au sein du service des ressources humaines pendant quelques mois.

Suite au départ d'une collaboratrice, un poste fixe m'a été proposé par ma hiérarchie. Cette belle opportunité comprenait également une formation soutenue par la MRPS, d'une durée de 4 ans pour l'obtention du Bachelor en travail social.

En janvier 2023, j'ai donc accepté le difficile défi de reprendre les études tout en travaillant à 100%.

Estelle Calon : « J'ai toujours été attentive aux autres. »



Qu'est-ce qui vous a amenée à comprendre que vous aviez la fibre sociale ?

J'ai toujours été attentive aux autres. Mes quelques précédentes expériences professionnelles dans le commerce m'ont fait comprendre que j'avais ce don d'aider mon prochain, de l'écouter. Je pense que je reflétais une certaine bienveillance rassurante qui déclenchait une sympathie et une envie d'échanger spontanément avec moi. La naissance de ma fille en

2020 m'a fait prendre conscience qu'il fallait que je développe ces compétences et que je me dirige vers une carrière professionnelle en lien avec l'aide à la personne. Cet événement marquant a été un tournant dans ma vie, m'incitant à me réorienter vers un domaine où je pouvais véritablement m'impliquer.

Mon arrivée à la MRPS, et plus particulièrement dans le service AAG-EMS, m'a confortée dans ce choix et a confirmé qu'il était ma destinée.

Un rôle qui touche à l'essence même du bien-être et de la dignité

Avez-vous quelques anecdotes à partager avec nous au sujet de nos résidents, et qui vous ont marquée ?

J'en ai tellement, entre rires et larmes ! Vous comprendrez bien que je ne peux pas vous les dévoiler. Il s'agit de moments de partages confidentiels. Certains sont très émouvants, d'autres très drôles et attendrissants. C'est ce qui fait la richesse et la beauté de ce métier. Chaque rencontre, chaque émotion vécue m'enrichit et me rappelle l'importance de ce rôle d'accompagnement, parfois fragile, mais toujours précieux.

Qu'est-ce que vous aimez le plus dans votre travail ?

Pour tout nouveau mandat de gestion, il me tient à cœur de prendre le temps d'aller à la rencontre du résident, de connaître tous les faits marquants qui font son parcours de vie, de sa naissance à son enfance, puis sa carrière professionnelle, ses passions, ses activités, ses relations et son entourage. Lors des visites, un véritable lien de confiance se crée, la

relation se développe, bien au-delà de l'aspect purement administratif.

C'est une étape importante pour moi et essentielle pour le résident.

J'ai une affection particulière pour toutes et tous, qui me pousse à protéger leurs intérêts, à sauvegarder leurs droits, mais également à réaliser leur rêve, quand ces derniers n'ont plus la capacité de le faire seul. Cette dimension humaine de mon travail me permet de m'investir pleinement, car je sens que mon rôle va bien au-delà de l'aspect fonctionnel, il touche à l'essence même du bien-être et de la dignité.

Les sourires, les moments partagés renforcent mon engagement et ma volonté de les accompagner de manière respectueuse et bienveillante.

Pour joindre le service social de la MRPS :
022 730 79 29 et 022 730 79 22

Estelle Calon
interviewée par Sylvie Bassières
Responsable du service AAG-EMS



RENCONTRES

GINETTE ET PIERRETTE: NOUS SOMMES DE VRAIES JUMELLES

Rencontre avec Mesdames Giriens et Neuhaus, résidentes à l'EMS, entrées toutes les deux dans leur centième année en décembre 2024.



Ginette et Pierrette : « Nous sommes les dernières d'une fratrie de cinq enfants. »

Alors, vraies ou fausses jumelles? En un siècle d'existence, la question a dû leur être posée maintes fois. La réponse fuse: *Vraies, bien sûr, nous sommes tout ce qu'il y a de plus monozygotes*, lance Pierrette,

la cadette de 20 minutes à peine. Ginette acquiesce en souriant: *Moi, je suis l'aînée. Faut pas charrier. Un quart d'heure, dans la vie, ça compte.*



Bon, d'accord. Des sœurs presque centenaires, issues du même ovule et du même spermatozoïde. La rencontre naturelle des deux remonte à 1925. *Nous sommes nées le 28 décembre à Vitry-sur-Seine, au sud de Paris, racontent-elles d'une même voix. Maman a toujours accouché à la maison. Nous sommes les dernières d'une fratrie de cinq enfants.*

École de la Roseraie

L'arrivée à Genève est moins claire dans les dates. Aucune trace de leur enregistrement dans les archives de l'Office cantonal de la population, anciennement Contrôle des habitants. *Nous devons avoir cinq ans, juste avant notre inscription à l'école de la Roseraie, sur la rive gauche, poursuivent-elles.*

Début des années 30. Les voici Genevoises, elles le resteront. Le père est ouvrier, il exerce le métier de couvreur et arpente les toits de la ville, malgré les blessures contractées durant la Grande Guerre. *Papa était très patriote. Il a été mobilisé dans l'armée française de 1913 à 1919. Il a connu le pire, en étant obligé de manger du rat pour survivre dans les tranchées. Ses carnets de soldat, rédigés à la main, sont extraordinaires. Je les ai lus deux fois, témoigne Ginette, depositaire de cette expérience paternelle sous les bombes.*

Mère habilleuse au théâtre

Leur mère porte un prénom qui annonce le printemps en nous éloignant de la guerre. Entre les deux conflits mondiaux, Lila travaille comme habilleuse à la Comédie de Genève. *Elle adorait les toilettes raffinées, les costumes de théâtre, elle était une excellente couturière. Jusqu'à la fin de notre adolescence, c'est elle qui*

confectionnait nos habits. Nous étions tout pareil, de la tête au pied, se souviennent les jumelles, en commentant ensemble un portrait de famille en noir et blanc pris au bord du lac, le long du quai du Mont-Blanc. Regardez la robe que nous portions ce jour-là. Avec son croisé et son corsage, taillés dans du beau tissu. Rien ne nous distingue l'une de l'autre, jusque dans la coupe de cheveux.

Parfait jumelage vestimentaire, en effet. Il vaut aux deux sœurs d'être à leur tour engagées sur la scène des Philosophes. *Nous faisons une courte apparition dans une pièce dont nous avons oublié le titre. Pierrette réfléchit à voix haute : Peut-être était-ce bien Une maison de poupée d'Ibsen.*



Regardez la robe que nous portions ce jour-là !



Orchestre familial

Le répertoire classique. Il ramène à la musique, pratiquée en famille dès l'enfance. *Nous formions un petit orchestre entre frères et sœurs. Nous, c'était le piano, sonates et fantaisies de Schubert à quatre mains, nous aimions nous partager le clavier dans des petits concerts improvisés.*

Les prestigieux concerts de la saison musicale, c'était au Victoria Hall et au Grand Théâtre. Passion commune pour l'opéra. Mais pas n'importe lequel : celui qui se joue et se chante en costumes, dans des décors machinés et des changements de plateau lyrique généreux et spectaculaires.

On évoque en passant *La flûte enchantée* de Mozart, dans la mise en scène de Benno Besson et la scénographie féerique de Jean-Marc Stehlé. Moment de nostalgie partagée: *Les goûts actuels ne sont plus les nôtres. L'opéra est devenu cher et ennuyeux.*

C'est dit. Les sisters ne cachent pas leurs opinions.

Debout au clavecin

Ginette rejoint son instrument favori, un clavecin dont le son plaît moins à sa sœur. Debout, devant le clavier, elle improvise pour nous. La classe. Très rock, Ginette, après avoir été danseuse classique et donné des leçons de gymnastique. Le corps est un bien précieux qui s'entretient à tous les âges de la vie.

Celui de Pierrette, de corps, est fait pour le plein air. *J'ai aligné les sommets, une bonne quinzaine, en étant pendant 21 ans membre du Club alpin, souligne-t-elle. Pour mes 82 ans, une via ferrata, offerte par mes enfants, Monique et Claude. En 2019, un séjour à Zermatt avec ma fille, j'aime tellement cette station, et une montée de 3h de marche en direction du Cervin. On applaudit l'exploit.*

Ginette rejoint son instrument favori et improvise pour nous.





Le métier exercé jusqu'à la retraite entretient la condition physique autant que les ascensions dominicales du Salève. *Nous tenions avec Jean, mon mari, un commerce d'alimentation à l'avenue Motta, sur la rive droite. Il était fromager et avait eu une petite laiterie à la rue de Carouge. Le travail était prenant, nous trimions tous les jours, jusqu'au samedi soir, évoque sans regret Pierrette.*

Bracelets de montres

Sa sœur, elle, était assise à son établi. *Quarante ans de maroquinerie. On faisait les bracelets des grandes marques horlogères. Nos ateliers étaient à la rue de la Coulouvrenière, puis à la rue Benjamin-Franklin. Les commandes affluaient, nous ne chômons pas, note-t-elle comme si c'était hier.*

Son mari? *Maxime était policier, chef de la brigade des mœurs. Il a rédigé une brochure sur la prostitution à Genève. Incollable sur les établissements de nuit, l'inspecteur Neuhaus. Sa belle-soeur confirme : On a bien fêté nos 50 ans. Au Mouling Rouge, la coupe de champagne était offerte.*

On fait fois deux et l'on se retrouve aujourd'hui, dans l'année du double siècle, à la Maison de retraite du Petit-Saconnex. Les sœurs jumelles restent inséparables, même si leur arrivée en EMS ne s'est pas faite en même temps. Pierrette précède Ginette. La cause, en revanche, les rapproche: chutes répétées à domicile, hospitalisation, le chez-soi ne présentait plus tous les gages de sécurité.

Vite par terre

Ici, nous nous sentons vraiment rassurées et très bien entourées. Vous savez, à nos âges, on est vite par terre et on peut se faire très mal. Ce qui a été le cas pour chacune d'entre nous. Même si nous faisons chambres séparées, à deux étages distincts du bâtiment principal, on se voit pratiquement tous les jours.

On ne participe pas forcément aux mêmes animations. J'aime jouer aux cartes, Ginette, pas du tout.

Elle est aussi moins encline que moi à sortir à l'extérieur, dans le magnifique parc qui jouxte la résidence. La musique l'occupe davantage que moi, résume, pour les deux, la cadette.

Ginette renchérit par l'exemple. Il est récent : *J'ai joué au clavecin une sonate de Mozart pour le départ à la retraite d'une infirmière, lors d'une fête organisée dans la salle à manger.*



Nous sommes tout ce qu'il y a de plus monozygotes.



Une autre se prépare pour dans quelques mois. Légère appréhension? *Pas du tout, répondent en chœur nos interlocutrices. Nous sommes arrivées jusque-là. Pourquoi ne pas continuer encore un petit peu? La doyenne de l'établissement a 108 ans. Notre coiffeuse nous a soufflées à l'oreille qu'elle venait encore au salon se faire teindre les cheveux. Tant mieux pour les deux.*

Ultime confidence

Les jumelles nous font face depuis bientôt deux heures. L'heure avance, il faut prendre congé.

Sur une ultime confidence: *Quand Pierrette a accouché de Claude, Ginette a eu les mêmes douleurs. Qui parle? Les deux réunies, en se regardant dans les yeux. Claude, le fils et neveu, âgé de 76 ans, appelle chaque soir sa mère et sa tante. Lui aussi est le père de jumeaux. Des vrais, forcément.*

Thierry Mertenat



Les sœurs jumelles restent inséparables, même si leur arrivée en EMS ne s'est pas faite en même temps.



OÙ SONT PASSÉS NOS CARTABLES ?



Quoi de neuf?

À cette question, un auteur d'il y a plus de 2000 ans a répondu : *Une génération s'en va, une génération vient, et la terre subsiste toujours. Le soleil se lève, le soleil se couche, tous les torrents vont à la mer. Ce qui a été, c'est ce qui sera ; ce qui s'est fait, c'est ce qui se fera : il n'y a rien de nouveau sous le soleil.* [Bible, Livre de Qohèleth 1] Pour lui, tout est cyclique, sans surprise...

Pourtant, nous avons plutôt l'impression que tout change très vite. Dans les années 1950, le téléphone n'était pas un petit objet qui tient dans la main, qui permet d'appeler les gens, mais qui répond aussi à presque toutes les questions et permet d'écouter de la musique ou de payer ses courses. C'était une grosse boîte noire au mur, avec un cordon de moins d'un mètre, qu'on utilisait avec parcimonie.

Et où sont passé nos cartables, nos sacs de billes ou nos cordes à sauter ?

Nos idées, notre regard sur le monde ont évolué, au gré de nos expériences de vie. Certaines choses disparaissent et d'autres éclosent, mais ce n'est pas un cercle vicieux. Il faut s'en réjouir, plutôt que se montrer désabusé comme Qohèleth.

C'est vrai que les jours et les nuits se succèdent, que le Salève et le Jura sont tous les jours à la même place.

Mais les couleurs du ciel ne sont jamais exactement pareilles, sinon, nous ne nous émerveillerions pas devant un coucher de soleil ou un arc-en-ciel.

Et quelle joie de voir éclore la première pâquerette ou la première violette, de découvrir un nouveau visage, un nouveau sourire, promesse peut-être d'une nouvelle amitié !

Encore faut-il se donner la peine de regarder autour de soi et ne pas se montrer blasé. Jésus disait que le Royaume de Dieu, le paradis appartenait à ceux qui sont comme de petits enfants : ils savent s'émerveiller devant un ver de terre, un brin d'herbe ou un chaton, ils savent avoir confiance, ils aiment se faire de nouveaux amis.

Certaines religions demandent aux fidèles de prier chaque soir pour remercier de ce qui a été vécu depuis le lever du soleil. Et au matin, on remercie pour le cadeau qui est donné : une nouvelle journée, avec plein de nouveautés à découvrir, une journée parsemée de tous ces petits bonheurs qui donnent goût à la vie.

C'est cela, être comme un enfant, avoir une âme d'enfant. Et il n'y a pas d'âge pour cela : il suffit d'ouvrir son cœur au monde, à ce qui nous entoure, à ceux que nous croisons.

Irène Monnet
Responsable aumônerie protestante



ÉLOGE DU DÉAMBULATEUR

Cette aide à la mobilité douce prévient les chutes, tout en offrant à chacun un petit siège portatif pour se reposer. Belle invention.

Je vous dois cet aveu qui fera sourire. J'ai mis du temps à oser sortir dans la rue avec mes bâtons de marche.

Ils m'avaient été recommandés par mon médecin traitant, afin de corriger mes problèmes d'équilibre et de soulager mes articulations. Alors, pour éviter de croiser des têtes connues, j'attendais la nuit avant de filer marcher au bord du lac, sans oublier d'emporter avec moi cette paire de béquilles dont je ne mesurais pas vraiment l'utilité.

Mon corps, si. Les douleurs aux genoux ont peu à peu disparu et mes épaules tombantes ont repris de la hauteur, dans un alignement plus conforme à ce genre d'exercice physique.

J'ai fini par ne plus avoir peur de me montrer ainsi, cet accessoire précieux était apprivoisé, j'étais même fier de m'afficher à ses côtés, ouvertement, débarrassé du réflexe stupide de le cacher dans mon dos à chaque fois que je rencontrais un ami dans les allées d'un parc public.

J'aime aujourd'hui mes bâtons de marche. On ne se quitte plus, ils sont de toutes mes sorties dans la ville, même en plein jour. Mais, en m'intéressant à la vie quotidienne de mes aînés, j'ai découvert encore mieux: le déambulateur.

Cette invention merveilleuse ne fait pas que favoriser la mobilité douce en

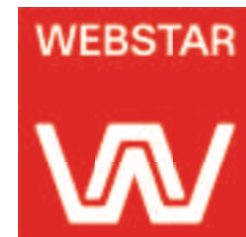
prévenant les chutes, elle permet à son utilisateur de s'asseoir quand il le veut, où il le veut, en se reposant au milieu du monde sans déranger personne.

La doyenne de mon immeuble a fait l'acquisition d'un modèle récent, doté d'un siège confortable avec dossier. Certains jours, j'échangerais bien mes bâtons de marche contre son déambulateur pour aller faire mes courses.

Thierry Mertenat



Thierry Mertenat est né en 1959 à Bienne. Après avoir grandi à Porrentruy dans le Jura, il a été pendant plus de 30 ans journaliste dans la presse écrite à Genève, avant de prendre sa retraite au début de l'automne 2024. Il est l'auteur de plusieurs livres édités chez Labor et Fides, dont le dernier, *L'avalanche*, paru en 2022.



Grâce à vous, notre journal peut être édité !

Merçi



MRPS

Maison de Retraite
du Petit-Saconnex