



Rapport d'activités

ANNEE 2021



Association VIVA

Tél 022 792 51 43
contact@association-viva.ch

7-9, av. Louis-Bertrand
1213 Petit-Lancy

www.association-viva.org
<http://association-viva.overblog.com>

Table des matières

Mot de la présidente _____	1
Buts de l'association _____	2
Axes d'action privilégiés _____	3
Nouveautés 2021 _____	4
Activités de l'année _____	6
Remerciements _____	25
L'équipe 2021 _____	27
Le comité 2021 _____	28

Mot de la présidente

Chères et chers membres de l'association,

Cette année 2021 fut encore une année chaotique, éprouvante, clivante parfois, et chacune de ces dimensions nous a mis à l'épreuve de la flexibilité et de l'inventivité.

Nous avons dû composer avec les courants imprimés par les mesures fédérales, en ayant toujours à cœur de répondre aux attentes de nos membres et de continuer d'offrir des activités génératrices de lien et de sens. Composer aussi avec des drames de l'existence, et notamment celui de maladies mortelles qui touchent des personnes qui nous sont chères, dont plusieurs de nos membres qui ont très malheureusement été emportés par la maladie cette année.

La brutalité et la fragilité du monde nous sont soudainement apparues bien plus tangibles, et nous rappellent la préciosité de chaque instant et l'importance de veiller, toujours, consciemment, à ce qu'il y a de beauté autour de nous.

La beauté de l'environnement, qui nous a donné malgré les circonstances tant de sources d'émerveillement, dans la captation d'une brise, l'écoute d'un chant d'oiseau, la découverte du parfum d'une ombelle de sureau ou d'une grappe de glycine.

La beauté de l'art aussi, avec son pouvoir d'évasion et de transcendance. Celui que l'on va retrouver dans les notes d'un violon, dans les chatoiements d'œuvres picturales, dans les assemblages des syllabes qui font faire résonner un poème au cœur de chacun·e de nous et, qui sait, lui mettre un peu de baume.

Mais, surtout, la beauté réside dans la relation aux autres, dans un sourire, dans un geste, une caresse, une main qui se tend, une attention... et nous avons bien vu dans cette période combien ce lien pouvait être soutenant, nourricier, vital. Nous existons bel et bien avec et par les autres.

Cette conviction est au cœur de VIVA et je suis très heureuse de sentir ce cœur battre à travers les membres de l'association, son équipe, son comité, ses nombreux partenaires et soutiens qui, à l'évidence, sont à l'unisson de cet élan vital. Merci d'avancer avec nous.

Anne-Claude Juillerat Van der Linden, présidente

Lancy, le 19 mai 2022

Buts de l'association

L'association VIVA (Valoriser et intégrer pour vieillir autrement) a été créée par des psychologues universitaires pour proposer à ses membres et à la société une autre manière d'aborder le vieillissement. Inscrite dès sa fondation dans une approche à la fois scientifique, « basée sur des données probantes », et pragmatique, ancrée dans une communauté locale et ses besoins, l'association a à cœur de valoriser le parcours de vie et les compétences acquises, en mettant en place les conditions permettant de partager ces connaissances avec la société et en offrant à ses membres des opportunités de participer à des projets motivants qui contribuent à la santé psychologique et physique.

Il s'agit ainsi de permettre à chacun·e de garder un sentiment d'utilité et d'appartenance à la communauté, tout en ayant de nouvelles opportunités de développement et de plaisir à tout âge. Il importe aussi de promouvoir la solidarité entre générations, notamment par le biais de projets mêlant des participant·e·s d'âges parfois très différents.

Un esprit de convivialité et un accueil personnalisé permettent aussi à chaque participant·e de tisser de nouveaux liens dans un cadre chaleureux et bienveillant, de se sentir membre du groupe, tout en étant considéré·e individuellement. Par-là, VIVA contribue à lutter contre l'isolement et la stigmatisation liée à l'âge (à « l'âgisme »), et permet à ses membres de continuer de se sentir utiles, efficaces, avec un bon réseau de relations - de tout âge - au sein de la collectivité locale. Son ancrage dans la ville de Lancy, riche en infrastructures municipales de qualité (locaux, espaces verts, service social, service culturel...), ainsi que des collaborations avec de nombreux partenaires locaux institutionnels ou associatifs, toujours enthousiastes, lui donnent l'opportunité de développer de nombreuses synergies au profit des bénéficiaires.

La réalisation de ces projets est possible grâce à une subvention de la Ville de Lancy, avec laquelle l'association a un contrat de prestations qui précise le champ de ses actions. Elle entretient par ailleurs d'excellentes relations avec plusieurs services municipaux, et tout particulièrement le service des affaires sociales et du logement, dont la ou le chef fait statutairement partie du comité de VIVA :

En outre, depuis quelques années, certains projets ont pu connaître un élargissement à d'autres communes du canton, et ce, grâce à une subvention du Département de la sécurité, de l'emploi et de la santé et de Promotion santé suisse, allouée par le biais du programme d'action cantonal (PAC) qui s'inscrit plus largement dans le plan cantonal de la santé et de prévention (PSP).

Axes d'action privilégiés

Du fait de ces objectifs, VIVA propose des activités de prévention ou agit dans les domaines suivants :

- Activités communautaires : lutte contre l'isolement et l'âgisme, augmentation du sentiment d'appartenance, car ce dernier optimise les bienfaits de toutes les activités.
- Prévention :
 - Encouragement de l'activité physique
 - Cours hebdomadaires de qi gong et de tai chi chuan
 - Marches accompagnées thématiques
 - Passeports santé pendant l'été
 - Facilitation de l'accès à des activités stimulantes, « à défi » :
 - Culture : Visites et ateliers culturels
 - Conférences et ateliers favorisant l'acquisition de stratégies ou de connaissances optimisant la santé et l'autonomie
 - Amélioration du sentiment d'auto-efficacité : accès aux nouvelles technologies, programme informatisé de mémoire prospective
- Projets intergénérationnels : Pour la reconnaissance et la transmission des savoirs et compétences des aîné-e-s, et pour tisser des liens au-delà des différences d'âge
- Communication :
 - Actions d'information afin de contribuer à changer les stéréotypes et à faire évoluer positivement le regard porté sur le vieillissement : articles, conférences...
 - Participation à des formations de préparation à la retraite pour permettre d'aborder cette étape de la manière la plus optimale possible
- Contribution à un changement de culture dans les structures d'hébergement à long terme pour personnes âgées et antenne pour proches aidants, en collaboration avec le Service des affaires sociales de la ville de Lancy
- Recherche : partenariats avec l'Université de Genève pour une approche scientifique de l'évaluation de nos activités, mais aussi pour accueillir et former des étudiant-e-s en psychologie (ou d'autres filières).

Nouveautés 2021

Antenne proches aidant-e-s

Depuis novembre 2021, l'Association VIVA, en collaboration avec le Service des affaires sociales et du logement de la Ville de Lancy, offre une permanence gratuite pour les proches aidant-e-s.

Un-e psychologue de l'association VIVA, de préférence avec des compétences en neuropsychologie, et un ou une assistante sociale du Service des affaires sociales et du logement de la Ville de Lancy proposent des moments d'échanges et de conseils pour accompagner les personnes dans leur situation de proche aidant-e d'un-e conjoint-e, d'un enfant, d'un parent, d'un ami ou d'une amie âgée..., afin de contribuer au bien-être des deux parties.

Lors de cette permanence, les services proposés, toujours en toute confidentialité, sont une écoute attentive, une évaluation de la situation et un accompagnement personnalisé, ainsi que des renseignements concrets et pratiques sur les formes de soutien dont les proches aidant-e-s pourraient bénéficier. La permanence aide également à la mise en lien avec des services d'aide, l'objectif étant de privilégier au maximum l'autonomie de la personne aidée tout en soutenant la ou le proche aidant-e.

Les rendez-vous ont lieu deux jeudis après-midi par mois, en alternance entre le Grand-Lancy et le Petit-Lancy.



PERMANENCE POUR LES
PROCHES AIDANT-E-S

À VOS CÔTÉS

Informations, conseils et soutien



Constitution du groupe des Greenie Grannies

Consécutivement aux nombreuses marches thématiques organisées durant le confinement, et particulièrement celles qui étaient orientées sur la connaissance des végétaux (avec des balades menées par des spécialistes tels que Nicolas Hasler, chef du Service de l'environnement, et Timothée Jeannotat de l'association Permaabondance), un groupe de passionnées s'est constitué pour développer des connaissances liées aux plantes locales et les partager avec la communauté, notamment les plus jeunes.

Cette expertise va aussi s'exprimer dans le cadre du jardin intergénérationnel que la commune nous a mis à disposition à l'école Cérésolé. En effet, chaque année, les élèves de 3P jardinent avec des aîné·e·s au printemps, et poursuivent jusqu'à leur 4P, de sorte qu'ils et elles peuvent découvrir les mutations des plantes au fil des saisons.

Les Greenie Grannies ont eu une première opportunité de partager leurs savoirs lors des journées portes ouvertes de Contact Aînés Lancy, où elles ont pu proposer un atelier de boutures et de dégustation de biscuits aux aromates du jardin. Elles ont aussi pu exprimer tout leur talent dans la réalisation d'arrangements de Noël lors d'un atelier d'art floral organisé dans le local de l'association.



Activités de l'année

Activités communautaires

Ces activités visent plusieurs objectifs, comme lutter contre l'isolement, favoriser les rencontres, établir des liens, et augmenter le sentiment d'appartenance. Elles ont été organisées selon les normes sanitaires.

- **Café VIVA** : Les cafés VIVA ont pu être organisés toute l'année, soumis à diverses restrictions, soit en nombre, soit avec l'obligation de présenter un passe sanitaire. La reprise régulière des cafés a été un vrai soulagement pour nos membres qui ont pu reprendre leurs habitudes. Ainsi, tous les jeudis matin au Petit-Lancy et tous les mardis matin au Grand-Lancy, l'équipe de VIVA les accueille pour un thé ou un café. Toujours dans l'optique de développer la vie de quartier et de favoriser les rencontres et la solidarité entre les habitant-e-s de Lancy, les Cafés VIVA donnent l'opportunité aux aîné-e-s de se retrouver pour aborder les sujets de conversation les plus divers, échanger des conseils, s'entraider et se soutenir. Des cafés thématiques ont été introduits au Petit-Lancy à l'initiative de certains membres qui souhaitaient présenter des thèmes ou compétences qui leur sont chères. Ces cafés thématiques s'organisent donc de manière impromptue d'une semaine à une autre, selon les envies de chacun-e.



- **Brunchs canadiens** : Du fait des restrictions sanitaires et sur décision du comité et de l'équipe, les brunchs n'ont pas été proposés en 2021.

- **Le temps d'un arrêt** : L'association VIVA et Philippe Wetzel, le cuisinier toujours passionné et maître socio-professionnel du tea-room « Le temps d'un arrêt » collaborent depuis novembre 2018. Il est ainsi proposé deux fois par mois un menu gourmand et de saison à un prix très abordable, dans un cadre très agréable. Les repas ont pu reprendre dans les locaux très appréciés du tea-room, sous réserve de la présentation du passe sanitaire. Pour rappel, le tea-room est géré en collaboration avec le service des affaires sociales afin d'accueillir des jeunes en insertion professionnelle suivis par Contact Emploi Jeunes.
- « **Tea time** » : Pendant la pandémie de Covid-19, l'association a adapté son offre du café communautaire sous forme de rassemblements hebdomadaires autour d'un *Tea time* convivial, tant au Grand-Lancy qu'au Petit-Lancy. Selon les conditions sanitaires en vigueur, les participant-e-s se sont réuni-e-s en petits groupes, pour profiter de la compagnie les uns des autres, et ainsi combattre l'isolement et le sentiment de solitude qui ont été nettement aggravés pour de nombreuses personnes pendant la pandémie.
- **Café récit** : L'association a participé aux « Journées nationales du café-récits 2021 » en juin 2021, qui donne l'opportunité de raconter des événements de sa vie et d'écouter celle des autres, sans jugement. La matinée a rencontré une jolie participation et s'est terminée par un brunch convivial.
- **Calendrier de l'Avent** : Pour faire suite à un accueil enthousiaste en décembre 2020, il a été décidé de renouveler un cadeau de calendrier de l'Avent destiné aux membres les plus isolé-e-s pendant les mois de confinement. Ainsi, l'équipe a minutieusement confectionné des sets de 24 petits présents (recettes traditionnelles, poèmes, sachets de thé, invitation à un moment de recueillement à distance commun, bougie...) et a assuré leur distribution à plus de 90 membres.



Prévention

Encouragement de l'activité physique

Lors d'une conférence proposée dans les cycles « Je vieillis et je me sens bien » coorganisés par l'association Cité générations et VIVA à la Clinique et permanence d'Onex, un médecin du sport a indiqué que le passage de la sédentarité à une activité physique régulière modérée recule de 4 ans l'entrée en dépendance. Il apparut donc évident que l'association devait renforcer ses projets autour de cette dimension. Diverses activités sont proposées de manière pérenne depuis plusieurs années et certaines d'entre elles bénéficient d'un soutien financier cantonal.

Cette année, les activités sportives de l'association n'ont été interrompues qu'entre mars et début mai. Des ajustements fluctuants ont par la suite été nécessaires, mais, globalement, les activités ont pu se maintenir tout au long de l'année, la majeure partie d'entre elles étant organisées en extérieur. Sont ainsi proposés des cours de :

- **Qi gong** : Dispensés tous les jeudis matin au Grand-Lancy (Salle Michel Simon) et tous les vendredis matin en plein air au Petit-Lancy (Parc Chuit), les cours de qi gong – une forme de gymnastique traditionnelle chinoise mobilisant l'énergie et une science de la respiration – que propose l'Association VIVA sont particulièrement adaptés aux aîné-e-s. Véritable moment « pour soi », cette activité contribue à la santé générale et à la relaxation. Les cours sont dispensés par une enseignante qui mêle compétence en son art et attention aux participant-e-s.
- **Tai chi chuan** : Ces cours sont ouverts depuis l'automne 2017 ; également dispensés en plein air, au Parc Chuit, ils ont su trouver leurs fidèles.
- **Passeport santé pendant l'été** : Le « Passeport santé », lancé pour la première fois en 2015, s'est ainsi déroulé pour la septième année consécutive, de début juin à fin août, sur les communes de Lancy, Onex, Confignon et Bernex, dans le but de promouvoir la santé des seniors pendant la période estivale. Des activités sportives adaptées, variées et souvent ludiques, ont été organisées tous les mardis matin dans 9 stations, toutes situées dans les espaces verts des différentes communes susmentionnées. Chaque activité a été suivie d'une collation « santé », durant laquelle des messages de prévention ont pu être partagés. Le nombre de participant-e-s a été limité à 45 par cours pour pouvoir maintenir les distances requises.

Grâce à la subvention cantonale du PAC, ce projet est désormais élargi sur la Rive Gauche, de début juillet à fin août (communes de Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg, Vandœuvres, Puplinge et Thônex) et sur la Rive Droite (communes de Versoix, Le Grand-Saconnex, Vernier et Dardagny). Les activités sont toujours proposées dans les espaces verts et leur déroulement est en tout point similaire à celui de Lancy, Onex, Confignon et Bernex. Il est à relever que les projets incluent toujours

Passeport
santé
2021



des EMS, où une ou plusieurs activités sont proposées (p.ex., la Résidence Beauregard, l'EMS du Prieuré et l'EMS Eynard-Fatio...).

- **Ça marche à VIVA** : La recherche atteste des bénéfices de la marche dans la nature sur la santé mentale et émotionnelle, via la diminution du stress, de la fréquence cardiaque et de la tension musculaire, ou encore la stimulation de la santé immunitaire. Compte tenu de l'évolution de la situation sanitaire, VIVA a proposé dès septembre 2020 des promenades hebdomadaires dans la nature qui ont rencontré un grand succès. La durée et la difficulté de la marche ont été adaptées selon les forces des participant·e·s. Différentes formes de balades ont été proposées, au cours desquelles les participant·e·s ont découvert les particularités de la flore locale, des arbres, des oiseaux et de leurs chants.
- **Promenades oiseaux** : C'est dans le même esprit que des balades autour de la découverte des oiseaux ont été organisées. Avec l'aide d'un passionné d'ornithologie, M. Ali Korichi (« Ali Des Oiseaux »), les parcs de Lancy ont été explorés à la découverte d'oiseaux, pour les entendre et apprendre à connaître leurs caractéristiques. Les promenades ont été suivies, une semaine plus tard, d'une présentation lors des cafés VIVA agrémentée de magnifiques diapositives par M. Korichi qui revenait sur les qualités générales des oiseaux rencontrés ; ces présentations ont rencontré un franc succès.



Balade commentée au bord de l'Aire avec Ali Des Oiseaux

- **Marche en pleine conscience** : Depuis le mois d'octobre 2020, un type particulier de promenades, intégrant la pratique de la pleine conscience (« mindfulness ») à la déambulation, est proposé aux membres de l'association. En effet, la recherche montre que marcher de manière consciente peut contribuer à réduire le stress et l'anxiété, ainsi qu'à améliorer le sommeil. Comme ces difficultés sont des effets secondaires possibles des restrictions imposées par la Covid-19, il a paru pertinent de développer une telle activité pour les membres de l'association, une psychologue de l'équipe étant formée à cette technique. Les participant-e-s sont progressivement amené-e-s à pratiquer la pleine conscience, un type de méditation basé sur des données de recherche vérifiées, qui attire l'attention de l'individu sur le moment présent.

La marche consciente amène aussi un effet positif sur le sentiment d'isolement ou de solitude, diminue les émotions négatives et crée un espace apaisant pour les participant-e-s. En utilisant l'observation, l'appréciation et l'admiration pour ce qui l'entoure, les exercices de respiration ou la reconnaissance, l'individu se rapproche progressivement de lui-même tout en acquérant un lien plus profond avec la nature. Des cours d'une heure en groupes de 5 à 10 personnes ont été proposés 1 fois par semaine, au Petit-Lancy, et des membres de l'association FRAGILE pour personnes avec une lésion cérébrale (qui partage nos locaux) se sont parfois joints à l'activité.

Marcher en pleine conscience

Avec ce type de marche vous allez pouvoir :

- ☞ Améliorer votre sommeil
- ☞ Améliorer votre attention
- ☞ Rompre l'isolement
- ☞ Réduire vos sentiments négatifs
- ☞ Diminuer votre stress et vos angoisses

Sa pratique quotidienne peut vous aider à :



- ☞ vous créer un espace de calme et de bienveillance personnels
- ☞ ne pas vous laisser submerger par des pensées et émotions négatives
- ☞ avoir un plus grand sentiment de contrôle sur vos pensées et vos sentiments

Balades hebdomadaires avec VIVA

Pendant le cours, vous pratiquerez différents types d'exercices de pleine conscience, intégrés à la marche.

Ces exercices seront basés sur :

- ☞ les 5 sens
- ☞ la respiration
- ☞ l'observation et l'appréciation
- ☞ la connexion avec la nature et avec les autres



Nous travaillerons sur la respiration, l'attention, la compassion envers soi et les autres...



Facilitation de l'accès à des activités stimulantes, « à défi » :

La Covid-19 a également eu un impact sur nos activités culturelles et sur nos ateliers informatiques. Leur accès a été soit limité en nombre, soit conditionné à la présentation d'un passe sanitaire.

Culture : Visites et ateliers culturels

- **Visite des galeries d'art contemporain lancéennes** : Les lieux de culture ont définitivement rouvert en 2021, avec comme restriction la présentation du passe sanitaire. 4 visites ont pu être organisées à la Ferme de la Chapelle et à la Villa Bernasconi, notamment pour les expositions de Flora Mottini et Camille Bühler, « Dandelion », et celle de Vanessa Billy, « Redevenir ».
- **Atelier de découverte de la BD, « BD et Compagnie »** : L'atelier de découverte de la bande dessinée est organisé mensuellement depuis plusieurs années en collaboration avec la bibliothèque de Lancy et il est suivi par des membres curieux, de découvrir le monde devenu très riche du 9^e art. Divers thèmes ont été proposés, tels que « Superwomen », « Les génies », « Histoires de vie », « A l'eau », « Constellations », ou encore « Vin Divin » et bien d'autres ! M. Larry Sarrazin, bibliothécaire, a été un partenaire actif et enthousiaste de ce projet, avant de faire un nouveau choix professionnel. La tenue des rencontres à la bibliothèque devenant un frein pour nos membres, il a été décidé de repenser les activités de l'association de manière plus large autour de la lecture, et de continuer d'y inclure des phylactères.
- **Atelier « Poésie et convivialit(h)é »** : Proposé depuis 8 ans, l'atelier Poésie et Convivialit(h)é mensuel est désormais installé au local de l'association au Petit-Lancy. Chaque mois, un groupe de 10 à 15 personnes, en moyenne, s'y retrouve dans le but de découvrir des textes poétiques soigneusement réunis autour d'un thème donné par notre poétesse et musaède (muse et aède, ainsi qu'elle avait été affectueusement surnommée par un ami poète), Aline Morzier. Les participant-e-s se plongent dans des recueils distribués en début de séance pour se livrer à la lecture à haute voix de l'un des poèmes, qui est ensuite commenté par le groupe selon les émotions ou souvenirs suscités. Chaque séance est une occasion de balade dans les âges, les textes recueillis pouvant tout aussi bien s'inscrire dans la grande tradition poétique des pères fondateurs des règles de la versification que dans la poésie libérée contemporaine.
Autour de thés délicatement choisis, c'est l'occasion de découvrir le pouvoir évocateur des mots, mais aussi des nombreuses formes de construction poétique développées au travers des siècles par ces artisans du mot délicat et imagé.

BEL AUTOMNE

Je danse encore avec la rose
Au bel automne mordoré
Quand l'azur erre, timoré,
Et que le jardin s'ankylose.

Le treille est rouge et le vent pose
Sous ses jupons le miel doré...
Je danse encore avec la rose
Au bel automne mordoré.

Alors s'endort la passeroise ;
Le bois, à l'ombrage éthéré
Cache le lièvre en son fourré ...
Le ciel en bleu fait une pause,
Je danse encore avec la rose.



Aline MORZIER (vice-présidente de VIVA)
In « Mes Jardins d'automne », 1995

Accès aux nouvelles technologies

- **Cours d'informatique** : Depuis 2015, des cours de base sont proposés pour sa familiariser avec l'usage de portables, de tablettes ou de smartphones et ne désemplissent pas. Les retours sur ces ateliers sont réjouissants : à l'issue des cours, les participant-e-s se sentent plus confiant-e-s en leurs capacités, moins stressé-e-s et (re)trouvent du plaisir à utiliser leur smartphone ou leur tablette. Six séries d'ateliers ont été organisées durant l'année.

Projets intergénérationnels

Malheureusement, aucun projet intergénérationnel n'a pu être organisé en collaboration avec les écoles de Lancy cette année. Les restrictions sanitaires étaient telles qu'il était impossible pour les enseignant-e-s d'accueillir des intervenant-e-s externes en classe.

Néanmoins, dès septembre, nous avons repris contact avec les directions afin de reprendre l'organisation des activités intergénérationnelles pour le printemps 2022 et de nombreuses classes ont fait part de leur intérêt dans tous les établissements de la commune.

On relèvera toutefois que la classe de Sophie Decorzant à l'école Cérésolle a confectionné de magnifiques cartes de vœux qui ont été glissées dans les calendriers de l'Avent susmentionnés.

Afin de compenser le manque durant l'année scolaire, nous avons multiplié les collaborations avec les maisons de quartier et les terrains d'aventure de Lancy durant notre programme de Lancy en été. Nous avons ainsi organisé des ateliers de calligrammes avec la Villa Tacchini, le terrain d'aventure du Petit-Lancy, les maisons de quartier du Plateau et de l'Etoile, ainsi qu'à l'Espace quartier de Pont-Rouge.



Communication

Actions d'information

Pour contribuer à changer les stéréotypes et à faire adopter un autre regard sur le vieillissement

- Articles dans le journal local « Le Lancéen » : « Les petits trucs de l'Association VIVA »
- Site internet : www.association-viva.org
- Blog : <http://association-viva.overblog.com>
- Page Facebook : <https://www.facebook.com/Association.VIVA/>
+ pages spécifiques pour les Passeports Santé



Formations

Interventions dans divers cursus, ou auprès de professionnels. La pandémie a considérablement réduit ce volet d'activité, mais certains cursus ont été maintenus.

- **Participation à un certificat de spécialisation** en soins infirmiers (CAS à la HES-SO)

- **Participation au programme de préparation à la retraite** des employé-e-s de l'État de Genève, pour permettre d'aborder cette étape en mobilisant au mieux les ressources propres à chacun-e en vue de la vie la plus accomplie possible.

Participation à la vie communale

Journées CAL

Le lundi 20 septembre et le jeudi 7 octobre 2021, l'association VIVA a tenu un stand d'information durant les journées Contact Aînés Lancy, organisées par le Service des affaires sociales et du logement de la commune. La présidente de VIVA, Anne-Claude Juillerat Van der Linden, est intervenue lors de la première journée au Grand-Lancy avec Lauriane Martin, déléguée aux aîné-e-s de la Ville, de Lancy, et sa collègue Emilie Buttay afin d'annoncer l'ouverture de la nouvelle antenne pour proches aidant-e-s offerte dans la commune.

Lors de la deuxième journée, qui s'est déroulée à la salle communale du Petit-Lancy, l'association a proposé un atelier de découverte des plantes sauvages comestibles dans son local avec le groupe de *Greenie Grannies*, et a organisé une démonstration de qi gong à l'intérieur de la salle communale.

Le stand, à chacune des journées, proposait les dépliants relatifs aux diverses activités de l'association, divisés par thématiques. L'ensemble de l'équipe était disponible durant ces journées pour pouvoir accueillir et renseigner le public.



Lancy en été

- De fin juin à fin août, et en collaboration avec différents partenaires de la ville de Lancy, VIVA a proposé des activités estivales autour du thème de la poésie : marches poétiques thématiques, ateliers de dessin et d'écriture, soirées musico-poétiques, dégustations, veillées et découvertes artistiques.

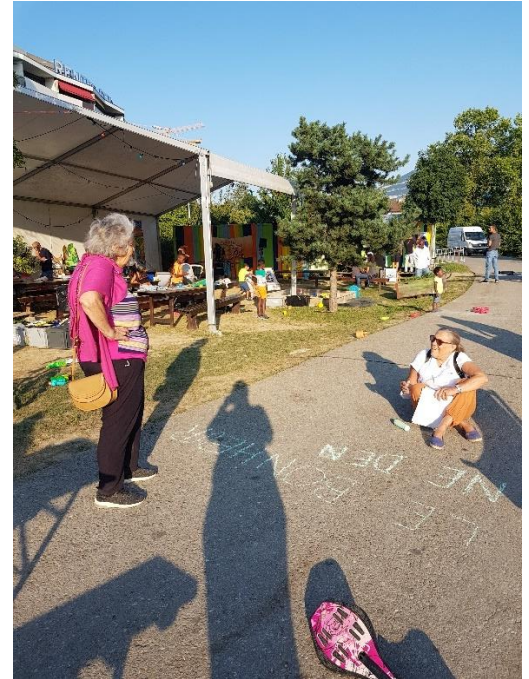
Des « balades poétiques » comportaient des promenades en forêt ou dans les parcs de Lancy, suivies de la création de haïkus (courts poèmes japonais) ou de l'observation d'oiseaux et de la lecture de poèmes, ou encore de la découverte des arbres de la ville en poésie et en compagnie de M. Nicolas Hasler, dendrologue et chef du service de l'environnement de la Ville de Lancy. Parmi les autres déambulations poétiques, citons les promenades autour des lieux historiques de la ville de Lancy avec Mme Kaarina Lorenzini, coprésidente de l'association *Lancy d'Autrefois*. Le plaisir de marcher et de découvrir la beauté de la nature, à travers le pouvoir de la poésie était au rendez-vous...



Une autre série d'activités poétiques a été proposée au tea room de l'Espace Palettes, intitulée « 3 plats, 4 poèmes ». Le principe consistait à entremêler poèmes et plats, dans le cadre d'un thème décidé en commun avec le chef Philippe Wetzel. Parmi les menus : « La mer en vers », « Des vers en vert » et « Au cœur de l'Afrique ». Cette activité a légitimement rencontré un franc succès et sera assurément reconduite l'an prochain.



Plusieurs activités poétiques intergénérationnelles ont également été proposées durant les mois de juillet et août, en collaboration avec la Villa Tacchini, le terrain d'aventure du Petit-Lancy, la maison de quartier du Plateau et la maison de quartier de l'Etoile. Les activités comprenaient entre autres des ateliers de calligrammes (dessiner le contour d'une forme à l'aide de phrases ou vers) et des messages poétiques écrits à la craie dans des espaces publics de Lancy.



Début juillet, VIVA a également proposé un week-end d'animations poétiques dans le quartier de l'Adret à Pont Rouge, où les habitant-e-s, les aîné-e-s et, les enfants ont pu participer à une balade au bord de l'Aire sur le thème de l'eau, à des ateliers de calligrammes sur le thème de l'été, à une veillée autour de bougies et à un brunch agrémenté de lectures poétiques et musicales.



En collaboration avec l'EMS de la Tour, une journée a été organisée au local de VIVA où des aîné-e-s de l'EMS ont partagé leurs propres poèmes autour de l'amour, qui se sont révélés être porteurs de beaucoup d'émotion. Le moment de lecture a été suivi d'un repas froid partagé devant le local de l'association.

Deux soirées musico-poétiques organisées avec les galeries d'art communales ont complété cet été :

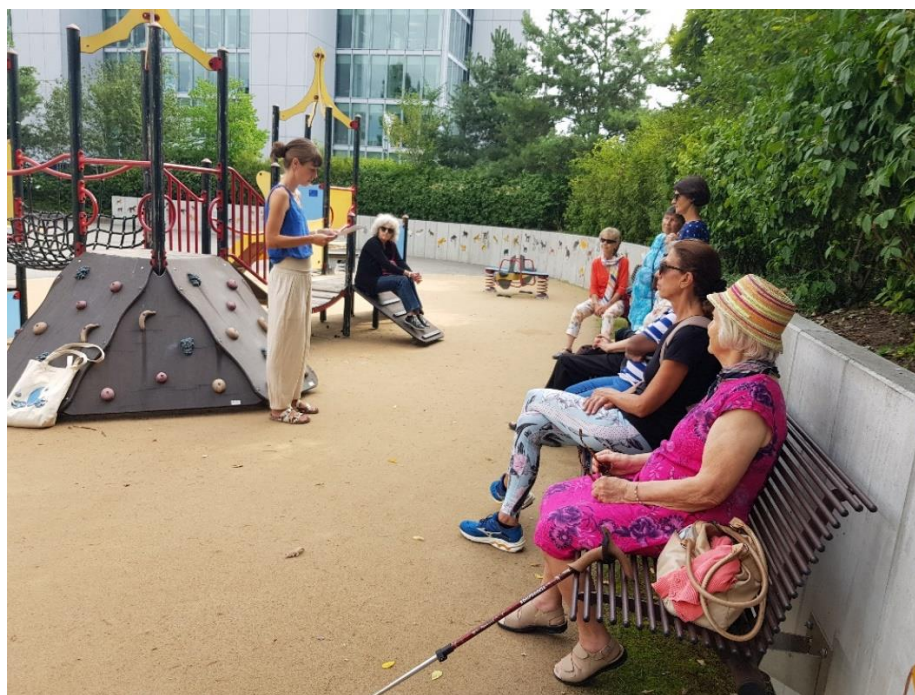
- une soirée dédiée aux « **Airs et poésie d'Amérique latine** », avec le chef de l'orchestre Lancy-Genève Roberto Sawicki et la poétesse bolivienne Norah Zapata-Prill, qui s'est tenue dans la toute nouvelle salle de la Villa Bernasconi
- « **Poesia è arte** », un voyage bilingue en Italie, avec des textes lus par Nicole Kunz accompagnés des chants de Selva Nuda, le tout suivi d'un buffet transalpin et organisé à la Ferme de la Chapelle.



- **Conseil de maison de l'Espace Palettes** : Il réunit 2 à 3 fois dans l'année l'ensemble des associations et partenaires de l'Espace Palettes. C'est l'occasion pour chacun-e de communiquer ses activités, de s'accorder sur la vie communautaire de l'Espace Palettes, mais aussi de proposer des projets ou des suggestions d'améliorations. Ces moments constituent un bel espace de discussion, dans lequel toutes les personnes usagères des lieux ont à cœur d'en faire un véritable espace de vie ancré dans la communauté du quartier. C'est également une belle opportunité de développer des synergies entre associations.

- **Plan de Mobilité Seniors**

VIVA a participé aux réunions de l'ATE (Association transports et environnement) autour du « Plan de mobilité seniors 2021 » pour la Ville de Lancy. Il s'agit d'une enquête de mobilité dans des quartiers ciblés de Lancy, ayant pour objectif ultime de favoriser la mobilité douce et l'intégration sociale de ses habitants. Les résultats des réunions et des *focus groups* (groupes de discussion utilisés pour mener des enquêtes qualitatives), outre ceux de l'enquête principale, serviront à proposer des aménagements au bénéfice de toute la population lancéenne.



Contribution à un changement de culture dans le vieillissement cérébral problématique

- **Documentaire sur les proches aidant.es :**

En complément à la permanence autour des proches aidant.e-s, une soirée a été organisée pour mettre en lumière les difficultés quotidiennes pouvant être expérimentées par un.e proche aidant.e et la personne aidée. Lors de cet événement, le documentaire « Ma chère famille » de Benjamin Laurent (2020), auquel une membre de l'association a participé, a été projeté en présence du réalisateur et a été suivi d'un moment d'échanges avec le public, puis d'une collation légère.



- **Interventions centrées sur la personne dans un établissement médico-social:**

Une psychologue de l'équipe, qui suit une formation de spécialisation en neuropsychologie, a assuré des accompagnements de personnes âgées confrontées à un vieillissement problématique à la Villa Mona à Thônex. Elle y a collaboré avec les équipes en place pour proposer des activités individuelles ou collectives porteuses de sens et adaptées aux difficultés personnelles.

- Une rencontre formative avec une art-thérapeute bretonne, Cathy Morice, a été organisée en collaboration avec des équipes d'animation en EMS pour une sensibilisation à une approche valorisant les choix personnels et le sens esthétique dans des activités créatives porteuses et vectrices de signification individuelle.



Recherche

- **Évaluation de l'impact du Passeport santé**

L'évaluation de l'impact des trois Passeports Santé a été réalisée par le biais de questionnaires remis aux participant.e-s lors de la dernière séance, ou lors d'entretiens téléphoniques. Un rapport détaillé a été rédigé pour en rapporter les résultats, qui contient l'analyse des données démographiques récoltées auprès des participant.e-s, l'analyse quantitative de l'appréciation et de la difficulté perçue de chaque activité, et ce, pour chacun des trois parcours proposés cette année. Il comprend également l'analyse qualitative des questions ouvertes qui ont été posées aux participant.e-s concernant leurs habitudes sportives et leurs intérêts pour ce type de projet.

Rapport de fin de projet :
Passeports santé pour les aînés

27 août : initiation à l'escrime, animée par Hugo Desbiers, Centre Sportif Sous-Arcueil

12 participants

Description : Hugo Desbiers a commencé la séance en décrivant les types d'armes utilisées en escrime, et les règles qui leur sont propres. Il a ensuite proposé un premier exercice, à effectuer par groupes de deux, pour se familiariser avec le maniement du fleuret. Ensuite, toujours par paire, les participants ont pu s'essayer à l'attaque et à la défense. Enfin, pour conclure l'activité, Hugo a enfilé son équipement pour proposer aux aînés de faire une passe avec lui, où les participants devaient parvenir à lui toucher le torse ou la tête. En attendant que le buffet soit préparé, l'association Pro Vélo est venue présenter deux vélos à assistance électrique.

Stimulant	5	Très adaptés	14
Original	0	Moyennement adaptés	3
Ludique	0	Peu adaptés	1
Aucun des trois	4	Pas du tout adaptés	0
Je n'y étais pas	9		

30 août : Marche découverte au bord du Rhône, animée par VIVA, suivie d'un apéritif de clôture

10 participants

Description : La marche a débuté sur la place centrale du Lignon. Puis le groupe est descendu vers le Rhône avant de traverser la passerelle du Lignon. La marche s'est poursuivie le long des berges jusqu'à la passerelle de Châvres, pour repartir en direction du Lignon sur l'autre rive. Arrivé à la zone de loisirs Au Moulin, le groupe a été accueilli par un apéritif pour clore cette édition du Passeport santé.

Stimulant	5	Très adaptés	14
Original	0	Moyennement adaptés	3
Ludique	0	Peu adaptés	1
Aucun des trois	4	Pas du tout adaptés	0
Je n'y étais pas	0		

L'activité du 9 août (aquagym, animée par Florian ~~W~~ au stade de la Plaine) n'a eu aucun participant et n'est donc pas incluse dans ce descriptif. La raison de cette absence d'intérêt sera néanmoins discutée dans la conclusion (point 9) de ce rapport.

- **Collaboration avec la Faculté de psychologie** et accueil d'étudiant.e-s qui réalisent des stages obligatoires, notamment dans le cadre du Master de psychologie appliquée, ou bénévoles. Depuis cette année, nous accueillons également des étudiant.e-s réalisant des projets de recherche dans le cadre de leur travail de Master dont l'objet concerne des activités de VIVA, et qui vont ainsi contribuer à l'évaluation, voire à l'élaboration, de certains de nos programmes.

Chorale en ligne :

Sophie Noir, étudiante en Master en psychologie à l'Université de Genève, a eu comme projet la création d'une chorale « virtuelle », les rassemblements - particulièrement pour chanter étant encore interdits au moment de son stage. Une dizaine de membres ont participé à cette chorale via leur smartphone, en utilisant l'application WhatsApp, à raison de deux répétitions par semaine. Ce fut une bonne occasion de se retrouver virtuellement et de maintenir un sentiment d'appartenance pendant les vacances hivernales.

Perspectives

La reprise des projets intergénérationnels dans les écoles lancéennes a permis le lancement de deux nouvelles initiatives en sus du « Prix Chronos-Lancy de littérature » : « Mémé Tonpyj » et « Découverte des oiseaux ». Le premier repose sur un matériel de psychoéducation remarquable autour du sommeil, développé par des neuropsychologues, des enseignant·es et des élèves d'une école d'art, et son efficacité se traduit par une augmentation du temps de sommeil des enfants.

Quant au second, il amènera des élèves du primaire à découvrir la gent ailée locale, et un travail créatif intergénérationnel commun clôturera le projet.

La subvention de Promotion Santé Suisse et du DSES permettra aussi de finaliser une brochure consacrée à une description détaillée de l'organisation des rencontres du Prix Chronos, afin que ce projet très porteur d'effets au niveau du tissage de liens intergénérationnels puisse être reproduit en d'autres lieux.

Parmi les projets prioritaires figure également la mise en place d'un quatrième Passeport Santé, sur les communes de Lancy, Onex et Bernex, qui sera plus centré sur le bien-être et la contemplation. Cette variante autorisera des personnes moins mobiles de rester partie prenante du projet.

Toujours sur le plan de l'activité physique, et en collaboration avec le service des affaires sociales et du logement et avec le service de l'environnement, des espaces et des projets seront développés pour permettre des partages intergénérationnels autour de l'activité physique.

Parmi les facteurs concourant à favoriser l'autonomie et le contrôle sur sa vie, le fonctionnement de la mémoire est souvent source de préoccupation avec l'avancée en âge. Dans la lignée des recherches faites durant plusieurs années à VIVA dans le cadre des projets européens AAL (*ambient assisted living*) sur la mémoire prospective, un nouveau programme très innovant destiné à améliorer les stratégies de mémorisation sera proposé dès la rentrée d'automne et fera l'objet d'une évaluation scientifique de son efficacité. Ce travail sera réalisé en collaboration avec la Faculté de psychologie et le Centre interfacultaire de gérontologie et d'études des vulnérabilités (CIGEV).

Des étudiant·e-s de la Faculté collaborent à ces projets dans le cadre de leur Master, et nous continuons d'être un lieu de stage reconnu par l'Université.

Au niveau culturel, de riches collaborations se poursuivent avec l'orchestre de Lancy et avec les galeries d'art communales, et l'association participera à un projet créatif qui sera exposé au groupe scolaire du Sapay.

Les ateliers poétiques, quant à eux, se déclineront durant l'été sous des formes plus variées: repas en poésie, marches, projets dans les maisons de quartier...

Sur un plan plus festif, il sera proposé en septembre, en collaboration avec l'association Cité générations, une semaine intitulée « Bien dans ma vi(II)e », qui permettra, après la pandémie, de renouer avec une palette d'activités amusantes, distrayantes, plaisantes, étonnantes...

Puis, un stand de VIVA sera tenu à l'occasion de la « Vogue à LANCYenne » organisée par l'association « Lancy d'autrefois » qui se tiendra au début de l'automne au Parc Marignac.

Ces activités « de terrain » ne font pas escamoter des dimensions plus réflexives, et l'association garde à cœur de continuer d'œuvrer à l'échelle locale comme à l'échelle cantonale nationale à la défense des mesures paraissant indispensables pour contribuer à un vieillissement digne et de qualité. Sa participation à la Plateforme du réseau seniors Genève contribue à cette démarche.

Le grand travail d'enquête sur la qualité de vie des aîné·e·s de Lancy engagé avec le service des affaires sociales et du logement va reprendre, et il y a, plus largement, un véritable engagement à travailler ensemble pour contribuer à la qualité de vie de la population lancéenne qui avance dans l'âge.

Et, bien sûr, il reste essentiel de coconstruire avec les membres de l'association des projets riches de sens et de valeur...

Remerciements

Aux autorités lancéennes qui rendent possible le projet de VIVA, par son Conseil municipal et son Conseil administratif.

À Promotion santé suisse et au Département de la sécurité, de l'emploi et de la santé du canton de Genève (DSES), qui, dans le cadre du programme d'action cantonal (PAC) permettent à l'association de pérenniser certains de ses projets et d'en élargir d'autres à l'échelle cantonale.

Aux responsables et chef-fe-s des divers services de l'administration communale, qui sont d'enthousiastes partenaires et de précieux soutiens, de même que leurs équipes : M. Vincent Künzi (affaires sociales et logement), Mme Catherine Aymon (service financier), Mmes Mathilde Babel-Rostand et Myriam Boussina (culture et communication), Mme Isabelle Andrey (bibliothèque), M. Nicolas Hasler (environnement), Mme Sandrine Michailat (espaces verts), M. Olivier Carnazzola (sports), MM. Jean-Pierre Gay et Jude Lecygne (police municipale).

À Mme Nicole Kunz Weber, directrice des galeries d'art communales, et à ses collègues, Mmes Muriel Bain, Marie Roduit, et Annina Meyer qui permettent ux membres de l'association de découvrir avec un œil nouveau les expositions de la Ferme de la Chapelle et de la Villa Bernasconi et, plus largement, les œuvres d'art de l'espace public lancéen.

À Lauriane Martin, déléguée aux aîné-e-s, et Emilie Buttay, assistante sociale de la Ville de Lancy, avec lesquelles nous collaborons dans le cadre de l'antenne pour les proches aidant-e-s .

Un merci particulier aussi à Larry Sarrazin, bibliothécaire co-organisateur de l'atelier de BD, à MM. Tenthorey et Catricala, ainsi qu'aux jardiniers qui nous conseillent pour le petit jardin de Céréssole.

Aux équipes de direction et aux corps enseignants des établissements de Caroline/Morgines/Céréssole, de Tivoli/Petit-Lancy, d'En Sauvy, du Sapay et des Palettes/Bachet.

À Odile Magnenat, coordinatrice du quartier de Pont-Rouge, Marie-Joëlle Cavillier, ASE aux logements intergénérationnels de l'Adret et Sandrine Grether, coordinatrice répondante des logements intergénérationnels de l'Adret.

À la direction et aux équipes de la Résidence Beauregard à Confignon, ainsi qu'à celles de la Maison de la Tour à Hermance et de la Villa Mona à Thônex.

À l'Orchestre de Lancy-Genève, et tout particulièrement à son chef d'orchestre, M. Roberto Sawicki, et à sa compagne, Mme Irma Weissenberg.

À Norah Zapata-Prill, pour sa présence et pour le partage de ses poèmes.

À Benjamin Laurent pour sa présence lors de la diffusion de son documentaire.

À Kaarina Lorenzini, co-directrice de l'association Lancy d'Autrefois.

À Selva Nuda, pour ses chants et sa musique.

À Ali Korichi, spécialiste des oiseaux.

A l'équipe éditoriale du journal « Le Lancéen ».

À Laura Ringuet, de l'association Cité générations, pour le Passeport santé.

À la FAS'e, et tout particulièrement à la Maison de quartier « Sous l'étoile », à la Maison de quartier du Plateau, à la Villa Tacchini et au Terrain d'aventures de Petit-Lancy.

À nos cher·e·s « voisin·e·s » et ami·e·s du CAD, d'Onex Santé, du Service de la cohésion sociale de Vernier et du Service social de Bernex.

Aux associations et ami·e·s complices de nos projets :

Association Cité générations - Association Lancy d'Autrefois - Concerts de Lancy - Groupement des habitants du Petit-Lancy / Espace Gaimont - Ludothèque de Lancy - Orchestre de Lancy-Genève.

Aux partenaires du Passeport Santé : AJ Movement ; Association pour la réadaptation cardiovasculaire ; EMS Résidence Beaugard, EMS Villa Mona ; EMS Le Nouveau Prieuré, EMS Eynard-Fatio ; Gym Seniors/Pro Senectute ; Pro Vélo GE ; Pro Natura Genève ; Vernier Danse ; Espace EKA ; J. Arsich, A. Briffaz, P. Clemente, H. Desbiens, M. Giraudeau Chebil, M. Gleyre, L. Leperlier, F. Milesi, R. Pinazo, L. Schmid, M. Zurbruggen ; à la fondation des Evaux et au Centre Sportif Sous-Moulin qui accueillent les fêtes de clôture des Passeports santé.

L'équipe 2021

Maria **Diamantoudi**, psychologue

Alison **Hirt**, psychologue junior

Estelle **Maestre**, psychologue junior

Louisa **Meziane**, psychologue, intervenante à l'EMS Villa Mona

Tania **Vigna**, psychologue junior

Tamara **Caprani**, ASE en reconversion, co-organisatrice et co-animatrice de projets

Hanane **Afaino**, professeure de qi gong

*Guillaume **Lebecq**, ancien coordinateur de l'équipe, a été salarié de l'association jusqu'à fin février.*

L'équipe fonctionne selon un modèle de collégialité et de responsabilisation individuelle, dans lequel chaque membre assure des responsabilités au regard de projets privilégiés.

STAGIAIRES UNIVERSITAIRES

Sophie **Noir** (Université de Genève)

Anne **Prati** (Université de Genève)

BENEVOLES

Dominique **Mayor**

Premangani **Yara**

Le comité 2021



Juillerat Van der Linden
Anne-Claude
Présidente / fondatrice



Morzier
Aline
Vice-présidente



Schaller de Berti
Tiziana
Trésorière



Bernhard
Lynn
Membre



Joly Burra
Emilie
Secrétaire



Künzi
Vincent
*Représentant du service
des affaires sociales de
la Ville de Lancy*

Coordonnées de l'association

Association VIVA
12, chemin de la Vendée (siège)
7-9, av. Louis-Bertrand (local)
1213 Petit-Lancy
022 792 51 43
contact@association-viva.ch
www.association-viva.org
<http://association-viva.overblog.com>



Dons et cotisations :

CCP : 10-797685-5 IBAN : CH38 0900 0000 1079 7685 5

Rédaction du rapport : Aurélie Borghese, Tamara Caprani, Maria Diamantoudi, Alison Hirt, Anne-Claude Juillerat Van der Linden, Estelle Maestre, Tania Vigna et Natalia Wicht