

LA VIRGULE

JOURNAL DES RÉSIDENCES MÉDICO-SOCIALES PRENDRE SOIN ET ACCOMPAGNER

RPS'ACTIVE

Le sport, clef du bien-être
à tout âge !



Sommaire

5 – 8

ÉDITOS

Denis Schmitt – *Directeur général*

Laurence Vaucher – *Directrice adjointe des résidences*

Luigi Corrado – *Directeur des résidences*

8 – 25

RPS'ACTIVE, LE SPORT CLEF DU BIEN-ÊTRE À TOUT ÂGE !

Comme un air de JO à RPSA !

Le sport c'est mieux ensemble !

Un brunch autour de la nutrition et du bien-être

La nutrition : bien dans assiette, bien dans son corps

Les bienfaits des promenades intergénérationnelles à la résidence

Les randonnées de Patrick

Le bodybuilding, bien plus qu'un sport, un mode de vie épanouissant

Une gym qui s'adapte à tous les âges

Ma passion pour la course à pied

Joie et sport à la résidence Les Charmilles



26 – 31

HISTOIRES DE VIE HISTOIRES DE SPORTIFS

Portrait de Mme Chantal Bouvard

Une vie sur les greens du monde

Portrait de Mme Yvette Christinat

Yoga et autodéfense ou comment développer confiance et équilibre

Portrait de M. Jules Valiquier

Sur les pistes du balcon du ciel

« Je ne perds jamais.
Soit je gagne, soit j'apprends. »

Nelson Mandela



**DENIS
SCHMITT**
Directeur général

Faites du sport !

Evoquer la thématique de ce numéro de La Virgule dans un édit est une vraie gageure tant il y aurait à dire... Du sport, j'en ai fait toute ma vie, parfois plusieurs dizaines d'heures par semaine afin de « chasser » des performances. Maintenant, j'essaie tant bien que mal de me préserver deux espaces de temps hebdomadaires pour entretenir ma condition physique, mais aussi mon équilibre psychique. C'est donc devenu une nécessité, un besoin.

Le fait que le sport soit, par principe, bénéfique pour la santé n'est bien évidemment pas une découverte. Il existe cependant de nombreuses études qui apportent des éclairages très instructifs sur les conséquences à court et long termes de la pratique d'une activité physique régulière.

Par exemple :

- Saviez-vous que la force musculaire et plus particulièrement la capacité de préhension, c'est-à-dire la force générée pour saisir et tenir un objet, permet d'évaluer l'espérance de vie ?

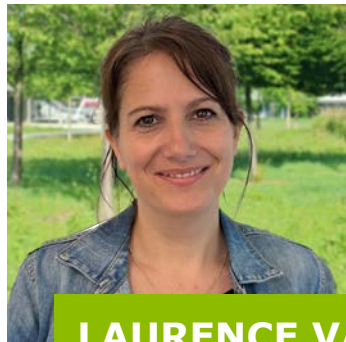
- Saviez-vous que le corps est constitué de telle manière qu'il peut augmenter ses capacités, notamment musculaires sitôt qu'on le sollicite et qu'on l'entraîne, même à un âge avancé ?
- Et saviez-vous que la pratique d'une activité physique libère des hormones dans le corps qui nous apaisent et nous (re) donnent le moral ?

Il n'est donc jamais trop tard pour améliorer son bien-être grâce à l'activité physique. » Mais bien évidemment, lorsque cette pratique est issue d'une habitude de longue date, il est bien plus facile de l'entretenir. D'autant que cette activité peut aussi être ludique et divertissante, loin des contraintes que l'on imagine. À chacun son rythme et ses possibilités, l'essentiel est de bouger et d'y prendre du plaisir.

Chez RPSA, nous avons des sportifs de toutes sortes parmi nos résidents, mais aussi parmi nos collaborateurs et nous aimerions promouvoir encore plus de telles activités au sein même de nos résidences. Je vous laisse découvrir dans les pages qui suivent ce que vous ignorez encore peut-être...



© Généré à l'aide de l'IA



LAURENCE VAUCHER
Directrice adjointe des résidences



LUIGI CORRADO
Directeur des résidences

L'activité physique en EMS

Selon plusieurs études, les personnes âgées vivant en EMS passent en moyenne 69 % de leur temps assises¹, sans compter le temps passé au lit. Ce manque de mouvement a de nombreux effets préjudiciables sur la santé et accentue le déconditionnement physique. Ce dernier est déjà favorisé par le vieillissement naturel, auquel s'ajoute les effets négatifs des nombreux traitements médicamenteux. Il est donc primordial de maintenir une bonne activité corporelle en EMS.

L'objectif de cette démarche est de réduire la sédentarité et d'augmenter l'activité quotidienne des personnes âgées, afin de prévenir leur déconditionnement général. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) encourage cette approche, précisant que « la sédentarité correspond au temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil, entre le lever et le coucher »². La sédentarité est considérée par l'OMS comme un problème

de santé publique mondial et représente le quatrième facteur de risque de décès dans le monde.

Pour les personnes âgées vivant en EMS, l'enjeu dépasse le simple plaisir du mouvement : il s'agit de lutter contre la spirale négative du déconditionnement physique, qui peut mener à la dépendance et à l'invalidité. Une pratique régulière d'activités adaptées et une amélioration de la condition physique peuvent freiner ce processus. Les avantages de rester actif pour les personnes âgées en EMS sont nombreux.



Ils permettent notamment de :

- Diminuer l'anxiété, les douleurs, la dépression, ainsi que le risque de chute et ses conséquences ;
- Améliorer l'appétit, la digestion et le sommeil ;
- Contrer la perte de masse et de force musculaire (sarcopénie) et de masse osseuse ;
- Prévenir la baisse des capacités fonctionnelles, le déclin cognitif et les maladies chroniques ;
- Améliorer l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne

Il ne faut pas oublier le plaisir que procurent ces activités adaptées, ainsi que leur aspect social indéniable. RPSA est très engagé dans la promotion de ces activités en EMS, car nous sommes conscients des bienfaits du mouvement pour nos résidents. Nous vous encourageons donc à participer nombreux aux programmes proposés par les services d'accompagnement socioculturels de nos résidences.

Comme un air de JO

à RPSA

Par Arnesa Bajrektarevic, Yaren Dönmez et Assad Elias,
du service de l'accompagnement socioculturel de nos trois résidences.

Pendant une semaine dédiée au sport, nos trois résidences ont proposé à leurs résidents une expérience sportive et compétitive, avec une gamme variée d'activités. Cette semaine n'a pas été simplement une série d'activités physiques, mais plutôt une célébration de la camaraderie, de la compétition amicale et du plaisir partagé.



Les journées étaient animées par une diversité d'activités, notamment un jeu de ballons combinant football et basketball. Le lancer d'anneaux a également remporté un franc succès, les résidents s'efforçant avec précision et adresse d'encercler les cibles. Entre rires et encouragements, chacun savourait le spectacle des anneaux volant à travers les airs, créant des moments de joie et de connexion.

Les résidents des résidences Les Charmilles et Liotard se sont réunis pour des jeux, dans une ambiance joyeuse où les participants ont

rivalisé dans des parties animées mettant à l'épreuve leur adresse et leur précision. Des encouragements enthousiastes se faisaient entendre dans toute la résidence.

Des parties de bowling ont également eu lieu, tant dans nos cafétérias qu'au bowling de Balexert, offrant des instants de divertissement et de compétition. Les allées résonnaient de rires et d'applaudissements, tandis que les joueurs s'efforçaient d'atteindre le strike parfait.



Un moment fort de la semaine a été l'interaction intergénérationnelle avec les enfants de la Crèche Planète des Enfants. Pour en savoir plus sur cette journée, vous pouvez lire l'article dédié dans ce numéro de la Virgule. Que ce soit pour les novices découvrant ces jeux ou pour les habitués, ces moments ont été marqués par une atmosphère chaleureuse et conviviale.

En rassemblant ainsi les résidents autour de ces activités sportives variées, cette semaine à thème a renforcé les liens communautaires, encouragé l'activité physique et créé des souvenirs durables pour tous les participants.



Le sport, c'est mieux ensemble

Par Eduardo Marques - Aide-soignant, Isabelle Petitpierre - Aide-soigante veilleuse, et Roberto Alves Nunes - ASSC, pour le groupe des sportifs de La Petite-Boissière, avec l'aide de Yaren Dönmez

Quelques personnes motivées, un défi, du bouche-à-oreille, et voilà que les collaborateurs de La Petite Boissière s'inscrivent pour la course de l'Escalade 2021 ! Aujourd'hui, le groupe compte une vingtaine de membres.



Rendez-vous devant la résidence à la fin d'une journée de travail pour aller s'entraîner en équipe. Cette activité est devenue bien plus qu'un simple exercice physique : c'est un véritable moment de motivation et de bien-être. Pour Isabelle, Eduardo et Roberto, trois membres du groupe, les avantages sont nombreux : « Au départ, la course de l'Escalade était un défi personnel que je m'étais fixé, mais rapidement, cela nous a

permis de mieux nous connaître et de créer des liens. J'ai toujours pratiqué la course à pied, mais je le faisais individuellement, » explique Isabelle. Pour Eduardo et Roberto, « Courir nous permet de décompresser et de nous ressourcer. Le faire ensemble, c'est aussi une occasion de discuter avec des collègues que nous voyons autrement et apprenons à mieux connaître. »

« Le fait d'être entourée de collègues bienveillants et encourageants lors de ces entraînements m'a rassuré et beaucoup aidé dans la préparation de cette première expérience. La course n'est pas simple, il faut un mental pour y arriver. De plus, je n'ai jamais eu autant de monde que le jour J criant mon nom et m'encourageant du côté du public », raconte Isabelle.

Ces courses en groupe permettent à tous les participants de progresser en dépassant leurs limites personnelles, grâce à la motivation collective.

Pour Eduardo, c'est un soulagement après 10 ans de pause de reprendre le sport grâce à ces rendez-vous. « C'est cool de faire ça avec des collègues, ce sont des bons moments et nous renforçons nos liens tout en se faisant du bien physiquement et cela perdure dans notre ambiance de travail ! »

Le groupe ne s'est pas arrêté à la course de l'Escalade. « Nous avons couru ensemble pour la première fois en 2021 lors de la course



de l'Escalade et avons déjà participé à plusieurs courses comme le semi-marathon de Genève, la course des Ponts et les 20 km de Genève » raconte Roberto, « C'est un défi collectif qui nous motive et renforce notre esprit d'équipe. »

Les bienfaits ne sont pas seulement physiques, il y a aussi un impact positif sur leur bien-être mental. Pour Isabelle, le sport est une évasion, une bulle de bien-être. Pour Roberto et Eduardo, le sport permet de se vider la tête, de se détendre et de rester en bonne forme.

Tous apprécient particulièrement la fin des courses et le repas de groupe, car après l'effort, c'est la récompense ! Les prochains défis sont lancés : les 20 km de Genève le 3 novembre et la course de l'Escalade 2024. Et nous invitons tous les collaborateurs désireux de se joindre à nous pour s'y préparer et représenter RPSA lors de ces prochaines occasions !

« Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite. »

Henry Ford



Un brunch

autour de la nutrition et du bien-être

Par Ivete Levita, aide-soignante, et Assad Elias, responsable de l'accompagnement socioculturel – Les Charmilles



La résidence Les Charmilles a récemment organisé un brunch nutritif, mettant en lumière l'importance d'une alimentation saine dans le cadre de notre programme continu de bien-être et de sport. Encadré par une nutritionniste et organisé de manière interdisciplinaire, cet événement a offert une excellente occasion de souligner les bienfaits d'une bonne nutrition pour nos résidents.

La nutrition joue un rôle crucial dans le maintien et l'amélioration de la qualité de vie des seniors. Une alimentation équilibrée aide à gérer les maladies chroniques, à renforcer l'immunité, et à soutenir l'endurance et la force musculaire, des aspects essentiels pour rester actif et engagé.

Le menu du brunch a été soigneusement sélectionné pour inclure des aliments riches en nutriments essentiels. Des pains aux céréales et complets, des cakes protéinés, des œufs, et du saumon fumé ont fourni une base riche en fibres, en protéines, et en acides gras oméga-3, bénéfiques à la fois pour la santé physique et cognitive.

L'avocat, les herbes aromatiques, ainsi que les jus et salades de fruits et légumes frais, ont apporté une variété de vitamines et d'antioxydants, soutenant ainsi le système immunitaire et améliorant la santé de la peau et la clarté mentale. Ces éléments sont fondamentaux pour améliorer l'humeur et l'énergie, réduisant ainsi les risques de dépression et de fatigue.



Le brunch a également été une occasion d'apprentissage, où notre nutritionniste a partagé des conseils pratiques sur l'importance de chaque type de nutriments et des moyens simples de les incorporer dans un régime quotidien. Ces discussions enrichissantes ont encouragé les résidents à adopter des habitudes alimentaires favorisant leur bien-être général.

Ce fut aussi un moment privilégié pour échanger sur les expériences sportives passées de chacun. Ces récits personnels ont enrichi la discussion, reliant les thèmes du sport et de la nutrition à des souvenirs

et des expériences vécues, créant ainsi un moment de partage et de convivialité très apprécié par tous.

Cet événement a renforcé notre engagement en faveur d'une approche holistique du bien-être, combinant nutrition et activité physique pour offrir aux résidents les meilleures conditions pour une vie épanouissante.

Nous sommes reconnaissants envers tous les participants et les collaborateurs pour avoir contribué à faire de ce brunch un moment à la fois savoureux et instructif.



La nutrition :

bien dans son assiette, bien dans son corps

Ivete Christinat – aide-soignante, résidence Les Charmilles

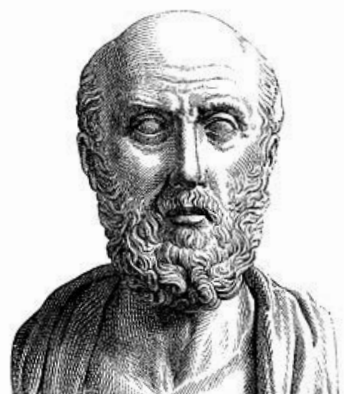
Etudier la nutrition c'est avant tout développer une meilleure connaissance de soi. Bien manger, c'est apporter à son corps l'essence dont il a besoin pour être en forme et performant.

Il s'agit aussi de prendre du plaisir à manger de tout et avec modération. La nutrition nous aide à mieux comprendre comment notre organisme fonctionne. Notre façon de s'alimenter est un déterminant majeur de notre état de santé.

Nous sommes ce que nous mangeons : notre santé physique, psychique et notre apparence est directement liée aux nutriments contenus dans notre assiette. L'aliment participe à la construction de notre personne et de nos sentiments, c'est notre matière première.

L'ingestion d'aliments avec de hautes valeurs nutritionnelles nous donne de la vitalité pour accomplir nos tâches journalières telles que le travail, le sport, les études, la cuisine, mais également pour avoir un sommeil de bonne qualité.

Baser son alimentation sur une variété d'aliments peu transformés est le moyen le plus naturel, fiable et économique d'obtenir des aliments nutritifs.



« Que ton aliment soit ton remède et que ton remède soit ton aliment. »

Hippocrate

Les bienfaits

des promenades intergénérationnelles à la résidence

par Gian Paolo Macabuhay et Simon Thevenoz, civilistes à la résidence Liotard

Les promenades à l'extérieur n'ont jamais été aussi importantes qu'à la résidence Liotard ! En effet, pour s'aérer mentalement et physiquement, faire de l'exercice ou tout simplement profiter du beau temps, les balades en extérieur sont une activité régulière à la résidence. Elles peuvent se faire individuellement ou accompagnées par les civilistes de la maison.

Les balades en compagnie des civilistes peuvent durer de 10 à 20 minutes selon le parcours choisi et le rythme de chacun. La fréquence des promenades est difficile à quantifier car elles dépendent de la météo et de l'envie des résidents. Cependant, nous, les civilistes, partons en promenade en moyenne deux à trois fois par jour.

Les promenades que nous faisons avec les résidents sont des moments privilégiés. En effet, elles offrent des instants intergénérationnels uniques où chacun peut partager sa vie à travers des discussions.



Simon Thevenoz



Pour les civilistes, ces promenades sont enrichissantes grâce aux vécus des résidents. Nous pouvons apprendre, nous identifier à eux ou même partager des expériences grâce à leurs histoires. C'est pour ces raisons, parmi tant d'autres, que les promenades sont des moments exceptionnels pour nous.

Ces moments intergénérationnels partagés lors des promenades sont importants non seulement pour l'esprit et la santé des résidents, mais aussi pour les civilistes qui s'enrichissent des différents vécus instructifs des personnes âgées.

Les randonnées

de Patrick !

Par Patrick Pacthod, gouvernant de site, résidence La Petite Boissière

Le sport a toujours été une passion et une source de bien-être pour moi. Après plusieurs opérations ayant restauré la fonctionnalité de mes membres inférieurs, j'ai repris la marche et la randonnée avec enthousiasme en mai 2023.

J'avais l'habitude de pratiquer des activités sportives en solo comme la natation, la course à pied et le vélo. En 2023, après quelques randonnées, l'idée m'est venue de proposer des sorties aux collaborateurs de RPSA. J'ai rapidement soumis cette idée à Monsieur Denis Schmitt, notre directeur général, qui l'a approuvée. Ainsi a débuté ce projet.

Malheureusement, les sorties ont été compromises à deux reprises l'automne dernier en raison du mauvais temps. Mais en 2024, j'ai relancé cette initiative. C'est avec grand plaisir que j'ai organisé une randonnée au

Mont-Forchat, dans le Chablais français, à la fin du printemps, avec la participation de collaborateurs des différents sites de l'institution. La vue sur le lac Léman et les montagnes du Chablais étaient magnifiques.

Je souhaite que ces sorties suscitent l'intérêt des collaborateurs et qu'elles se perpétuent et fassent découvrir à leurs participants la beauté de la nature de notre région.



Le bodybuilding :

bien plus qu'un sport, un mode de vie épanouissant

Par Sonia Panariello, aide-soignante, résidence Liotard



Depuis mon enfance, le sport a toujours fait partie intégrante de ma vie. À l'âge de 7 ans, j'ai débuté par la danse classique, rêvant de devenir danseuse. Malheureusement, un déménagement familial m'a privé de cette opportunité, car le village où nous avons emménagé ne disposait pas d'école de danse.

J'ai alors opté pour la salle de gym et le fitness, une transition qui a marqué mes débuts dans le sport de manière plus sérieuse. C'est ainsi que j'ai découvert le bodybuilding, une discipline que j'ai choisie pour ses exigences professionnelles.

À mes 18 ans, mon entraîneur, sensible à mon potentiel physique et à mon histoire, m'a offert la chance de rejoindre son équipe. J'ai commencé à donner des cours et à me préparer pour des compétitions. Les entraînements étaient intenses, avec quatre séances de deux heures par semaine, et une diète stricte la semaine précédant chaque concours. J'ai même eu la chance de remporter une première place sur le podium !

Le bodybuilding m'a apporté une satisfaction tant physique que psychologique. La compétition, l'aisance dans le mouvement, et l'adrénaline de la performance ont nourri ma passion pour ce sport. C'était bien plus qu'un simple passe-temps : c'était un besoin profond, une partie intégrante de ma vie.

Pratiquer ce sport m'a permis non seulement de me sentir bien dans ma peau, mais aussi de mener une vie saine et équilibrée. Cela m'a apporté de la fierté, de l'acceptation et m'a permis de forger mon caractère. Même après une pause pour m'occuper de ma fille, pendant environ deux ans, j'ai vite repris dès que j'en ai eu l'opportunité.

Aujourd'hui, bien que je ne pratique plus le bodybuilding à un niveau compétitif, je reste fidèle au fitness, que je pratique environ deux fois par semaine pour maintenir ma forme physique et gérer le stress quotidien. Le sport a toujours occupé une place spéciale dans mon cœur et continuera à le faire, malgré mes nouvelles priorités.

Une gym qui s'adapte à tous les âges

Par Katia Kern, monitrice de Gym Seniors pour notre résidence Liotard

Je m'appelle Katia Kern, je suis née à Genève, où j'ai étudié et obtenu des diplômes de commerce. Je suis ensuite partie quelques temps vivre à Londres, à Oxford, afin d'améliorer mon anglais.

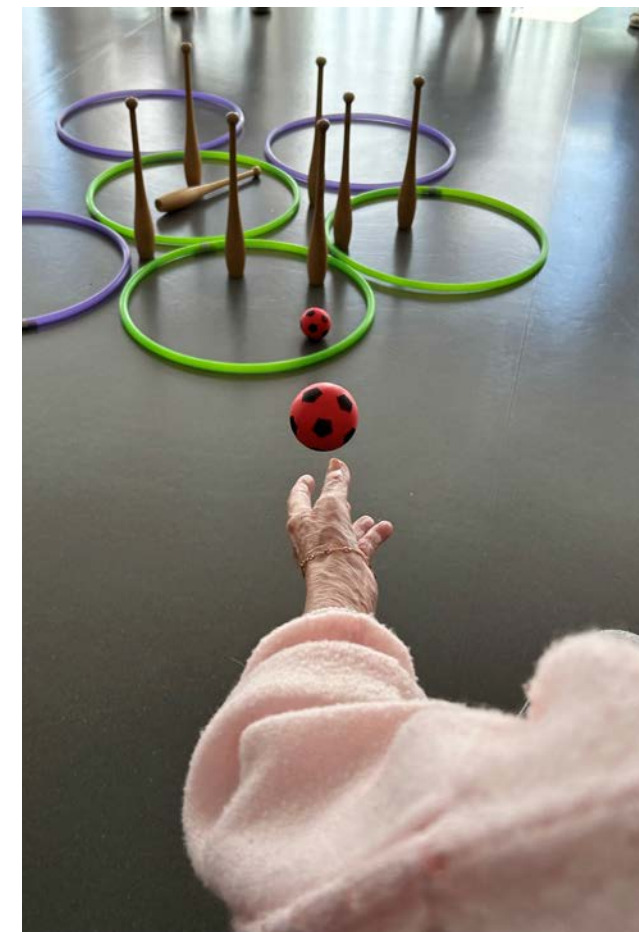
L'activité physique a toujours occupé une place importante dans ma vie. J'ai commencé le sport dès l'âge de 6 ans. J'étais inscrite dans un club de tennis à Onex et je m'entraînais plusieurs heures par semaines. J'ai pratiqué le tennis en compétition, en participant à des tournois et interclubs. Tout cela jusqu'à mes 20 ans. J'ai eu la chance d'atteindre rapidement un excellent niveau. Le tennis procure confiance et estime de soi, satisfaction de se surpasser, connaissance de ses limites et humilité. Tout cela réuni, c'est une stabilité et un équilibre parfait.

Aujourd'hui, je pratique toujours le sport. Pour moi, il maintient une harmonie de vie et fait partie intégrante de mon quotidien. Il y a quelques temps, j'ai découvert grâce à des voisines le programme Gym Seniors de la Fondation Pro Senectute. Sachant que j'aime beaucoup enseigner la gymnastique, je savais que ce rôle pourrait parfaitement me convenir. Je me suis alors lancée et j'ai choisi de donner des cours aux seniors, car c'est un public très intéressant et enrichissant, j'aime également contribuer à leur bien-être et à leur vitalité.

Cet échange avec les résidants est d'une grande richesse humaine, cela m'apporte des perspectives nouvelles et une satisfaction de pouvoir participer à leur qualité de vie, mais cela ne m'empêche pas de les gâter avec des petites douceurs en chocolat parfois, car après tout, après chaque effort suit le réconfort.



Gym Seniors est un programme de Pro Senectute Genève, fondé en 1967. Son but est d'offrir des cours d'activités physiques et sportives de qualité pour les seniors. Les monitrices-teurs s'investissent pour contribuer à l'amélioration du bien-être général de la population et donner les moyens à ses participant-e-s de prendre en main leur santé.*



* Source : ge.prosenectute.ch

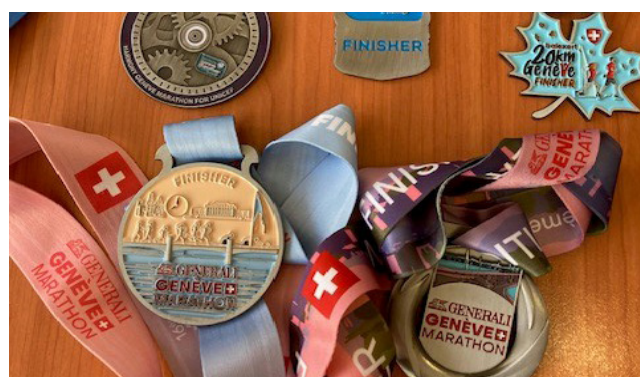
Ma passion

pour la course à pied

Par Germania Munoz Garcia, femme de chambre, résidence Les Charmilles

J'ai été initiée à la course à pied depuis mon plus jeune âge. À l'école, en République Dominicaine, nous participions déjà à des compétitions d'athlétisme et de saut de haies entre classes, sous l'encouragement inspirant de mon professeur.

À mon arrivée à Genève, j'ai poursuivi ce sport, seule ou en groupe, explorant mon quartier du Lignon et Vernier. Chaque semaine, je parcours environ 20 à 30 km et dans ma routine d'entraînement, je commence par des échauffements et termine par des étirements pour permettre à mon corps de récupérer des efforts musculaires et articulaires.



Genève offre de vastes espaces verts, équipés de machines de sport, ainsi que des bois et une belle campagne qui sont autant d'opportunités pour moi de pratiquer ce sport. La course me procure un sentiment de liberté et de bien-être incomparable.

Actuellement membre de l'association Geneva Raid Nature, je participe à diverses courses telles que la Course de l'Escalade, de l'Espoir, et des marathons, chacun offrant des défis uniques selon la saison et la distance. Je cours avant tout pour le plaisir et chaque médaille gagnée lors des compétitions où je me classe est un bonus gratifiant.

Mon souhait est de pouvoir courir en groupe lors de manifestations futures et de représenter fièrement RPSA.



Joie et sport

à la résidence Les Charmilles

Par Assad Elias - responsable de l'accompagnement socioculturel de la résidence Les Charmilles

Récemment, notre résidence Les Charmilles, en collaboration avec la Crèche Planète des Enfants, a organisé une journée sportive qui a brillamment démontré le pouvoir unificateur du sport. Au-delà de l'exercice physique, cette journée a été une véritable célébration de la joie et du partage intergénérationnel.

Les activités variées, adaptées à tous les âges, ont mis en lumière l'importance de bouger ensemble. Les jeux, conçus pour stimuler l'esprit d'équipe et la coopération, ont permis aux résidents de redécouvrir le plaisir d'une activité physique adaptée à leur rythme, tandis que les enfants ont relevé des défis énergiques, apprenant la valeur de la persévérance et du travail d'équipe.

Ces moments partagés ont apporté un enrichissement mutuel: les résidents ont eu l'opportunité de se connecter avec la jeune génération, rompant ainsi la routine quotidienne et éloignant tout sentiment de solitude. Pour les enfants, ces interactions ont été une chance de gagner en confiance et de développer une compréhension plus profonde des différentes étapes de la vie.

Le sport a transformé cette journée en une fête de la bonne humeur, où les rires et les sourires étaient contagieux. Ces instants de plaisir entre petits et grands ont rappelé à tous que le bonheur est plus vibrant lorsqu'il est partagé.

La journée s'est conclue par un moment convivial autour de rafraîchissements, offrant une occasion parfaite d'échanger sur les

moments forts vécus. Chacun a pu exprimer ce que cette journée lui avait apporté, renforçant ainsi les liens tissés et partageant un sentiment de satisfaction collective.

Cette journée a non seulement démontré que le sport est un excellent moyen de se réunir, mais a également renforcé notre désir de multiplier ces moments enrichissants au sein de notre résidence Les Charmilles. Nous sommes motivés à continuer d'offrir de telles expériences, favorisant un esprit de communauté dynamique et joyeux parmi nos résidents et leurs familles, ainsi qu'avec notre quartier.



Une vie sur les greens du monde

Je suis née à Genève, la deuxième d'une fratrie de trois enfants. J'ai fait toutes mes écoles dans le quartier de Champel-Malagnou et, en dehors de l'école, je me rendais à l'Institut Jaques-Dalcroze pour des cours de rythmique.

J'ai eu la chance de rencontrer Monsieur Émile Jaques-Dalcroze et j'allais à l'école avec sa petite-fille Muriel. C'est certainement de là que vient mon amour pour la musique, car j'ai toujours pratiqué le chant et joué d'instruments comme le piano et le violon.

Plus tard, je suis partie vivre aux États-Unis, dans une famille d'accueil, pour apprendre l'anglais tout en faisant du baby-sitting. Après quatre années, je suis rentrée à Genève et j'ai entrepris des études à l'école d'études sociales, d'où j'ai obtenu un diplôme de secrétaire médicale. Tout au long de ma carrière, j'ai travaillé avec trois médecins, deux avocats et dans une banque, dont je garde de très bons souvenirs.

Ce n'est que bien plus tard que j'ai découvert le golf grâce à une amie qui le pratiquait et m'avait parlé de ses bienfaits. Le golf, un sport qui exige souplesse et tonus, mobilise les jambes, le torse et les bras, faisant travailler tout le corps.

J'ai commencé mon apprentissage à Mornex, marquant le début d'une grande aventure. J'y ai appris les règles du jeu, comment tenir un putter, divers clubs et frapper la balle. Après une année, j'ai commencé à jouer au club des dames à Esery. Nous nous retrouvions tous les mardis avec ma compagne Anny et d'autres copines. Nous étions environ 130 membres.

Une journée type de golf commençait entre 9 et 10 heures et se terminait aux alentours du lunch. Il faut savoir qu'un parcours contient 18 trous sur une circonférence de 6 km, ce qui représente environ 10 km de marche par partie. Des compétitions étaient organisées par le club le week-end, auxquelles nous participions de manière mixte. Pour moi, c'étaient des moments de convivialité et de rencontre.

Le golf a enrichi ma vie bien au-delà du sport. Il m'a permis de nouer des amitiés, de partager des moments autour d'un verre ou d'un dîner après une partie, et de découvrir de nombreux pays au travers des compétitions. J'ai ainsi eu la chance de visiter et jouer en Californie, au Maroc, en Tunisie, au Portugal, en Italie, en France, en Turquie, en Allemagne et dans bien d'autres contrées avec mes amies.

À 82 ans, j'ai dû arrêter de jouer, après 25 ans de pratique. Bien que je ne joue plus, huit d'entre nous se retrouvent une fois par mois, parmi lesquelles Anne-Marie, 97 ans, qui perpétue encore cette discipline. Nous allons manger à La Forge, tout près du golf d'Esery, nous permettant de nous remémorer de beaux souvenirs accumulés et d'en créer de nouveaux.

Le golf a été une des parties essentielles de ma vie, m'apportant non seulement une activité physique, mais aussi des moments de partage et de découverte inestimables.



Yoga et autodéfense

ou comment développer confiance et équilibre

Je suis née le 19 juin 1931 en France, dans le département de l'Ardèche, où j'y ai fait toute ma scolarité primaire et continué mes études jusqu'à l'âge de 16 ans, l'âge obligatoire à l'époque.

Je me souviens que c'était dur à cette période, on nous apprenait à nous mettre à l'abri sous l'école lorsqu'il y avait des avions durant la guerre. C'était une période difficile, surtout pour une enfant de sept ans, car j'ai vécu la guerre et nous étions envahis par les Allemands. C'était l'occupation allemande, mais l'armée était correcte avec nous.

Par la suite, je suis venue à Genève pour continuer mes études et finalement, j'ai travaillé à la maternité avec des enfants de zéro à deux ans. Ce fut une expérience enrichissante et marquante dans ma vie professionnelle.

Mon mari est d'origine vaudoise. Il est arrivé à l'âge de 16 ans à Genève où il a d'abord travaillé dans une boulangerie, puis, après avoir fini ses études, il a travaillé au département des finances à Genève. Il était très actif, il aimait énormément le sport, il aimait marcher



et se passionnait pour la culture physique. Et il s'est même entraîné avec Michel Simon dans la même salle. Avant de me marier, je m'entraînais régulièrement avec mon mari, nous avions même un entraîneur personnel, champion suisse. Nous ne faisons pas les mêmes sports, nous partageons seulement la même salle pour la culture physique, et j'ai assez rapidement arrêté pour commencer à pratiquer l'autodéfense et le yoga.

J'ai commencé l'autodéfense assez tard, peut-être entre cinquante et soixante ans. Je pense que cela m'a beaucoup aidé à gagner en confiance en moi et j'ai tout de suite adoré cette discipline. Après plus de dix ans de pratique, j'ai commencé à enseigner et à donner des cours d'autodéfense, jusqu'à ce que j'arrête à cause de douleurs chroniques dues à l'âge. Ce fut tellement bénéfique pour moi, que j'ai voulu le partager avec d'autres personnes, notamment les femmes, pour qu'elles puissent avoir confiance en elles et se défendre. J'ai également pu régulièrement faire des démonstrations un peu partout en Suisse, afin de faire découvrir cette discipline.

Au début, il y avait plus d'hommes que de femmes qui pratiquaient cette discipline, mais je pense que c'est bénéfique pour tout le monde. Nous, les femmes, étions aussi douées que les hommes et plus agiles. Il faut dire que la discipline de l'autodéfense est non violente, car le contact physique était

contrôlé et les coups sont interdits. Parfois, c'était fatigant, mais cela en valait la peine. Il faut prendre soin de son corps, mais il est vrai qu'il ne fallait pas aller au travail après les entraînements.

Par la suite, j'ai essayé le yoga avec des amis dans un grand centre à la Servette et j'ai tout de suite accroché et adoré cette discipline. Le yoga était mon moment à moi, qui me permettait de me canaliser et de me détendre. Mais vous savez, c'est également extrêmement physique et cela demande beaucoup d'énergie et de persévérance.

Au début, j'avais du mal à intégrer ces pratiques dans ma vie quotidienne, mais avec le temps, elles sont devenues essentielles à ma routine. J'avais besoin que cela reste une discipline régulière et je n'aimais pas manquer les cours. Le yoga m'a apporté beaucoup de sérénité et m'a aidé à rester calme. L'autodéfense m'a donné plus de confiance en moi. Ces pratiques sont devenues essentielles pour mon bien-être et mon équilibre.

Sur les pistes

du balcon du ciel

Je m'appelle Jules Valiquer et suis né le 30 juin 1932 à Nax, dans le Val d'Hérens dans le Valais.

Je suis fier d'être valaisan et d'avoir commencé à travailler très tôt, car ça m'a endurci. J'ai commencé à travailler à 12 ans, dans les vignes, et puis comme domestique de campagne à garder des bêtes l'été. Orphelin à 8 ans de ma mère, puis de mon père à 15 ans, j'ai dû apprendre à me débrouiller seul.



J'ai travaillé à Bienne, dans l'horlogerie puis j'ai fait l'école de recrue. Après avoir obtenus mes galons de Sergent-Major, j'ai exercé le métier de douanier pendant 35 ans. J'ai deux fils qui étaient tous deux policiers à l'aéroport.

J'ai toujours été sportif. Je faisais de la marche, du ski, du ski de fond, du vélo, mais je suis également un bon danseur et un bon dragueur, si on peut appeler ça du sport.

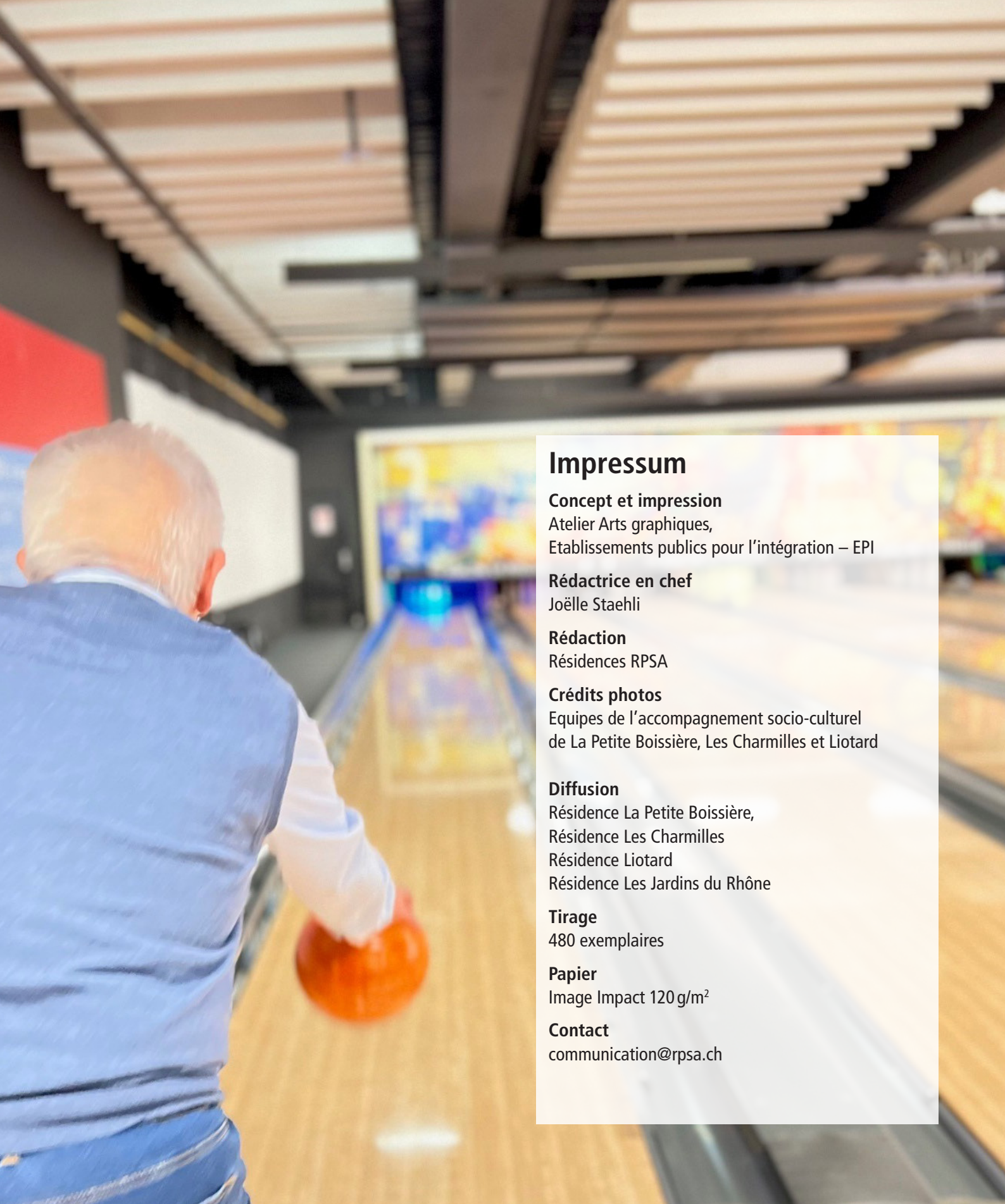
J'ai commencé le ski à quatre ans, puis les compétitions à 13 ans. J'ai participé aux compétitions durant une quinzaine d'années. J'ai parcouru de nombreuses pistes grâce à celles-ci, notamment à Montana, à Vercorin, mais aussi en Autriche, en Allemagne ou encore à Bolquère Pyrénées 2000.

Je suis plus tard devenu moniteur de ski, grâce à mon brevet et j'ai travaillé pour Jeunesse + Sport. J'ai choisi le ski parce que chez nous, on est né dans la neige ! On appelle mon lieu d'origine « le balcon du ciel », c'est à 1'500 mètres d'altitude et comme sport, il n'y a que le ski !

Ce qui m'a le plus plu dans ce sport, ça été mes années d'enseignement, car j'aime le contact avec les gens. J'ai acquis une certaine notoriété dans ce domaine qui me plaisait, et me rendait fier lorsqu'on me reconnaissait. J'étais très actif et pour maintenir un équilibre entre ma vie de famille, le travail et mon bonheur, il me fallait mon sport. C'est ce qui comptait le plus pour moi, par tous les temps ! J'aimais beaucoup monter le Salève en été, et skier l'hiver. Faire du vélo a aussi été un grand plaisir pour moi. J'ai appris à en faire à l'âge de 27 ans, à l'école de douanier, puis je me suis acheté un vélo de course. C'était super !

J'ai arrêté de skier en 2012, à l'âge de quarante-deux ans, suite à une chute à la maison. Je n'avais plus un bon équilibre après ça. Aujourd'hui, je regarde les compétitions de ski et de vélo à la télévision et je marche encore une heure par jour. J'en ai besoin pour me sentir bien. J'ai trouvé quelqu'un qui aime m'accompagner lors de mes balades et je suis heureux.





Impressum

Concept et impression

Atelier Arts graphiques,
Etablissements publics pour l'intégration – EPI

Rédactrice en chef

Joëlle Staehli

Rédaction

Résidences RPSA

Crédits photos

Equipes de l'accompagnement socio-culturel
de La Petite Boissière, Les Charmilles et Liotard

Diffusion

Résidence La Petite Boissière,
Résidence Les Charmilles
Résidence Liotard
Résidence Les Jardins du Rhône

Tirage

480 exemplaires

Papier

Image Impact 120 g/m²

Contact

communication@rpsa.ch

RÉSIDENCES
Prendre soin et
accompagner

RPSA

La Petite Boissière
Les Charmilles
Liotard
Les Jardins du Rhône



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX