

N°18 Automne - Hiver 2024

LA VIRGULE

JOURNAL DES RÉSIDENCES MÉDICO-SOCIALES PRENDRE SOIN ET ACCOMPAGNER

LES VOYAGES
EXTRAORDINAIRES
À RPSA

Participez à notre magazine!

Chers lecteurs, chères lectrices, votre avis compte!

Nous souhaitons que notre magazine soit le reflet de vos intérêts et de vos préoccupations. Avez-vous des thématiques ou des sujets qui vous tiennent à cœur et que vous aimeriez voir traités dans nos prochaines éditions?

Envoyez-nous vos propositions par e-mail à communication@rpsa.ch ou faites-en part à un de nos collègues de l'accompagnement socio-culturel.



Ensemble, enrichissons notre magazine!

Sommaire

4
ÉDITO

Denis Schmitt – Directeur général

5 - 9
LES VOYAGES SENSORIELS!

Voyager à travers les saveurs: une évasion culinaire pour nos résidants

L'évasion en EMS grâce aux nouvelles technologies

Voyager sans se déplacer

10 - 13
LE VOYAGE COMME PROJET
Voyager en EMS, c'est possible!

Voyager sans limite: des horizons à explorer même en EMS

«Où que vous allez, allez-y avec tout votre cœur.»

Confucius



14 - 27
HISTOIRES DE VIES
HISTOIRES DE VOYAGEURS

A la découverte de la mer: récits d'une vie en Galice

Des pyramides à Abou Simbel: un voyage extraordinaire en Egypte

Un voyage qui fait changer la vision du quotidien

Voyages transformateurs: récits d'une vie riche en découvertes

Résilience et espoir: une histoire de migration

De Genève au Sénégal: le voyage qui a changé ma vie

Découvertes et surprises: un séjour inoubliable en Chine

« Dans ce magazine, la forme masculine s'utilise de manière indifférente pour le masculin, le féminin et tous les autres genres »



**DENIS
SCHMITT**
Directeur général

Les voyages forment la jeunesse

Ils peuvent être d'agrément, professionnels, spirituels mais aussi liés à la quête d'une meilleure vie; les voyages, c'est découvrir d'autres cultures, d'autres paysages bien sûr, d'autres nourritures également mais c'est surtout se découvrir mieux soi-même.

J'ai eu une chance énorme de pouvoir effectuer des voyages merveilleux dans ma jeunesse en accompagnant mes parents alors que le tourisme de masse en était à ses balbutiements. Les billets d'avions coûtaient une petite fortune et il fallait épargner un certain temps pour pouvoir s'offrir un séjour lointain, sous d'autres latitudes. J'en garde des souvenirs extraordinaires et des anecdotes rocambolesques.

Depuis plusieurs années maintenant, on prend l'avion comme on prendrait un bus. Les contrôles de sécurité en plus. Mais c'est oublier qu'à une époque, les voyages se faisaient surtout en voiture. Qui ne se souviens pas d'un départ à la lueur des étoiles, voiture chargée et pique-nique prêt pour enchaîner plusieurs heures, voire plusieurs jours de route pour atteindre une destination, le plus souvent au sud de l'Europe. Si les certaines

technologies nous permettent maintenant de voyager sans bouger de chez soi, il ne faut pas oublier un autre moyen, ancestral celui-là, c'est le livre! Ecrit ou audio, avec lui c'est magique, notre imagination sans limite nous emmène dans les plus beaux et plus inoubliables des voyages.

Je ne sais toujours pas si les voyages forment vraiment la jeunesse. Peut-être que la réponse se trouve dans les nombreuses aventures vécues par nos collaborateurs et nos résidents et qui vous attendent en parcourant cette édition.

Bonnes découvertes!

Voyager à travers les saveurs:

une évasion culinaire pour nos résidents

Par Anthony Lopes et Laurent Berteaux, chefs de cuisine Eldora de nos trois résidences

Comment faire voyager nos résidents sans bouger de leur siège? Grâce à nos animations culinaires et à des menus soigneusement pensés, nous leur offrons un dépaysement total. Ces moments gourmands ne se limitent pas à stimuler les sens, ils encouragent la sociabilisation, éveillent la curiosité et apportent une belle diversité dans leur quotidien



À travers la cuisine, nos résidents découvrent de nouvelles cultures, partagent des souvenirs et s'ouvrent à des horizons différents. Les épices, par exemple, sont une porte d'entrée parfaite pour explorer les richesses culinaires du monde. Et chaque événement est une occasion de créer des échanges, de raconter des histoires et de se replonger dans des souvenirs liés à la cuisine et aux traditions.

Nos animations culinaires, organisées en collaboration avec le service de l'accompagnement socio-culturel, vont au-delà des repas. La décoration et les animations thématiques liées à des fêtes nationales et internationales renforcent l'immersion et laissent nos résidents voyager à travers les coutumes d'autres pays, tout en créant un moment de convivialité unique.

Chaque repas devient ainsi une véritable aventure sensorielle, où l'on goûte des plats typiques tout en découvrant l'histoire et la culture qui les accompagnent.





Ces expériences enrichissantes nourrissent autant l'esprit que le cœur, renforçant les liens entre résidents et apportant une touche de bonheur dans leur quotidien.

En intégrant des célébrations culturelles, des moments de partage et des découvertes culinaires, nous offrons à nos résidents des instants mémorables qui favorisent leur bien-être et leur épanouissement.



le Moulin
restaurant

Venez voyager dans notre restaurant «Le Moulin»
au rez-de-chaussée de notre résidence Les Jardins du Rhône
et découvrez une carte à en faire chavirer vos papilles!

Avenue d'Aire 89 - 1203 Genève
Du lundi au dimanche et jours fériés de 12h à 13h30
Réservation au 022 561 38 04
www.lemoulin.rpsa.ch

L'évasion en EMS

grâce aux nouvelles technologies

Par Laurence Vaucher, directrice adjointe des résidences, et Luigi Corrado, directeur des résidences

De plus en plus de projets dans le cadre du développement des technologies au service des personnes âgées ne visent plus uniquement l'aspect de la sécurité de la personne, qui est primordial, mais également le plaisir et les loisirs tel que les voyages virtuels.

Pour cet article, nous avons choisi de vous parler d'un projet ainsi que d'une prestation concrète qui est déjà proposée en Europe.

Le projet «Thérapie du voyage» :
Ce projet est proposé par le Gérotopôle de Fribourg. Il s'agit d'une thérapie non-médicamenteuse qui vise à recréer l'expérience d'un voyage en train. Conçue par le Professeur Ivo Cilesi en Italie, elle est à présent utilisée aussi en Suisse afin de proposer une activité qui stimule la mémoire des résidents d'EMS et qui leur procure un certain apaisement.

La particularité de cette installation est la possibilité de choisir le trajet et d'imprimer un ticket par une borne interactive, afin de compléter l'expérience du voyage,

un quai de gare et un wagon de train factices emmènent les résidents pour un voyage immobile de 15 à 45 minutes. En guise de fenêtre, un grand écran diffuse les images d'un paysage qui défile.

Plus spécifiquement, la thérapie du voyage permet, au niveau relationnel de stimuler le dialogue et les capacités relationnelles.

Au niveau comportemental, de faciliter la détente et de prolonger l'état de bien-être une fois que la personne âgée est accompagnée dans son cadre de vie. Le choix des résidents à qui est proposé ce voyage, se fait en équipe pluridisciplinaire, selon le plan de soin et le projet personnalisé du résident.

Les premières expériences documentées dans la littérature sont encourageantes et la thérapie semblerait apaiser le stress, réduire la déambulation, réveiller des souvenirs, susciter des émotions positives, et finalement limiter la prise de médicaments chez des personnes affectées de démence.





La prestation Travel Me

La société Travel Me propose des voyages culturels à distance en temps réel au cœur du patrimoine européen, accompagné par un guide conférencier certifié. Une visite interactive pour (re)découvrir toutes les richesses de ce patrimoine: quartiers historiques, régions, monuments, musées et ateliers d'artisanats.

Travel Me est en effet une plateforme digitale de voyages culturels à distance qui propose des excursions au cœur du patrimoine européen en temps réel. A travers des parcours dans les rues de villes européennes, accompagnés par un guide conférencier certifié, Travel Me donne accès à tous au patrimoine européen grâce à sa propre technologie et fait entrer la culture au sein des EMS.

Travel Me a pour objectif de permettre à nos aînés et à toute personne à mobilité réduite de garder un lien avec l'extérieur sans limite d'âge, de lieux ou d'état de santé.

Nous suivons attentivement ces deux projets et nous espérons vous proposer l'une de ces prestations prochainement si elles s'avèrent concluantes.

Voyager sans se déplacer

Par Karel Mattheeuws, responsable de l'accompagnement socio-culturel, résidence Liotard



Voyager sans se déplacer est l'un des défis relevés par les entreprises développant des casques de réalité virtuelle. Comme mentionné dans l'article précédent, cette technologie promet une évasion immersive, un sentiment de bien-être, un apaisement de l'anxiété, ainsi qu'un accès facilité à la culture et à l'art. Il y a deux ans, à RPSA, nous avons eu l'opportunité de tester des casques de réalité virtuelle. Retour sur cette expérience qui avait émerveillé nos résidents.

C'est avec un petit groupe de résidents aventuriers que nous nous sommes lancés à la découverte de nouveaux horizons. Certains curieux à l'idée de tester «cette machine» d'un nouveau genre, se sont laissés séduire relativement vite par les images diffusées.

D'autres, plus frileux, ont eu peur que la machine «n'abime les yeux ou le cerveau». Après quelques phrases rassurantes, ils se sont lancés également.

Et là... la magie des images a fait son effet! Des pandas roux, de petites biches ont défilés sous les yeux ébahis des résidents. Certains ont tenté des caresses éphémères tant les images leur semblaient réelles.

Une balade en forêt, le survol d'une ville; on en oublierait presque que nous sommes assis dans une des salles de la résidence.

Très vite, les sourires se dessinent sur les lèvres, d'ailleurs c'est la seule partie visible du visage qui s'illumine. Au bout de quelques minutes, retour à la réalité et discussions sur les ressentis après ce test: le bilan est positif et les résidents ont cette impression particulière d'être parti sans s'être déplacé. Une immersion d'un instant qui laisse entrevoir de nombreuses possibilités d'utiliser ce type de technologie au service de l'accompagnement du résident dans les années à venir.

Voyager en EMS, c'est possible!

Par Yaren Dönmez, responsable de l'accompagnement socio-culturel, résidence La Petite Boissière

«Les gens ne font pas de voyages, ce sont les voyages qui font les gens.»

John Steinbeck



Le voyage est pour chacun une source de découverte, de bien-être et de plaisir.

Il apporte de nombreux bienfaits physiques, mentaux et sociaux. Une grande partie de nos souvenirs, qui façonnent notre identité, est d'ailleurs liée à nos expériences de voyage.

En tant qu'accompagnants, nous avons la chance de voyager à travers les récits de nos résidents. Grâce à leurs précieux souvenirs, albums photos et expériences accumulées lors de leurs aventures aux quatre coins du monde. Nous explorons le globe avec eux sans même quitter notre chaise.

Ces anecdotes, souvent partagées avec une pointe de nostalgie, reflètent la crainte de certains résidents qu'il soit désormais difficile de créer de nouveaux souvenirs en raison de leur âge ou des limitations physiques

liées à leur santé souvent à l'origine d'une entrée en EMS.

La question se pose donc est-il possible de continuer à voyager lorsqu'on réside en EMS ?

La réponse est OUI!

Et nous l'affirmons: l'entrée en EMS ne devrait pas marquer la fin de la liberté de mouvement, mais bien une continuité des projets personnels, y compris la possibilité de voyager.

Retourner en voyage dans son pays natal au Maroc retrouver ses proches, assister au mariage d'une proche au Portugal, passer un week-end dans la maison familiale, c'est possible en tant que résident.

Chez RPSA, le voyage est possible sous de nombreuses formes. D'autres horizons peuvent également être explorés, selon le projet de vie, l'état de santé et les envies de chaque résident avec leur familles et proches désireux d'accompagner le résident dans ce projet.

Les équipes accompagnantes, en collaboration avec le médecin traitant, se réunissent pour assurer les meilleures conditions possibles, garantissant un voyage en toute sécurité et sur mesure pour le résident et ses proches accompagnants.

Le médecin traitant évalue si le résident est en mesure de voyager sans risque pour sa santé, tout en définissant les mesures néces-

saires pour assurer son bien-être durant le séjour en partenariat avec le résident, ses proches et l'équipe de références.

Les proches jouent un rôle clé dans l'organisation des voyages et participent activement à ces échanges. Une communication efficace entre tous les acteurs est essentielle pour s'assurer que toutes les précautions sont prises. L'entrée en EMS ne doit pas marquer la fin de ces découvertes. Au contraire, elle peut ouvrir la voie à des aventures adaptées aux besoins et capacités de chacun. Avec les bonnes conditions et une préparation soignée, les résidents peuvent continuer à explorer et à enrichir leurs souvenirs. Chez RPSA, nous nous engageons à rendre ces voyages possibles et mémorables pour chacun.

«J'ai eu l'occasion de voyager plusieurs fois depuis mon entrée en EMS grâce à ma famille et ma volonté. Ces voyages ont demandé beaucoup d'organisation et d'anticipation sans le soutien de mon entourage cela n'aurait pas été possible.

Cet été, j'ai repris l'avion que je n'avais pas pris depuis très longtemps, cela a généré de la crainte que j'ai réussi à surmonter grâce à ma famille et les collaborateurs qui m'ont soutenue.

J'ai toujours aimé voyager depuis toute petite, conserver cela me permet de me sentir vivante.

Je remercie tout mon entourage, famille, amis et collaborateurs qui me permettent de continuer à rêver tout en voyageant.»

Liliane Kurth, résidente à La Petite Boissière

Voyager sans limite :

des horizons à explorer même en EMS

Par Karell Mattheeuws, responsable de l'accompagnement socio-culturel, résidence Liotard

Le voyage riche d'expériences, de rencontres, de paysages magnifiques, de cultures et de langues différentes permet de façonner notre identité.

«Il n'y a d'homme plus complet que celui qui a beaucoup voyagé, qui a changé vingt fois la forme de sa pensée et de sa vie.»

Lamartine

Les raisons qui nous poussent à voyager sont multifactorielles. Nous voyageons par soif de découvertes d'apprentissage, de dépaysement; par besoin de remettre du sens à sa vie, de faire le point ou simplement de se reposer. Nous partons rejoindre des êtres chers et retrouver les terres qui nous ont vu grandir, nous reconnecter avec nos souvenirs et passer du temps avec les nôtres.

Pour certains, c'est simplement de considérer chaque jour comme un voyage à travers la vie, en s'évadant grâce aux livres, à la nourriture, aux films, en se baladant au bord du lac ou en s'adonnant à des pratiques de méditation ou de massage.

Voyager reste propre à chacun et à la définition qu'il s'en fait. Une notion universelle en émane toutefois, celle de la liberté. Cette dernière nous en avons fait une valeur ici à RPSA.

L'entrée en EMS est une étape clé et ne doit pas marquer la fin du voyage. Au contraire, nous pouvons définir ensemble un projet adapté aux besoins et capacités de chacun et accompagner le résidant dans sa réalisation. En effet, vivre à RPSA, c'est pouvoir participer aux différentes sorties, redécouvrir des paysages d'antan et s'évader en repensant aux nombreuses balades du dimanche en famille. C'est une occasion de se raconter et de faire partager aux autres ses connaissances et ses souvenirs sur le trajet.

Vivre à RPSA, c'est continuer à découvrir de nouveaux horizons et se rendre « comme tout le monde » à des manifestations tel que le Paléo festival, les Montgolfières à Château-d'Œx ou danser au village du Soir et se dire « A 90 ans c'était ma première fois ! » C'est aussi pouvoir participer à la semaine de vacances à Rolle, profiter de la détente et du calme du bord du lac en se sentant presque à la mer en entendant les mouettes chanter.

Vivre à RPSA, c'est participer à la vie de la maison, éplucher les légumes, préparer le repas, décorer la résidence en fonction des saisons et voyager dans nos souvenirs et le faire partager aux autres.



Vivre à RPSA, c'est également voyager gustativement et partir chaque mois à la découverte de la Chine, la Turquie, la Grèce, les USA... Une explosion de saveurs qui redonne un petit goût de chez soi ou d'ailleurs.

Vivre à RPSA, c'est voyager depuis sa chaise ou son lit et profiter de l'expérience d'un massage aux notes d'ailleurs, bercés entre musique exotique et huiles essentielles.

Vivre à RPSA, c'est voyager par l'image en utilisant les nouvelles technologies à notre portée. Toucher du bout des doigts un koala australien ou se balader à New-York grâce au casque de réalité virtuelle. C'est utiliser les appels en visioconférence pour garder les liens avec ses proches du bout du monde et partir un peu avec eux.

Voyager à RPSA, c'est garantir la liberté de découvrir, de créer de nouveaux souvenirs, de se sentir vivant, d'être acteur de sa vie et de son chemin jusqu'au bout du voyage.

À la découverte de la mer:

récits d'une vie en Galice

Par Enrique Souto, agent d'entretien, résidence Les Charmilles

J'ai grandi en Galice, en Espagne, dans la région de La Corogne. La mer, c'est une grande partie de ma vie. J'ai tant d'histoires de pêche à raconter... La mer fait partie de mon histoire, de mes souvenirs les plus forts.



La mer m'a fait vivre des expériences incroyables, parfois magnifiques, parfois traumatisantes, mais dans tous les cas, elle m'a fait grandir et m'a appris beaucoup sur moi-même.

Depuis l'âge de 8 ans (ou peut-être même avant), je partais en mer avec mon père, mon grand frère et mon frère jumeau. Nous sortions pêcher sur un petit bateau. Nous posions des filets, c'était une activité que j'adorais.

Un jour, nous étions partis en mer en fin de journée, et la nuit est tombée. Alors que nous étions en train de lever les filets, un autre bateau s'est approché et ne nous a pas vus. Malgré nos cris et nos signaux, il nous a percutés et fait couler. Heureusement, j'ai réussi à me retrouver sur le bateau qui nous avait percutés, tout comme mon père et mon frère jumeau. Après quelques instants, avec l'aide du capitaine du bateau, nous avons constaté que mon grand frère manquait à l'appel. Je n'oublierai jamais cette frayeur, ce sentiment d'angoisse.

Mon frère, un enfant en habits de pêche, bottes aux pieds, perdu en pleine mer, dans l'obscurité de la nuit... Je me souviens de l'angoisse de mon père et du désespoir de mon frère jumeau. Nous avons cherché longtemps, tourné en rond, appelé dans la nuit, scruté la mer avec des lampes torches. Et puis, nous l'avons retrouvé. Il s'était agrippé à une bouée des filets, croyant que c'était moi. Cette sortie en mer, je ne l'ai jamais oubliée.

En 1980, j'avais environ 18 ans. Mon frère jumeau travaillait sur des bateaux de transport, des cargos qui partaient pour trois mois. Comme marins, nous travaillions trois mois en mer, puis restions trois mois à terre. Il travaillait pour la compagnie Calaportals. C'était des bateaux qui transportaient des marchandises comme des voitures, des camions, des containers. Des navires imposants, à trois étages. Celui sur lequel il travaillait était rouge. Le capitaine savait que je devais remplacer mon frère, mais il ne savait pas que nous étions jumeaux. Il ne s'en est rendu compte qu'au milieu du voyage!

Le bateau faisait des trajets entre Valence, Barcelone, Ibiza et Minorque. C'était agréable, car les trajets duraient de 6 à 8 heures. À bord, notre travail consistait à charger,

décharger et surtout à sécuriser les marchandises pour le transport. Pendant les traversées, il y avait toujours quelque chose à faire sur le bateau: un coup de peinture, du nettoyage, de l'entretien ou des contrôles de matériel. J'aimais beaucoup cette vie, toujours occupé par des tâches différentes chaque jour. Il y avait aussi des moments de loisir où nous nous installions sur le pont, profitant du soleil et de l'air marin.

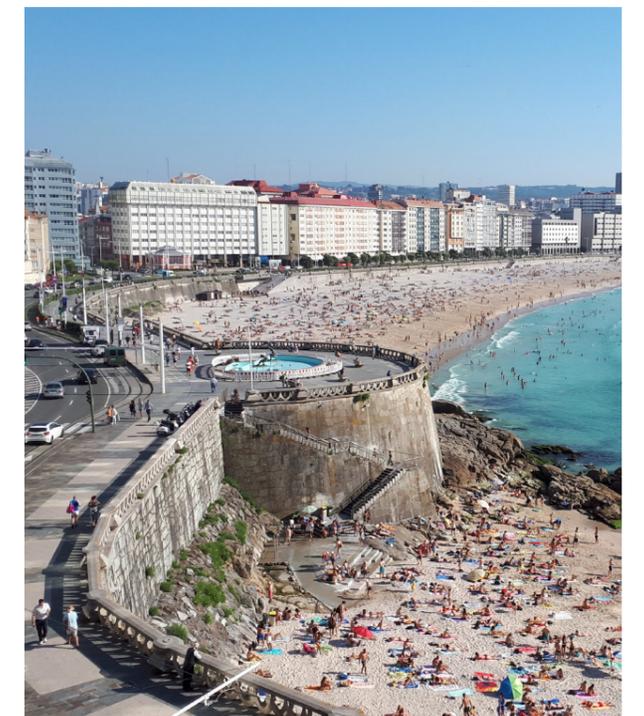
La vie de marin n'est pas toujours facile. Passer trois mois loin de sa famille, de ses

amis, de son amoureuse, cela laisse beaucoup de temps pour réfléchir... On apprend sur soi, sur la vie, et on découvre la vraie valeur des choses et des relations. On se rend compte que la vie est à la fois longue et courte.

Passer du temps seul forge le caractère, cela fait grandir. On comprend mieux à qui on veut offrir son temps quand on revient, et on savoure les moments partagés avec plus d'intensité. On prend conscience de la vraie valeur du temps et des gens qu'on aime.

18 ans, c'est jeune pour vivre ce genre d'expérience. Surtout que tous les caractères à bord ne sont pas faciles! Mais parfois, il y a des rencontres qui changent tout. Comme celle que j'ai faite avec le cuisinier du bateau. Il était incroyable! Il me préparait tout ce que je voulais. Résultat, j'ai pris 8 kilos en trois mois!

Après trois mois en mer, on retrouve ses proches, on partage ses souvenirs et ses anecdotes. Et on savoure le temps ensemble.

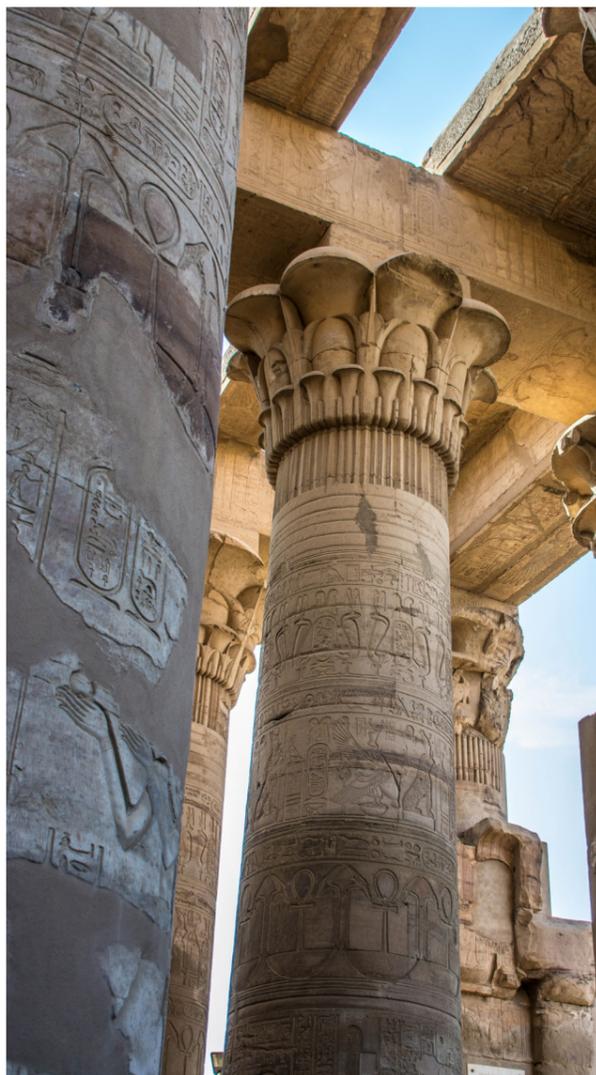


Des pyramides à Abou Simbel:

un voyage extraordinaire en Égypte

Par Marie-Thérèse Reichler, résidente à La Petite Boissière

Je m'appelle Marie-Thérèse Reichler et je suis née le 4 janvier 1934 à Genève où j'ai fait mes écoles avant de travailler en tant que sténodactylo comptable. En 1964 je me suis mariée à Jean Louis.



Au cours de ma vie, j'ai eu la chance de voyager dans de nombreuses destinations à travers le monde, toujours accompagné de mon époux. Le voyage que je souhaiterais partager avec vous est l'Égypte.

Chaque année, nous avons pour habitude de choisir une destination différente. En septembre 1987, notre choix s'est porté sur l'Égypte.

C'est lorsque j'avais 53 ans, accompagnée de mon époux que nous avons pris l'avion en direction du Caire. Une ville où la circulation est dense, créant une atmosphère similaire à un brouillard constant.

Dans un premier temps, j'ai été surprise de voir des chameaux se promener sur la route comme s'ils étaient des voitures, ce qui m'a procuré une sensation intense de dépaysement.

La ville du Caire se trouve à proximité des trois pyramides de Khéops, Khephren et Mykérinos. Les contempler de ses propres yeux est incroyable, et l'on ressent une certaine petitesse face à ces gigantesques monuments.

Il est important de réaliser qu'elles ont été construites à la main par les sujets du pharaon, et sans l'aide de grues ni d'équipements modernes, ce qui les rend encore plus fascinantes.

Notre visite à Alexandrie nous a révélé une ville très similaire au Caire en raison de son trafic. À part le bord de mer, nous n'avons pas été très séduits.

Par la suite, nous avons traversé le Nil en felouque depuis Alexandrie, au nord de l'Égypte, ce qui nous a permis de voir le tombeau de l'Aga Khan, jusqu'à atteindre Abou Simbel, où la splendeur de cet endroit m'a impressionnée par son immensité.

Lorsque Abdel Nasser a pris la décision de construire un barrage à Abou Simbel, ils ont déplacé le palais de Ramsès II afin qu'il ne soit pas submergé par les eaux.

En revenant, nous avons exploré Louxor, une fabuleuse ville avec une arrivée sur une route bordée de lions sculptés. Les bâtiments y étaient magnifiques, tout comme la Vallée des Rois, où nous avons pu admirer de superbes tombes décorées de hiéroglyphes colorés, chacune des tombes était décorée différemment et semblait être unique.

Je me souviens d'une anecdote amusante: les Égyptiens disaient souvent que les mirages étaient des phénomènes optiques causés par la déviation des rayons lumineux. Nous en avons vu un, où il semblait y avoir une oasis qui n'existait pas réellement, et de nombreuses personnes se perdaient à cause de cela, s'avançant vers ce qu'elles pensaient

être une oasis, mais plus elles avançaient, plus celle-ci semblait reculer, puisqu'il ne s'agissait que d'une illusion.

Ce que je garde de ce voyage, c'est un ravissant collier avec au bout un cartouche représentant l'orbe solaire et entourant le nom et le prénom du pharaon que j'ai pu acheter sur place ce qui reste pour moi un superbe souvenir de ce voyage.



Un voyage qui fait changer

la vision du quotidien

Par Gregor Maillard, agent d'entretien, résidence Liotard

En 2017, j'ai eu l'occasion de faire un voyage social, éducatif et contributaire au Kenya. Ce qui diffère d'un voyage humanitaire, c'est que l'objectif n'est pas de « sauver » des gens. Notre but à nous, est de travailler avec les locaux. J'ai entendu parler de ce voyage par une de mes connaissances, professeur à l'école de culture générale Henry-Dunant.



Grâce à l'association des élèves de l'ECG, SOLFERINO, l'association organise chaque année ce type de voyage, soit au Kenya, soit à Madagascar. Le projet me plaisait, j'en ai parlé lors d'une pause avec mes collègues et l'une d'elles était intéressée. C'est, ainsi que nous avons décidé de partir, avec les étudiants, à l'aventure... et c'était GENIAL!

Le premier jour, nous avons été accueillis par l'association locale, RAFIKI (qui signifie ami en swahili). Les membres nous accompagnaient tout au long de ce séjour, ils faisaient le lien avec les locaux et nous guidaient dans les travaux quotidiens. Nous avons participé et aidé à la construction d'une maison pour une famille, nous avons nettoyé des villages, des maisons, des écoles, nous avons également préparé et distribué de la nourriture dans les écoles. Nous avons aussi fait la rencontre d'enfants gravement malades et d'enfants en situation de handicap. C'est à ce moment-là que nous avons mis à profit nos compétences sociales et médicales. Nous avons pu les accompagner, jouer et partager des moments incroyables avec eux. Nous étions un soutien et des mains en plus pour l'association RAFIKI. Les journées étaient intenses, car contrairement à ce que l'on peut imaginer, nous travaillions pour de vrai, pendant deux semaines. Malgré les instants de dur labeur, nous avons aussi eu des moments de relâche, où nous jouions à la corde, aux cartes et faisons des séances photos. Le voyage était très bien encadré. Tous les soirs nous faisons un colloque, pour



faire un retour de la journée et pouvoir parler de nos émotions et ressentis, au fil des jours qui passaient. RAFIKI était également très à l'écoute de nos retours.

Partir avec des jeunes adolescents, m'a fait retomber dans la mienne. Je sortais avec eux et faisais les mêmes bêtises qu'eux, mais j'avais quand même le rôle de surveillant. Ce voyage a été une expérience fabuleuse. Je n'ai pas de problème à être avec tout le monde, peu importe le genre, l'âge, les origines. Quand on vit ce genre d'événement, on s'attache et l'émotion est très puissante, comme si ce que nous ressentions était décuplé. Ce voyage m'a fait réaliser qu'en Suisse nous étions des enfants gâtés. Notre qualité de vie est incroyable, quand on la compare à celle des Kenyans. On m'a souvent demandé si je pourrais y vivre et je peux vous répondre que, sans blague, nous n'avons besoin de rien là-bas. Il y a des cabanes, ils ont à manger ce qu'il faut, et la surconsommation n'existe pas. En Suisse, plus on en a, plus on en veut. Après c'est sûr, certains doivent se battre ou faire des kilomètres pour manger et boire, mais ils ont toujours le sourire et une joie de vivre. On réalise qu'on peut vivre avec le strict minimum.

J'adorerais refaire le même voyage, mais à Madagascar, même si l'idée de retourner au Kenya me plairait également, pour voir les changements et les évolutions qu'il y a eu. Le souvenir que je garde de ce voyage, c'est le jour où nous sommes allés au centre des enfants en situation de handicap. J'ai été choisi par un enfant, dès mon arrivée. On ne s'est pas lâché et ça reste mon meilleur souvenir.

Témoignage de Ludivine Mialhe, infirmière, à Liotard et participante au voyage au côté de Gregor:

«Je ne vous cache pas qu'au bout de 48h, j'avais envie de rentrer, car malheureusement je n'ai pas eu ma valise une fois arrivée sur place, et n'ayant ni mes affaires, ni de casquette j'ai eu une insolation (rires). Malgré cette petite péripétie, voir les personnes vivre avec simplicité et avec le strict minimum, je me rends compte à quel point, nous sommes difficiles. On se plaint facilement, alors que certains mangent à même le sol. Les enfants ont la chance de manger à l'école, car souvent, ils n'ont pas les moyens de se nourrir le soir, chez eux, mais malgré tout cela, ils sont heureux et créatifs. J'en garde de bons souvenirs et j'ai surtout conservé précieusement une serviette qui a été cousue main et que j'adore.»

Voyages transformateurs :

récits d'une vie riche en découvertes

Par Abdelhak Elghezouani, résidant de la résidence Liotard

Je m'appelle Abdelhak Elghezouani, et je vais vous raconter les voyages que j'ai pu faire au cours de ma vie et qui m'ont marqué.



Je suis né au Maroc et cela fait environ 40 ans que je suis à Genève. J'ai 5 sœurs qui vivent au Maroc et une de mes sœurs est venue également à Genève. J'ai beaucoup de chance de l'avoir, car elle m'aide beaucoup depuis mes AVC. Pour moi, mes AVC ont été quelques choses de tragique mais grâce à la spiritualité, aux livres et aux voyages, j'essaie

d'en faire quelques choses de positif et de toujours tirer le meilleur de chaque situation de la vie.

J'ai eu la chance dans ma vie de pouvoir voyager tant sur le plan privé que sur le plan professionnel.

Un des voyages qui m'a marqué était mon voyage en Finlande. J'ai vu la neige pour la première fois à l'âge de 20 ans. Ça m'avait surpris tout cette étendue de blanc et je me souviens que la première chose que je me suis dit, c'est que j'allais glisser. C'était vraiment impressionnant. Il faut aussi s'acclimater au froid, venant du Maroc où il fait très chaud quasiment toute l'année et soudainement se retrouver dans un pays avec des températures allant jusqu'à -40°C. Ce n'était pas simple et j'étais bien gelé. J'ai découvert les grands froids. Mais je cherchais ça. J'étais dans une période de ma vie où j'avais besoin de sortir de ma zone de confort et de ce que je connaissais. Je cherchais à être sur une autre planète et j'ai réussi à trouver ça en Finlande. J'étais totalement déconnecté de ma réalité. Là-bas, j'ai eu la chance de rencontrer le peuple Sami, un peuple d'autochtones qui vit dans le nord de la Finlande. C'était une rencontre très enrichissante. Ils m'ont accueilli comme si j'étais des leurs, ont partagé leurs poissons crus et leurs habitudes de vie. Je me souviens qu'ils me demandaient souvent s'ils pouvaient toucher mes cheveux car ils ne connaissaient pas les cheveux crépus et ça les intriguait beaucoup. Je suis aussi allé dans le village du Père Noël, mais j'étais un peu déçu de ma visite là-bas, j'ai trouvé que c'était très commercial, je préférais être avec les Samis. Un des autres voyages dont je me souviens était mon voyage à Copenhague. J'étais parti en faisant du stop depuis l'Espagne.

Le trajet a duré environ 24h. A l'époque, on avait pris le ferry qui coûtait cinq francs français. Lors de mon voyage à Copenhague, c'était la période où il y a peu de lumière et il n'y avait quasiment pas de jour. C'était un peu déprimant au début, et je me rappelle que j'avais de la peine à trouver mon sommeil vu qu'il faisait nuit vers les 15 heures,

j'étais totalement décalé. Et j'ai remarqué que dans les pays nordiques, ils ont de très beaux intérieurs car au final ils passent plus de temps chez eux que dehors.

J'ai énormément voyagé en Palestine et à Jérusalem également. Je suis tombé amoureux de Jérusalem et j'y suis allé une douzaine de fois. Être là-bas m'a permis de voir les trois religions. Ce n'est pas évident d'être un musulman dans ce genre de pays, mais je trouve ça beau de voir des gens avec des croyances différentes vivre en communauté tous ensemble. J'ai ressenti beaucoup de tendresse à chaque visite que j'ai pu faire. J'ai pu aller me promener dans le jardin dans lequel Jésus est allé méditer le soir avant sa mise à mort, c'était un lieu rempli d'énergie. Je n'avais pas peur en allant là-bas.

Lors de mes différents voyages à Jérusalem, j'ai même retrouvé des amis d'école que je n'avais pas revu depuis des années ! C'est incroyable comme la vie et le destin font bien les choses.

Malheureusement la géopolitique et les médias nous gâchent la beauté de la Terre avec toute leurs guerres. Je trouve ça dommage car à mon sens sur la Terre on ne peut que s'améliorer et nous devrions faire des choses positives durant le temps qu'il nous reste à vivre.

Sinon j'ai beaucoup voyagé dans l'Europe de l'ouest, et chaque année je me rend au Maroc pour y voir ma famille. Grâce à ma sœur qui est à Genève, j'ai encore la chance actuellement de me rendre au Maroc. Si elle n'était pas là, je ne pourrais pas y aller seul, je lui en suis très reconnaissant.



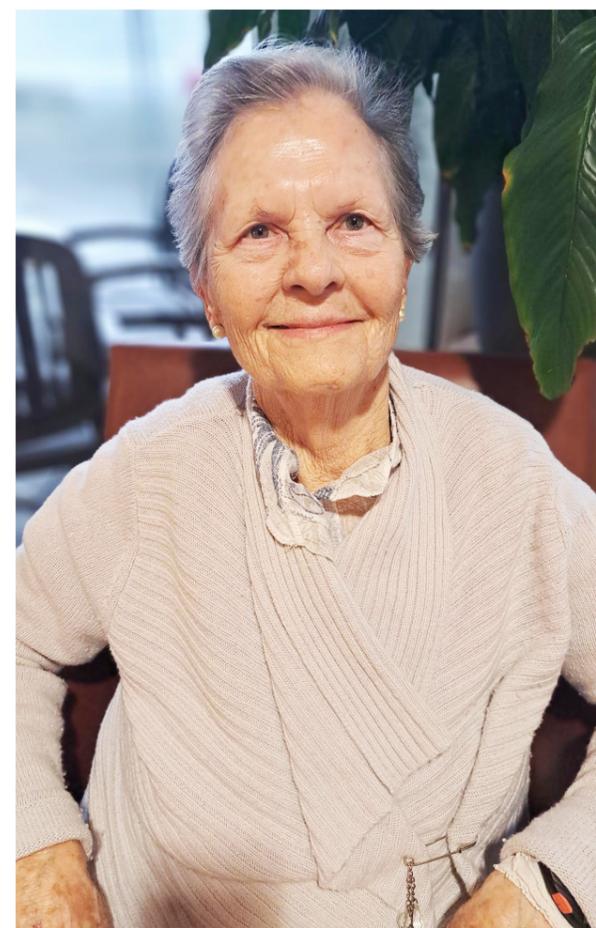
C'est elle qui s'occupe de l'organisation pour se rendre à l'aéroport, les bagages, et le matériel nécessaire. En début d'année 2024, Gregor Maillard, qui travaille à l'intendance, m'a dit qu'il partait au Maroc et ça tombait dans les mêmes dates que les miennes, je l'ai alors invité à partager un repas traditionnel avec ma famille et moi-même. J'étais ravi d'avoir pu partager ma culture et d'avoir pu rencontrer Gregor en dehors de son milieu professionnel.

Je suis reconnaissant de tout les voyages que j'ai pu faire au cours de ma vie et des personnes accueillantes que j'ai pu rencontrer dans tous les pays que j'ai visité. A l'heure actuelle, les jeunes ne peuvent malheureusement plus voyager avec autant de légèreté et d'insouciance, comme de notre temps. Je trouve ça dommage car ce sont des expériences tellement enrichissantes. C'est ça pour moi la vraie vie.

Résilience et espoir : une histoire de migration

Par Madame Wanda Wagner, résidente
et Assad Elias, responsable de l'accompagnement socio-culturel, résidence Les Charmilles

Historiquement, les migrations ont toujours existé et continuent de transformer les sociétés. Elles apportent une richesse culturelle et économique, mais posent aussi des défis d'intégration. Dans l'article qui suit, vous allez découvrir l'histoire de Madame Wagner, née en 1936 en Hollande.



Madame Wagner, née d'un père allemand et d'une mère polonaise, est la cadette d'une fratrie de trois sœurs. Dès son plus jeune âge, elle a traversé des épreuves marquantes. Elle a été expulsée de Hollande juste avant la

fin de la Seconde Guerre mondiale, car son père devait partir au front, et elle a perdu sa mère peu de temps après leur arrivée en Allemagne.

Avec son père et ses sœurs, ils ont dû marcher pendant plusieurs semaines, passant de camp de réfugiés en camp de réfugiés, avant de finalement s'installer à Winzer, en Allemagne le 24 décembre dans la petite maison de paysans retraités. Durant son adolescence, elle a fait un apprentissage de modiste. À la fin de ses études, elle est partie travailler à Zurich. Les lois en vigueur à cette époque ne permettaient pas aux étrangers de séjourner plus de huit mois en Suisse. Alors, Madame Wagner a dû faire plusieurs allers-retours entre Zurich, Berne et l'Allemagne, avant de rencontrer son mari et de s'installer à Berne. Par la suite, son mari a accepté une bonne opportunité de travail, ce qui les a amenés à déménager de Berne à Genève.

Malgré toutes ses mésaventures, et des débuts particulièrement difficiles, Madame Wagner est satisfaite de sa vie et se sent chanceuse d'avoir eu une vie agréable avec trois enfants adorables et un mari aimant. À ce jour, elle se sent complètement satisfaite de son parcours et de son vécu.

De Genève au Sénégal:

le voyage qui a changé ma vie

Par Mélanie Canelas, assistante socio-éducative résidence La Petite Boissière



Je m'appelle Mélanie et je travaille pour le service de l'accompagnement socio-culturel à La Petite Boissière depuis le 1er mai 2024. Je suis née le jeudi 16 janvier 1997 à Genève.

J'ai habité jusqu'à mes 16 ans dans le quartier de la Servette puis je suis partie vivre à Peillonex, en France où je réside actuellement. Je suis devenue maman de deux merveilleuses petites filles de 4 ans et 1 an. J'ai découvert mon amour pour le métier ici à La Petite Boissière, en effectuant mon tout premier stage auprès des personnes âgées lors de ma formation en 2014.

C'était en 2012 et j'avais à peine 15 ans lorsque s'est offerte à moi une opportunité incroyable dont je mesure la chance encore aujourd'hui. J'étais une adolescente discrète et réservée. Je suis née dans une famille modeste, qui m'a appris les valeurs qui font toujours partie de moi. Le respect, la bienveillance, l'empathie. Se mettre à la place de l'autre, cette capacité qui, malheureusement, n'est pas donnée à tout le monde. C'est très certainement ce qui m'a fait vivre ce voyage humanitaire d'une manière très profonde.

À l'époque, j'étais en dernière année de cycle d'orientation à Cayla. Il y existe depuis 2010 une association appelée «Cayla Solidaire». Chaque année, une classe de 25 élèves s'envole jusqu'au Sénégal afin d'y mener une action humanitaire.

Nombreux sont les projets qui ont vu le jour et celui de ma volée a consisté au financement ainsi qu'à la construction de latrines à Gossas, un petit village reculé à environ 4h de route de la capitale, Dakar. Nous avons également financé l'agrandissement d'une maternité dans le village de Thiès.

Tout au long de l'année, nous avons travaillé à récolter des fonds pour financer le voyage humanitaire. Nous avons notamment organisé des spectacles, des ventes de pâtisseries mais aussi nettoyé les rives de l'Arve tous les samedis matin. En outre, nous avons écrit à des associations ainsi qu'aux mairies de Genève pour des demandes de subventions: au total, nous avons récolté plus de 100'000 francs.

Nous avons décollé de Genève le 8 avril 2013, direction le Sénégal. Nous y sommes restés 3 semaines, dont 2 où nous avons nous-mêmes travaillé à construire les latrines dans le petit village où nous avons séjourné. Nos chambres d'hôtels étaient des tentes trois places. Nous n'avions ni eau courante, ni électricité.



Notre réveil sonnait tous les matins à 6h00. En effet, nous travaillions sur les chantiers de bonne heure, avant que le soleil ne soit trop dangereux. Je me souviens encore de l'unique toilette sèche que nous avions sur place, de faire notre lessive dans un sceau et d'étendre le linge sur les branches d'arbres. Je me souviens des repas à même le sol, des après-midis à réviser nos examens de fin d'année sous une chaleur écrasante dépassant les 45 degrés.

Nombreuses sont les choses qui m'ont marquées, mais il y en a une en particulier qui m'avait ébranlée. Un petit garçon d'environ 6 ans, nous avait demandé de l'aide car il présentait des plaies ouvertes au niveau des jambes. Nous avons su plus tard, que cet enfant mangeait du sable, n'ayant rien d'autre pour se nourrir, car il voulait grandir. Ce sont

ce genre d'histoires qui nous apprennent que nous occupons une place minuscule dans le monde.

Mais il y a une autre chose ce que je n'oublierais jamais, c'est le sourire des enfants du village. J'ai pris conscience que c'est le cœur qui témoigne de la richesse d'un être humain. Voir ses petits êtres sans chaussures et souvent très peu vêtus, m'a appris à devenir modeste et à arrêter de me plaindre pour un rien. Du haut de mes 15 ans, je suis revenue de ce voyage plus mature et avec des souvenirs dont je ne pourrais jamais me séparer.



Découvertes et surprises : un séjour inoubliable en Chine

Par Madame Hélène Gonthier, résidente aux Charmilles



À l'époque où je travaillais encore, j'ai eu la chance de partir en voyage organisé en Chine avec l'agence Kuoni. Nous avons pris l'avion pour nous y rendre, et une fois sur place, nous voyagions en car pour découvrir les différentes villes.

Ce qui m'a particulièrement marqué, c'est la vie dans les rues. En Chine, tout se passe dehors ! J'ai découvert la « street food » : on commande, on cuisine et on mange directement dans la rue. C'était souvent délicieux !

Un souvenir un peu particulier, c'est cette fois où j'ai vu une dame très élégante faire ses besoins dans la rue, sans gêne. Pour elle, c'était naturel, mais pour moi, c'était assez marquant.

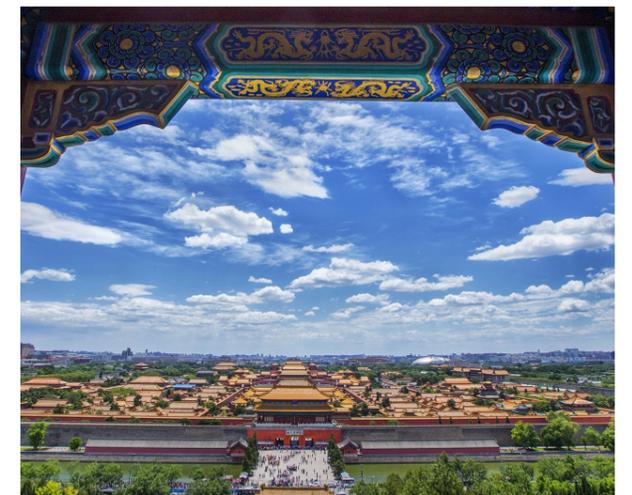


Durant ce séjour, j'ai visité plusieurs grandes villes : Beijing, Shanghai, Canton et Hong Kong. J'ai goûté à beaucoup de plats différents et découvert de nombreuses saveurs. Mais la plus belle expérience culinaire a été la dégustation du fameux canard laqué. Par contre, j'ai aussi été surprise par les pots à crachats qu'on trouvait dans certains restaurants, j'avais trouvé ça vraiment dégoûtant ! Les rues étaient toujours très animées, notamment lors de fêtes. Tout était décoré, les gens sortaient pour manger, boire, danser, et l'atmosphère était en effervescence. Un jour, je me suis même habillée en tenue traditionnelle chinoise. Cela a beaucoup fait rire les gens dans les rues et les restaurants !

En souvenirs, j'ai ramené de magnifiques statues de jade et des sculptures en ivoire, que je trouvais splendides. Comme touristes, nous avons toujours été bien accueillis. Je n'ai aucun mauvais souvenir à ce niveau-là, même si parfois, j'avais l'impression que mes vêtements faisaient sourire les locaux !

Un des moments forts de ce voyage a été la visite de la Grande Muraille de Chine. C'est une construction immense, impressionnante, « gigantesque » même ! Elle inspire vraiment l'admiration.

Ce voyage restera gravé dans ma mémoire, tant pour la beauté des découvertes que pour les petites surprises culturelles, qui ont fait de cette expérience un véritable dépaysement.



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
Pixabay, images libre de droits

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