VIVA-Infos

Bulletin d'informations de l'Association VIVA
Valoriser et Intégrer pour Vieillir Autrement

Année 7 ~ No 11 ~ Printemps 2016

www.association-viva.org

Sommaire :

- **Editorial** p. 1
- **Activités récentes :**
  - ◊ A vos claviers p. 2
  - ◊ Développement et liens durables à l'école des Palettes p. 2
  - ◊ Vendredi c'est Qi Gong pour tous p. 2
  - ◊ Des brico-poèmes pour réunir petits et grands p. 3
  - ◊ Echos d'un stage à VIVA p. 3
  - ◊ Brèves… p. 3
- **Agenda** p. 4

*VIVA fêtera ses **7 ans** le 23 avril 2016*
On soufflera ses bougies lors du

AG ordinaire 2016

Elle aura lieu le 9 mai à 19h à la cantine scolaire de l'école Cérésole. Noubliez pas de payer votre cotisation pour avoir le droit de vote

Editorial

Chères et chers membres et sympathisant-e-s de l'association,

Vous l'aurez vu en exergue, notre association fête ce mois-ci ses sept ans. Sept ans de réflexions incessantes, nourries par nos valeurs et objectifs initiaux, bien sûr, mais aussi et surtout par tous les retours que nous avons des personnes qui participent à nos activités ou les organisent avec nous, partenaires de la Ville de Lancy, d'institutions ou d'associations locales.

C'est ainsi que, avec le temps, nous ajustons, réorientons, inventons nos activités… Et nous tenons le cap en regard de nos objectifs initiaux destinés à contribuer au « bien vieillir » et au renforcement de la place des seniors dans la vie communale – lesquels sont à la base du contrat de prestations signé avec la commune de Lancy qui nous subventionne : des actions de prévention, une communication pour un autre regard sur le vieillissement et ses apports, le développement de projets intergénérationnels, une collaboration avec le monde académique pour faire reconnaître nos actions, de nombreuses activités réunissant les personnes et contribuant à renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe tout en permettant la transmission des savoirs, etc. !

Il n'est pas possible ici de les citer toutes et j'invite les personnes intéressées à consulter sur internet notre site (www.association-viva.org, qui résume notre projet) et notre blog (association.viva.overblog.com, qui illustre les actions menées), à lire aussi régulièrement « Le Lancéen », à regarder Lancy TV ou encore à consulter nos rapports d'activités, disponibles sur notre site. Le rapport 2015 paraîtra début mai, à l'occasion de notre Assemblée générale annuelle.

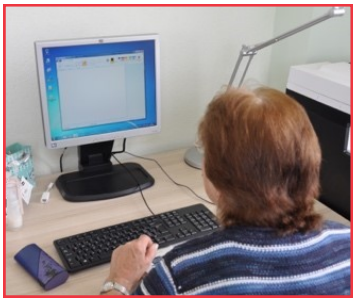
Si nous pouvons nous réjouir ainsi de l'évolution de notre association, c'est grâce à la mise en commun d'éléments essentiels à sa bonne marche, à savoir l'enthousiasme indéfectible et le professionnalisme de nos équipes, l'engagement et la fidélité du comité, un soutien fantastique des autorités et des services communaux (qui nous mettront bientôt à disposition un nouveau local magnifique !), des partenaires chaleureux et inventifs, et, bien sûr, la participation des aînées et ainés. Avec les années, je ne cesse de m'émerveiller et d'admirer la capacité qu'elles et ils ont de se projeter toujours dans de nouveaux objectifs, de rester dynamiques, de se mettre à la disposition de la communauté pour transmettre ce que la vie leur a permis d'apprendre…

Dans ce monde qui tend à nous faire croire à l'idéal d'une jeunesse dont on ne cesse de tenter de repousser les limites à coups de chirurgie ou autres artifices, l'image de ces seniors engagés est formidablement vivifiante, et encourageante aussi, car elle nous donne une image positive de ce que pourra être notre propre vieillesse !

Au plaisir de vous retrouver,

Pour l'équipe et le comité de VIVA,

Anne-Claude Juillerat Van der Linden, présidente



A vos claviers

Pour répondre à une forte demande, nous avons mis sur pied au printemps dernier une série de cours d'initiation à l'informatique, en collaboration avec la maison de quartier du Plateau.
Nous avons d'abord eu le grand plaisir d'accueillir Gisella Riva, psychologue spécialisée dans l'apprentissage de l'informatique aux aîné(e)s à Turin, qui, lors d'une conférence, nous a montré les bienfaits des multimédias dans la vie quotidienne des aîné(e)s et a partagé sa grande expérience.
Destinés principalement à des personnes débutantes, qui parfois n'avaient encore jamais approché un ordinateur, les cours ont eu pour objectif de permettre de se familiariser avec les notions informatiques de base et la recherche sur internet, de se créer une adresse mail et de comprendre son fonctionnement, et de découvrir de manière approfondie des sites tels que celui des TPG. Vu le grand enthousiasme que ces ateliers ont suscité, ils ont repris à l'automne et se poursuivent actuellement.
Pour permettre un apprentissage adapté à chacun(e), deux groupes ont été constitués: un groupe débutant, auquel les différentes potentialités de l'ordinateur et d'internet sont présentées, et un groupe avancé, dont les cours ont pour objectif la création d'un calendrier personnalisé. Toujours désireux d'en savoir plus, les participants nos ont demandé une série de cours plus spécifiques au traitement de textes, qui démarre ce printemps 2016. *gl*

De nouveaux cours auront lieu à l'automne, ne tardez pas pour vous inscrire !

Développement et liens durables à l'école des Palettes

Ce projet a été développé dans le cadre d'une nouvelle collaboration avec une association lancéenne qui partage avec nous des objectifs de renforcement de la cohésion sociale et propose des actions de participation à la vie communautaire à des aînés de Lancy.
Il est né grâce à une collaboration avec Lina Sandoval, fondatrice et coordinatrice de l'association *Tricrochet,* que nous avons rencontrée à l'occasion de la fête de l'abeille l'automne dernier. Le but de Lina consiste à proposer, dans une perspective de développement durable et de créativité artistique, des ateliers de sensibilisation au recyclage des déchets. Plus concrètement, il s'agit de valoriser les sacs en plastique usagés en les découpant et en les transformant en une œuvre collective.
Nous avons donc ensemble eu l'idée de proposer à une classe de l'école des Palettes et à un groupe d'aînées de se rencontrer pour réaliser ensemble un travail à présenter au public lors de la fête des 50 ans de l'école des Palettes.
Outre l'opportunité que ce projet a donné de tisser des liens entre les participants de tous âges, il a permis aux aînées de partager avec les enfants des valeurs importantes telles que le respect, le rapport à la nature, mais aussi leurs connaissances en matière de tri des déchets et, surtout, leurs habiletés manuelles dans le tricot et le crochet.
Lina Sandoval a aussi fait quelques exposés très pédagogiques sur la thématique de la pollution et du recyclage.
Les ateliers ont eu lieu tous les vendredis matins dans la classe de 7P de Marisa Branquinho à l'école des Palettes et verront leur aboutissement par la présentation de l'œuvre commune lors du jubilé de cet établissement. *cssz*

Vendredi c'est Qi Gong par tout temps !

Grâce au talent de Hanane Afaino, formidable pédagogue, aussi attentive que chaleureuse, qui nous fait découvrir semaine après semaine depuis octobre cette discipline qui fait partie de la médecine traditionnelle chinoise ; elle propose des exercices adaptés à tous et permettant de faire un travail (« Gong ») favorisant, renforçant, harmonisant et accroissant l'énergie vitale. Le résultat est là : on se sent bien !
Et l'on se sent bien aussi au sein de ce groupe qui se retrouve dans les hauteurs du parc Chuit et dépasse régulièrement les 30 personnes, quelle que soit la météo…
Merci pour cette belle énergie insufflée et partagée ! *acjvdl*

Des « Brico-poèmes » pour réunir grands et petits

Les projets intergénérationnels ont toujours eu une place d'honneur au sein de notre association. Ce type de rencontres permet de susciter de nombreux échanges entre les générations et poursuit les objectifs suivants : favoriser l'intégration des ainé-e-s dans la vie communautaire, mais également tisser des liens entre les participants de tout âge. Effectivement, nous savons actuellement que le maintien d'une vie sociale améliore grandement le bien-être psychologique et physique des seniors (voir aussi l'article suivant).

Dans ce cadre, et dans l'idée de redonner le goût de l'écriture et de faire découvrir la poésie aux plus jeunes, plusieurs aîné-e-s ont fait leur grand retour à l'Ecole Cérésole pour un nouveau projet intergénérationnel : les « Brico-poèmes ». A chaque saison, grands et petits se réunissent en classe et partagent leurs idées, leurs fantaisies, leurs envies afin d'inventer un poème. Une fois composé, nos auteurs unissent leurs efforts pour mettre en forme leur production grâce à un bricolage. Chaque rencontre se solde par un bon goûter de saison.

Le succès croissant, ainsi que le plaisir partagé lors de ces rencontres intergénérationnelles montrent bien l'importance d'encourager les échanges entre les générations ! *eh*

Rappelons que la poésie est aussi à l'honneur une fois par mois lors de l'atelier « Poésie et convivialit(h)é » qui permet de découvrir, loin de tout formalisme, de magnifiques textes d'hier et d'aujourd'hui ! Les rencontres ont lieu au local de VIVA, voir les dates sur l'agenda page 4.

Echos d'un stage à VIVA

Titulaire d'une maîtrise en psychologie, je participe depuis janvier 2016 en tant que stagiaire à diverses activités proposées par VIVA, notamment des activités intergénérationnelles dans les écoles. Ces activités visent à nouer des liens entre les ainés et les enfants dans les quartiers : parmi celles-ci, il y a le Prix Chronos et l'atelier du « Tricrochet » portant sur le développement durable *(voir page 2)*.
J'ai été particulièrement touchée par les liens affectifs que ces ateliers permettent de tisser entre les ainés, les enfants et les animateurs. En effet, ces ateliers permettent aux diverses générations de transmettre, de partager leurs connaissances et aussi leur créativité dans un but commun.
Outre les projets intergénérationels, j'assiste Guillaume Lebecq dans les cours d'informatique qui ont été mis en place à VIVA. Concrètement, j'offre une aide individuelle aux participants pour qu'ils puissent apprendre à utiliser l'ordinateur.
Globalement, le fait de participer aux activités de VIVA, d'apporter son aide et de s'apercevoir que les actions effectuées auprès des personnes âgées et des enfants portent leurs fruits est tout aussi motivant que gratifiant.
Je saisis ici l'occasion de remercier les participants de ce projet pour ce qu'ils m'ont apporté à travers cette relation de proximité et de confiance ! *km*

Kim Morelli

VIVA est depuis plusieurs années un lieu de stage agréé par l'Université de Genève.

Brèves...

- Le projet informatique CaMeLi est terminé et nous remercions vivement toutes celles et ceux qui ont tenté l'expérience. Nous allons débuter bientôt un autre projet collaboratif européen, intitulé Vizier, destiné à améliorer le bien-être psychologique.
- Le programme d'entraînement à la mémoire prospective est toujours disponible gratuitement (six séances hebdomadaires d'une demi-heure). Si vous êtes intéressé-e-s, appelez Emilie Joly au 076 679 70 57.
- Les travaux de notre nouveau local, attenant à la salle communale du Petit-Lancy vont bon train. Déménagement prévu à l'automne, un immense merci à la commune qui nous soutient si généreusement !
- Les conférences « Je vieillis et je me sens bien » ont lieu un jeudi par mois à Cité-Générations à Onex. Suivez notre agenda pour être informé-e des thèmes et des dates, notamment les dates des conférences qui seront données en mai et juin par le président de notre comité scientifique, le professeur Martial Van der Linden.
- L'été 2016 verra une nouvelle édition de notre Passeport Santé pour les aînés. Le départ sera donné le 29 mai lors de la marche des associations qui se tiendra dans le quartier de la Chapelle.
- Un article sur VIVA dans la revue romande d'information sociale REISO : http://www.reiso.org/spip.php?article5451

Agenda VIVA printemps 2016 *Renseignements au 022 792'51'43*

Notre local se situe pour quelques mois encore au 1er étage de l'ancien bâtiment (dans la cour) de l'école du Petit-Lancy
3-5 avenue Louis-Bertrand, 1213 Petit-Lancy

Samedi 16 avril après-midi : Stand aux 50 ans de l'Ecole des Palettes, Grand-Lancy

Vendredi 22 avril 14h. : Atelier **Poésie et convivialit(h)é** « Du vert en vers », au local

Dimanche 24 avril 11h30-13h30 *:* **Brunch anniversaire des 7 ans de VIVA,** au local de VIVA. S'inscrire.

Jeudi 28 avril 9h30 : **Conférence « Je vieillis et je me sens bien »** : « Pratiquer ou reprendre une activités physique », Dre S. Leal, à Cité-Générations, 98 rte de Chancy, 1213 Onex.

Lundi 9 mai 19h. : Assemblée générale ordinaire. Cantine de l'école Cérésole.

Vendredi 13 mai 14h. : Atelier **Poésie et convivialit(h)é** « Maternités », au local

Jeudi 26 mai 9h30 : **Conférence « Je vieillis et je me sens bien »** : « Comprendre sa mémoire au quotidien; ses stratégies concrètes pour l'améliorer » par le Pr Martial Van der Linden, à *Cité*-Générations, 98, rte de Chancy, 1213 Onex; 3e étage. Il est vivement conseillé de venir tôt pour avoir une place…

Dimanche 29 mai : **Marche des associations** à la découverte du quartier de la Chapelle et lancement du **Passeport Santé 2016** ; puis apéritif à la Galerie de la Ferme de la Chapelle. Rendez-vous à 10h au CAD. Attention : remplace le brunch !

Mardi 31 mai, 15h. : **VIVA va à la Ferme de la Chapelle**. Visite didactique guidée suivie d'un goûter. Transport organisé sur demande, appeler le 022 794 64 21 le soir.

Mardi 7 juin 14h. : Visite à la maison de quartier de St-Jean dans le cadre du projet « **Echanges de lettres vidéos entre quartiers** ». Transport organisé sur demande.

Vendredi 10 juin 14h. : Atelier **Poésie et convivialit(h)é** « Cartes postales », au local de VIVA.

Vendredi 10 juin 14h. : Visite à des élèves de l'école Tivoli dans le cadre du projet « **Echanges de lettres vidéos entre quartiers** »

Mardi 14 juin 18h. : Présentation des **projets de VIVA à l'école Cérésole** pendant l'année 2015/2016.

Mercredi 22 juin 15h. : **VIVA l'été à la ferme de la Chapelle**. 38, rte de la Chapelle, Grand-Lancy : Une expo, un film et un buffet… Sur inscription au 022 342 94 38.

Dimanche 26 juin11h30-13h30 *:* **Brunch** au local de VIVA. S'inscrire.

Jeudi 30 juin 9h30 : **Conférence « Je vieillis et je me sens bien »** : « Accroître son bien-être psychologique. Des conseils pratiques pour une meilleure qualité de vie » par le Pr Martial Van der Linden, à *Cité*-Générations, 1213 Onex; 3e étage. *Il est vivement conseillé de venir tôt pour avoir une place…*

PAR AILLEURS, **tous les vendredis matins de 10h à 11h.** : **Qi Gong pour tous** avec Hanane Afaino au parc Chuit. Les cours auront lieu jusqu'au 17 juin et reprendront à la rentrée scolaire.

Pendant l'été, les personnes soucieuses d'avoir une activité physique régulière pourront participer au **Passeport Santé tous les mardis matins de 9h30 à 11h30** — de juin à août, le programme détaillé sera disponible début mai.

Association VIVA
12, chemin de la Vendée
1213 Petit-Lancy / Suisse
022 792 51 43
association.viva@gmail.com

Retrouvez-nous sur internet :
www.association-viva.org et
association-viva.overblog.com

Les activités de VIVA ont les objectifs suivants :

- La prévention
- Des projets intergénérationnels
- Des interventions au sein de la cité
- La communication et la formation

Rédaction de ce numéro :
Emira Hurtic, Anne-Claude Juillerat Van der Linden, Guillaume Lebecq, Kim Morelli & Chiara-S. Sautter Zerbi