

Merci aux proches aidant-e-s



CENTRE COMMERCIAL DE BALEXERT
AVENUE LOUIS-CASAÏ 27, 1211 GENÈVE

Lundi-mercredi: 8h30-19h
Jeudi: 8h30-21h
Vendredi: 8h30-19h30
Samedi: 8h-18h

PARKINGS À DISPOSITION
ACCÈS TPG - 10.14.18.51.53

Proches Aidants Genève



VERNIER
Une Ville pas Commune



En partenariat avec les membres de la Commission consultative
pour le soutien des proches aidants actifs à domicile
www.ge.ch/reseau-de-soins

Coordination: Voxia communication. Graphisme: Bueno Design

LA SEMAINE DES PROCHES AIDANT-E-S

EXPOSITIONS · CONFÉRENCES
INFORMATIONS · ANIMATIONS

DU 30 OCTOBRE AU
4 NOVEMBRE 2017 À BALEXERT

ENTRÉE LIBRE



proches-aidants.ge.ch

Pour moi, être PROCHE AIDANT-E, c'est...



«...de la générosité. En demandant à son voisin malade si on peut lui ramener quelques courses du magasin.»

Brigitte Rosset (humoriste et marraine de la semaine genevoise des proches aidant-e-s 2017)



«...un acte enrichissant. En étant généreux et en prenant la responsabilité de s'occuper de quelqu'un.»

Philippe Jeanneret (spécialiste météo et parrain de la journée intercantonale des proches aidant-e-s)



«...de l'amour et de la solidarité. En étant présent 7/7 jours, 24/24 heures.»

Alan Roura (navigateur)



«...de la disponibilité et de la résistance au stress. En se préservant lorsqu'un proche a besoin d'aide au quotidien.»

Michel Pont (entraîneur de football)



«...anticiper les besoins. En recourant sans hésiter aux appuis institutionnels et associatifs disponibles dans le canton.»

Mauro Poggia (conseiller d'Etat chargé de la santé)

AVEC TOI, JE PEUX...

30 octobre, journée intercantonale des proches aidant-e-s

«Les proches aidant-e-s permettent à une personne en perte d'autonomie de continuer à vivre chez elle dans de bonnes conditions. Les cantons leur expriment toute leur reconnaissance et ont à cœur de veiller à ce que ces proches trouvent, à leur tour, les soutiens nécessaires et qu'ils/elles ne s'épuisent pas. Les cantons invitent donc les proches aidant-e-s à se renseigner sur toutes les prestations disponibles pour les soutenir et les accompagner dans ce rôle parfois difficile et éprouvant.»

Les conseillères et conseillers d'Etat: **Mauro Poggia (GE)**, **Pierre-Yves Maillard (VD)**, **Anne-Claude Demierre (FR)**, **Nathalie Barthoulot (JU)**, **Laurent Kurth (NE)**, **Esther Waeber-Kalbermatten (VS)**

«Je veux dire toute mon admiration et ma reconnaissance aux proches aidant-e-s qui participent magnifiquement à la solidarité intergénérationnelle.»

Esther Alder, conseillère administrative, ville de Genève

«Le rôle des proches aidant-e-s est à valoriser car leur action est difficile, exigeante et essentielle. Nous avons à cœur de leur offrir des aides concrètes.»

Thierry Apothéloz, conseiller administratif, ville de Vernier

«S'il est éminemment louable de s'appuyer sur la solidarité familiale, le réseau d'amis ou de voisinage, il est légitime de pouvoir compter sur un soutien communal ou cantonal.»

Pierre-Alain Tschudi, conseiller administratif, ville de Meyrin

ÊTRE PROCHE AIDANT-E

Chacun-e peut être amené-e un jour à aider un-e proche (parent-e, enfant, ami-e, voisin-e, ...)

Un-e proche aidant-e consacre régulièrement de son temps à aider dans son quotidien un-e proche atteint-e dans sa santé, son autonomie. À Genève, environ 55'000 personnes (14% de la population), âgées de 15 ans et plus, s'occupent entre un et sept jours par semaine d'un-e proche. Ces accompagnant-e-s sont majoritairement des femmes, de moins de 65 ans. Leur aide doit être reconnue et valorisée au sein de notre société.

Être proche aidant-e est un engagement souvent lourd et intense, qui peut avoir des conséquences sur la santé physique et psychique et sur la vie sociale. Dans leur parcours, il est essentiel que les proches aidant-e-s prennent en compte leurs propres besoins et n'hésitent pas à recourir aux aides et aux soutiens disponibles dans le canton.

LUNDI 30 HALL CENTRAL

9H-11H30 - PAS FACILE EN FAUTEUIL ROULANT...

Roulez sur une moquette, ramassez un trousseau de clés, slalomez entre des cônes et rejoignez le bar d'informations de l'exposition.

Animation: Association genevoise d'intégration sociale (AGIS)

12H-14H - INAUGURATION DE L'EXPOSITION ET JOURNÉE INTERCANTONALE DES PROCHES AIDANT-E-S

Ouverture officielle de la semaine des proches aidant-e-s, avec des personnalités politiques du canton et des villes. Avec la participation de Mme Brigitte Rosset, marraine de la semaine genevoise des proches aidant-e-s 2017.

14H-16H - LA POLICE, À VOTRE SERVICE

La police présente son travail dans un cadre social et donne des conseils de prévention relatifs à divers délits.

Animation: Police de proximité

15H30-18H - JE VEILLE À MON ALIMENTATION ET À MA SANTÉ

Animation: Pharmacie Principale

MARDI 31 HALL CENTRAL

12H30-15H30 - JE TESTE MON ÉQUILIBRE, J'ÉVITE LES CHUTES

Testez votre équilibre pour mieux le conserver en vieillissant.

Animation: Professionnels des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG)

15H30-18H - JE VEILLE À MON ALIMENTATION ET À MA SANTÉ

Animation: Pharmacie Principale

16H30-18H - GROUPE DE PAROLE POUR PROCHES AIDANT-E-S

Rencontre entre proches aidant-e-s: une occasion d'échanger sur votre situation et de découvrir les aides existantes.

Animation: un professionnel de la relation d'aide, en collaboration avec la ville de Vernier



SALLE PATHÉ

10H15 - LES GRANDES TRAVERSÉES de DAVID MAYE (durée du film: 66') AVANT PREMIÈRE SUISSE

Face à la maladie de leur femme et mère, les membres d'une famille réagissent chacun à leur façon. Le film dépeint les liens indéfectibles d'une famille confrontée à la maladie et au deuil. Le film est suivi d'une table ronde à 11h30 et d'un apéritif à 12h30.

Animation: M. Thierry Monod, conseiller scientifique à la Direction générale de la santé (DGS-DEAS)

ÉCOLE CLUB MIGROS

16H-16H30 - CONFÉRENCE SUR LES RISQUES DE VIOLENCE À LA MAISON

Sous l'angle spécifique de la relation proche aidant-e/aidé-e, le thème de la violence domestique est abordé avec ses formes, ses facteurs de risque et sa prise en charge.

Animation: Bureau de la promotion de l'égalité entre femmes et hommes et de prévention des violences domestiques (BPEV)

MERCREDI 1 HALL CENTRAL

9H-19H30 - HÔPITAL DES NOUNOURS

La relation entre proches aidant-e-s et proches aidé-e-s est expliquée aux enfants à travers leurs doudous, par des étudiants en pharmacie.

Animation: pharmaGenève

9H-11H - JE BRICOLE

Atelier bricolage pour les enfants de deux à quatre ans, accompagnés d'un adulte.

Animation: Service de la petite enfance de la ville de Vernier

12H-16H - 5 MINUTES DANS LA PEAU DE NOS AÎNÉS-E-S

Testez un «simulateur de vieillesse» pour ressentir les difficultés physiques et sensorielles des aîné-e-s dans les gestes de la vie quotidienne.

Animation: Institution genevoise de maintien à domicile (imad)

14H-16H - LA POLICE, À VOTRE SERVICE

La police présente son travail dans un cadre social et donne des conseils de prévention relatifs à divers délits.

Animation: Police de proximité



SALLE PATHÉ

10H - MA VIE DE COURGETTE de CLAUDE BARRAS (durée du film: 66')

Devenu orphelin, Icare, surnommé Courgette, est placé en foyer, où il rencontre d'autres enfants. La relation qu'il tisse avec un adulte de confiance l'aide à faire face à son deuil. Le film est suivi d'une table ronde à 11h30 et d'un apéritif à 12h30.

Animation: M. Giovanni Martinelli, lieutenant-coordonateur de prévention, Etat-major de la police de proximité

ÉCOLE CLUB MIGROS

16H-16H30 - CONFÉRENCE SUR LES RISQUES DE VIOLENCE À LA MAISON

Sous l'angle spécifique de la relation proche aidant-e/aidé-e, le thème de la violence domestique est abordé avec ses formes, ses facteurs de risque et sa prise en charge.

Animation: Bureau de la promotion de l'égalité entre femmes et hommes et de prévention des violences domestiques (BPEV)

JEUDI 2 HALL CENTRAL

8H-16H - JE TESTE MA MÉMOIRE

Grâce à un exercice d'entraînement cérébral, testez votre mémoire afin d'en connaître ses limites.

Animation: ville de Meyrin

8H-16H - JE TESTE MON AGILITÉ

Testez votre agilité manuelle avec une bille, ainsi que votre équilibre avec des petits exercices de gymnastique.

Animation: ville de Meyrin

9H-11H - ATELIER DES SENS

Reconnaissez des odeurs ou des matières enfermées dans des boîtes, lacez vos chaussures ou tartinez une biscotte avec des gants.

Animation: Association genevoise d'intégration sociale (AGIS)

9H-19H30 - JE MESURE MON STRESS

Évaluez votre niveau de stress avec un nouvel outil, pour diminuer votre risque de burn-out.

Animation: pharmaGenève

12H-16H - 5 MINUTES DANS LA PEAU DE NOS AÎNÉS-E-S

Testez un «simulateur de vieillesse» pour ressentir les difficultés physiques et sensorielles des aîné-e-s dans les gestes de la vie quotidienne.

Animation: Institution genevoise de maintien à domicile (imad)

12H30-13H30 - CONFÉRENCE «ÊTRE PROCHE AIDANT-E: ENTRE CHOIX ET/OU DEVOIRS»

Avec l'intervention du Dr Robert Neuburger, psychiatre et psychothérapeute.

Animation: Mme Martina Chyba, journaliste RTS

14H-16H - J'APPRENDS LES BONNES POSITIONS POUR AIDER AUTRUI

Adoptez les bonnes postures.

Animation: physiogène



14H-15H - JE TROUVE UNE BONNE DISTANCE DANS LA RELATION À AUTRUI

15H-16H - J'ÉVALUE L'ÉTAT D'UN PROCHE ET JE PENSE À DEMANDER DE L'AIDE

Avec l'intervention pour ces deux ateliers du Dr Irène Bonada, FMH, médecine interne/généraliste et gériatrique, Présidente du Groupe des Gériatres Genevois (G3) et du Dr Cyrus Hazeghi, FMH, psychiatre, psychothérapeute. En collaboration avec la ville de Genève.

16H-17H - JE ME RESSOURCE ET JE PRÉSERVE LA QUALITÉ DE MES LIENS AMICAUX

En collaboration avec la ville de Genève.

Animation: Mme Sylvie Salignac, sophro-analyste sophrologue et formatrice agréée ASCA (Suisse)

17H30-18H30 - VERNISSAGE DE L'EXPOSITION DE TABLEAUX «PAPIERS PEINTS»

En présence de M. Salvador Ubago, artiste et proche aidant.

SALLE PATHÉ

9H45 - FLORIDE de PHILIPPE LE GUAY (durée du film: 110')

A 80 ans, Claude Lherminier (Jean Rochefort) n'a rien perdu de sa prestance. Mais il lui arrive de plus en plus souvent d'avoir des oublis, des accès de confusion. Carole, sa fille aînée, mène un combat de tous les instants, afin qu'il ne soit pas livré à lui-même. Le film est suivi d'une table ronde à 11h30 et d'un apéritif à 12h30.

Animation: Mme Isabel Rochat, Association Alzheimer

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS:
au 022 546 55 22 ou
sur proches-aidants.ge.ch

VENDREDI 3 HALL CENTRAL

9H-11H - RIGOLO-THÉRAPIE

Une occasion de vérifier que «le rire, c'est bon pour la santé».

Animation: Le Salon de Sylvia

9H-16H - J'APPRENDS À ME RELAXER

Apprenez à vous détendre pour réduire votre stress et vous préserver.

Animation: Groupement des services privés d'aide et de soins à domicile (GSPASD)

9H-19H - CONSEILS ET SOINS BEAUTÉ

Des soins spécialisés (visage et mains, maquillage, cheveux) sont proposés aux proches aidant-e-s et proches aidé-e-s.

Animation: pharmaGenève

12H-16H - CONSEILS SUR L'ALIMENTATION DE VOS PROCHES

Testez vos connaissances sur la nutrition/dénutrition avec des quiz et des jeux.

Animation: diététicienne de l'Institution genevoise de maintien à domicile (imad)

12H-16H - JE SUIS TOUT OUIË: PARLE AVEC MOI !

Testez ce que représente une perte auditive légère, moyenne ou grave, en écoutant une bande sonore simulant une conversation dans le calme ou dans un restaurant. Apprenez à mieux communiquer face à ce handicap invisible.

Animation: Association Genevoise des Malentendants (AGM)

12H-16H - JE PRÊTE MON REGARD AVEC ÉGARD

Découvrez différentes techniques permettant une communication et un accompagnement harmonieux des personnes aveugles et malvoyantes.

Animation: Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants (ABA)

SAMEDI 4 HALL CENTRAL

11H30-14H ET 15H-18H - UN MOMENT POUR SOI

Venez vous mettre en beauté avec un mini soin du visage, un maquillage flash, une manucure ou un massage des mains.

Animation: Pharmacie Principale

15H-17H - ART-THÉRAPIE

Exprimez vos sentiments grâce à la création artistique.

Animation: Le Salon de Sylvia

15H-18H - LA POLICE, À VOTRE SERVICE

La police présente son travail dans un cadre social et donne des conseils de prévention relatifs à divers délits.

Animation: Police de proximité

10H30-11H30 ET 14H-15H - SPECTACLE D'IMPROVISATION

Représentation en mimes et en musique de moments de vie de divers proches aidant-e-s. Avec la participation du public.

Animation: troupe Playback

DU LUNDI 30 AU SAMEDI 4

Pendant les heures d'ouvertures du centre Balexert

HALL CENTRAL

PERMANENCE SOCIALE

Vous avez des questions particulières concernant les proches aidant-e-s? Vous êtes vous-même proche aidant-e et souhaitez obtenir des informations à propos des aides disponibles? Des professionnels du domaine social seront à votre disposition toute la semaine pour des entretiens individuels.

EXPOSITION «PROCHES AIDANTS TOUS LES JOURS...» ET LIGNE TÉLÉPHONIQUE PROCH'INFO

Découvrez l'exposition et son bar d'informations présentant les organismes de soutien à Genève.

MUR DES PROCHES AIDANT-E-S

Venez découvrir différents témoignages de proches aidant-e-s et proches aidé-e-s et ajoutez le vôtre.

PLACE DE LA FONTAINE

MONDOSSIERMEDICAL.CH

Informations sur le dossier électronique du patient. Possibilité d'inscription gratuite. Cette plateforme informatique permet d'accéder à ses données médicales en ligne et de les partager avec les professionnels de la santé de son choix, dans un cadre garantissant la sécurité et la confidentialité des données.

Toutes les activités proposées
durant cette semaine sont gratuites

