

# agis journal

no 81 • juin 2018

association genevoise d'intégration sociale // [agis-ge.ch](http://agis-ge.ch)

B-ECONOMY

P.P.  
CH-1227  
Les Acacias/GE



LAPOSTE

**IMPRESSUM**  
L'association genevoise d'intégration sociale distribue gratuitement ce journal à ses membres et à ses bénévoles

**PARUTION**  
2 fois par an tirage 800 exemplaires

**ÉDITION**  
**agis**  
association genevoise d'intégration sociale  
33 rue Eugène-Marziano  
1227 Les Acacias/Suisse

téléphone +41 22 308 98 10  
fax +41 22 308 98 15  
info@agis-ge.ch  
agis-ge.ch

**PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION**  
Alain Charbonnier

**DIRECTRICE DE L'ASSOCIATION**  
Myriam Lombardi

**COMITÉ DE RÉDACTION**  
Myriam Lombardi  
Christian Brunier  
Alexandra de Coulon  
Chantal Bron  
Anne-Carole Yanni

**GRAPHISME**  
Lisa-Jeanne Leuch  
lleuch@fetf.ch

**PHOTOS**  
Agis

**RÉDACTION PROCHAIN NUMÉRO**  
novembre 2018

## Editorial

### RENDRE HEUREUX LES AUTRES POUR ÊTRE HEUREUX SOI-MÊME

« Une promesse de don suffit à faire augmenter la sensation de bien-être. »  
Philippe Tobler, Professeur de neurosciences

La bienveillance est une semence de bonheur qui fait grandir les autres, mais aussi soi-même. Dans ce monde tourmenté, en recherche de sens et de valeurs, faire preuve de solidarité envers autrui fait du bien à tout le monde. Ceci est, selon les considérations humanistes, un beau geste. Les neurosciences le confirment avec clarté.

Par exemple, la psychanalyste Catherine Gueguen a prouvé, durant des tests cliniques, qu'une attitude chaleureuse, empathique et bienveillante faisait mûrir le cerveau de l'enfant d'un point de vue intellectuel et affectif. La considération de l'autre est un dopant magique, que nous avons toutes et tous sous la main, et que nous sous-utilisons.

Ces gestes et ces mots provoquent, en outre, un effet miroir gigantesque. Plus un être humain développe son réseau relationnel, plus il pense positif et plus il s'épanouit et se développe. Le bonheur devient hautement contagieux.

Naturellement, la vie est parfois difficile. Évidemment, nous croisons de sales personnes. Nous pouvons nous morfondre, nous plaindre continuellement; nous enfoncer dans le noir. Cependant, nous pouvons aussi additionner les petits plaisirs du quotidien. Engranger un sourire. Inventorier un compliment. Regrouper tous ces instants pour mieux vivre, et transmettre du bien-être autour de soi.

L'Association «France Générosités» a mené des études passionnantes. Concrètement, faire un don génère du plaisir et fait même ressentir des émotions positives, supérieures aux émotions ressenties après des dépenses pour des biens personnels. Mais les études vont plus loin et affirment que donner fait aimer sa vie. Les personnes peu généreuses sont moins satisfaites. De plus, ce bien-être procuré est durable.

Le bénévolat est un des outils qui illustre les paragraphes précédents. Vouloir faire du bien et se faire du bien n'a rien de désuet. L'humain devrait dédier sa vie pour atteindre continuellement ce but, tout simple et tellement plaisant. Vous pouvez donner un moment, aider une personne, et vous verrez que vous recevrez en retour énormément. A l'AGIS, les témoignages des bénévoles sont éloquentes. « Je pensais m'investir pour les autres, et sans rien demander, j'ai recueilli de belles leçons de vie », entend-on fréquemment sous une forme ou une autre.

Lors d'une conférence sur le bonheur au travail et les entreprises libérées, que j'ai eu le plaisir de donner avec lui, Christophe André, neuropsychologue et chroniqueur sur «France Inter» concluait: « Chaque fois qu'on pose un acte de tendresse, d'affection, d'amour, on modifie un tout petit peu l'avenir de l'humanité dans le bon sens. »

Que dire de plus, et de plus beau... Action!

Christian Brunier,  
membre du Comité de l'AGIS

REJOIGNEZ L'AGIS  
SUR   
AGIS BENEVOLAT

# Secteur enfants-adolescents

## Voici quelques adresses qui pourraient vous intéresser et vous rendre service !



### COMPAGNA mobilité pour tous.

Cette association s'adresse aux personnes ne pouvant se déplacer seules (*personnes âgées, en situation de handicap ou à mobilité réduite, enfants ou adultes*). Elle propose un service d'accompagnement personnalisé et à la carte avec des tarifs défiant toute concurrence ! N'hésitez pas à les contacter, la responsable est une bénévoles de l'Agis de longue date, elle connaît donc bien les difficultés que vous pourriez rencontrer.

[www.compagna-mobilite.ch](http://www.compagna-mobilite.ch)



### ATYPICALSMILE

est une plate-forme qui

permet aux familles de proches avec des besoins spécifiques et aux personnes souhaitant les accompagner, de publier leurs annonces et de mener leurs recherches directement (*par exemple : gardes d'enfants, accompagnements à des thérapies, etc*).

Inscrivez-vous en tant que famille ou accompagnateur et complétez votre profil utilisateur de manière à trouver la bonne connexion.

Ce ne sont pas des bénévoles, mais peut néanmoins vous être bien utile ! Allez faire un tour sur [www.atypicalsmile.com](http://www.atypicalsmile.com)



Il est souvent difficile pour les parents de trouver

des habits faciles à enfiler et pratiques lorsque son enfant a une mobilité réduite.

Sur le site de Kiabi, la collection

« **Les Loups Bleus** » est spécialement adaptée et pas trop chère.

De plus ces vêtements sont fabriqués en France au sein d'un atelier solidaire, tant qu'à faire ! [www.kiabi.com/loups-bleus\\_s2](http://www.kiabi.com/loups-bleus_s2)

## Pour tous les membres, familles et binomes

Chaque année, l'AGIS a l'avantage de vous proposer des billets de spectacle, théâtre, musique, danse et cinéma, offerts par le Département de la Culture de la Ville de Genève. Ces invitations s'adressent aux personnes en situation de handicap accompagnées ou non.

N'hésitez pas à nous demander des invitations ainsi que la liste complète des lieux.

Voici quelques bons lieux que nous vous recommandons et pour lesquels l'AGIS a des billets gratuits toute l'année (sauf exception) :

**Théâtre :** Am Stram Gram, Théâtre du Loup, TMG (théâtre de Marionnettes de Genève)

**Musique, danse et cinéma :** Migros-Pour-cent-culturel-Classics Concerts du dimanche de la Ville de Genève Ateliers d'ethnomusicologie, Fanfareduloup Orchestra

# Secteur adultes

## GJENETA ET LORA, en binôme depuis octobre 2016, ont accepté de se dévoiler en quelques questions miroir.

Je m'appelle **Lora** et suis une étudiante genevoise (et italienne !) de 22 ans qui adore la vie et les remises en question ! J'étudie le droit, je travaille à côté pour être indépendante et parfois je m'embarque dans d'autres aventures comme le théâtre, le bénévolat...).

**Mon lieu de vie :** Quartier de Plainpalais

**Mon travail :** Étudiante en droit à l'Université de Genève et assistante administrative dans une étude d'avocat.

**Mon occupation préférée :** Rencontrer, partager, discuter (*pourquoi pas dans un bon petit restaurant asiatique*).

**Où aimerais-je vivre :** Je souhaite un jour vivre à l'italienne à Florence, Rome ou ailleurs en Italie.

**La couleur que je préfère :** J'aime beaucoup le rouge.

**La fleur que j'aime :** Les roses orangées.

**Mon animal préféré :** Mon amoureux... je rigole ! La panthère des neiges.

**La musique que j'écoute :** La musique POP.

**Ma nourriture et boisson préférée :** J'adore les bons petits plats ! Les risottos par exemple et je bois souvent du jus de pommes Ramseier.

**Un film que j'aime :** Avatar.

**Une ballade à faire découvrir :** Déambuler dans les rues de Genève en prenant le temps de regarder autour de soi...

**Mon héros de la vie réelle (ou fiction) :** Vous êtes tous mes héros !

**Mon rêve c'est :** Réussir à être tout le temps relax.

**Le principal trait de mon caractère :** Émotive.

**L'amitié c'est :** Écouter, rire, faire confiance.

**Ce que le bénévolat m'apporte :** De l'ouverture d'esprit, la découverte d'autres façons de faire, de penser les choses.

**Une anecdote avec votre binôme :** Les avions (extrêmement bruyants) au-dessus du restaurant kosovar Prizreni Grill à Vernier.

**L'état présent de mon esprit :** Agité.

Je m'appelle **Gjeneta Quni**, j'ai 20 ans et je suis aveugle. Je travaille à Aigues-Vertes. Je fais partie de l'AGIS et je suis accompagnée par Lora.

**Mon lieu de vie :** Onex

**Mon travail :** la céramique.

**Mon occupation préférée :** écouter de la musique.

**Où aimerais-je vivre :** au Kosovo.

**La couleur que je préfère :** noir et rouge.

**La fleur que j'aime :** la rose.

**Mon animal préféré :** le lion.

**La musique que j'écoute :** le rap.

**Ma nourriture et boisson préférée :** le riz et le poisson.

**Un film que j'aime :** les films kosovars.

**Une ballade à faire découvrir :** Aigues-Vertes.

**Mon héros de la vie réelle (ou fiction) :** Golldi.

**Mon rêve c'est :** retourner au Kosovo.

**Le principal trait de mon caractère :** sérieuse.

**L'amitié c'est :** la confiance.

**Ce que je fais avec Lora :** des sorties au restaurant et des discussions.

**Une anecdote avec votre binôme :** une fois au restaurant, Lora me parlait d'une personne et je croyais que c'était un village (en me racontant elle a un fou rire au téléphone)

**Ce que m'apporte ma relation avec Lora :** du plaisir et des rigolades.

**L'état présent de mon esprit :** très bien.

# Musique Verte

Il existe une charmante oasis, en plein Carouge, que nous avons aménagée en jardin collectif. On y plante tout ce qui tombe dans nos mains de citoyens : graines potagères traditionnelles ou venues d'un autre âge, plantes aromatiques, ornements floraux de toutes variétés. Les voisins du quartier y donnent beaucoup de leur temps. Alessandra plus qu'aucun autre.

Un jour, j'ai constaté qu'elle avait posé un lecteur de musique près des concombres porte-corne et des épinards polka. Il paraît qu'ils aiment immensément cela. Mythe ou réalité ?

Mais... les plantes n'ont pas d'oreilles, pas de cerveau, n'ont pas été initiées aux joies de l'apprentissage du solfège ! Je suis allé investiguer sur Internet, curieux. Visiblement, le sujet est pris au sérieux, y compris dans le milieu universitaire. Des études, tout ce qu'il y a de plus rigoureuses et scientifiques montrent que l'effet est indéniable. Très clairement, les plantes poussent plus fort, plus vite, plus densément, sous l'effet d'une ambiance musicale et, même, peuvent s'orienter sans équivoque vers la source de diffusion.

Mais quoi ? Toutes les musiques ? Tout le temps ? Non, la musique classique donne de très bons résultats. Les durées prolongées, ainsi que le rock et le rap (désolé pour les amateurs... dont je fais partie) produisent plutôt des effets négatifs (une exposition ininterrompue au hard rock d'AC/DC a carrément « tué » la plante !). La durée idéale semble être de trois heures par jour et le style de musique le plus approprié, une création musicale particulière très « new âge » appelée « protédie » (qui pourrait peut-être rappeler aux plantes les chants d'oiseaux ou les rituels mélodiques des paysans du temps jadis). Je ne vous conseille pas spécialement l'écoute de ces « protédies », ou, exceptionnellement, dans un de vos moments végétatifs.

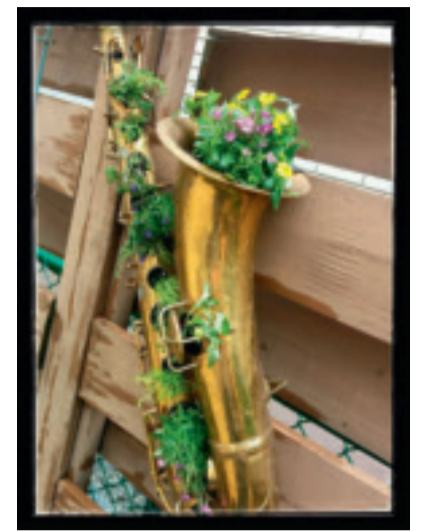
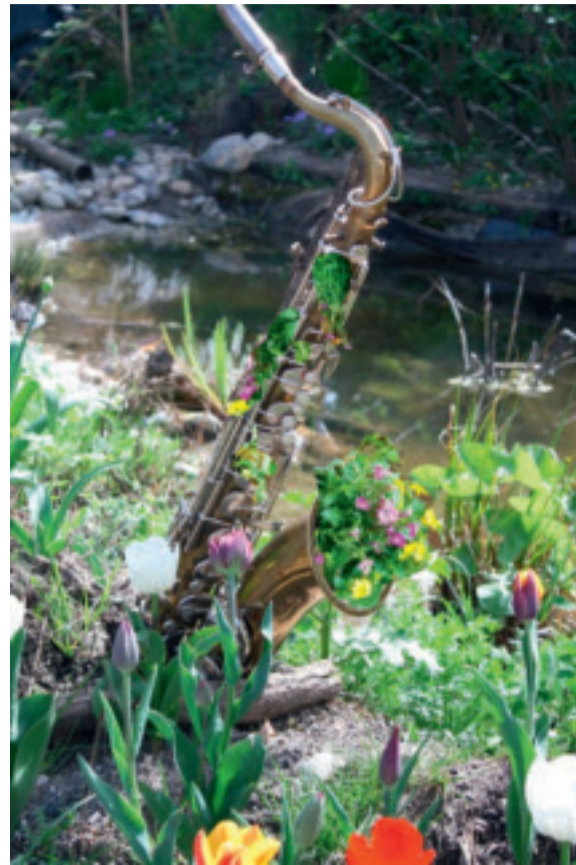
Vous pouvez parler, aussi, aux végétaux. Si, si, c'est scientifique ! Il n'y a pas de précisions sur le contenu des sujets de conversations. Improvisez, soyez créatifs ! Observez si les tournesols se tournent vers vous ou plutôt à l'opposé.

Je vous fais grâce des explications botanico-physiologiques (stomates, circulation dans les vacuoles...) qui tentent d'expliquer comment le monde vert « apprécie » la musique. A moins d'être un spécialiste, cela ne présente guère d'attrait.

Peut-être allez-vous vous demander, comme moi, si l'amélioration de la croissance des plantes a véritablement de l'intérêt pour la plante. Un bénéfice pour la société de consommation, certainement. Mais, que je sache, être plus grand n'a jamais rendu plus heureux ! Ça se saurait !

Si vous n'avez jamais lu Marcel Proust, vous devriez lire les quelques pages (ok, pas plus !) qui évoquent tous les souvenirs que déclenche une petite madeleine trempée dans une cuillerée de thé. Il y décrit toutes les sensations, anciennes, viscérales, de son enfance, qui lui reviennent en mémoire sous l'effet de l'odeur et du goût, qui ravivent les couleurs de cette époque, les bruits, les émotions dans toutes les parties de son cerveau, de son corps et de son âme.

C'est aussi un des effets magiques de la musique : une simple chanson, une ritournelle, un simple refrain peuvent vous ramener des années en arrière, vous rappeler exactement qui était avec vous, comment il était habillé, le temps qu'il faisait, et si vous étiez euphorique ou mélancolique, amoureux ou inquiet. Et aussi le goût de la madeleine. Certaines personnes, qui ne se souviennent même plus de leur prénom, peuvent chanter des chansons dans leur intégralité.



La musique a ce pouvoir exceptionnel de réminiscence, d'association de tous vos sens et de toutes vos émotions en activant des millions d'étoiles en vous. J'aimerais croire que c'est ce que ressentent les plantes, à leur manière, en écoutant une symphonie, sachant, par ailleurs, qu'il me paraît quand même difficile de leur faire avaler une madeleine.

En ce qui vous concerne, je dois vous conseiller de ne pas abuser de la madeleine pour réactiver vos souvenirs, car vous devez prendre en compte son fort pouvoir calorique.

La musique par contre peut se consommer sans aucune modération ! Car elle offre la liberté et l'émerveillement sous forme d'une émotion pure qui ignore le handicap, qui intensifie ce qui nous lie et non ce qui nous différencie. Même la nature le sait bien !

*Serge Castellano*  
bénévole

**Carrosserie & Garage**  
**AGU**



Tél. +41 22 343 43 22

**PNEUS CLAUDE**  
**LE PLUS AVANTAGEUX DE TOUS**

Pneus et jantes - Neufs et occasions - Géométrie - Gardiensage  
Motocyc - Voitures - Camions - Industries - Agricoles

**Avec ou sans rendez-vous :**  
Rte du Bois de Bay 71  
1242 Satigny (GE)  
Tél. 022 753 14 05

Succursale (sur rendez-vous) : Wetzlar - 022 752 45 85  
[www.pneusclaud.ch](http://www.pneusclaud.ch)



**ALOHA**  
**TRANSPORTS**

[www.alohatransport.ch](http://www.alohatransport.ch)  
tél : 079.321.12.21

# Retour sur...

## Théâtre « Am Stram Gram »

**Samedi 25 novembre 2017**, sortie en groupe au Théâtre Am Stram Gram pour quatre binômes et la nouvelle coordinatrice. Au programme : la création déjantée de Brico Jardin « Sweet Dreamz ». Spectacle pour les rêveurs, ceux qui ont la tête en l'air et l'esprit dans les étoiles, suivi par un verre pour faire connaissance et échanger.



## Genève-Bénévolat

**Judi 30 novembre 2017**, organisé par GENÈVE-BÉNÉVOLAT, le speed-meeting du bénévolat a eu lieu à la salle des fêtes de Carouge. Durant deux heures, toutes les 7 minutes, un nouveau groupe de visiteurs écoute les deux coordinatrices qui se partagent la présentation de l'AGIS. Bilan, une cinquantaine de potentiels nouveaux bénévoles à venir !



## L'Escalade

**Vendredi 1<sup>er</sup> décembre 2017**, 3 binômes ont pris le départ à Veyrier de la Marche de l'Escalade. Pour cette première participation, il n'y avait pas l'objectif de réaliser un chrono mais de se découvrir dans une épreuve d'endurance, de vivre cette ambiance sportive, d'écouter les animations musicales dispersées sur le parcours et de franchir la ligne d'arrivée aux Bastions après 8,5 kilomètres de marche rapide.



## L'Atelier Grimm

**Samedi 3 février 2018**, Françoise Kindler a animé un stage de céramique sur le thème du cirque. Une après-midi où les participants ont eu beaucoup de plaisir à se retrouver à l'Atelier Grimm de Carouge, lieu propice à la création.



## Soirée bowling

**Samedi 14 avril 2018**, la sortie bowling des ados avait des airs de fête. 3 pistes réservées, 18 joueurs et 5 spectateurs pour encourager et féliciter. Il s'agissait d'une rencontre amicale entre le Kiwanis Club et les jeunes de l'AGIS. Après les premières boules timides, tout le monde s'est pris au jeu et a défendu son propre score. La soirée s'est poursuivie autour d'un repas où les conversations étaient animées, spontanées et généreuses, à l'image de cette rencontre.



## Soirée sur le diabète

**Mardi 24 avril 2018**, soirée sur le diabète où le professeur Jacques PHILLIPE et l'infirmière Mme Luz PERRENOUD ont présenté les différentes formes de diabète ainsi que leurs symptômes et les diverses prises en charge. Un exposé très complet et précis avec aussi une présentation sur les appareils de mesure de la glycémie, le matériel d'injection, les pompes à insuline ainsi que les dernières avancées technologie sur le contrôle du glucose en continu.

# À venir...

## LES ÉTÉS DE L'AGIS

### LE TRADITIONNEL PIQUE-NIQUE

**Vendredi 8 juin** de 17h à 21h, réservez votre soirée pour le traditionnel pique-nique. Il aura lieu au CAD avec des grillades et de la pétanque au programme.

### PROGRAMME ESTIVAL

#### POUR LES PARTICIPANTS DES GROUPES ET LES BINÔMES :

**Vendredi 13 juillet**

de 18h30 à 20h pétanque

**Samedi 21 juillet**

de 16h à 18h basket, badminton, frisbee, multisports

**Samedi 4 août**

de 10h à 12h fitness urbain

**Vendredi 10 août**

de 19h à 22h aux Fêtes de Genève

**Vendredi 24 août**, pour les binômes, au parc des Acacias, venez danser avec les habitants du quartier, avant la reprise scolaire !

Pour le pique-nique ainsi que les activités estivales, votre inscription est obligatoire soit par téléphone 022 308 98 10 soit par mail [info@agis-ge.ch](mailto:info@agis-ge.ch)

### NOUVELLES ACTIVITÉS DÈS SEPTEMBRE POUR LES ADULTES

**De septembre à juin**, un samedi par mois, une activité différente vous sera proposée de 14h30 à 17h30 (pétanque, jeux de société, cuisine, concert...). Pour plus d'informations, contactez Chantal Bron.

### Comment sont utilisés vos dons et cotisations ?

Vos dons pour les mois de janvier à avril 2018 : 18'085.-

**Cette somme a servi à :**

- organiser une nouvelle session de céramique
- poursuivre le projet du collectif de peinture « Tous Ensemble »
- mettre sur pied la disco et les sorties touristiques de ce printemps
- publier des annonces pour la recherche de nouveaux bénévoles

### L'agis vous remercie pour votre soutien

Pour faire un don ccp 12-18920-5

*Afin de poursuivre l'unicité de sa mission, l'AGIS recherche des fonds pour le financement de ses activités de loisirs en faveur des personnes en situation de handicap ainsi que pour la recherche, le suivi et la formation de bénévoles.*

## Assemblée générale

**Mercredi 25 avril 2018**, l'AGIS a tenu sa 31<sup>e</sup> assemblée générale au Forum Louis-Ducor à SIG. Après la première partie officielle, place à la chanson et à l'improvisation avec le duo suisse COUSU-MOUCHE qui a spécialement composé en direct une dizaine de chansons avec des mots décidés par le public. C'est ainsi que l'équilibre, les vacances, le scorpion, la sexologie, le gâteau au chocolat et saperlipopette se sont liés, juste pour nous, l'espace de cette joyeuse soirée.



**agis**

association genevoise  
d'intégration sociale  
[agis-ge.ch](http://agis-ge.ch)

Avec le soutien de la République  
et Canton de Genève

33 rue Eugène-Marziano  
1227 Les Acacias  
Suisse

t +41 22 308 98 10  
f +41 22 308 98 15  
[info@agis-ge.ch](mailto:info@agis-ge.ch)



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX