

B-ECONOMY

P.P.  
CH-1227  
Les Acacias/GE



LA POSTE

# Agis Journal

no 86 • déc 2020

association genevoise d'intégration sociale // agis-ge.ch

*Le comité et l'équipe vous présentent  
leurs meilleurs vœux pour  
de très belles fêtes de Noël  
et tiennent à vous souhaiter  
une très belle année 2021.*

**IMPRESSUM**

L'association genevoise d'intégration sociale distribue gratuitement ce journal à ses membres, ses bénévoles et partenaires.

**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

Alexandra de Coulon

Chantal Bron

Anne-Carole Yanni

**GRAPHISME**

Lisa-Jeanne Leuch

lleuch@fetf.ch

**PHOTOS**

Agis

**DESSIN ET COLLAGE CI-CONTRE**

Jean Weber, octobre 2020

REJOIGNEZ L'AGIS SUR  
AGIS BENEVOLAT



# Secteur accompagnement personnalisé

## DEUX TÉMOIGNAGES POUR UNE RENCONTRE : CELYA M. ET EUGÉNIE K.



Je m'appelle Celya M., j'ai 25 ans, je suis en fauteuil roulant et aveugle. Je travaille à la Fondation Foyer-Handicap à l'atelier des Voirets dans le secteur Synergies depuis 7 ans. Je rédige des articles sur différents thèmes, j'apporte également mon aide dans les retranscriptions d'interviews réalisées par l'équipe de rédaction. Ma voix est enregistrée pour les versions audio des articles ainsi que pour les voix off de vidéos réalisées par un autre secteur de l'atelier.

Mes passions sont : le fou rire en famille, l'équitation, le chant, la danse, inventer des histoires, les chiens et, pour finir, faire l'actrice dans des cours de théâtre. J'ai déjà joué dans un film qui s'appelle « *D'un monde à l'autre* » avec mon école, le CRER (Centre de rééducation et d'enseignement de la Roseaie). Actuellement, je suis en pleine préparation d'un livre sur ma vie.

**Au mois de mars 2020, la 1<sup>re</sup> rencontre aurait dû avoir lieu mais à cause des mesures sanitaires, vous avez débuté vos rencontres par des appels téléphoniques. Comment l'as-tu vécu ?**

Mes échanges téléphoniques avec Eugénie étaient très enrichissants. Nous nous sommes tout de suite bien entendues.

**Vous vous êtes rencontrées en vrai finalement début juillet. Comment s'est passée cette 2<sup>e</sup> rencontre ?**

La seconde rencontre était mille fois mieux que nos entretiens téléphoniques ! Le fait de la voir en vrai a été pour moi très riche en émotions. Dès que je rencontre Eugénie, je suis extrêmement heureuse. Maintenant, elle fait partie de ma famille, tout le monde l'apprécie. Ça m'a permis de découvrir une personnalité super agréable, très à l'écoute, je ne l'échangerai pas pour rien au monde !

**Quelles activités partagez-vous ?**

Des sorties dans les centres commerciaux, manger au restaurant, se rendre au centre équestre Blackyland car une de mes passions est l'équitation. Ce qui me plaît également, c'est que grâce à Eugénie, je fais de nouvelles rencontres avec des personnes formidables auxquelles je

me suis énormément attachée. Par contre, je n'apprécie pas du tout les sorties en groupe, car c'est trop bruyant.

**Est-ce que cette relation a changé quelque chose dans ta vie ?**

Oui, je conseille à tout le monde de tenter l'expérience avec l'AGIS, je vous garantis que vous n'allez pas le regretter. Au début, je croyais que c'était uniquement réservé à des personnes qui ont un handicap mental. Finalement, je suis très heureuse de m'être trompée !

**Témoignage de la bénévole Eugénie :**

Je viens de la Côte d'Ivoire où à Noël 1999, un coup d'état a fait basculer mon pays et ma vie. Réussir à vivre l'année 2000 a été un miracle. Depuis, être utile à mon prochain est ma raison d'être, parce qu'être en vie et avoir la santé est précieux. Il est vrai que mon travail est très prenant, je travaille dans un EMS avec un planning qui me permet d'avoir quelques jours de repos. Alors c'est un bonheur de me rendre utile et de partager mon temps de loisirs en étant bénévole à l'AGIS.

Alexandra, quand vous m'avez parlé de Celya, j'ai tout de suite eu envie de la connaître. Et quand vous m'avez accordé le droit de l'appeler, ça été magique.

Celya s'est présentée au téléphone avec une émotion et des éclats de rires, qui tout simplement me réjouissaient. Naturellement, je partageais avec elle ces moments d'appels avec joie, c'était comme deux amies qui se seraient perdues de vue depuis longtemps et qui reprenaient contact. Cette rencontre à distance s'est faite dans des conditions particulières à cause du confinement de ce printemps, mais se parler au téléphone chaque semaine et apprendre à mieux se connaître était merveilleux. Cela augmentait notre envie de nous rencontrer.

Celya m'apporte beaucoup ainsi que sa famille, sa maman est l'Amour incarné, tout simplement.

Celya n'a rien changé dans ma vie, au contraire elle y a ajouté des merveilles.

Depuis notre première rencontre, nous partageons gaieté, créativité, joie et espérance, « Parce que Celya est La Vie en personne ». Merci à toutes l'équipe d'AGIS et un grand merci à vous Alexandra !

Eugénie K.



## NATHALIE ET SYLVIANE ONT ÉTÉ PRÉSENTÉES L'UNE À L'AUTRE LE 25 OCTOBRE 2015.

Elles se sont tout de suite trouvées des points communs et depuis elles ont fait de nombreuses sorties, que ce soit des promenades en forêt, des visites d'expositions, de châteaux, des spectacles, des bons repas.

Beaucoup de partage, assidûment des petites attentions de l'une pour l'autre, énormément de plaisir ; la recette d'une belle amitié essentielle à toutes les deux.

**Je m'appelle Nathalie**

**Mon lieu de vie :** Aigues-Vertes, à la maison Myosotis

**Mon travail :** serveuse au Tea-Room d'Aigues-Vertes

**À l'AGIS depuis :** 7 ans

**Mon occupation préférée :** écrire et dessiner

**Où aimerais-je vivre :** à Aigues-Vertes, pas ailleurs

**La couleur que je préfère :** jaune, bleu et rose

**La fleur que j'aime :** les orchidées

**Mon animal préféré :** cheval, chat et chien

**La musique que j'écoute :** la musique indoue

**Ma nourriture et boisson préférées :** couscous et choucroute, coca et grapefruit

**Un film que j'aime :** les séries policières

**Mon paysage préféré :** la campagne

**Mon héros de la vie réelle (ou fiction) :** le dauphin,

pas de personnage

**Mon rêve c'est :** voyager en Irlande

**Le principal trait de mon caractère :** la générosité et la gaieté

**L'amitié c'est :** être entourée d'amis et amies

**Ce que le bénévolat m'apporte :** ça me fait du bien

**Une anecdote avec votre binôme :** on s'entend bien,

on a les mêmes goûts

**L'état présent de mon esprit :** je me sens à l'aise

# Entrée libre

## L'AGIS, MA BULLE D'OXYGÈNE



Je me prénomme Carine, je viens d'avoir 55 ans et je travaille à l'État de Genève à 100% en qualité de réceptionniste-téléphoniste.

Je suis bénévole à l'AGIS au secteur adulte de groupe depuis plus de 12 ans, et je ne compte plus le nombre de sorties auxquelles j'ai participé ! Du bowling, au walking de l'escalade, aux discos, prome-

nades, pétanques, même une émission tv sur Léman bleu et j'en passe... Présente très régulièrement depuis toutes ces années, j'ai toujours autant de plaisir à retrouver mes chers participants, ainsi que les bénévoles, la Directrice Myriam, ma responsable Chantal et l'équipe du bureau.

Le bénévolat je suis tombée dedans déjà enfant. Élevée par mes grands-parents, j'allais aider ma grand-mère le jeudi au Centre social protestant où elle vendait les articles de la boutique bénévolement.

À l'âge adulte, voyant un panneau publicitaire de la ville de Genève, j'ai sauté sur l'occasion pour suivre des cours du soir gratuits. Le but, pouvoir accompagner des personnes âgées à mobilité restreinte en voyage d'un à cinq jours. Six mois plus tard, je faisais partie des 14 diplômés sur les 60 inscrits. J'ai œuvré avec plaisir quelques années avec cette équipe, apprenant également à conduire les minibus de 14 places. Puis, moins de budget à la ville de Genève, donc presque plus de sorties. J'ai donc eu envie d'offrir mon temps libre à autre chose.

Par chance, je tombe sur une publicité dans un journal qui recrute pour être bénévole à l'AGIS. Je ne connaissais absolument pas le domaine du handicap mental, mais ça m'avait l'air très intéressant, donc je me suis lancée. Après un entretien d'embauche, ça y est, je suis devenue bénévole à l'AGIS ! Il s'en suit un formidable apprentissage sur le tas, puis, des cours gratuits du soir m'ont été proposés afin de mieux comprendre le handicap, la relation d'aide, la communication... J'ai donc suivi le cursus avec intérêt et curiosité.



Quelques fois des personnes me disent : « *Quel courage tu as pour faire ce que tu fais, je ne pourrais pas le faire !* » Je leurs réponds : « *Tout ce que je donne m'est rendu au centuple, que du bonheur, des rires, pas d'hypocrisie, d'arrière pensées, ni de médiance* ».

Et oui, le plaisir d'être soit et l'amour simple, vrai et pur, comme celui que nous partageons avec Manu, mon petit chou du foyer Murcie. Bien sûr il peut y avoir quelques situations compliquées, tout n'est pas toujours tout rose, mais tout est gérable avec du cœur et de la patience. Étrangement, je me sens particulièrement proche des personnes autistes, je ne saurais dire pourquoi.

Les années ont passé et l'expérience est là. Maintenant je connais un nombre incroyable de participants, ainsi que leurs parents, les bénévoles, et bien entendu le staff qui travaille au sein de l'association. Je forme aussi régulièrement de nouveaux bénévoles. Je suis très reconnaissante à l'AGIS de la confiance qui m'est donnée. De plus, depuis quelques semaines, je découvre une nouvelle catégorie de participants dans les activités, des anciens ados qui commencent les sorties adultes. Un nouveau challenge pas toujours simple, ils ont du caractère, mais c'est fun !

Aujourd'hui, j'ai le sentiment d'être au sein d'une grande et belle famille, où j'y ai ma place, en étant complètement moi-même. Ces moments privilégiés de bénévolat au sein de l'AGIS, sont pour moi, une énorme bulle d'oxygène.

Témoignage de Carine G.

## Comment sont utilisés vos dons et cotisations ?

Vos dons et cotisations pour les mois d'avril à octobre 2020 : CHF 26'620.-

### Cette somme a servi entre autre à :

- mettre sur pied la sortie touristique du mois de septembre
- réaliser la session de bricolage du mois de septembre
- organiser la soirée d'accueil des nouveaux bénévoles
- publier des annonces et développer notre campagne sur les réseaux sociaux 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.

**Je m'appelle Sylviane**

**Je suis née en 1973, j'aime la nature et j'ai toujours été curieuse et passionnée par de nombreuses activités artistiques. Elles sont pour moi autant des libertés d'expression que de précieuses ressources.**

**Mon lieu de vie :** Au centre-ville de Genève, dans un petit appartement au charme ancien.

**Mon travail :** Psychologue de formation, en cours de spécialisation.

**À l'AGIS depuis :** 2015 (il me semble)

**Mon occupation préférée :** j'en ai beaucoup, marcher en forêt, écrire, jouer du piano, chanter...

**Où aimerais-je vivre :** là où je vis actuellement.

**La couleur que je préfère :** la couleur violette

**La fleur que j'aime :** toutes, avec une préférence pour celles étant parfumées.

**Mon animal préféré :** l'ours polaire.

**La musique que j'écoute :** très variée, tant classique que du monde, ou contemporaine.

**Ma nourriture et boisson préférées :** la raclette et le chocolat froid.

**Un film que j'aime :** « La légende du pianiste sur l'océan »

**Mon paysage préféré :** la forêt autour d'un petit lac de moyenne montagne comme à Taney

**Mon héros de la vie réelle (ou fiction) :** celui ou celle qui dédie sa vie à soigner ou aider autrui.

**Mon rêve c'est :** m'épanouir dans mes activités artistiques.

**Le principal trait de mon caractère :** la curiosité.

**L'amitié c'est :** un cadeau partagé.

**Ce que le bénévolat m'apporte :** de l'authenticité, de la joie et de la simplicité.

**Une anecdote avec votre binôme :** parmi beaucoup d'anecdotes entre belles balades, films au cinéma, visites diverses, rires ou encore restaurants...

**La photo jointe est un souvenir de quand nous sommes allées visiter le Grand Théâtre suite à sa rénovation. C'était une très bonne idée d'activité proposée par « ma binôme ».**

**Un chouette moment que nous avons partagé à découvrir les diverses beautés artistiques de ce lieu.**

**L'état présent de mon esprit :** calme et joyeux

**PNEUS CLAUDE**  
LE PLUS AVANTAGEUX

100 000 pneus neufs  
80 000 pneus en gardiennage  
500 véhicules / jour au max

Pneus et Jantes - Neufs et Occasions - Géométrie - Gardiennage  
SATIGNY - 022 753 14 05 GENEVE VEZENAY - 022 752 45 85  
www.pneusclaud.ch

Avec le soutien de :



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

# Retour sur...



## Activités d'été

Les activités d'été se sont toutes déroulées sur l'extérieur avec heureusement une météo clémente durant les samedis des mois de juillet et août. Avec toute la prudence requise et le plaisir de se retrouver, les participants ont profité d'une randonnée au bord du lac, d'un tournoi de pétanque au parc des Croupettes sur des terrains remis à neuf et inaugurés le jour même. Une matinée autour du basket a permis à chacun d'améliorer son dribble, sa course ainsi que les tirs au panier avant de clôturer la session par un incroyable match. Dans les activités sportives, un groupe a découvert les plaisirs et les difficultés du disc golf dans le parc des Eaux spécialement aménagé pour cette nouvelle discipline sportive, qui sera reconduite dans le programme 2021. Le cours de karaoké, quant à lui, a souffert des mesures sanitaires car chanter avec un masque et du papier cellophane sur le micro, n'est pas aisé et pas fun du tout !

## Bricolage avec Pascal

**Vendredis 18 et 25 septembre**, les passionnés du bricolage ont retrouvé Pascal pour une création commune en 3D. Lors de ces deux rencontres, les participants assidus ont créé une œuvre importante, à partir de matériaux de récupération.

## Les rencontres du ciné-club

**Vendredi 4 septembre**, les rencontres du ciné-club ont redémarrées après de longs mois d'arrêt ainsi que la machine à popcorn qui a chauffé à nouveau. Pour cette première de la saison le thème de la soirée n'était pas défini mais chacun avait apporté LE film qu'il voulait présenter aux membres afin que celui-ci récolte le plus de voix et qu'il soit diffusé. C'est un exercice subtil où il faut trouver les bons arguments. Par ailleurs, les thèmes retenus pour les mois suivants sont: film d'aventure, comédie humoristique et film d'animation.



## Revivre les voyages en 1920

**Samedi 5 septembre**, l'été était encore là pour accompagner un groupe jusqu'à Nyon, en bateau, sur le vénérable «Simplon» de la CGN qui fêtait son 100<sup>e</sup> anniversaire ce jour-là. Les participants ont ainsi pu interagir avec les comédiens habillés en costume d'époque et invités spécialement pour relater et faire revivre les voyages en 1920. Et sur les quais de Nyon, le groupe a fait une rencontre improvisée avec un pêcheur, ravi de raconter les anecdotes de son métier.



**Vendredi 30 octobre** a eu lieu la journée inter-cantonale des proches aidants.

## Mais qui sont les proches aidants ?

Un proche aidant est une personne qui consacre régulièrement de son temps par défaut ou par choix pour aider au quotidien un être atteint dans sa santé et/ou son autonomie. Le proche aidant assure à titre non-professionnel des services d'aide, de soins ou de présence permettant de compenser les incapacités, les difficultés ou encore d'assurer la sécurité, le maintien de l'identité et du lien social de la personne dépendante.

Chacun peut être amené à être proche aidant d'un parent, d'un enfant, d'un ami, d'un voisin. Il s'agit d'un engagement souvent lourd et intense. Il est donc primordial de prendre en compte ses propres besoins et de ne pas hésiter à recourir aux aides et aux soutiens qui existent dans le canton.

### Différents soutiens existent sur Genève :

Carte d'urgence, soutien financier et aide administrative, formations, la ligne téléphonique **Proch'info 058 317 7000**, répit à domicile, répit hors domicile, répit vacances, espaces d'écoute et de soutien psychologique.

Pour plus de renseignement, visitez le site [www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant](http://www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant) ou contactez notre secrétariat.

# À venir...

## NOUVEAUTES 2021

Dans le programme des cours 2021 quelques nouveautés vous sont proposées grâce à des bénévoles passionnés et engagés.

Tous les mardis à partir du 12 janvier débutera le cours « **Atelier artistique** » animé par Elodie M. qui vous proposera de découvrir votre créativité dans un cadre apaisant avec du dessin, de l'aquarelle, du modelage en encore de l'origami. Cette méthode issue des Arts thérapeutiques amène du bien-être et de la confiance en soi.



Le 27 mars débutera le cours « **Cuisine saisonnière** » encadré par André P. cuisinier professionnel.

Cela sera l'occasion de concocter des plats simples, de saison, avec peu d'ingrédients et des produits locaux afin que chacun puisse reproduire facilement les recettes pour ses proches.

Dans le cadre de nos cours « **Gardons la forme** » il vous sera proposé trois nouvelles activités afin de pratiquer des exercices simples et non-agressifs pour conserver et améliorer la motricité, l'équilibre et la coordination avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée. Il s'agit de la **Gym douce** qui se pratiquera en intérieur tandis que la **Marche active et le Disc-golf** se dérouleront en plein-air avec un rythme plus soutenu.



En écho aux Jeux Olympiques d'été en 2020 à Tokyo un groupe prévoyait de visiter le Musée Olympique de Lausanne, mais le covid est passé par là et tout a été reporté. Pour se rattraper et se raccorder à l'actualité, l'AGIS reprogramme cette sortie **samedi 24 avril 2021** comme une répétition générale, avant le déroulement des Jeux Olympiques qui ont été reportés en juillet 2021, afin de tout savoir sur cette antique compétition.

Pour les passionnés de céramique, Françoise Kindler revient donner un cours de poterie le **samedi 20 mars 2021** sur le thème « votre animal préféré ». D'une boule de terre, vous travaillerez la forme en l'étirant, en la modelant, en lui donnant du relief afin de donner corps à l'animal. Ce cours est ouvert même au débutant.

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

33 rue Eugène-Marziano  
1227 Les Acacias  
Suisse

t +41 22 308 98 10  
f +41 22 308 98 15  
info@agis-ge.ch

