ACTIONS SENIORS | N°93 | janvier à mars 2027 | Hospice général

CAD JOURNAL



Photographie retravaillée avec l'aide de l'IA

En fin d'année vient souvent le temps du bilan. Et quelle année ! Passée à toute vitesse, elle fut pourtant riche et vivante du côté du CAD : un programme varié, des projets qui fleurissent, des seniors fidèles et engagés, des rencontres, des amitiés créées ou consolidées...

Bref, pas de quoi s'ennuyer !

Alors consacrons ces derniers jours de 2026 à ralentir et à nous reposer. Souvenons-nous des beaux moments, faisons le point et projettons-nous vers 2027.

Surtout, prenons le temps de profiter de ceux que nous aimons... ou simplement de nous retrouver avec nous-mêmes.

Belles fêtes de fin d'année à toutes et à tous, rendez-vous l'an prochain pour de nouvelles aventures !

À ne pas manquer !

BALADES NATURE INTERACTIVES

Les 22 janvier et 5 mars
de 14h00 à 16h00
Avec David McCrae,
de l'association Cycle de Vie
Voir programme ci-joint

RACLETTE ET MUSIQUE

Mardi 9 février
de 11h00 à 15h00
Avec le groupe
The Boomer Crooners
Voir programme ci-joint

DEUX SEMAINES DE STAGES ET D'ATELIERS SPÉCIAUX

Du 15 au 19 février
puis du 30 mars au 2 avril
Un programme vacances unique !
Voir programme ci-joint

LES SOIRÉES AU CAD

En coulisses, les liens se prolongent

Le CAD ne s'arrête pas lorsque les portes se ferment. Une fois le centre plongé dans le calme du soir, une autre vie s'anime discrètement : des voix résonnent, des projets prennent forme, des groupes se retrouvent.

Lutter contre l'isolement des seniors est au cœur de la mission du CAD.

Chaque activité poursuit plusieurs objectifs, mais celui qui nous anime le plus reste les rencontres. Au fil des séances, les participants se découvrent, s'apprivoisent, s'encouragent. Des liens se tissent, parfois timides au début, puis de plus en plus solides. Ils deviennent précieux, parfois même vitaux, et dépassent largement le cadre du centre. C'est toute la magie de ce lieu pensé pour eux : on vient pour une activité, mais on revient pour les autres. Grâce à une programmation riche et variée, le CAD est devenu un repère familier pour de nombreux seniors. Pourtant, derrière la vie diurne bien connue, une autre dynamique se déploie une fois les lumières éteintes.



En soirée, des associations investissent les locaux pour répéter, créer, débattre, imaginer.

Ces rencontres informelles, non inscrites au programme officiel, donnent au CAD une dimension supplémentaire : celle d'un lieu qui continue de rassembler.

Zoom sur l'un de ces rendez-vous nocturnes.

Les Balades Théâtralisées sont un spectacle historique, sous la forme de visites guidées, conçu pour des Genevois de cœur ou de passage qui ont envie d'être surpris.

Que faire le dimanche ? Genève comme vous ne l'avez jamais vue ! Vous découvrirez, dans de vraies scènes de théâtre en décor naturel, les personnalités qui ont marqué l'histoire de Genève.

À la différence des reconstitutions traditionnelles, l'émotion est de la partie et les spectateurs aussi.

La troupe est composée d'une vingtaine de comédiennes et de comédiens amateurs passionnés, majoritairement seniors mais pas uniquement et c'est ce qui fait sa fierté.

Dès la mi-janvier, la troupe se retrouve au CAD les jeudis



soir sous la houlette bienveillante de son directeur d'acteurs Robert Nortik.

Au programme : exercices et répétitions. Les nouveaux arrivants, tentés par le théâtre, sont intégrés progressivement pour l'une ou l'autre des 12 saynètes qui composent les deux spectacles présentés en alternance les dimanches d'avril à novembre. Chacune et chacun jouera alors selon ses disponibilités.

Informations et réservations :

https://www.balades-theatralisees.ch

ou

Daniel Sepe, président : 079 475 33 72

Balades... Théâtralisées

LA FORMATION : UN BÉNÉFICE COLLATÉRAL

Béatrice Despland nous livre son opinion sur le sujet

La FGCAS (Fédération genevoise des clubs d'aînés et associations de seniors), qui entre dans sa 57ème année d'existence, propose depuis 2008, et en collaboration avec le CAD, des formations destinées aux membres des comités et responsables d'activités.
Les sujets abordés tournent souvent autour d'enjeux récurrents tels que la promotion de son association, le renouvellement des membres ou encore la gestion des crises. Certains ateliers, plus techniques, proposent un soutien à la comptabilité, la création d'un site internet ou l'apprentissage des premiers gestes de secours, lors d'une sortie.

Nous avons rencontré **Béatrice Despland, présidente de cette association faîtière depuis mars 2025.**



À ses yeux, la formation est une mission essentielle de la Fédération, qui figure dans ses statuts et conditionne, pour une large part, l'obtention de subventions.

Les exigences liées à la gestion d'une association ont drastiquement augmenté ces dernières années : les responsabilités légales se sont accrues et les compétences bureautiques deviennent incontournables. La protection des données pose de nouveaux défis aux membres que ce soit dans les échanges par WhatsApp ou dans les documents et photos mises sur le site internet. La « Fédé » a, du reste, été confrontée récemment à cette question !

Pour répondre aux besoins de ses membres, le comité de la Fédé a créé un organe permanent : la commission formation. Tout en gérant les aspects pratiques de ces formations, la commission fait remonter au comité des réflexions et des propositions qui sont discutées.
Elle devient donc un organe essentiel de la Fédé, en lien direct avec les défis que doivent relever ses membres.
Et ces défis sont multiples : changement rapide des lois et des technologies, mais également changement des bénévoles au sein des associations. Les associations « bougent » et c'est réjouissant. Mais au moment de renouveler le comité, par exemple, il faut souvent rassurer les personnes intéressées. Certaines doutent de leurs compétences, alors que l'envie est présente.

A ce titre, Béatrice conclut que l'envie et le sentiment de faire équipe sont des jauges essentielles pour un engagement associatif épanouissant. Pour elle, l'objectif de la commission formation n'est d'ailleurs pas seulement de mettre en place des formations de qualité à prix abordables, mais aussi de créer une communauté de compétences interchangeables entre les différentes associations : se rendre compte que d'autres associations partagent les mêmes préoccupations, la même peur de faire faux, puis décider d'apprendre les uns des autres en s'épaulant. C'est ce que Béatrice nomme le bénéfice collatéral !

FEDERATION GENEVOISE DES CLUBS D'AINÉS & ASSOCIATIONS DE SENIORS

LES PETITS-DÉJEUNERS DE LANCY

Une initiative conviviale et intergénérationnelle

Et si le meilleur moyen de bien commencer sa journée était tout simplement de prendre le temps de profiter d'un petit-déjeuner?
Cet été, le CAD a accueilli pour la première fois les Petits-déjeuners de Lancy, à l'occasion de la 5ème édition de cet événement estival organisé par la commune.

Durant sept jeudis matin, les habitants de Lancy et d'ailleurs ont été invités à se retrouver autour d'une collation offerte, dans une ambiance conviviale et détendue.

Depuis 2022, l'événement voyage de quartier en quartier. Après le parc Saint-Marc en 2025, c'est au CAD qu'il a installé ses tables durant l'été 2026.
Il y en avait pour tous les goûts : tartines, fruits, cafés, eau agrémentée de menthe...
Une attention particulière est portée aux produits locaux. Les confitures proviennent de producteurs genevois, tandis que le pain est le plus souvent fourni par des boulangeries du quartier, créant ainsi un lien avec le tissu local.



Chaque rendez-vous proposait également une ou plusieurs activités. Cet été, les participants ont notamment pu découvrir la Zumba ou se retrouver autour d'une partie de pétanque. Les activités sont différentes d'une édition à l'autre et dépendent notamment des acteurs du quartier qui s'associent à l'événement. Pour marquer le début et la fin de cette 5ème saison, les petits-déjeuners ont été accompagnés de musique, donnant une atmosphère particulièrement festive.

Mais tout cela ne serait pas possible sans l'engagement d'une vingtaine de bénévoles.

Durant toute la période estivale, ils se mobilisent pour installer, préparer, accueillir et servir les participants. Leur présence et leur énergie contribuent largement à faire de ces rendez-vous des instants chaleureux.

L'événement est ouvert à tous et toutes : familles, adultes, enfants, jeunes et moins jeunes se côtoient.



Au-delà du repas et des activités proposées, ce sont surtout les rencontres et les échanges qui font la richesse de ces matinées.

Cette année encore, de beaux partages ont eu lieu.
Parmi eux, une rencontre autour du Rummikub a permis à des personnes de l'abri PC Annevelle de découvrir le jeu grâce à des seniors du CAD. Une simplicité qui illustre parfaitement l'esprit des Petits-déjeuners de Lancy : se retrouver, échanger, transmettre et partager, toutes générations confondues.

La formule semble avoir trouvé son public puisque la commune de Lancy réfléchit déjà à la prochaine édition et recherche actuellement un lieu pour accueillir l'événement durant l'été 2027.
Six ou sept nouvelles dates sont d'ores et déjà envisagées.

BIEN VIEILLIR À GENÈVE

Un ensemble d'acteurs mobilisés

Le CAD représente une large palette d'activités, de services et de personnes qui accompagnent les seniors au quotidien. Mais le CAD est bien plus que cela, car il fait partie d'un réseau plus large de professionnels engagés pour les seniors à Genève : la Plateforme du réseau seniors Genève.

Créée en 2005, la Plateforme fédère aujourd'hui près de cent associations membres et institutions observatrices. Elle rassemble des actrices et des acteurs différents : associations, fondations, groupements, institutions publiques, services sociaux communaux et services étatiques, milieux académiques ou encore acteurs privés.

Leurs points communs ?
Ils travaillent directement avec les seniors ou indirectement sur des questions qui les concernent et ils œuvrent pour le bien-vieillir à Genève : l'habitat, la mobilité, l'isolement social, la participation sociale, la migration, l'information, l'intergénérationnel, l'âgisme, le climat, etc.
La Plateforme permet à son réseau de se rencontrer, de collaborer, d'échanger des expériences, des ressources ou des préoccupations sur toutes ces thématiques.

Bien que la Plateforme ne soit pas ouverte au public, son action le concerne directement : l'interconnaissance permet la collaboration qui permet de répondre efficacement aux attentes et aux besoins des seniors.

Pour favoriser ces rencontres entre professionnels, la Plateforme propose différents formats. Le dernier en date : un Speed Meeting, une manière dynamique et originale de partager ses expériences sur le terrain.
Déjà testé avec succès en 2025 autour de l'accompagnement social individuel, le format a été renouvelé cette année avec la thématique de l'habitat pour les seniors. Pourquoi un Speed Meeting ?



Parce qu'un réseau ne peut fonctionner que si ses membres se connaissent ! En petits groupes, ces échanges de quelques minutes permettent aux participants de se (re)connaître et de mieux comprendre les organismes qui œuvrent au sein du réseau seniors.

Autour de l'habitat, les échanges ont notamment permis au réseau d'avoir une vision sur toute la typologie d'habitats existants à Genève.

Ces interactions vont au-delà d'un simple échange, elles outillent les professionnels face aux thématiques du vieillissement.

Pour 2026, le succès est réitéré. Les nombreux retours positifs des présentateurs et des participants ont soldé cette rencontre.

Le Speed Meeting illustre bien la force de la Plateforme : rassembler celles et ceux qui agissent pour les seniors afin de mieux partager les connaissances, créer des collaborations et faire émerger de nouvelles solutions.

Car derrière les activités et les services que vous connaissez au CAD, il existe tout un réseau qui, chaque jour, contribue à faire de Genève un canton où il fait bon vieillir.

plateforme du réseau seniors Genève

UNE FOURNÉE DE DOUCEUR

Une délicieuse recette de biscuits à savourer

Febronia est une habituée du CAD depuis 2024. Très souvent, elle nous régale avec une grande variété de biscuits, aussi bien sucrés que salés.

À l'occasion des festivités de fin d'année, elle a généreusement accepté de partager avec vous une de ses fameuses recettes de cookies. Merci à elle et... bon appétit !



Cookies aux canneberges & pépites de chocolat blanc

Ingrédients

- 100 g de beurre ramolli
- 80 g de sucre brun
- 1 œuf
- 180 g de farine tamisée
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 80 g de canneberges séchées
- Pépites de chocolat blanc (à votre convenance)





Réalisation

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un saladier, battre le beurre ramolli, le sucre et le sel jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
- Ajouter l'œuf et bien mélanger.
- Ajouter ensuite la farine tamisée et la levure.
- Ajouter progressivement le mélange sec à la préparation au beurre, en mélangeant bien entre chaque ajout.
- Ajouter ensuite les pépites de chocolat et les canneberges, puis mélanger jusqu'à ce qu'elles soient bien réparties dans la pâte.
- Former des petites boules de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Les aplatir légèrement.
- Cuire au four pendant 10 à 12 minutes à 180 °C.
- Laisser refroidir quelques minutes sur la plaque avant de les transférer.

QUAND LES MÉTIERS S'EMMÊLENT...

Dans notre précédent numéro, nous avons quelque peu brouillé les cartes... et même carrément mélangé les CV !

En présentant **Lynn Bernhard et Elizabeth Kernen,** nous avons malencontreusement échangé leurs parcours professionnels.

Pour remettre les choses à leur place : Lynn Bernhard est ancienne analyste financière et Elizabeth Kernen ancienne assistante en personnel.

Nous les prions de nous excuser pour cette confusion.

Après une carrière bien remplie, il aurait tout de même été dommage de leur imposer une reconversion professionnelle dès leur retraite !

UN BOL D'AIR POUR LA VILLE DE GENÈVE

Interview de Pablo Ferreiro

Alors que la nouvelle association de seniors Bol d'Air vient de naître sur la rive droite, avec l'accompagnement méthodologique et participatif du CAD, nous sommes allés à la rencontre de Pablo Ferreiro, délégué à la politique de la longue vie, pour un point de situation éclairé.


@ Tardy

Pouvez-vous nous faire un bref historique des mouvements de la vie associative des seniors en Ville de Genève ?

P.F. : À Genève, le concept de clubs d'aînés émerge dans les années 1960. En 1966, quelques aînés de Carouge souhaitent se retrouver régulièrement. Avec l'appui de l'Hospice général, des groupes se structurent et, le 7 octobre 1970, naît la Fédération Genevoise des clubs d'aînés et associations de seniors (FGCAS), alors composée de sept clubs. Elle en compte 41 dans le canton en 2026.

En Ville de Genève, 9 clubs ont historiquement animé les quartiers. Installés dans des locaux municipaux, ils bénéficiaient d'animatrices dédiées. Au fil du temps, plusieurs ont fusionné, disparu ou changé de forme. Aujourd'hui, 5 associations de seniors sont actives en Ville de Genève : Plainpa-Vivant, le Club des seniors de Champel, Le 3ème Optimiste, depuis l'an passé, La Joie d'Ô-Vives et depuis quelques semaines Le Bol d'Air. Elles réunissent aujourd'hui près de 600 membres, dont environ 80% habitent la Ville de Genève et 80% sont des femmes. La Ville de Genève leur apporte un soutien important, notamment par des subventions, la mise à disposition prioritaire des Espaces de quartier, et, lorsque cela est nécessaire, un appui administratif et l'accompagnement d'activités. Ce modèle est toutefois en évolution, certaines associations rencontrant des difficultés à renouveler leurs membres et leurs comités.

En quoi cet accompagnement méthodologique et participatif est-il important ?

P.F. : La Politique de la longue vie de la Ville de Genève affirme que les réponses publiques ne doivent pas seulement être pensées pour les seniors, mais avec eux. La participation citoyenne, l'accès à l'information, la lutte contre l'isolement et le soutien aux dynamiques collectives en constituent des axes structurants. Dans ce contexte, le processus participatif doit permettre d'associer directement les personnes concernées afin d'identifier leurs besoins, mais aussi leurs ressources, leurs compétences et leurs envies d'engagement. Impulser un processus de création d'une association de seniors est une manière de prévenir l'isolement social, tout en reconnaissant la capacité des seniors à agir, à créer du lien et à participer pleinement à la vie, ainsi qu'à l'évolution de leur quartier.

Comment voyez-vous la Genève de demain, dans une perspective de longue vie et de développement de la vie sociale des seniors ?

P.F. : Au Département de la cohésion sociale et de la solidarité de la Ville de Genève, nous travaillons pour que chacune et chacun puisse vieillir dans la dignité, accéder à une information claire, bénéficier de prestations auxquelles il ou elle a droit, rester acteur de son quartier, transmettre, apprendre et créer des liens. Cela suppose des lieux accessibles, des associations soutenues, des formes d'engagement souples et des collaborations inter-institutionnelles fortes. Donner toute leur place à la parole des seniors et à leur capacité d'agir, c'est construire une ville plus inclusive et plus solidaire pour toutes et tous.

LA GOURMANDISE À L'HONNEUR

Igor et David : deux talents, une même passion

À la Nouvelle Roseraie, les cuisines réchauffent les cœurs autant que les papilles.

Aux fourneaux, Igor et David forment un duo complémentaire, animé par une même envie : faire plaisir aux vacanciers. Igor aime créer de nouveaux menus à partir de produits frais, locaux et de saison. David affectionne une cuisine généreuse et traditionnelle, celle qui rappelle les saveurs de l'enfance. Ensemble, ils marient créativité et souvenirs gourmands.

Leur attention ne s'arrête pas à l'assiette : ils échangent avec les vacanciers, écoutent leurs envies et partagent des sourires. Igor propose aussi des ateliers culinaires, pour le plaisir de cuisiner ensemble.

Alors que l'hiver s'installe et que les fêtes de fin d'année approchent, nos deux cuisiniers se réjouissent déjà de concocter de délicieux plats festifs, mêlant traditions, créativité et gourmandise.

De belles occasions de réveiller les souvenirs et de partager des moments chaleureux autour de la table. Car à la Nouvelle Roseraie, un bon repas est bien plus qu'un plaisir gourmand : c'est un moment de vie à partager.





L'ART S'INVITE AU CŒUR DE LA MAISON

Natacha Bouchareb offre son regard sur la nature à la Nouvelle Roseraie

À la Nouvelle Roseraie, une rencontre peut faire naître un beau projet !

Natacha Bouchareb, collaboratrice de l'Hospice général et passionnée de photographie, a généreusement offert à notre maison plusieurs de ses œuvres consacrées à la nature et à la biodiversité.

Oiseaux, animaux sauvages et paysages de Suisse et d'ailleurs ont été dévoilés aux vacanciers lors d'un vernissage convivial, riche en échanges. Ces images, empreintes de sensibilité, trouveront désormais leur place dans les espaces de la maison, invitant chacun à la contemplation.

Un grand merci à Natacha pour ce cadeau qui fait entrer un peu de nature dans notre quotidien !

Son univers :
www.laphotographeverte.ch

