

N° 17

PRINTEMPS 2023



JOURNAL
DU KERMONT

Sommaire

4-5	Éditorial
6-7	Les sons naturels sont bons pour la santé !
8	Histoire du nettoyage de printemps
9-10	Le ménage de printemps c'était comment chez vous ?
11	Journée d'immersion à l'animation
12-13	A la rencontre de Monsieur Michel WERLEN
14-15	Auto régénération - Ce dont notre corps est capable
16-18	Reconversion professionnelle
19	A votre écoute
20-21	A la rencontre de Philippe Vocat
22-29	Le printemps ... Quelques traditions
30-32	L'évolution des aliments à travers le temps !
33	«Le fait maison»
34-38	Carnet de route - Le Mexique
39-40	Plus qu'une tâche, une expérience relationnelle
41-42	Expositions
43-47	Fitness cérébral
48-49	Solutions

4 Editorial



**Se réunir est un début,
rester ensemble
est un progrès,
travailler
ensemble
est la réussite. »**

Henry Ford

SLADJANA VARONE DIRECTRICE

Joies et Turbulences

Le printemps arrive avec le redoux et son lot de bonnes nouvelles. L'été est encore loin mais l'envie de faire des projets démange déjà... sorties, manifestations, visites, dégustations, jeux, décorations, expositions, et j'en passe. Non pas qu'en hiver nous n'en faisons pas, mais une fois les fêtes passées, chacun a besoin d'hiberner un temps.

La joie et la bonne humeur nous accompagnent dans tous nos projets même si la tâche n'est de loin pas aussi simple qu'elle n'y paraît.

Comme vous le savez, nous sommes confrontés depuis des années à des difficultés financières, pour ne citer que celles-ci, au sein de nos institutions. Il est assez acrobatique d'offrir des prestations de qualité avec les moyens limités voire dégressifs que nous subissons. Nous manquons très sérieusement de ressources et d'aide et ce ne sont pas nos salaires qui grèvent le budget comme le prétendent certains médias.

Le moral parfois au plus bas, il est difficile de trouver du soutien car notre réseau manque de structure et de cohésion. Etat, écoles, centres d'aide à domicile, service social du canton, etc. Chacun travaille dans son coin.

Pour le futur, le secteur tout entier doit être repensé et cela avec tous les acteurs du terrain afin de garantir de l'anticipation, de la prévention, une prise en charge et un accompagnement adapté à l'évolution de la population vieillissante en l'an 2023.

« Vivre c'est vieillir, rien de plus »
Simone de Beauvoir.

Malgré ces turbulences, j'ai fort espoir que tous ensemble nous pourrions construire un avenir plus serein.

Au Nouveau Kermont, chacun œuvre pour maintenir le cap, ce climat agréable ainsi que des prestations de qualité. Nous ne renonçons pas aux projets, nous les imaginons, nous les rêvons et nous les vivons !

Grâce au savoir et au vécu de nos habitants, de nos aînés, à leur enseignement et à leur bienveillance, nous sommes confortés dans ce que nous entreprenons car nous le faisons pour le bien commun.

**Ce qui prime avant les soucis
c'est la VIE !
Et dans nos maisons
il y a de la vie !**

**Les difficultés ne sont pas faites
pour abattre mais pour être abattues. »**
Charles de Montalembert

Les sons naturels sont bons pour la santé !

Quel bonheur, au printemps, d'entendre à nouveau le chant des oiseaux !

En ville comme à la campagne, c'est au printemps qu'on les entend le plus. Pinson, mésange, loriot, fauvette..., de nombreux oiseaux chantent tôt le matin pour marquer leur territoire et séduire un partenaire amoureux. Une chance dont nous avons tout intérêt à profiter. C'est ce que démontre une étude canadienne publiée en avril 2021 dans la revue scientifique *PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences)* : elle met en lumière les bénéfices des sons de la nature, et en particulier les chants d'oiseaux, sur notre état de santé.

D'après les différentes analyses effectuées par les chercheurs, les trilles du merle ou du rossignol auraient le même impact sur l'organisme que celui d'une musique relaxante. Les sons doux et mélodieux permettent de libérer des endorphines connues pour leurs propriétés antalgiques, anxiolytiques et apaisantes. Concrètement, ces hormones sécrétées par le cerveau réduisent la sensation de stress et de douleur.



Au bout d'une vingtaine de minutes, l'écoute attentive de leurs chants engendre un repos psychique qui améliore l'état de santé de 184 %. Le rythme cardiaque ralentit, le taux de cortisol (responsable du stress) diminue et on se sent mieux, de meilleure humeur et plus performant. De quoi multiplier les balades de printemps, d'autant que, sur près de 4.000 espèces d'oiseaux chanteurs (merle, rossignol...), beaucoup peuplent les espaces naturels (parcs, jardins, forêts...).

Les pépiements d'oiseaux sont donc les plus à même de réduire le stress et l'énerverment. Pour améliorer les émotions, la tension et la sensation de douleur, les bruits d'eau sont les plus efficaces. C'est, d'après les auteurs, une conséquence de l'évolution humaine: les bruits naturels nous envoient un signal de sécurité, ce qui nous rend le contrôle de notre

état mental, réduit nos comportements liés au stress et procure un réconfort psychique.

Alors n'hésitez pas à aller vous balader pour recharger vos batteries aux sons des pioupious !

Fabienne Lottaz
Responsable animation



Histoire du nettoyage de printemps

Le printemps nous donne envie d'avoir un intérieur propre. Sous le ciel printanier, les apparitions du soleil sont plus longues, la lumière gagne en intensité et il fait plus chaud.

Revers de la médaille : difficile de ne pas voir les vitres sales et la poussière derrière le canapé !

Le nettoyage à fond est nommé de diverses façons : nettoyage de printemps, grand nettoyage, nettoyage à fond, etc. Il consiste à réaliser un nettoyage complet et en profondeur d'un objet, d'une pièce ou d'un intérieur en enlevant la quasi-totalité des salissures. Car même avec un entretien journalier, hebdomadaire ou intermédiaire, il est impossible d'enlever toutes les salissures qui, au fil du temps, s'incrustent dans les coins. Le nettoyage de printemps est une tradition présente dans de nombreux pays du monde. En tout cas, l'origine de cette tradition n'est pas connue avec certitude.

L'origine du nettoyage printanier varie d'une culture à l'autre. Certains chercheurs disent que la tradition est née avec le Nouvel An persan : le premier jour du printemps. Le peuple iranien a mis en pratique une nouvelle ère, juste avant la nouvelle année, « khooneh tekouni », qui signifie « secouer la maison ».

Une autre source possible de purification vient des Juifs, qui, en célébrant la semaine de la Pâque, ou la Pâque, en hébreu, devraient rester loin de toute nourriture fermentée. Cela comprend également un nettoyage en profondeur de la maison pour enlever les restes de nourritures abîmées.

La coutume du nettoyage de printemps est aussi très forte en Amérique du Nord et en Europe. Dans ces endroits, la raison en est le temps. Au dix-neuvième siècle, quand il n'y avait toujours pas d'aspirateur, le printemps était le moment idéal pour ouvrir les fenêtres et nettoyer la maison. Le temps est assez chaud pour ouvrir la maison, sans que des insectes nuisent au ménage de printemps.

Le printemps arrive, il est temps de retrousser ses manches pour un bon nettoyage ! Ouvrez les fenêtres, sortez les balais et c'est parti !

Isabel Gonzalez
Responsable intendance

Source internet



Le ménage de printemps, c'était comment pour vous ?



« Ma maman avait une grande ferme et les à fonds se faisaient selon la météo. Lorsqu'il pleuvait, maman vidait une pièce et déposait tout dans l'entrée. En premier, il y avait le nettoyage des armoires, des meubles intérieurs et extérieurs. Ensuite, maman attaquait les plafonds, les coins et les rideaux. Elle utilisait du savon noir et de l'eau de javel. La tâche était ardue car nous avions plusieurs objets décoratifs suspendus appartenant à mon grand-père. Tous les objets à jeter partaient au ruclon (immense poubelle). Lorsque j'étais adulte, c'était mon mari qui s'occupait du ménage de printemps, il prenait une semaine de congé tous les ans. De mon côté, je l'aidais un peu mais j'avais les 4 enfants à m'occuper »

Madame Charbonnaz

« Eh bien moi, je ne les faisais pas les à fonds, nous faisons au fur et à mesure »

Madame Boiteux

« Evidemment que nous faisons les à fonds !

Il fallait déplacer tous les meubles (pas tous car certains étaient trop lourds), nous lavions et nettoyions à l'intérieur comme à l'extérieur. C'était des sols aux plafonds. On voyait la différence mais c'était un sacré travail ! À chaque fois, je me promettais de ne plus attendre si longtemps avant de le faire. J'aimais bien lorsque tout était propre et rangé mais j'avais de la peine à jeter lorsqu'il fallait faire du tri, je suis assez économe de nature.

J'avais de la chance car j'avais un appartement mais ma maman qui avait une ferme s'usait à la tâche, il n'y avait pas d'aspirateur, ni machine à laver pour elle, alors je m'estime chanceuse »

Madame Galimberti



« Je ne faisais pas les à fonds, j'entretenais régulièrement.

Ces tâches étaient réservées aux femmes de toute manière car les Messieurs ne faisaient pas le ménage à l'époque. Il y a certaines familles qui engageaient une jeune fille pour s'atteler aux à fonds mais il fallait en avoir les moyens. »

Madame Michon



« Pour moi, c'était avant Pâques, je faisais principalement la salle à manger et le salon.

Je vidais les meubles, les vitrines, lavais les verres, la vaisselle rayon par rayon, les lustres...

Cela pouvait prendre 1 à 2 jours selon le travail. Il y avait aussi les vitres à faire mais c'était mon mari qui s'en occupait car il fallait monter sur l'escabeau. J'utilisais de l'ajax et du vinaigre comme produits. Pour finir, c'était l'occasion de faire un bon tri !

Après Pâques, je faisais les autres pièces qui prenaient moins de temps et de travail car j'entretenais tous les jours ma maison »

Madame Andréose

« Comment ça se passait ? Eh bien péniblement !

Tout d'abord, il fallait préparer une échelle, tout son matériel et son plumeau, savon noir et surtout de l'huile de coude.

Je commençais par les chambres, enlever la poussière partout même sur les tapisseries. Puis, on descendait les matelas au jardin pour les taper, les aspirer et les mettre en plein soleil. Ensuite, on démontait la cuisine complètement, la gazinière, on lavait toutes les traces de doigts des gamins, en tout il fallait compter une journée par pièce. C'était une grande affaire, il fallait que tout soit nickel partout sinon les petites bestioles venaient.

La période des à fonds était au printemps vers Pâques et à cette époque, il faut dire que tout le monde n'avait pas d'aspirateur.

Et après...on allait au chalet et ça recommençait ou ça continuait... !

Quand tout était fini, je pouvais enfin tricoter pour me détendre ! »

Madame Grob



« Hop à gauche, je souffle et tout sous le tapis ! »

Monsieur Vachoux

Propos recueillis par Nathalie Belveyre
Animatrice



Journée d'immersion à l'animation

Comme vous le savez, je suis apprentie ASSC au Nouveau Kermont.

J'ai eu la chance de me joindre à l'équipe d'animation pendant 2 jours.

Pendant ce temps d'immersion, j'ai assisté et participé aux différentes animations telles que : «pompons et discussion» et le petit marché le matin. Puis, l'après-midi, nous avons organisé la fête des anniversaires pour les résidents nés en janvier.

Le deuxième jour, j'ai pu observer l'animation du « temps pour soi » et l'après-midi le loto. Le « temps pour soi » consiste à se détendre le temps d'un instant et se faire chouchouter avec massage, masque pour le visage, hydratation. Puis, pour vous mesdames, si vous le souhaitez une petite mise en beauté. L'environnement est tellement calme et relaxant, qu'on pourrait s'y endormir!!

L'activité «pompons et discussion» a pour but de se réunir autour d'une table pour préparer les décorations de Pâques et pour échanger entre nous.

Ces deux jours m'ont permis de partager des moments avec vous d'un œil différent que lorsque je suis dans les soins : d'être plus à l'écoute et d'aborder une vision extérieure à vos envies et vos besoins.

Les animations que j'ai préférées sont le moment détente ainsi que la fête des anniversaires. En effet, l'activité de détente m'a permis de partager un moment individuel et d'avoir une autre approche avec certaines d'entre vous.

Concernant la fête des anniversaires, c'était une animation très particulière car nous avons eu un très grand moment de partage tous ensemble.

La chanteuse était super, elle a su nous mettre dans l'ambiance et nous faire vivre des moments incroyables avec vous. Pouvoir chanter, danser et fêter vos anniversaires m'a énormément touchée et m'a mis du baume au cœur et je pense qu'à vous également. Ce moment-là nous a tous fait plaisir et nous a réunis le temps d'un instant. C'est une activité que j'ai énormément appréciée.

Je tenais à dire un grand merci à toute l'équipe d'animation pour l'épanouissement que vous m'avez apporté et d'avoir été à l'écoute de mes besoins et mes attentes pendant cette courte période.

Hajira
Apprentie ASSC



A la rencontre de Monsieur Michel WERLEN

Monsieur Michel Werlen nous a rejoints en mars 2021 au Nouveau Kermont. Lors de nos discussions, nous avons notamment découvert qu'il a exercé un métier pas très commun : prêteur sur gage.

Monsieur Werlen est né en 1931 à Sion dans le canton du Valais. Après avoir fini son apprentissage en tant qu'employé de commerce et en se confrontant à la difficulté de trouver un emploi à Sion, Michel est encouragé par sa sœur à tenter sa chance à Genève. Elle racontait à son frère que Genève était une ville remplie d'opportunités au niveau du travail. « Tu verras là-bas, c'est bien, on gagne bien ». En 1951, il déménage et trouve son premier emploi à Genève chez un marchand de pneus où il travaillera que quelques mois. Par la suite, il trouve un autre travail en tant qu'employé de bureau comme « spécialiste de prêt sur gage », métier qu'il effectuera jusqu'à sa retraite.

Un peu d'histoire sur le prêt sur gage

Le prêt sur gage existe en Chine depuis plus de 2000 ans. Il apparaît en Europe au Moyen Âge, à Freising, en Allemagne, où le premier établissement de prêt sur gage est fondé en 1198.

À Genève, la Caisse publique de prêts sur gages a été fondée en 1872. « Mont-de-piété », « chez ma tante », « au clou » : autant d'expressions employées pour désigner le prêt sur gage. C'est une somme prêtée contre la remise d'un bien de valeur en guise de garantie, l'objet pouvant être vendu aux enchères si l'emprunteur/euse ne réussit pas à rembourser sa dette. Le service de prêteur sur gage, fait régulièrement des micros crédits jusqu'à 300.- sans intérêt. Loin d'être reléguée au rang de curiosité historique, cette activité ancestrale a refait surface ces dernières années en raison des crises économiques successives. De plus en plus de personnes doivent en effet y recourir pour remédier à leurs difficultés financières. À Genève, ce sont ainsi près de 2800 prêts qui ont été accordés en 2021, pour un montant global de quelque 3,8 millions de francs.

Après quelques années à Genève, Michel s'est rendu compte que la vie était très chère et qu'au final son salaire n'était pas suffisant pour faire



face à ses dépenses. Mais impossible de penser à retourner à Sion, car la ville de Calvin avait d'autres projets pour lui.

En effet, il a rencontré une belle femme avec laquelle il s'est marié et vécu ses meilleures années. Grâce à elle, il a pu devenir genevois.

Après quelques années, il est devenu patron. Il a toujours été à l'aise dans sa profession, il n'a pas rencontré de défis en particulier, il connaissait très bien son travail. La seule difficulté évoquée par Michel durant tout son parcours comme prêteur sur gage, était le contact avec les clients dans des situations très précaires. Selon lui, « le travail n'était pas très rigolo », souvent les personnes qui se rendaient au bureau avaient des besoins d'argent urgent.

Il se rappelle spécialement d'une personne qui amenait son costume du dimanche les lundis matin et le

recupérait le vendredi pour aller à la messe. L'argent reçu pour le dépôt lui permettait de vivre le reste de la semaine.

Les objets déposés chez les prêteurs sur gages ont beaucoup changé. Avant, il s'agissait davantage d'objets du quotidien comme des matelas, meubles et vêtements. Au fil du temps, ils ont été remplacés par des biens précieux comme des bijoux ou des sacs de luxes.

Pour conclure, Michel conseille d'éviter au maximum d'emprunter de l'argent, car on ne sait jamais quand et comment on peut le rembourser !

Un grand merci à Monsieur Werlen d'avoir partagé avec nous son histoire et de nous avoir expliqué son métier.

**Michel Werlen et
Sandra Dominguez
ASE**





Auto régénération



Malheureusement, tous les organes ne possèdent pas cette capacité. C'est pour cette raison qu'a été créée la médecine régénérative, qui consiste à soigner une lésion ou un organe malade ou endommagé grâce à un nouveau tissu cellulaire, créé spécialement à cet effet. Elle repose notamment sur la thérapie cellulaire, basée sur la greffe de cellules, afin de restaurer la mission d'un tissu ou d'un organe. Ces cellules sont obtenues à partir de cellules souches non spécialisées.

Rétine, peau, pancréas, os, dents, muscles ou encore cerveau : les organes concernés par la thérapie cellulaire sont nombreux ! Elle possède de nombreuses applications et permettrait notamment de reconstruire des tissus du cerveau altérés par des maladies neurodégénératives ou du tissu du foie, pour venir à bout d'une maladie affectant cet organe.

Laetitia Eladie
Infirmière cheffe d'unité de soins

Provenant du malade ou d'un donneur, les cellules souches, une fois injectées dans l'organe ciblé ou à proximité, reconstituent un tissu sain.

Source : Pieter Vancamp, Post-doctorant, Muséum national d'histoire naturelle (MNHN)

Ce dont notre corps est capable

Le vieillissement semble inéluctable et, année après année, notre corps s'use. Pourtant, notre organisme est aussi capable de véritables prouesses biologiques. Ainsi, certains de nos organes peuvent se régénérer. La peau, et plus précisément sa couche supérieure, appelée l'épiderme, se renouvelle naturellement entre 21 à 28 jours.

Certains organes internes ont aussi cette capacité. C'est le cas de l'intérieur de l'estomac, dont les cellules se régénèrent tous les quatre ou cinq jours pour supporter leur environnement acide. Les os sont également soumis à un processus de renouvellement caractérisé par le remplacement de tissu ancien par du tissu neuf, ce qui leur permet de s'autoréparer et de retrouver leur efficacité après une fracture.

Pour la langue, dont les papilles gustatives sont régulièrement victimes

de brûlures causées par la précipitation, dix jours seulement leur suffisent pour se reconstituer et vous permettent de goûter (littéralement) à nouveau au plaisir de la cuisine.

Mais l'organe le plus efficace, en ce qui concerne la régénération, est le foie. Même si une grande partie est abîmée, il peut se régénérer complètement grâce à ses 300 millions d'hépatocytes qui assurent des missions de détoxification, d'épuration, de synthèse du cholestérol et de mise en réserve du glucose, sous forme de glycogène.



Reconversion professionnelle

Savez-vous que vous passez environ 80 000 heures de votre vie au travail ? Une fois que l'on prend conscience de cela, il faut se poser les vraies questions - se voit-on réellement passer tout ce temps dans la profession que l'on a choisie ? S'épanouit-on totalement ?

Alors changer de travail, oui, mais pour faire quoi ?

Comment trouver sa voie professionnelle ?

Ce dilemme se pose surtout chez les personnes en activité depuis de nombreuses années. En effet, celles-ci ont tendance à se laisser influencer par ce qu'elle pense savoir-faire, ce qu'elle imagine devoir faire et ce qu'elle croit que les autres la voient faire.

Il existe de multiples raisons de vouloir ou de devoir envisager une recon-

« Choisis un travail que tu aimes et tu n'auras jamais à travailler un seul jour de ta vie »

Confucius

version professionnelle. Qu'il s'agisse d'évoluer vers de nouvelles missions ou de totalement réinventer sa vie professionnelle, une réorientation demande toutefois un important investissement personnel. Avant de se lancer, il vaut la peine de bien réfléchir sur soi, sur ses motivations, ses priorités et ses objectifs et comprendre ce besoin de changement. On trouve de nombreuses raisons qui poussent un salarié à un désengagement vis-à-vis de son métier et à l'envie d'évoluer vers autre chose.

Être plus en phase avec ses valeurs

Chaque personne tente au quotidien d'incarner ses propres valeurs personnelles et cherche à les retrouver dans tout ce qui l'entoure y compris dans son travail. En effet, chacun cherche un travail en résonance avec ses propres valeurs et lorsque ce n'est plus le cas, santé et vie personnelle peuvent s'en trouver impacter négativement à force d'être en inadéquation avec son environnement de travail jusqu'au point de rupture.

Vouloir apprendre de nouvelles choses

Après plusieurs années passées au même poste, la routine s'installe et la lassitude également. On finit par avoir la sensation d'avoir fait le tour de son métier et/ou de l'entreprise mais surtout on souhaite réapprendre à nouveau au point de quitter son entreprise ou de changer de métier.

Eviter le surmenage ou fuir l'ennui

La surcharge et le stress peuvent mener au burn-out. Cette sensation de ne jamais voir le bout du tunnel peut vite devenir insurmontable et impacter santé et moral, et déclencher le besoin d'un changement.

Et le Bore-out, vous connaissez ? Que cela soit dû à un manque d'intérêt pour son métier, à un sous-ménage, à l'impression d'avoir fait le tour, il est difficile de trouver une seule définition à l'ennui mais dans tous les cas, celui-ci est mortel au point de choisir de changer de métier.

Revenir à ses envies

Combien de personnes se sont engagées dans une voie non pas par choix mais pour faire plaisir à ses parents ou parce que la vie a fait que...



Mais au fond, on sait bien que ce boulot ne nous fait pas vibrer, qu'il reste avant tout "alimentaire" et on se dit que finalement ça aurait été sûrement mieux si on avait suivi son cœur plutôt que sa raison. Se réorienter professionnellement permet de corriger ces erreurs de parcours.

S'il existe des raisons tout à fait louables de choisir la voie de la reconversion, il en existe également de très mauvaises qui peuvent avoir des conséquences désastreuses. Comme on dit, on sait ce qu'on perd mais pas ce qu'on gagne !

La décision d'une réorientation professionnelle ne doit pas se prendre à la légère car les enjeux professionnels et privés sont trop importants.

Pour repérer un vrai besoin de changer de vie professionnelle, il convient au préalable de prendre totalement conscience de son malaise, en comprendre ses causes et s'assurer qu'on ne peut pas l'améliorer.

Et après ? Comment faire ?

Trouver sa voie professionnelle, c'est identifier le métier qui a du sens pour nous. Il s'agit donc d'aller vers ce qu'on aime faire, vers ce qui nous procure du plaisir.

Aucune idée n'est mauvaise. Peu importe votre formation initiale, le salaire, les avis des autres, le lieu géographique... Concentrez-vous uniquement sur vous.

Faire un bilan de compétences est nécessaire pour vous guider.

De nombreuses aptitudes (savoir-faire ou savoir-être) sont communes d'une profession à une autre même si ces dernières semblent totalement opposées que ce soient des compétences techniques ou transversales.

Le bilan de compétences vous apporte en grande partie les réponses puisqu'aux divers entretiens réalisés par un coach ou un expert de la reconversion, vous allez réaliser un état des lieux de votre vie professionnelle qui constituera une base solide de connaissance de vous-même. Vous vous rendrez ainsi compte qu'il n'est pas forcément nécessaire de repartir de zéro si vous souhaitez changer de métier ou évoluer et que les compétences capitalisées peuvent être transposables à de nombreuses autres professions.

Quand on envisage de faire un point sur sa carrière, on ressent le besoin d'en parler afin de s'assurer de faire le bon choix. C'est humain. On va donc se diriger vers sa famille, ses amis, ses collègues, des coaches, des conseillers en évolution professionnelle, des témoignages de reconversion réussie... autant de personnes qui auront leur propre avis et leur idée sur la question.

On entend souvent « C'est bien beau ton projet, mais ne rêve pas. Le monde du travail est difficile. Se reconverter à ton âge, c'est risqué ! » ? Et voilà comment on risque de passer d'un projet stimulant à... rien du tout, sous couvert de réalisme.

Ne pas se laisser totalement influencer car au final... c'est à chacun de réfléchir, mûrir et décider de ce qu'il va faire.

Vous seul prendrez la décision finale.

Sabine Debernardis
Responsable ressources humaines

Sources : Informations extraites d'Internet

A votre écoute ...

Je m'appelle Elodie Besombes, je suis psychologue clinicienne de formation et c'est avec grand plaisir que je vous annonce mon arrivée depuis le mois de janvier 2023 au sein de la résidence du Nouveau Kermont.

Disponible pour toute demande de rendez-vous, n'hésitez pas à me contacter via l'accueil.

Après avoir exercé auprès d'enfants et adolescents souffrant d'autisme dans la région parisienne, je me suis rapprochée de ma région d'origine où j'ai travaillé en cabinet privé et au sein de différentes crèches du Pays de Gex pendant plusieurs années.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Elodie Besombes

Actuellement, mon activité se concentre essentiellement sur le suivi des personnes âgées puisque je travaille, en parallèle de mon activité au Nouveau Kermont, dans un autre établissement pour personnes âgées.

Présente 2 jours par semaine les mardis et vendredis, mon rôle, en lien avec l'équipe pluridisciplinaire, est d'assurer le bien-être psychologique des résidents pendant leur séjour au Nouveau Kermont et de répondre à toutes demandes de soutien psychologique émanant des résidents et de leurs proches.



A la rencontre de Philippe Vocat

Le vigneron au cœur tendre

Nous allons faire la rencontre d'un homme hors du commun qui a parfaitement réussi sa reconversion professionnelle. Vous avez dû le voir parcourir les couloirs plusieurs fois, avec son sourire envoûtant et son énergie positive !

Il s'agit de Philippe Vocat, soignant depuis 1 an et demi dans notre établissement du Nouveau Kermont.

Mais Philippe, n'a pas toujours été aide-soignant. En effet, durant 36 ans, il a été vigneron. Suite à des situations professionnelles difficiles, il a dû se résoudre à changer de métier. Nous allons vous raconter son chemin.

Ce grand gaillard d'1m 80 est né à Dardagny où il réside encore aujourd'hui avec son épouse et ses 4 enfants. C'est justement à Dardagny, qu'il exerça de 1980 à 2015 son métier de vigneron. C'est avec passion qu'il prenait soin du domaine familial de 16 hectares aidé par son fidèle employé (25 ans de bons et loyaux services !).

En 1999, à la retraite de son père, Philippe devient responsable du domaine. Cette expérience s'avérera très compliquée car rapidement des problèmes financiers apparaîtront. Il y aura également des années de sécheresse et de grêle, qui rendront le travail très difficile et les rentrées financières incertaines. Les bonnes récoltes deviennent plus rares et les revenus dégringolent. De plus, ses vignes étaient anciennes, il était devenu nécessaire de les changer. Mais il m'expliquera : « Une vigne c'est 5 ans sans récolte donc c'était vraiment compliqué et je ne pouvais pas continuer comme ça »

Tout cela va impacter le moral de Philippe et de sa famille : « *Durant les vendanges de 2015, je me suis aperçu que le raisin était magnifique mais qu'il n'y en avait presque plus. Alors, je me suis dit que je ne pourrais plus jamais m'en sortir* ». Malgré l'amour qu'il porte à son travail, il va commencer à penser à une possible reconversion.

Lors d'une rencontre à Dardagny avec d'autres vignerons, Philippe me raconte : « *J'ai dit à mes collègues vignerons que j'allais partir et personne ne m'a cru ! Un vigneron de Satigny a voulu louer le domaine. J'ai hésité, c'était un peu compliqué d'accepter de le louer à quelqu'un de Satigny ! Mais mes collègues de Dardagny n'étaient pas intéressés alors j'ai fini par accepter.* »

Malheureusement ou heureusement, une situation sera un déclencheur pour cette reconversion. En effet, son fils est victime d'un accident et il restera une semaine en soins intensifs à l'hôpital. Philippe et sa famille seront à son chevet toute la semaine. En observant le service médical prendre soin de son fils, donnera à Philippe le désir de travailler dans cet environnement.

Sanitaire dans l'armée, Philippe n'est pas un novice dans le soin à la personne. Il s'est également occupé de son grand-père et de son père. Après un entretien avec sa fille, Philippe commencera à découvrir les différentes étapes à suivre pour travailler dans le domaine médical.

Il fait alors un stage de quelques semaines à Vézenaz avant de faire la formation de la Croix Rouge à 54 ans, quel courage ! Mais Philippe a des craintes, va-t-il trouver du travail à son âge ??

Il sera engagé dans cette institution malgré le peu d'expérience dont il disposait ou il restera quatre ans. Puis, il est allé dans un autre EMS pendant neuf mois. Il est donc arrivé au Nouveau Kermont avec un bon bagage professionnel.

Aujourd'hui, Philippe est très heureux d'être ici avec nous, il a beaucoup de plaisir à travailler avec ses collègues. Voilà une belle démonstration de courage et d'altruisme !

**Philippe Vocat
Mathieu Morello**

Philippe a animé avec passion une soirée de dégustation des vins genevois à l'EMS



Le printemps... ...Quelques traditions

À mesure que les paysages de printemps s'apprêtent à chasser les derniers vestiges de l'hiver, on peut enfin commencer à espérer des jours plus ensoleillés. L'une des plus belles particularités de l'arrivée du printemps est la diversité des fêtes qui lui sont consacrées à travers le monde. Chaque pays a sa propre façon d'accueillir la nouvelle saison, que ce soit avec un festival, un défilé ou un repas communautaire.

Dans le monde...



Le festival de l'eau de Songkran en Thaïlande

Ce festival annuel a lieu peu après l'équinoxe de printemps. En Thaïlande, Songkran, qui signifie « passage astrologique » en langue sanskrite, est célébré comme le jour du Nouvel An. Les festivités impliquent notamment de se rendre dans un monastère bouddhiste, de visiter les anciens et, bien entendu, de s'asperger d'eau. C'est à Chiang Mai, capitale du nord du pays, que se déroulent les célébrations les plus importantes, avec des festivités qui durent parfois jusqu'à six jours. Les habitants et les touristes descendent dans la rue, munis de canons à eau, de tuyaux d'arrosage et de seaux, prêts à asperger tout le monde sur leur passage. Les enfants, les adultes et les personnes âgées participent à cette tradition, en dansant dans les rues au son d'une musique retentissante.



Le roulé d'œufs de Pâques de la Maison Blanche États-Unis



24



Supposément apparue en 1814, le roulé d'œufs de Pâques de la Maison Blanche a lieu chaque année, le lundi de Pâques. À l'occasion de cette amusante compétition, les enfants se rassemblent sur la pelouse de la Maison Blanche, à Washington, puis font rouler des œufs avec des cuillères en bois, essayant de franchir la ligne d'arrivée avant tout le monde. Les festivités sont chaperonnées par le président des États-Unis et sa famille ainsi que par un lapin de Pâques géant.

Holi dans le nord de l'Inde



25

Sans aucun doute l'un des festivals les plus colorés du monde, Holi est célébré par les hindous du nord de l'Inde. Lors de ce festival, les participants se jettent de la poudre colorée, rendant ainsi hommage aux nombreuses teintes de la saison printanière et aux récits de la mythologie hindoue.

Ce festival, qui dure habituellement un jour et une nuit, est une célébration colorée à la gloire de la fin de l'hiver et de la naissance de la saison printanière.



La Cooper's Hill Cheese - Rolling and Wake à Gloucester en Angleterre

Chaque année, lors du deuxième week-end prolongé, la roulé de fromage de Gloucester se déroule sur Cooper's Hill.

L'événement, en apparence inoffensif, est en fait beaucoup plus dangereux que son nom ne le laisse à penser. Dès qu'une roue est lancée depuis le sommet de la colline (très) escarpée, les concurrents n'ont que quelques secondes pour dévaler la pente à sa poursuite. Le premier à franchir la ligne d'arrivée a gagné. Ecchymoses, genoux écorchés et fractures en tout genre font malheureusement partie du lot habituel des conséquences de cette tradition très physique. Une façon d'accueillir le printemps légèrement brutale, qui n'empêche pas cette tradition vieille de 200 ans d'être fièrement soutenue par toute la communauté, attirant ainsi chaque année d'anciens et de nouveaux concurrents.



26

Cimburijada en Bosnie

Cimburijada, que l'on pourrait traduire par « festival des œufs brouillés », célèbre le premier jour du printemps dans la ville bosniaque de Zenica.

Au point du jour, les habitants se rassemblent au bord de la rivière Bosna, où les attend un repas commun composé d'œufs brouillés. Ainsi réunis, ils partagent ce petit déjeuner à base d'œufs avec leurs amis, leurs familles et les visiteurs, tout en buvant et en écoutant de la musique, en l'honneur de ce premier jour du printemps.



27



Et en Suisse ...

Le Eierläset ou chasse aux œufs en Argovie

Le Eierläset, ou la course aux œufs, sert à chasser l'hiver ! Pour l'occasion, on prépare deux pistes l'une à côté de l'autre. Chacune d'entre elles est jalonnée de 80 à 100 tas de sciure où repose un œuf.

La compétition oppose deux équipes qui représentent respectivement, l'hiver et le printemps. Les deux groupes concurrents sont composés de plusieurs coureurs et d'un ou deux gardiens. Le principe est simple. Chaque coureur doit se rendre jusqu'à l'œuf le plus éloigné, le ramasser, revenir très vite et le lancer délicatement dans le panier du gardien.



Attention! L'œuf ne doit pas tomber sur le trajet du retour, sinon le coureur doit recommencer le parcours; mais en guise de pénalité, il ne peut pas ramasser un nouvel œuf. Parfois, les coureurs doivent faire face à des difficultés en plus, tel un déguisement encombrant ou un récipient peu stable pour rapporter le précieux œuf. De plus, une épreuve supplémentaire s'ajoute à chaque dixième œuf récolté. La première équipe qui dépose tous les œufs chez son gardien remporte la partie! Il est fréquent que l'équipe représentant l'hiver soit désavantagée pour garantir la victoire au printemps.



Le Feuillu une tradition romande

Cette fête populaire marque le retour du printemps genevois, chaque premier dimanche de mai. La célébration du Feuillu proviendrait d'une tradition païenne celtique. On peut la retrouver dans de nombreuses communes du canton.

Généralement, les enfants défilent en cortège et se coiffent de couronnes florales. Ils entourent un roi et une reine de mai qui trônent sur une charrette, ainsi qu'une construction de branchages, appelée la «bête» ou le «feuillu». Les joyeux bambins ponctuent leur marche de danses et de chants. Et pour terminer la journée en beauté, les genevoises et genevois se retrouvent autour d'une collation.



Le Böögg à Zürich

Le Böögg, est un énorme bonhomme hiver de quatre-vingts kilos et de plus de trois mètres de haut. Il est rempli de pétards et de feux d'artifices, le Böögg est allumé à dix-huit heures tapantes. Il marque la fin officielle de l'hiver. La tradition veut que s'il s'enflamme très rapidement, l'été sera long et chaud et au contraire, s'il met du temps à prendre, l'été s'annonce mauvais.

Sarah Frey
Animatrice





L'évolution des aliments à travers le temps !

Avec quels critères définit-on si un produit est luxueux ou alors modeste ? La rareté et le prix jouent tous deux un rôle très important. Commander un homard dans un restaurant ou le servir lors d'une fête est considéré comme le summum de la gastronomie.

Mais cela n'a pas toujours été le cas. Le homard a connu des débuts modestes pour devenir un met gastronomique.

Au 18^{ème} siècle, le homard était considéré comme un aliment hautement indésirable que les familles riches évitaient. Le crustacé était si abondant le long de la côte est des États-Unis qu'il était utilisé comme engrais et servi dans les prisons. Le politicien du Kentucky *John Rowan* a plaisanté : «*Les coquilles de homard autour d'une maison sont considérées comme des signes de pauvreté et de dégradation.*»

C'est le développement des chemins de fer aux États-Unis qui a transformé le homard en un produit de luxe. Les services ferroviaires ont décidé de servir du homard à leurs riches passagers, qui ignoraient la mauvaise réputation de ce fruit de mer. Ils ont rapidement pris goût au homard et l'ont ramené dans les villes, où il est apparu sur les menus des restaurants coûteux. À la fin du 19^{ème} siècle, le homard avait consolidé son statut d'aliment de luxe.

Au même titre que les homards, les huîtres ont longtemps été associées à la gastronomie et aux occasions spéciales, en grande partie en raison de leur prix élevé. Mais elles n'ont pas toujours joui de ce statut. Au 19^{ème} siècle, les huîtres étaient consommées par les plus pauvres de la société. «Elles étaient si abondantes et si bon marché qu'on les ajoutait aux ragoûts et aux tartes pour les gonfler», explique l'historienne de l'alimentation *Polly Russell*.

Au début du 20^{ème} siècle, les stocks d'huîtres en Angleterre ont commencé à diminuer en raison de la surpêche et de la pollution due aux déchets industriels. À mesure qu'elles se raréfiaient, leur statut augmentait et elles étaient considérées comme quelque chose de spécial, explique *Mme Russell*.

Nous constatons le contraire avec des produits tels que le sucre et le saumon, qui étaient autrefois difficiles à trouver et réservés aux riches. Ces aliments ont perdu leur succès avec le temps, car les gens ont commencé à les cultiver et, par conséquent, ils sont devenus moins rares, explique *Richard Wilk*, professeur émérite d'anthropologie à l'université de l'Indiana.

Notre obsession pour l'approvisionnement en aliments rares et luxueux a un prix élevé pour la planète. Plus une espèce particulière de poisson ou de fruits de mer se fait rare, plus son prix augmente. Cette valeur accrue incite les gens à pêcher encore plus fort pour attraper les espèces restantes, ce qui peut conduire à une spirale d'extinction.

Les prochains aliments de luxe ?

Si, historiquement, certains aliments comme le café, le chocolat et les épices étaient des produits de luxe, aujourd'hui, ces aliments sont des produits de base des supermarchés, dans de nombreux pays développés. Cependant, les conditions climatiques pourraient bouleverser cette situation au cours des prochaines décennies.

À l'apogée de la civilisation maya, les fèves de cacao étaient une monnaie précieuse, utilisée pour payer les travailleurs et échangée contre d'autres biens sur le marché. Les marchands espagnols eux, ont apportés le cacao en Europe, où il est devenu un plaisir répandu, notamment dans les cours royales.

Aujourd'hui, le chocolat et le café risquent, une fois de plus, de devenir chers et inaccessibles.

«Le chocolat et le café pourraient tous deux redevenir des aliments rares et de luxe en raison du changement climatique», déclare Monika Zurek, chercheuse principale à l'Environmental Change Institute de l'Université d'Oxford.

Source : Internet



De vastes étendues de terres au Ghana et en Côte d'Ivoire pourraient devenir impropres à la production de cacao si la hausse des températures mondiales atteint 2°C, selon une étude. «Le cacao était autrefois réservé aux rois et à personne d'autre. Le changement climatique frappe durement les zones de production, Il pourrait donc redevenir plus luxueux», déclare Mme Zurek.

Luca Piccirillo
Animateur

« LE FAIT MAISON »



Récemment, nous avons obtenu le label « Fait Maison » et nous en sommes fiers. Notre devise : offrir à nos résidents une nourriture saine, locale et diversifiée. A partir de ces critères, nous pouvons nous vanter de réaliser nos différents plats sur place.

Le Label « Fait Maison » distingue, sur une base volontaire, les restaurants dont les mets sont préparés intégralement ou en majeure partie dans leurs propres cuisines. Un plat est considéré comme « Fait Maison » s'il est cuisiné entièrement sur place à partir de produits bruts ou traditionnellement utilisés en cuisine.

Le Label « Fait Maison » a été initié par Gastro Suisse, La Semaine du Goût, Slow Food Suisse et la Fédération romande des consommateurs en septembre 2017 en Suisse romande. Il peut être affiché dans tous les types d'établissements en passant de l'auberge communale à la buvette de montagne, de l'hôtel 5* à une garderie pour autant que le cahier des charges soit scrupuleusement respecté.

Les valeurs centrales du Label « Fait Maison » sont :

- **La traçabilité** : répondre au désir de transparence des consommateurs,
- **L'authenticité** : lutter contre l'uniformisation des goûts,
- **La transparence** : valoriser le savoir-faire de la gastronomie helvétique,
- **La proximité** et la durabilité : encourage la proximité, la durabilité, la saisonnalité.

Si un plat ou un produit ne répond pas aux exigences du cahier des charges, il sera signalé par un astérisque sur la carte.

Le Nouveau Kermont et Novae ont également participé cet hiver à l'élaboration de la soupe solidaire distribuée par les associations « Partage » et « Caritas » afin de subvenir aux besoins de personnes en difficulté. Nos résidents nous ont prêtés main forte, nous avons produit 400 litres de soupe, soit environ 250 kilos de légumes !

Merci à tous !

Romain Rouger
Chef de cuisine



CARNET DE ROUTE

Petite escapade au Mexique, sac à dos et course contre la montre avec Noah.



34

Le ton est donné avec le programme reçu à la veille de notre départ, histoire que je me prépare psychologiquement et physiquement.

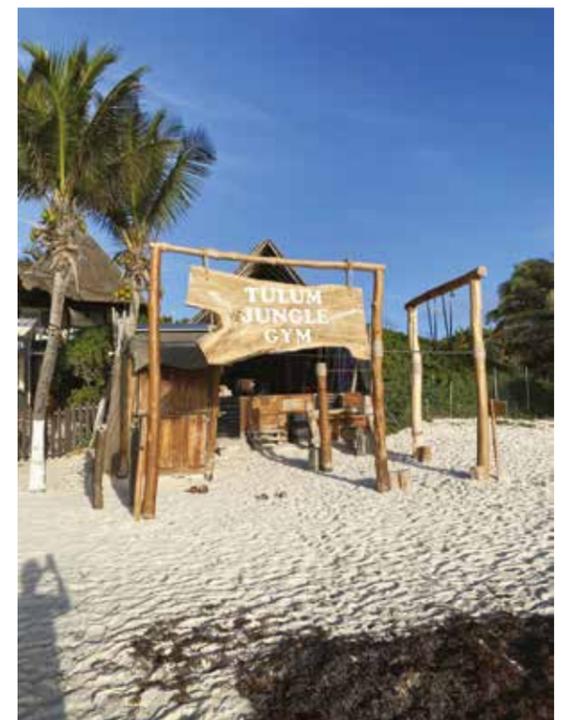
Immédiatement à la sortie de l'avion, à cinq heures du matin, nous prenons la route direction Teotihuacan (inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO en 1987) pour le lever du soleil en montgolfière ! C'est l'un des sites archéologiques les plus visités du Mexique. Il comporte certaines des plus grandes pyramides mésoaméricaines jamais construites et se trouve à environ une heure de voiture de la capitale. Expérience magique qui s'est poursuivie par un petit déjeuner local et la visite terrestre du site.

De là, retour à Mexico pour les différentes visites organisées ; quartiers, marché, musées, repas au coin d'une cantine de rue puis retour à l'hôtel. Mexico bouillonne de toute part. Malgré la pollution, la densité et un trafic quasi impossible, il régnait, dans les endroits explorés, une atmosphère détendue et agréable avec des gens gentils et souriants.



Après un réveil aux aurores, nous voilà déjà à débarquer à Cancun où nous sautons dans notre transport pour Tulum, à environ deux heures de navette. Il est quinze heures lorsque nous arrivons dans notre logement. Un repas bien mérité et du repos sur le sable fin ont fait beaucoup de bien. Nous étions tellement fatigués que le dîner a cédé la place à une bonne et longue nuit de sommeil. Les sept heures de décalage ont eu raison de nous. Levés avec le soleil, nous plani-

35

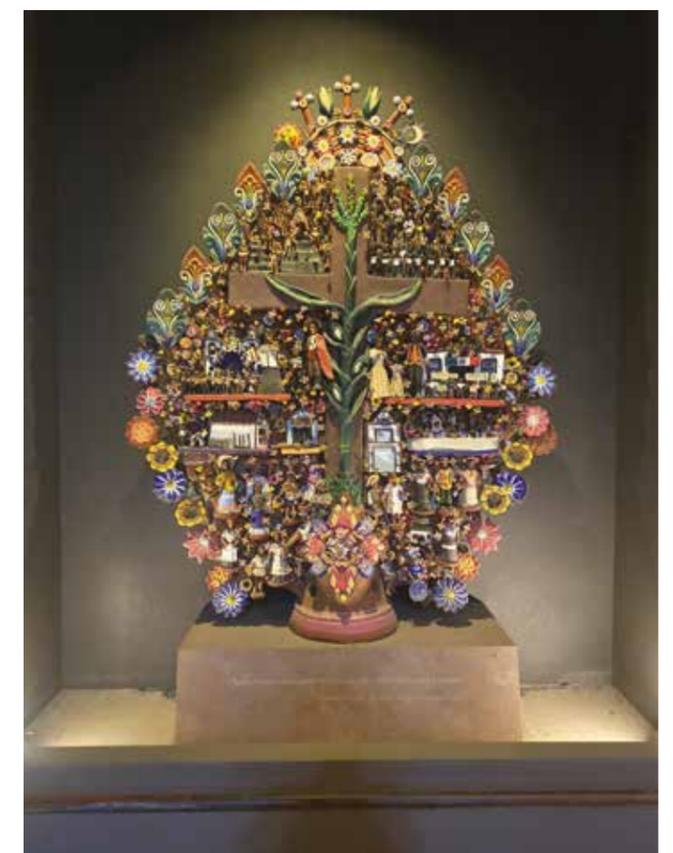
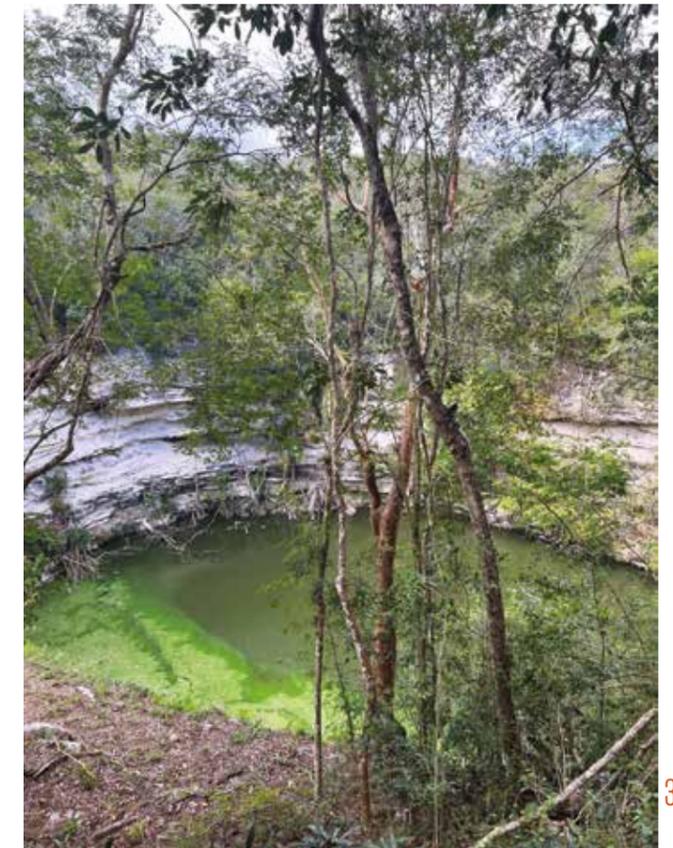


fions la suite de notre aventure avec en priorité la location d'une Vespa. Tulum abuse des touristes sans gêne et pratique des prix quatre fois plus élevés pour nous par rapport aux autochtones. Ce qui ne fut pas le cas à Mexico. Une fois la logistique gérée, en route pour une plongée matinale dans un Cenote (**gouffre ou doline d'effondrement, en milieu karstique, totalement ou partiellement remplis d'eau**) de la région puis visite des ruines d'un ancien site Maya en bord de mer.



La suite se passe dans le quartier downtown Tulum en commençant par une promenade pour ouvrir l'appétit avant de nous attabler au « Burrito Amor », ce fut le meilleur burrito jamais dégusté. Après cette journée bien remplie, morphée nous accueillit les bras grands ouverts.

Le lendemain, nous rejoignons un ami qui habite dans la région. Il nous a emmené dans un lieu paradisiaque que je serais incapable de retrouver seule. Nous l'avons suivi sur une cinquantaine de kilomètres avec notre Vespa. La prudence fut de mise car les codes de la route ne sont pas très bien respectés, voire pas du tout et notre deux roues très moyennement adapté à ces circonstances. Mais à l'arrivée, nos yeux se sont illuminés ; balançoires, eau cristalline, calme et sieste au soleil. Après deux heures de cette belle parenthèse, on repart rendre la Vespa et louer une voiture qui nous amènera le jour suivant à Valladolid puis, Tchichen Itza et pour finir à Merida.



Nous avons parcouru les deux cent premiers kilomètres pour un Cenote de carte postale qui fut vite expédié car le moment tant attendu du voyage arrivait.

Chichén Itzá est une ancienne ville maya située entre Valladolid et Mérida dans la péninsule du Yucatán. Elle fut probablement, au Xe siècle, le principal centre religieux du Yucatán ; il reste aujourd'hui l'un des sites archéologiques les plus importants et les plus visités de la région. Le site a été classé au patrimoine mondial de l'UNESCO en 1988, et a été élu, le 7 juillet 2007, comme l'une des sept nouvelles merveilles du monde. La présence d'une cité maya à cet endroit est due à la présence d'au moins cinq puits naturels (cénotes) qui constituaient un trésor inestimable dans cette région dépourvue d'eau. Le site doit d'ailleurs son nom à cette source d'eau souterraine : Chi signifie « bouche » et *Chén*, « puits ». Itzá (« sorcier de l'eau » en maya yucatèque) est le nom du groupe qui, selon les sources ethnohistoriques, constituait la classe dirigeante de la cité.

Merida, deux heures plus tard, ne vaut pas vraiment le détour mais un

bon repas servit sur la place principale nous rendit le moment très agréable.

Notre gîte d'étape à dix minutes de l'aéroport nous a offert quelques minutes supplémentaires de sommeil. La voiture rendue, nous voici déjà à atterrir à Puerto Escondido. Températures plus chaudes et ambiance détendue, objectif bronzage en ligne de mire les deux jours restants. Sport, surf et balade le long de la plage ont permis un temps de pause dans cette aventure. Cela nous a donné l'occasion de revenir sur toutes les belles découvertes et la chance que nous avons eu de les voir. Le pays est fascinant, dommage que le touriste soit pris pour une vache à lait.

Merci à Noah pour une organisation au top de A à Z, les rôles se sont inversés et je dois avouer que j'ai trouvé cela très plaisant. Le défi est lancé à son jumeau, donc aventures à suivre à la prochaine possibilité offerte, je l'espère.

Bon voyage à tous et à bientôt pour d'autres aventures.

Sladjana Varone
Directrice



Plus qu'une tâche, une expérience relationnelle



Bien plus que pour la fonction qui me rattache à cette maison, je désire que ma présence en son sein fasse dissiper l'obscurité chez ceux que j'aurais le bonheur de croiser. Expérimenter une « Culture dynamique » qui se traduit ainsi : Plus l'être humain donne, plus il reçoit et le plus il reçoit, le plus il peut donner.

Je m'appelle Yvon Thomas, accompagnant spirituel qui œuvrera en binôme avec Marcela Chayer de Coulon. D'emblée, permettez-moi cette précision quant à mon choix de servir. Je soutiens ce qui est réaliste, pas ce qui est idéaliste. L'ultime réalité du service et des soins, est d'être capable, à chaque fois, d'être avec la personne et cela qu'importe la charge multiple de tâches qui m'incombe. Si nous écoutons ce que nous disent les résidents/habitants, nous parviendrons à répondre à leurs besoins. Ainsi, cette écoute a besoin d'avoir comme berceau un environnement de confiance, d'appartenance et d'espoir pas seulement pour les rési-

dents/habitants, mais aussi pour les soignants.

D'origine mauricienne, j'ai vécu une bonne partie de mon adolescence sous le toit de ma grand-mère maternelle et, à ses côtés, j'ai forgé mon caractère. A quatorze ans, je voulais emboîter le pas de mon pasteur et m'inscrire peu de temps après ma majorité au programme théologique de la faculté de Collonges Sous Saève. Seulement, face aux réalités économiques et financières, j'ai dû abandonner mon projet et me lança dans le monde du travail avec peu de qualifications. Quelques années plus tard, je fis la connaissance de celle qui deviendra très vite ma femme. Des années passèrent, et suite à un licenciement j'ai entrepris une mise à niveau en vue d'une entrée en faculté. A l'âge de 36 ans, j'ai commencé mon cursus universitaire à la Faculté de théologie à Collonges sous Sa-

lève. Diplôme d'Etudes Pastorales en poche, je suis rentré à la Réunion où j'ai servi cette île en tant que pasteur pendant dix ans. Me sentant plus appelé à un ministère de proximité et d'écoute, j'ai été accepté en 2011 pour une première unité de « Clinical Pastoral Education, suivi en 2013 d'une année en tant que résident/aumônier à l'hôpital Adventiste d'Orlando, Floride.

Faute de ne pouvoir trouver une institution prête à m'embaucher, j'ai repris en 2015 l'entreprise d'électricité d'un ami qui partait à la retraite tout en étant, à mes temps libres, « Auxiliaire d'aumônerie » bénévole à l'hôpital de Loëx. Certes, j'ai plus d'une fois pu rétablir de la lumière dans beaucoup de maisons durant ses sept dernières années.

Mais, ce qui est ma raison d'être aujourd'hui, c'est de pouvoir apporter sans retenue de la lumière dans les cœurs. Peu importe la vitesse à laquelle la science médicale progresse, les meilleurs moments de soins sont plus qu'une série de traitements et d'interventions ayant pour but de réparer. C'est avec cette affirmation que je me présente à vous ; habitants/résidents et personnel du Nouveau Kermont.

Yvon Thomas
Accompagnant Spirituel

EXPOSITIONS

Espèce de cornichon! Art, cuisine & Chirat



De Chirat à aujourd'hui

C'est au cours du 19^e siècle que la famille Chirat, venue de Lyon, choisit Carouge pour développer une industrie de vinaigrerie-conserverie, devenant par la suite la très célèbre marque « Chirat » dont les produits sont connus sur tout le territoire suisse. Aujourd'hui, la multinationale Unilever qui en est la propriétaire, a fait le choix de conserver ce nom.

L'exposition proposée par le Musée de Carouge s'attarde sur le parcours exceptionnel de cette entreprise locale, mais est aussi l'occasion de découvrir l'histoire du cornichon, d'admirer sa représentation dans des planches botaniques anciennes ou encore d'explorer son usage dans la gastronomie et la culture populaire.

Musée de Carouge
Place de Sardaigne 2
1227 Carouge
Jusqu'au 21 mai 2023
Du mardi au dimanche, de 14h à 18h



Galaxie Pop

Une exposition qui célèbre la Pop et l'impact qu'a eu cette révolution musicale sur l'ensemble de notre société.

Mélodies accrocheuses et format ultra court pour passer en radio sont les premiers mots qui nous viennent à l'esprit pour décrire ce genre musical qu'on aime à la folie ou qu'on déteste viscéralement. Pourtant, il faut bien parler d'une véritable révolution qui a eu un impact sur l'évolution de nos mœurs, sur la mode, les arts, la politique ou encore l'économie.

Une exploration subjective, intimiste et historique de ce mouvement musical de sorte à provoquer le souvenir et la nostalgie mais également de questionner le présent et le futur et les manières dont on écoute la musique aujourd'hui et celles que l'on voit se dessiner.

Bibliothèque de la cité
Place des Trois-Perdrix, 5
1204 Genève

Jusqu'au 30 avril 2023
Du mardi au vendredi de 10h00 à 19h00, samedi de 10h00 à 17h00 et dimanche de 13h00 à 17h00



250 ans de l'Observatoire astronomique de Genève

Exoplanètes: Art, Science et Fiction. Les Astronomes de l'Université de Genève rencontrent les artistes de Bande dessinée. Cette exposition artistique, basée sur le savoir scientifique, nous projette dans l'univers des exoplanètes découvertes par Michel Mayor et Didier Queloz (Prix Nobel 1995).

L'Observatoire, installé à Sauverny-Versoix depuis 1966, fait aussi l'objet d'une exposition historique qui retrace les 250 ans d'une aventure exceptionnelle.



Chemin Vandelle 8
1290 Versoix

Jusqu'au 30 avril 2023
Du mardi au dimanche de 14h00 à 18h00



Fitness Cérébral

Sudoku 1

Complétez la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9

Ils doivent obligatoirement figurer une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3x3.

1			4		8			3
6	9	3				8	4	5
		9	5		6	1		
2								8
		1	7		3	2		
7	6	5				3	2	1
4			1		2			7

Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B				■						■
C						■				
D								■		
E		■								
F					■					
G			■							
H									■	
I						■				
J				■						

Horizontalement

- A. Se rincer la bouche et la gorge.
- B. Ornement architectural en relief. Vraiment tout petit.
- C. Quand le roi a perdu son trône. Peut être drôle ou sale.
- D. Réduisis à néant. Pour désigner la vox populi.
- E. Mettant à l'index.
- F. Célèbre pour son débarquement en Normandie. Équipée.
- G. Il chauffait dur. Local d'artiste.
- H. Étêtées.
- I. Satisfait la soif de l'oiseau dans sa cage. Prénom d'un bon roi d'Anjou.
- J. Utilise. Diktats.

Verticalement

- 1. Jeune freluquet élégant et prétentieux.
- 2. Préposition. Bord de fossé.
- 3. C'est comme reconstitua. Balai.
- 4. Déchiquetage.
- 5. Mit de belle humeur la galerie. Habille les porteuses de petits chaussons.
- 6. S'est bidonné. Ensemble des troupes.
- 7. Titrrera.
- 8. Prénom Eugène. Au goût d'aneth.
- 9. Pays balte au 1 400 lacs. Arrivé.
- 10. Enfouis dans le sol.

Mots mêlés

Retrouvez les mots de la liste puis trouvez le mot mystère avec les lettres qui restent.

E	P	C	M	O	B	E	U	Q	R	I	C	A	A	B
I	E	H	A	L	L	O	W	E	E	N	A	B	P	S
R	N	A	S	O	F	L	U	L	V	T	E	U	E	E
E	T	M	Q	G	E	A	A	G	E	R	U	O	R	C
D	E	P	U	I	R	V	L	U	I	I	Q	N	O	O
A	C	A	E	R	I	A	Q	A	L	E	I	R	S	N
R	O	G	S	T	A	N	S	P	L	M	S	E	R	E
B	T	N	S	P	A	R	M	T	O	O	U	A	E	C
F	E	E	T	B	E	A	U	U	N	Q	M	I	R	I
I	F	M	W	V	L	C	E	I	A	A	D	S	I	T
E	E	A	I	E	I	A	T	P	D	E	V	T	O	S
S	S	N	S	T	F	S	Y	A	M	A	D	I	F	I
T	N	E	T	R	E	C	N	O	C	Y	G	A	V	M
A	A	G	E	F	D	E	C	O	R	L	L	A	C	R
E	D	E	R	K	E	R	M	E	S	S	E	O	B	A

AMPLI
ANNIVERSAIRE
APERRO
ARMISTICE
BAGAD
BANQUET
BOUGIE
BRADERIE
CADEAU
CARNAVAL
CHAMPAGNE
CIRQUE
COMEDIE
CONCERT

CORSO
DANSE
DECOR
DEFILE
FERIA
FESTIN
FESTIVAL
FIESTA
FOIRE
HALLOWEEN
KERMESSE
MANEGE
MASQUE
MUSIQUE
NOCES

NOUBA
OLYMPE
PAQUES
PENTECOTE
RAMADAN
REVEILLON
RIGOLO
ROYAL
SPECTACLE
TWISTER
VIVANT

Sudoku 2

5	2		6				7	1
7	6		1		9	3		
		3			4			8
6						7	3	
9			5		3			4
	1	7						9
8			2			5		
		6	8		5		1	7
4	5				7		8	6

46

Mots fléchés

GENDARME A L'AUBE	CHAUDE DANS L'ARÈNE	TEXTILE ÉDENTÉ	LIMON	À DISPO- SITION DE L'ARMÉE JEU
LIVRE PESANT D'OR			MESSAGE RADIO DIPLOME	
			IDIOT METTRE DE L'ODE	
PAPE INNOCENT GÉNIE				RICHESSSE DIVAGUER
				EN PLEIN COEUR
HÉROS BIBLIQUE SOLDAT		FAUTE DE BALLE	SOUVERAIN TROIS SUISSES	
	FIN DU JOUR	LIPPES RÈGLE		
DÉCISION DE JUSTICE				ELLE CONNÂT LA MUSIQUE
			VIVES EAUX	

47

Anagrammes - Les fleurs

Retirez une lettre d'un mot de la grille de gauche et reportez dans la grille de droite une anagramme formée des lettres restantes et désignant le nom d'une fleur.

		S	T	I	P	U	L	E		-	=								
		O	U	T	I	L	L	E	E	-	=								
	D	O	U	C	H	I	E	R	E	-	=								
	S	C	E	N	A	R	I	O	S	-	=								
	O	L	I	V	E	T	T	E	S	-	=								
	J	U	C	H	A	I	E	N	T	-	=								
L	A	V	A	N	D	I	E	R	E	-	=								

Devinettes

1. Qu'est-ce qui est si incroyablement fragile qu'il suffit de prononcer son nom pour le briser ?

Réponse: _____

2. Deux garçons sont nés de la même mère, le même jour, à la même heure, le même mois et la même année, mais ce ne sont pas des jumeaux. Comment cela est-il possible ?

Réponse: _____



Quand l'oiseau siffle ou chante,
pas besoin de le comprendre pour savoir qu'il est heureux...
Alors sifflons et chantons et l'on vivra mieux.

Descrea



NOUVEAU KERMONT

- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

www.kermont.ch


EMPLOYEUR
RESPONSABLE
2022

