

N° 21

PRINTEMPS 2024



JOURNAL
DU KERMONT

Sommaire

4-7	Éditorial
8-10	La sténographie ... késako !
11-13	La mode, un éternel recommencement
14-16	Avant/après Covid : les habitudes professionnelles ont-elles changé ?
17	Du côté de l'Intendance
18-19	Les années bissextiles
20-22	La danse assise
23	Du côté des soins
24-26	Portrait de Madame Jocelyne Boiteux du Val de Travers
27	Les nouveaux poètes du Kermont
28-29	Carnet de route
30-31	D'hier à aujourd'hui, un voyage culinaire en mutation
32-34	La cuisine Suisse des années 1930
35-37	Le Tarot de Marseille
38	Qui suis-je ?
39	Moments intergénérationnels
40-41	Expositions au Nouveau Kermont
42-43	Expositions à Genève
44-48	Fitness cérébral
49-50	Solutions

Edito -

4

niaal

SLADJANA VARONE DIRECTRICE

Hier, Aujourd'hui et Demain

De 1750 à nos jours, l'espérance de vie à la naissance a plus que triplé en Europe occidentale. Cette « évolution » a engendré de très nombreuses questions de société et provoqué des réflexions fondamentales, notamment sur la place des personnes âgées et leur prise en charge.

A l'époque, on vieillissait au sein de sa famille, quand celle-ci avait les capacités et/ou les moyens de garder ses anciens auprès d'elle. Faute de pouvoir bénéficier d'un encadrement familial ou de capacités financières suffisantes à l'engagement d'un personnel d'accompagnement, on pouvait rapidement tomber dans la précarité et même se retrouver sans logis.

Sous nos latitudes, c'est à la collectivité dans son ensemble qu'est revenue la charge de la mise en place de mesures nécessaires à l'accompagnement des anciens, avec pour objectif de permettre à chacun de vivre ses dernières années à tout le moins avec le bénéfice du toit et de la table.

L'espérance de vie dans les années 1900 était de 53 ans pour les hommes et de 59 ans pour les femmes contre 88 ans pour les hommes et 92 ans

pour les femmes aujourd'hui. Nous avons gagné plus de 30 ans, avec la nécessité grandissante de prendre en charge et d'accompagner cette partie importante de la population.

On appellera initialement les établissements destinés à l'accueil de nos anciens « asiles » pour vieillards jusque dans les années 60 avant de passer vers l'appellation de maisons pour personnes âgées, puis dès 2009 des établissements médico-sociaux (EMS). La plupart des maisons se transformèrent en EMS car selon la Loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal, art. 39 al. 3), elles ne pouvaient plus facturer des prestations.

L'histoire des maisons de retraite dans le canton de Genève a débuté en 1849 avec l'adoption de la première loi genevoise instituant la création d'une Maison d'Asile pour Vieillards à l'initiative visionnaire de James Fazy. Dans le même temps était promulguée la loi qui fondait la société d'assurance mutuelle. C'est en 1853 que sera posée la première pierre de la Maison de retraite du Petit-Saconnex. Première maison du Canton, elle a permis l'accueil de 17 habitants en 1856 donc 7 ans après l'adoption de la loi. Suite à cela la maison n'a cessé de s'agrandir et de se moderniser

5

avec l'électricité dans les chambres en 1901 et un chauffage central en 1908, etc. Pour les intéressés, vous trouverez toutes les évolutions jusqu'à aujourd'hui sur leur site internet.

En 1882 l'Hospice général a ouvert à son tour un « asile » pour vieillards à Anières avec la possibilité d'héberger une centaine de pensionnaires avant de doubler sa capacité d'accueil en 1910. Il cessera son activité en 1921 à l'ouverture de la maison de Vessy. Cette dernière accueille à l'époque 180 pensionnaires et ne cessera tout comme la première maison du canton de se développer au cours des ans.

En 1931, 10 ans après, la direction des Diaconesses de Bern achète un chalet au Petit-Saconnex pour y installer un foyer pour personnes âgées qui s'appela pension du Kermont. La pension principale grandit de plusieurs chalets jusqu'en 1961 puis ferme ses portes en 1968. Faute d'avoir trouvé un espace adéquat au Petit-Saconnex, l'Association a acquis un terrain à Chambésy en 1971 et c'est en septembre 1976 que Le Nouveau Kermont ouvre ses portes. C'est ainsi que nous fêterons les 48 ans de notre vénérable établissement cette année.

Après la fin des années 1980, elles s'inspirent de mouvements de défense des personnes retraitées actifs aux Etats-Unis ou en Allemagne fédérale. Depuis 2001, un Conseil suisse des aînés fédère au niveau national les activités de ces divers groupements.

En 1948, les premières rentes de l'assurance vieillesse et survivants (AVS) étaient versées à leurs bénéficiaires. Cette date marque un tournant historique dans la prise en charge sociale de la vieillesse. Par la suite, le système dit des « trois piliers » a été ancré dans la Constitution. Cette métaphore a constitué le symbole des partisans de l'extension des fonds de pension et de l'épargne retraite avec à la clé d'importants profits.

En 2060, le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans aura doublé par rapport à aujourd'hui, passant d'un peu plus de 1,5 million de seniors à 2,98 millions, selon les projections de l'Office fédéral de la statistique (OFS).

Notre canton compte aujourd'hui 54 EMS, ce qui représente environ 4200 lits pour long séjour.

Si l'évolution suit le cours prévu, nous n'aurons évidemment pas suffisamment de places d'accueil, ce qui représente un défi crucial pour l'avenir.

En conclusion des débuts de la prise en compte des besoins des anciens en dehors du cercle familial à maintenir, une évolution énorme s'est opérée, la société toujours plus individualiste, avec l'occupation au même niveau des femmes et des hommes au sein du foyer, impose la mise en place de structures d'accueil institutionnelles, le cercle familial étant devenu inapte à la prise en charge des anciens, l'accroissement de l'âge conduisant par ailleurs en

core à complexifier les soins à dispenser, avec la nécessité d'y apporter une réponse professionnelle.

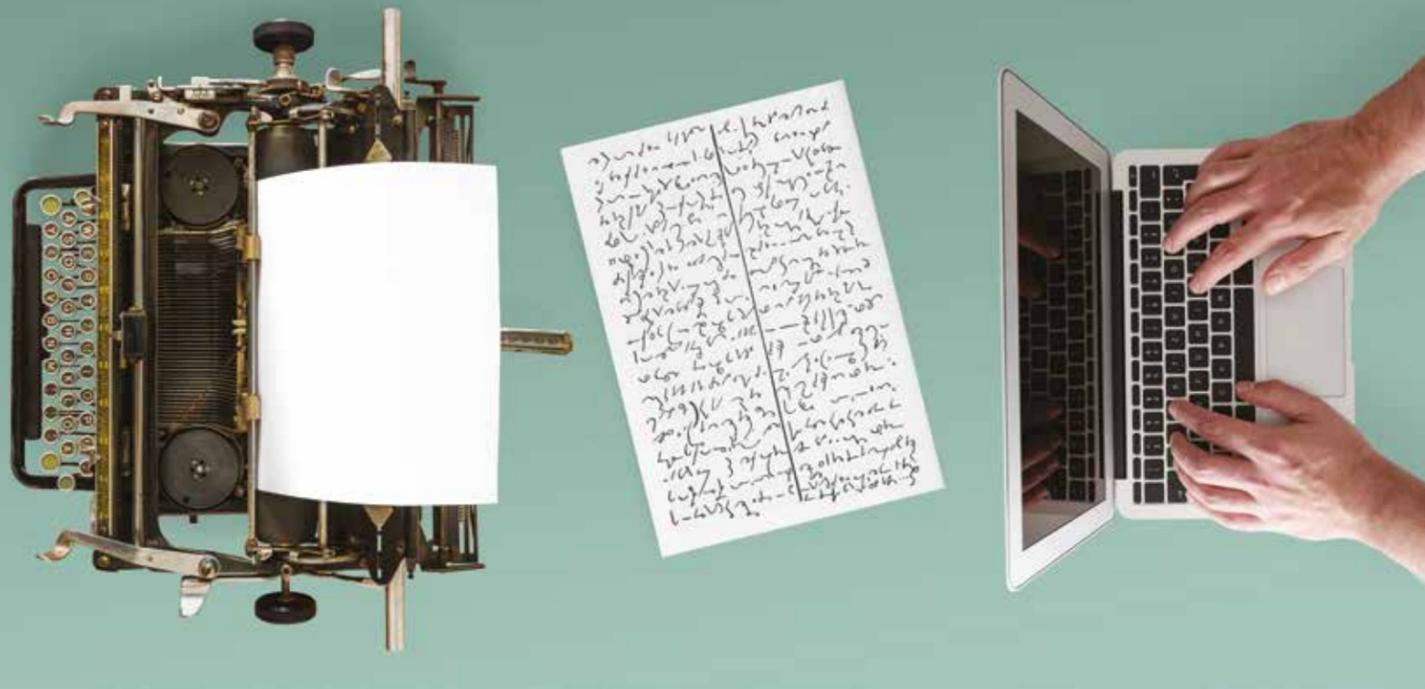
Les enjeux sociétaux sont énormes. Nous devons repenser nos structures, les adapter, mais également stimuler et former la relève, tout en intégrant le financement de l'ensemble. Il est en conséquence impératif de pouvoir réfléchir de manière commune, avec l'ensemble des acteurs au niveau de l'Etat et des associations d'EMS, à un réseau efficient qui liera tous les acteurs et qui travaillera main dans la main pour un accompagnement au plus près des besoins des habitants de nos maisons. Comprendre et envisager le terrain de demain pour anticiper des solutions novatrices, adaptées à tous les acteurs : habitants, familles, collaborateurs, Etat, etc.

Les enjeux et défis de notre temps sont multiples, l'accueil et l'accompagnement de nos anciens, de celles et ceux qui ont permis l'évolution de notre société, doit toutefois être placé au centre de nos priorités.

Vieillesse, politique et relations intergénérationnelles

Au-delà de l'accueil strictement structurel, l'émergence de la retraite comme âge de la vie spécifique, avec le vieillissement de la population, suscite également la fondation d'organisations qui combinent assistance pratique, réflexion sur les besoins spécifiques des « seniors » et lobbying politique. Fondée en 1920 comme organisation charitable, l'association Pro Senectute se concentre ainsi de manière croissante dès les années 1980 sur la qualité de vie physique et intellectuelle des personnes âgées à la retraite. Dès 1949, les sections de l'AVIVO (Association des Vieillards, Invalides, Veuves et Orphelins) militent de manière plus directe pour l'expansion de l'AVS et l'amélioration de ses prestations. Quant aux sections des Panthères Grises, un mouvement présent en Suisse alé-





La sténographie... késako !

8

Il y a 40 ans, le premier Macintosh voyait le jour ! Maintenant, nous ne pourrions plus travailler sans les ordinateurs !!

Mais comment faisons-nous avant ? Pour écrire des lettres, des textes il y avait la machine à écrire. Souvenez-vous, il fallait mettre un carbone pour avoir une lettre et sa copie, lorsque nous avons fait une faute, il fallait gratter pour corriger ! Quel boulot, valait mieux être très concentré ! Nous apprenions à taper à la machine « à l'aveugle » et faisons des concours de vitesse. Pour la prise de note, en Suisse, c'est la sténographie méthode Aimé Paris qui était utilisée.

Quelle évolution ! J'ai l'impression d'être née au temps des dinosaures quand je parle de tout ça à l'équipe d'animation qui ne connaît pas la sténographie.

Alors pour eux et pour tout ceux qui ne connaissent pas cette méthode, voilà un petit historique.

Des années 1920 à la fin des années 70, de très nombreuses femmes ont pu accéder aux emplois de bureau (et à une autonomie financière) grâce à un procédé de tachygraphie : la sténographie. Formée de signes propres, cette écriture abrégée permet de noter la parole à la vitesse de prononciation normale.



Associant plusieurs procédés de simplification et d'abréviations, ce procédé de tachygraphie composé de lignes, de traits, de courbes ou de petits points ressemble presque à des hiéroglyphes. Plusieurs méthodes existent pour transcrire phonétiquement la parole. Chaque son est représenté par un signe. On écrit de gauche à droite et chaque mot est représenté par un symbole : un sténogramme. Les voyelles ne sont pas représentées, sauf celles en début ou en fin de mot. Maîtriser la sténographie nécessite plusieurs mois d'apprentissage et beaucoup d'entraînement.

Les systèmes d'écriture rapide remontent à l'ère avant Jésus-Christ; les scribes égyptiens adoptent l'écriture hiéroglyphique, plus rapide à graver sur les tablettes que les hiéroglyphes, et au Moyen Âge, les scribes emploient des abréviations dans leurs manuscrits. Initialement, la sténographie est un art noble, réservé à une élite : aux hommes de lettres et d'Église. La sténo est au 17e et au 18e une technique intellectuelle pratiquée par les poètes, les savants, les hommes politiques pour prendre des notes. Jusqu'à la fin du 19ème, les professions de bureaux sont occupées exclusivement par des hommes; le secrétaire est l'homme de confiance, celui qui garde les secrets du patron.

L'essor de la sténographie auprès des femmes est lié au phénomène de bureaucratization des entreprises. Avec l'arrivée de la machine à écrire, la production des écritures s'accélère et l'on recrute massivement des femmes de classes moyennes ou bourgeoises pour effectuer ses tâches. Les femmes, comme destinées au clavier, sont orientées vers les machines à écrire. Pour les convaincre, on utilise l'analogie avec le piano : taper à la machine à écrire, c'est comme faire des gammes.



Ainsi, tout au long du 20e siècle, les emplois de bureaux deviennent des postes presque exclusivement féminins. Les secrétaires prennent des notes en sténo puis les mettent « au propre » à la machine à écrire : elles maîtrisent donc deux techniques : ce sont des sténodactylos.

Dès les années 50, devenir secrétaire est un but pour de nombreuses jeunes filles qui rêvent de s'émaniciper. Être employée de bureau est le job idéal pour celles qui ne veulent pas entreprendre de longues études, tout en ayant l'assurance d'obtenir un travail rapidement. À seulement 16 ans, beaucoup de jeunes femmes commencent déjà à travailler.

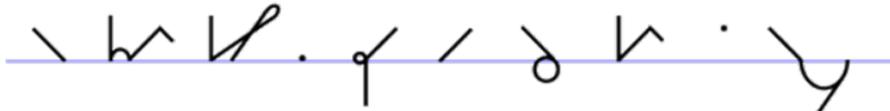
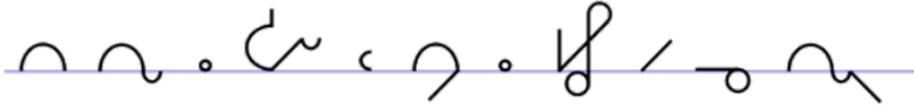
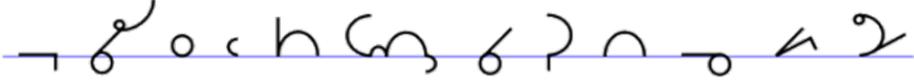
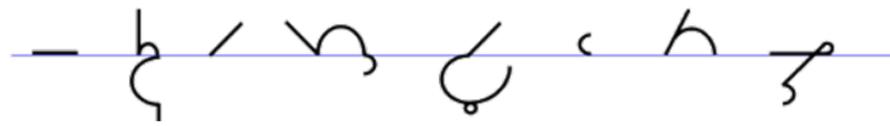
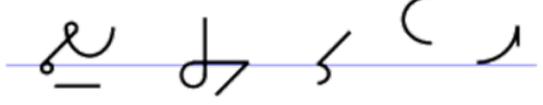
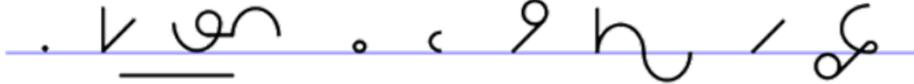
La sténographie est une écriture que tout le monde (et plus particulièrement les hommes) ne sait pas déchiffrer. Celles qui maîtrisent et comprennent cette écriture secrète peuvent y trouver un espace de liberté. Grâce à la sténo, elles « vident leurs sacs » après une dure journée de travail, en écrivant dans leurs carnets ou leurs journaux intimes, sans craindre d'être lues. (C'est aussi le moyen idéal de cacher les rendez-vous galants à leurs parents...)

9

À partir des années 80, avec l'arrivée des dictaphones dans les bureaux, le développement de l'informatique et des télécommunications, la sténo disparaît peu à peu et finit par ne plus être enseignée. Malgré tout, les sténographes occupent encore une place importante dans l'appareil judiciaire, pour transcrire les audiences et les interrogatoires hors cour. Même si le métier de dactylo-sténo-

graphe consistait à être à la disposition d'un patron, cela a été un levier d'émancipation pour de nombreuses femmes. Elles ont trouvé dans la sténo un moyen d'expression propre et la possibilité de gagner un salaire à soi (mieux payé qu'à l'usine). En goûtant à la liberté d'avoir un travail, de nombreuses femmes se sont également affranchies de leurs maris en passant leur permis de conduire...

Pour ceux qui ont appris la sténo, voici des petits exercices pour tester vos connaissances (la solution se trouve à la fin du journal en page 49).

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 
6. 

Fabienne Lottaz
Responsable animation

La mode un éternel recommencement



Durant la préhistoire, la mode n'était pas vraiment présente : les vêtements avaient une utilité autre, plus fonctionnelle que celle qu'on leur connaît aujourd'hui. Néanmoins, on voyait apparaître un très mince début de ce qui allait devenir la mode alors qu'ils décoraient leurs vêtements de plumes et d'os sculptés.

Le moyen-âge devient la date des premiers phénomènes de mode. Les apparences vestimentaires au début du XIIème siècle étaient devenues un signe de rang social. La révolution vestimentaire apparaît au XIVème siècle, on commence à oser porter des vêtements sans armure.

Aujourd'hui les vêtements sont des outils de communication identitaires et servent à afficher un statut social, politique ou religieux ainsi qu'à connoter des manières d'être.

Mais la mode ne se contente pas d'exprimer notre humeur, elle révèle également qui nous sommes, à travers nos choix et nos habitudes vestimentaires. Elle est l'expression tacite de notre identité, qui se reflète dans la réaction, bonne ou mauvaise, du regard des autres.



Et si on montait dans la machine à remonter le temps ?

Si on consulte les tendances mode pour le printemps-été 2024, on se croirait être monté dans une machine à remonter le temps pour atterrir dans les années 70.

Du bleu roi vibrant, e l'orange vitaminé, du rouge vif, du vert pistache mais également de l'argenté. La palette chromatique du se veut résolument fraîche et pétillante. Un joyeux bric-à-brac de couleurs pop et audacieuses ou terre vive ; marron, orangé, moutarde...



Des coupes flares ou pattes d'éph' pour les pantalons, la jupe longue et bohème, la jupe midi, le sous-pull.

Toutes ces pièces iconiques représentant fièrement la mode des années 70, La nostalgie rétro continue d'influencer la mode.



Des motifs floraux, des carreaux, des rayures des imprimés psychédéliques, le tie and dye, du patchwork.

Des matières telles que le velours côtelé, le Nylon, le lycra et le jersey bord-côtes.

D'ailleurs connaissez-vous l'origine du pattes d'éph' ?

Path d'éph', ellipse pour pantalon à pattes d'éléphant, par allusion au bas très évasé du pantalon, qui rappelle les énormes pattes du pachyderme.

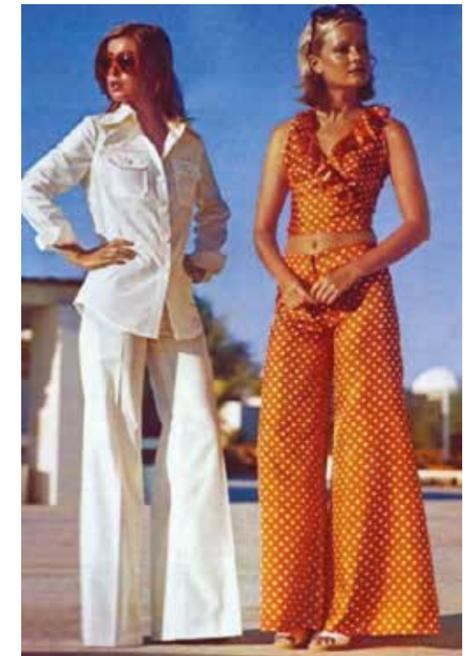
Les origines précises des pantalons à pattes d'éléphant sont incertaines. Au début du XIXe siècle, un pantalon très large se terminant par une cloche a commencé à être porté par les marins de l'US Navy. En cas de naufrage, en effet, les larges échancrures aux pieds des pantalons favorisaient le passage de la colonne d'air au moment du plongeon debout à partir du navire en perdition, de façon à les gonfler et à constituer une aide à la flottaison. Une autre explication à cette particularité vestimentaire des marins : les pantalons à pattes leur permettaient de les retrousser sur la cuisse quand le pont était inondé.

D'abord, pourquoi ramener les anciennes tendances ?

Les années 70 ont été marquées par la liberté et l'expression de soi des hippies. Eh bien, après le COVID, nous sommes plus ou moins au même endroit. Nous cherchons désespérément de nouvelles façons d'exprimer notre personnalité unique, d'être libres et de profiter de chaque instant de notre vie !

Mais il existe une autre chose, qui s'appelle la durabilité ! Depuis que nous sommes confrontés à un énorme problème lié à la pollution et à la mode rapide, le vintage est en passe de devenir une priorité.

Sources : Informations extraites d'Internet



La nouvelle tendance qui remet au goût du jour les années 70 nous donne l'occasion de réutiliser des vêtements et accessoires oubliés depuis longtemps. Donc, profitons bien de l'occasion !

Achetez moins !

Fouillez dans les armoires de vos familles, vous y trouverez sûrement des pépites ultra-tendance...

Sabine Debernardis
Responsable RH



Avant/après Covid : les habitudes profession- nelles ont-elles changé ?



La pandémie de Covid-19 a eu un impact considérable sur tous les aspects de notre vie, y compris nos habitudes professionnelles. Le télétravail, qui était auparavant une pratique peu commune, est devenu la norme pour de nombreux travailleurs.

Avant le Covid-19, le télétravail était limité à certains secteurs d'activité, tels que les technologies de l'information et de la communication, les services financiers et l'enseignement. Il était souvent considéré comme une option moins favorable que le travail sur site, car il pouvait être difficile de maintenir un lien social et de collaborer efficacement avec ses collègues.

Après le Covid-19, le télétravail est devenu une réalité pour des millions de travailleurs dans le monde entier. La pandémie a contraint les entreprises à fermer leurs bureaux et à envoyer leurs employés travailler à domicile. Cette situation a permis de démontrer que le télétravail était possible et efficace, même pour les travailleurs qui n'étaient pas habitués à cette pratique.

Les avantages du télétravail

Le télétravail présente de nombreux avantages pour les travailleurs, les entreprises et l'environnement.

- Pour les travailleurs : le télétravail offre une plus grande flexibilité et une meilleure conciliation entre vie professionnelle et vie privée. Il permet également de réduire les coûts de transports et des repas.
- Pour les entreprises : le télétravail permet de réduire les coûts immobiliers et d'améliorer la productivité des employés. Il peut également contribuer à attirer et à fidéliser les talents.
- Pour l'environnement : le télétravail réduit les émissions de gaz à effet de serre liées au transport.

Les limites du télétravail

Le télétravail présente également quelques limites, notamment :

- La difficulté de maintenir un lien social et de collaborer efficacement avec ses collègues.
- Le risque d'isolement et de burn-out.
- La nécessité de disposer d'un espace de travail adapté et d'un bon équipement informatique.

Le futur du télétravail

La pandémie de Covid-19 a accéléré la transition vers le télétravail. Dans les prochaines années, le télétravail évoluera encore pour répondre aux besoins des travailleurs et des entreprises en proposant par exemple, des formules hybrides, qui combinent le travail sur site et le télétravail.

Toutefois, il est probable que le télétravail ne devienne pas la norme pour tous les travailleurs. Certains secteurs continueront à exiger que leurs employés travaillent sur site, notamment pour les postes qui nécessitent une collaboration étroite ou un contact direct avec les clients.

Le télétravail a donc le potentiel de transformer la façon dont nous travaillons. Il peut améliorer la productivité, la satisfaction des employés et la durabilité de l'environnement. Cependant, il est important de mettre en place des mesures pour surmonter les limites du télétravail, surtout en favorisant la collaboration et le lien social.

Dans les années à venir, il sera très intéressant de voir comment le télétravail évolue et comment il impactera notre vie professionnelle.

Luca Piccirillo
Animateur



Du côté de l'Intendance



Je me présente, je m'appelle Sabrina Alves-Gut. Voilà presque trois mois que j'ai rejoint l'équipe du Nouveau Kermont en tant que responsable intendance.

Je suis née à Wil dans le canton de St. Gall. J'ai grandi en suisse-alémanique où j'ai effectué mes formations. En 2005, j'ai terminé avec succès mon apprentissage en tant que gestionnaire en intendance et en 2012 j'ai obtenu mon brevet fédéral en tant que responsable secteur hôtellerie-intendance.

J'ai travaillé dans différents EMS dans le canton de Thurgovie et de St. Gall puis je suis venue à Genève en 2015.

Avant d'intégrer l'EMS Nouveau Kermont le 1er janvier 2024, j'ai acquis des expériences dans d'autres EMS dans le canton Genève.

Pendant mon temps libre, je regarde le foot, je supporte le Servette FC. Et dès que je le peux, je vais au stade avec mon fils et mon mari.

Je me réjouis de vous rencontrer et faire plus ample connaissance avec chacun.

Sabrina Alves-Gut
Responsable intendance

LES ANNÉES BISSEXTILES

Les années bissextiles sont ces années un peu particulières qui comportent un jour de plus que les autres. Elles suscitent souvent la curiosité quant à leur origine et à leur utilité. Cette pratique vieille de plusieurs siècles trouve ses racines dans une épreuve minutieuse de synchroniser le calendrier avec les cycles naturels de la Terre.

Origines de l'année bissextile

L'idée d'ajouter un jour supplémentaire au calendrier régulier a des origines anciennes remontant à l'Égypte antique. Le calendrier égyptien était basé sur l'observation des cycles lunaires, mais il présentait des lacunes en termes de synchronisation avec l'année solaire. C'est Jules César, en 45 avant J.-C., qui a introduit le concept d'année bissextile dans le calendrier julien pour compenser le décalage entre l'année civile et l'année tropique.



Adoption par le calendrier julien

Jules César, inspiré par les conseils de l'astronome égyptien Sosigène, a décidé d'ajouter un jour supplémentaire tous les quatre ans pour maintenir l'alignement avec l'année tropique, qui dure environ 365,25 jours (365 jours et 6h). Cette année bissextile consiste en un mois supplémentaire appelé «Mercedonius» d'une durée de 22 ou 23 jours, ajouté entre les mois de février et mars.

Bien que cette réforme ait été un pas en avant significatif, elle n'était pas parfaite et a fini par accumuler des erreurs au fil des siècles. Cela a conduit à la nécessité d'une nouvelle réforme du calendrier.

Réforme grégorienne : perfectionnement du calendrier

Au XVIe siècle, le pape Grégoire XIII, constatant les inexactitudes persistantes du calendrier julien, a entrepris une nouvelle réforme pour corriger les erreurs accumulées. En 1582, le calendrier grégorien a été introduit, alignant les dates avec les solstices et les équinoxes de manière plus précise.

L'une des principales modifications apportées par le calendrier grégorien a été de conserver la règle de l'année bissextile, mais avec une exception. Les années séculaires (divisibles par 100) ne seraient bissextiles que si elles étaient également divisibles par 400. Ainsi, les années 1700, 1800 et 1900 n'étaient pas bissextiles, mais l'année 2000 l'était.

Objectifs des années bissextiles

L'objectif fondamental des années bissextiles est d'ajuster notre calendrier pour qu'il reflète plus précisément la durée de l'année tropique, ce qui facilite la synchronisation des activités humaines avec les saisons. Cette mesure contribue à maintenir la cohérence des événements saisonniers, tels que les équinoxes et les solstices, ce qui est crucial pour l'agriculture, la navigation et d'autres activités liées au cycle naturel de la Terre.

Conclusion

Les années bissextiles témoignent de l'ingéniosité de l'humanité pour s'adapter aux réalités du cosmos. De l'Égypte antique à la Rome de Jules César et à la réforme grégorienne du XVIe siècle, cette mesure temporelle continue de jouer un rôle essentiel dans notre vie quotidienne. Les années bissextiles sont bien plus qu'une simple curiosité calendaire ; elles incarnent une compréhension profonde de la nécessité d'ajuster nos systèmes temporels pour rester en harmonie avec les cycles célestes.

Luca Piccirillo
Animateur





LA DANSE ASSISE

La danse assise est une forme de danse originale, spécialement adaptée au bien-être corporel, mental et social. L'accent est mis sur le plaisir de passer de bons moments en musique, sans pression, mais dans le but d'augmenter le bien-être général et de favoriser le maintien des compétences dans la vie quotidienne.

Dans une ambiance détendue, la danse assise peut, par exemple, entraîner la mémoire, la coordination, la concentration, la réaction et l'endurance. La danse assise permet à toute personne de profiter des bienfaits de la discipline, de retrouver ce plaisir de danser et de partager une activité conviviale en restant en position assise, tout en développant des conditions physiques ».

Corps et esprit à contribution

Cet apprentissage du langage rythmé a pour but de tirer les personnes de leur passivité. La danse assise sollicite la personne dans sa globalité par des jeux rythmiques, la manipulation d'objets et des chorégraphies simples, mettant le corps et l'esprit à contribution. Cela permet d'améliorer l'attention, la souplesse, renforcer la confiance en soi, partager une activité en groupe et de bouger au rythme de la musique en réveillant des souvenirs.

LES BIENFAITS DE LA DANSE ASSISE

Danser pour rester en forme

Si la danse est un plaisir de la vie, ce n'en est pas moins une activité physique à part entière. Grâce aux mouvements à effectuer, la danse sollicite et renforce de nombreux muscles, la

mobilité des mains et des pieds tout en améliorant le sens de l'équilibre et la circulation sanguine promouvant ainsi une bonne santé en général.

La musique facilite un effort de longue durée et pendant ce temps, votre cœur travaille. Ainsi, danser permet de lutter contre le cholestérol, l'hypertension. Cela aide également à vaincre la sédentarité fréquente chez les personnes âgées, et limite donc leur prise de poids.



Garder la mémoire

La danse est une activité physique idéale pour rester jeune dans son corps et dans sa tête. En effet, elle aide à lutter contre le vieillissement cérébral. Comme tous les sports, elle stimule la circulation sanguine et améliore l'irrigation du cerveau.

En plus de cela, l'apprentissage de chorégraphies propre à cette discipline entraîne la mémoire. Une étude du Collège de Médecine Albert Einstein de New York démontre d'ailleurs que danser de façon régulière diminue le risque d'apparition de démence sénile. La danse est une activité ludique qui permet de gagner en assurance.



Retrouver confiance en soi

La danse est une forme d'expression corporelle qui permet de se connecter à son corps et à ses émotions de manière profonde. En dansant, on apprend à être à l'écoute de ses sensations corporelles, à prendre conscience de ses émotions et à les exprimer de manière créative.

En se connectant à son corps de cette manière, on apprend à mieux se connaître et à développer une meilleure estime de soi. On apprend à être à l'aise avec son corps, à l'accepter tel qu'il est en appréciant les mouvements et les sensations.

Danser pour faire des rencontres

La danse est un moyen simple de lutter contre l'isolement auquel sont parfois exposés les retraités. Elle permet aux seniors de rencontrer des personnes et de maintenir une vie sociale. En effet, la danse est un loisir qui se partage en groupe.

Elle favorise les échanges et des liens d'amitié peuvent naître. Le club de danse est également un lieu de rencontre inattendue, car pour les célibataires, il n'est jamais trop tard pour trouver l'amour.

Le thé dansant devient aussi une excellente opportunité pour retrouver des autres personnes ainsi que retrouver le sentiment d'appartenance à notre quartier, commune ou ville.

Alors, il n'y a pas d'excuses !

**Osez danser !!!!
Allons-y, pratiquons
régulièrement la danse !**

Sandra Dominguez
Assistante socio-éducative

Du côté des Soins

Depuis peu, j'ai eu l'opportunité d'intégrer cette belle institution qu'est le Nouveau Kermont, et c'est avec un grand plaisir que je me prête au jeu de la présentation.

Je suis Anna Granvisir, votre nouvelle Infirmière-Cheffe, je suis originaire de la Martinique.

Cela fait plus de 17 ans que je suis en Suisse où j'ai presté comme infirmière dans plusieurs cantons, d'abord dans le canton du Jura (Aux Franches Montagnes), puis dans les cantons de Vaud et de Genève. Ce parcours professionnel a été jalonné de spécialisations dans les urgences extrahospitalières, l'encadrement d'apprentis et stagiaires, ou encore la gériatrie et la psychogériatrie.

En dehors de cela, j'ai été sous-officier instructeur dans l'Arme blindée cavalerie, armée de terre (France), pompier volontaire, assistante culturelle bibliothécaire dans un hôpital ou encore aide-archiviste départementale en Martinique.



Lorsque je ne suis pas avec vous, je m'adonne au jardinage, à la boulangerie-pâtisserie, aux balades et surtout aux voyages pour des concerts, découvrir les cultures et cuisine de ces pays ou villes.

Ma devise vient d'un de mes peintres préférés, Jan Van Den Hecke (1620), qui est « *Me Fecit Aquí* », qui signifie « *Du mieux que j'ai pu* ». Ce concept me pousse à toujours être en perpétuelle quête de savoir, savoir-faire, et savoir-être.

Je me réjouis de venir partager avec vous tous ces agréables moments au quotidien, de vous rencontrer autour d'une discussion, ou tout simplement cheminer avec vous.

Merci à vous tous de me donner cette opportunité,

Anna Granvisir
Infirmière cheffe

Portrait de Madame Jocelyne Boiteux du Val de Travers



24

Discrète, agréable et en même temps une femme qui n'a pas eu un trajet classique pour son époque. Madame Boiteux a rejoint notre EMS du Nouveau Kermont en 2017.

Jocelyne est née en 1934 à Neuchâtel. Elle a grandi une partie de sa petite enfance à Lucerne puis vient à Genève faire son école primaire. Son père, dans le cadre de son travail à la Suva, a été muté pour une année à Lucerne où la famille retournera pour une année. Durant cette période, Jocelyne sera au couvent Sainte Agnès avec les bonnes sœurs. Madame Boiteux a une attaché particulière avec Lucerne et maîtrise très bien le suisse allemand.

Pendant ses années d'études au collège Voltaire à Genève, elle s'est liée d'amitié avec trois autres jeunes femmes avec lesquelles elle est encore en contact. Aucune d'elles n'est

mariée et chaque année elles se voyaient régulièrement. Ces rencontres ont continué même lorsque Jocelyne est venue s'installer au Nouveau Kermont. Malheureusement, aujourd'hui elles ne se font plus.

Après avoir réussi le collège, elle a souhaité poursuivre des études en médecine mais son père n'était pas d'accord de la soutenir dans ce projet. Alors, elle s'est lancée dans la filière de la pharmacie. Après sa première année d'étude, elle a effectué un stage à l'hôpital. Son maître de stage, qui était également l'examineur de travaux, l'a beaucoup critiquée. Toute cette pression a découragé Jocelyne à poursuivre sa formation.

Puis, avec sa matu en poche, elle a trouvé un emploi dans une banque. Elle me relate un incident. Un soir, lorsqu'elle fait des heures supplémentaires, elle lève la tête de sa machine comptable et a en face d'elle

deux gendarmes. Ils ont reçu une alarme pour cambriolage, alors ils aimeraient vérifier si Madame Boiteux ne leur a pas fait une blague. Après vérification, il se trouve que c'était une fausse alarme et qu'il n'y avait pas de voleur dans la banque. Les gendarmes proposent de la raccompagner au vestiaire, mais Jocelyne voulait faire preuve de courage et « craner » comme elle le dit. Mais c'est avec la boule au ventre et en longeant les murs qu'elle va récupérer ses affaires.

Madame Boiteux a, tout au long de sa carrière, changé plusieurs fois de poste de travail. Après avoir été renvoyée d'une boîte privée pour un différend avec le patron, elle a cherché un emploi auprès de l'état de Genève afin d'avoir une sécurité au travail. Elle a rejoint différents services : le service de la surveillance des fondations, le service automo-

bile et l'école de médecine dentaire. Dans ce dernier poste, elle siégeait à l'hôpital. La voilà de retour dans le milieu médical, dans lequel elle avait souhaité se lancer initialement.

Madame Boiteux est une personne très soigneuse, elle a la même monture de lunettes depuis l'âge de 20 ans !! elle est certes en or, mais depuis le temps l'investissement a bien été amorti.

Pour nous, c'est toujours un plaisir d'échanger avec elle. Jocelyne est au courant de ce qui se passe dans le monde, partage son avis et n'oublie pas d'aller voter. Elle est toujours partante pour de nouvelles aventures comme, par exemple, faire un cours de conduite accompagné pour la première fois à 88 ans !

Elle s'occupe quotidiennement de nos petites chattes dans la maison et est une adepte inconditionnelle des puzzles !

Elle n'a pas toujours pu poursuivre ses envies d'études, elle a eu des soucis de santé et une trahison amoureuse, elle ne s'est pas mariée, mais elle a toujours su se relever et être une dame un peu à contrecourant de son époque.

En conclusion, son conseil pour les règles de vie : jeu du contentement ! s'adapter !

**Jocelyne Boiteux
et Sarah Frey, Animatrice**



Les nouveaux poètes du Kermont

Cette année, nous avons décidé d'aller réveiller notre âme de poète endormie et de proposer des ateliers autour de l'écriture. Nous avons démarré avec la création d'acrostiches sur le thème du printemps avec Jeanne Bähler, Anne-Marie Desbiolles, Christiane Stengel et Huber Vazzoler.

Voici leurs créations ;



Arrivée du temps doux
Vent à ne pas négliger
Retour du printemps
Insolation précoce à éviter
Le froid ne vous a pas encore tourner le dos



Mon soleil qui
Apparaît dans l'atmosphère
Rayonnant
Soudain illumine la terre



Primevères fleurissent
Roses bourgeonnent
Invitation au renouveau
Nature
Tout en couleur
Emerveille mon cœur
Mon âme s'émoustille
Pimente ma vie
Suis ravi de tout cela, bonjour printemps



Arrivé du temps doux
Vent à ne pas négliger
Retour du printemps qui nous tient debout
Insolation précoce à éviter
Le vent ne vous pas encore tourner le dos, il fait le fou

Carnet de route



A lors que je devrais vous parler d'escalade de glace et partager de belles photos et une expérience inoubliable... Je me m'accommode d'une promesse non tenue. Projet remis à l'année prochaine.

Comme la plupart le savent, j'ai été stoppée net par un accident de course. Genou en miettes, béquilles et opération à venir. Le constat est radical, tout s'arrête, sauf le travail, heureusement !

Mais alors que fait-on lorsqu'on ne peut plus faire du sport, du moins plus se dépenser comme habituellement ?

La résilience, le maître-mot en toute circonstance traumatisante. Mais plus facile à écrire qu'à vivre.

« Aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit des circonstances traumatiques. »

Alors après la lecture de la signification, histoire de bien la visualiser, mes pensées se sont dirigées vers vous chères résidentes et chers résidents.

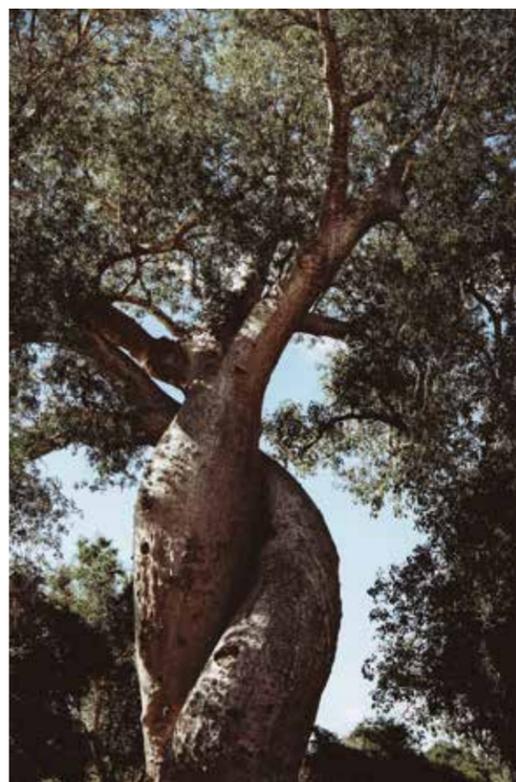
Vous êtes des êtres remplis de milliers de carnets de routes et l'exemple même de la résilience.

Vous avez eu le courage, la force et la sagesse de vous adapter à ce nouvel environnement, à faire de cet EMS votre maison.

Outre le fait que la résilience nous aide à dépasser des épreuves douloureuses de la vie, c'est aussi elle qui nous permet d'apprendre à nous adapter aux changements, qui nous rend curieux, tenaces, empathiques, qui fait briller notre optimisme même lorsque beaucoup de choses vont mal. Bref, c'est une formidable aptitude humaine.

Je vous propose donc une balade dans les principales caractéristiques de la résilience que j'ai apprises à vos côtés :

Etape 1 : l'adaptabilité, qui se rapporte à la capacité à s'ajuster facilement et rapidement aux changements.



Etape 2 : le contrôle de soi, c'est la capacité à réguler ses émotions, ses pensées et son comportement face aux tentations et aux impulsions.

Etape 3 : l'optimisme est un état d'esprit, durable ou passager, caractérisé par une perception positive du monde et de l'univers.

Etape 4 : la ténacité est caractérisée par une opinion dont on ne peut se défaire, obstination et persévérance.

Alors un grand Merci à vous chères résidentes et chers résidents pour ce chemin parcouru grâce à vous tous.

Rendez-vous au prochain numéro pour une balade dans la nature.

Sladjana Varone
Directrice



D'hier à aujourd'hui, un voyage culinaire en mutation

Il y a 30 ans, franchir le palier d'un restaurant était une sortie entremêlée de tradition et d'une certaine magie. La carte, souvent manuscrite ou sur une ardoise, offrait un choix limité mais authentique, de proximité où chaque plat était une spécialité à découvrir. Le service, mené par des serveurs expérimentés, était chaleureux et ponctué d'anecdotes et de conseils savoureux. L'ambiance, conviviale, invitait à la détente et au partage.

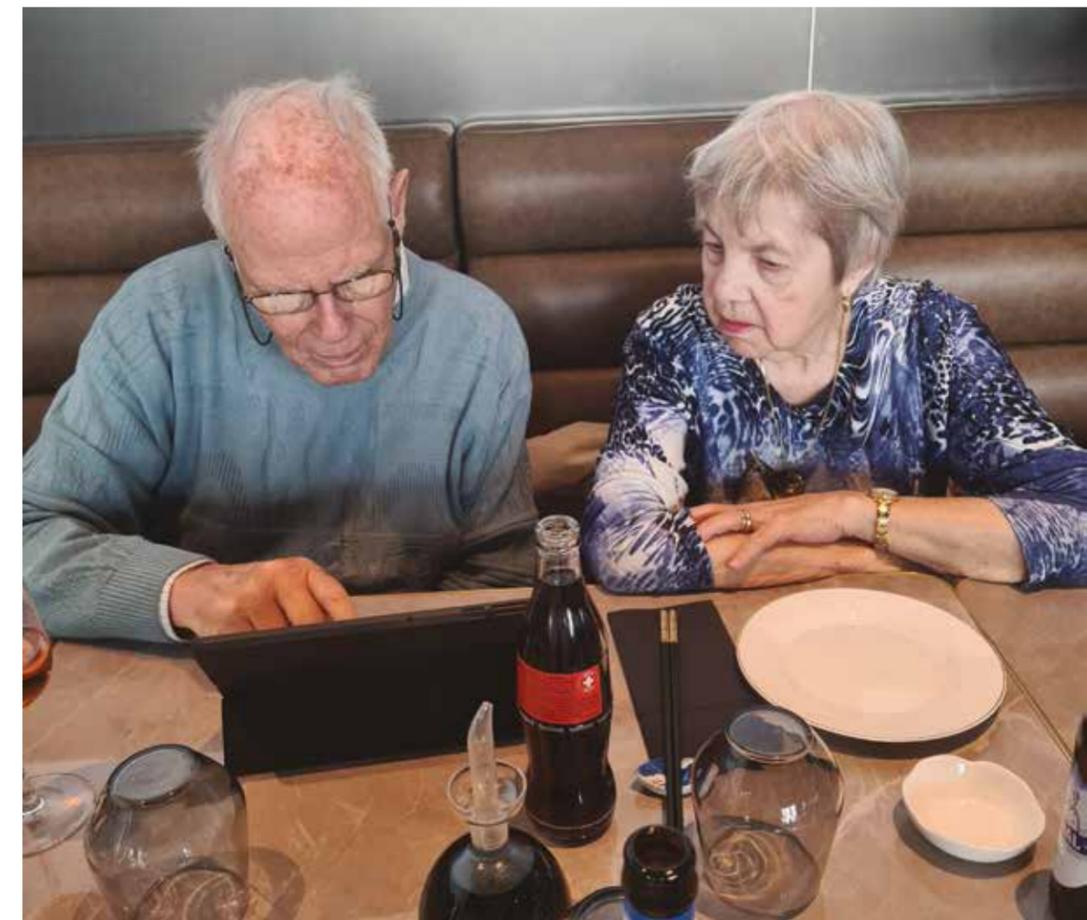
Aujourd'hui, l'univers de la restauration s'est transformé, embrassant la technologie et l'innovation. Les tablettes numériques ont remplacé les ardoises, offrant une multitude d'options et de visuels alléchants. La commande s'effectue en quelques « clics », parfois même sans l'intervention d'un serveur. De plus, suivant les endroits, des robots, discrets et efficaces, sillonnent la salle, apportant les plats avec une précision mécanique.

Nous avons eu la chance de pouvoir vivre ce changement avec quelques-uns de nos résidents dans le tout nouveau et très convoité Restaurant Royal de Vernier. Les panneaux numériques et les divers écrans ont remplacé les tableaux et la décora-

tion murale. Les tablettes, elles, ont remplacé les cartes des menus. Cette « nouvelle » façon de choisir son repas au restaurant a suscité beaucoup de surprises et de réactions variées.

Alors, l'expérience culinaire s'est-elle perdue dans cette évolution ? La réponse n'est pas si simple. Certes, la tradition et le charme d'antan ont quelque peu disparus. Mais de nouvelles opportunités se sont ouvertes, offrant une plus grande variété et une meilleure flexibilité.

Luca Piccirillo
Animateur





La Cuisine Suisse des Années 1930

L'Évolution de la Cuisine :

La cuisine suisse des années 1930 était profondément ancrée dans la simplicité et la rusticité. Voici quelques éléments caractéristiques :
Les Matériaux et l'Agencement :

Poêles à Bois : Les cuisines étaient souvent équipées de poêles à bois, qui servaient à la fois de source de chaleur et de moyen de cuisson. Le crépitement du bois et l'odeur de la fumée faisaient partie intégrante de l'expérience culinaire.

Voici un aperçu de la cuisine suisse des années 1930, une époque où les saveurs authentiques et les traditions culinaires étaient au cœur de chaque foyer.

Tables en Bois : Les familles se rassemblaient autour de grandes tables en bois pour partager les repas. Ces tables étaient souvent le cœur de la cuisine, où l'on préparait, cuisinait et partageait les plats.

Cuisinières à Gaz : Vers la fin des années 1930, les cuisinières à gaz ont commencé à gagner en popularité. Elles offraient une alternative plus pratique aux poêles à bois.

Les Ingrédients et les Plats :

Produits Locaux : La cuisine suisse mettait en avant les ingrédients locaux et de saison. Les familles cultivaient leurs propres légumes, élevaient des volailles et utilisaient des produits frais provenant des fermes voisines.

Rösti : Le rösti est un plat emblématique de la Suisse. Il s'agit de pommes de terre râpées, bouillies puis frites jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Pain et Fromage : Le pain était un aliment de base, et le fromage suisse était omniprésent. Les fondues et les raclettes étaient des plats traditionnels appréciés lors des rassemblements familiaux.

Soupes et Potages : Les soupes étaient fréquemment servies, souvent à base de légumes, de pommes de terre ou de céréales. Elles réchauffaient les cœurs pendant les hivers rigoureux.

Plats en Sauce : Les ragoûts, les saucisses et les plats mijotés étaient populaires. Les sauces riches et savoureuses accompagnaient souvent les viandes et les légumes.

Cerises : Le jubilé de cerises était un dessert populaire. Les cerises étaient utilisées dans diverses préparations sucrées.



On ne peut pas oublier l'étonnante histoire du Beurre Café de Paris. En 1930, Monsieur BOUBIER, alors propriétaire du Restaurant « Le Coq d'Or » à Genève, inventa pour le plaisir de sa clientèle, un beurre très original agrémenté de multiples épices, herbes et autres ingrédients, créant ainsi le véritable « Beurre Café de Paris ». Il est accompagné d'une grilade de bœuf. Il connut un vif succès.

Voici la recette :

Ingrédients :

- 500g de beurre,
- 4 jaunes d'œufs,
- 20g de moutarde,
- 1 cuillère à soupe de Cognac,
- 1 cuillère à soupe de Vin Blanc,
- 1 goutte de jus de citron,
- 10g de sel,
- 1 pincée de curry,
- 1 pincée de paprika,
- poivre blanc et piment de Cayenne,
- 20g de persil haché,
- 10g d'estragon ciselé,
- 1 cuillère à café de thym haché,
- 1 cuillère à café de romarin haché,
- 1 cuillère à café de marjolaine hachée,
- 3 filets d'anchois hachés,
- 20g d'échalotes ciselées finement,
- 1 gousse d'ail haché finement.

Préparation :

A l'aide d'un batteur, émulsionner le beurre et les jaunes d'œufs.

Ajouter la moutarde, le vin blanc, le cognac, le sel, le curry, le paprika et le poivre, continuer de battre, et terminer avec les ingrédients restants.

Ensuite deux options :

- *la première consiste à utiliser une poche à dresser et former de petites rosaces de beurre,*
- *la seconde, former de petits ballotins à l'aide de film alimentaire.*

Dans un cas comme dans l'autre, il est plus facile de réaliser une recette entière de beurre et de le congeler.

Ensuite au gré de vos besoins vous pourrez sortir le nombre de rosaces nécessaires.

Ou simplement couper dans le ballotin le nombre de tranches voulues.

La cuisine suisse des années 1930 était synonyme de convivialité. Les familles se réunissaient autour de la table, partageant des histoires, des rires et des recettes transmises de génération en génération. Les repas étaient un moment sacré où l'on célébrait la vie et les traditions.

En somme, la cuisine suisse des années 1930 était simple, chaleureuse et issue des produits de la terre. Elle reflétait l'âme d'un peuple attaché à ses racines et à la beauté de la vie quotidienne.

Romain Rouger
Chef de cuisine

Le Tarot de Marseille

Le Tarot de Marseille est l'un des jeux de tarot les plus anciens et les plus influents, ayant une histoire riche et complexe depuis ses débuts jusqu'à nos jours. Voici une vue d'ensemble de son évolution :

Origines italiennes (15^{ème} siècle) : Les origines exactes du Tarot de Marseille restent obscures, mais il est généralement admis qu'il a émergé en Europe au 15^{ème} siècle, probablement en Italie. Les premiers jeux de tarot étaient des jeux de cartes joués par la noblesse italienne, comprenant des enseignes traditionnelles et des cartes spéciales appelées arcanes majeurs.

Développement en France (17^{ème} siècle) : Le Tarot de Marseille a été introduit en France au 17^{ème} siècle, où il a été massivement produit et popularisé, notamment dans la ville de Marseille. C'est à cette époque que le Tarot de Marseille a acquis sa forme iconographique caractéristique, avec des designs simplifiés et des symboles distinctifs sur les arcanes majeurs et mineurs.

Utilisation divinatoire (18^{ème} siècle) : Au cours du 18^{ème} siècle, le Tarot de Marseille a été de plus en plus utilisé à des fins divinatoires et ésotériques.

Popularisation et standardisation (19^{ème} siècle) : Le 19^{ème} siècle a vu une augmentation de la popularité du Tarot de Marseille en tant qu'outil divinatoire, notamment avec la publication de divers manuels et guides d'interprétation. Ce siècle a également vu l'émergence de différentes versions du Tarot de Marseille, bien que certaines caractéristiques de base restent constantes.

Renouveau contemporain (21^{ème} siècle) : Le Tarot de Marseille continue d'être largement utilisé et apprécié à travers le monde pour ses puissantes implications symboliques et divinatoires. De nos jours, il existe une variété de cartes de Tarot de Marseille, allant des répliques historiques aux interprétations modernes, adaptées aux sensibilités et aux besoins contemporains.

Il existe 22 arcanes (cartes) majeures. On y trouve des symboles et des personnages. Mis-à-part 2 cartes, chacune porte un numéro en chiffre romain et un nom.

La symbolique des couleurs est également très importantes :

Blanc : la pureté et la clarté

Rouge : l'action, le masculin, la force

Bleu : le côté passif, l'eau, le féminin

Chair : la matière

Jaune : le spirituel

Vert : le renouvellement, le mouvement

Noir : la connaissance

Le voyage initiatique à travers les cartes du Tarot est une interprétation symbolique et spirituelle des arcanes majeurs du jeu. Cette interprétation s'inspire souvent des traditions ésotériques, de la psychologie jungienne, de la mythologie et d'autres disciplines pour explorer les profondeurs de l'âme et du cheminement spirituel de l'individu.

En résumé, l'histoire du tarot est un voyage fascinant à travers le temps, reflétant les transformations culturelles et spirituelles de l'humanité tout en conservant son mystère et son pouvoir symbolique.



I
Le Bateleur part découvrir le monde. Il a en main toutes les ressources à sa disposition.

Saura-t-il les utiliser ?



II
La Papesse l'accueille et le conduit aux portes de la vie et de la connaissance. Elle symbolise la sagesse.



III
L'Impératrice lui apprendra la communication, le discernement et la créativité. C'est la protection maternelle.



IV
L'Empereur va le structurer (rôle du père) et lui apprendre la stabilité, la responsabilité et la discipline.



V
Le Pape l'encourage et lui apprend les enseignements traditionnels. Il représente la sagesse spirituelle et la bénédiction.



VI
L'Amoureux symbolise le conflit intérieur, le choix et le libre arbitre.



VII
Le Chariot vient couronner cette fin d'apprentissage par une prise en main de sa vie.



VIII
La Justice : être juste avec soi et ne pas se trahir. Rétablir l'équilibre.



VIII
L'Hermite : aller au fond de soi. La sagesse intérieure. La recherche de vérité.



X
La Roue de la Fortune : Identifier les mécanismes et les comprendre. Ne pas reproduire des schémas familiaux.



XI
La Force : Centrage, équilibre, trouver sa force intérieure.



XII
Le Pendu : Les choses se mettent en place. On lâche prise en faisant confiance.



XIII
L'arcane sans nom : Se dépouiller, se mettre à nu pour avancer en faisant table rase de ce que l'on ne veut plus.



XIII
Tempérance : Trouver la voie du milieu entre sa part d'ombre et de lumière.



XV
Le Diable Identifier sa part d'ombre, ses propres démons et reconnaître sa puissance.



XVI
La Maison Dieu : on fait sauter les structures et les schémas qui nous emprisonnent.



XVII
L'Etoile : on se laisse guider et protéger. C'est la grâce, la paix et l'abondance.



XVIII
La Lune : se connecter avec son propre mystère, sa propre créativité, sa sensibilité, ses illusions... C'est l'inconscient.



XVIII
Le Soleil : Rayonnement, partage, humanisme.



XX
Le Jugement : Être à son écoute, ne pas tomber dans le piège du jugement de soi et des autres, réveil à soi et au monde.



XXI
Le Monde : Intégration de sa personnalité, équilibre, humanisme, accomplissement pour terminer le cycle libre avec le Mat.



Le Mat : Le joker, l'inclassable, il symbolise le mouvement, la liberté d'être. Trait d'union entre les arcanes. On le dit Fou pour les hommes parce que non-conforme, mais génial pour Dieu, parce que libre.

Ce n'est bien sûr qu'un petit aperçu de toute la symbolique que contiennent ces cartes. Utilisées comme outils de transformation et d'évolution, elles peuvent nous aider à décoder les événements d'une vie.

Martine Annaheim

Qui suis-je ?

Une exposition made in Nouveau Kermont

L'envie de ce projet était de rencontrer les résidents souhaitant participer à cette exposition et ainsi récolter des photos d'eux à divers moments de leur vie.

Nous voyons au quotidien les résidents dans leur grand âge et parfois leurs maladies. C'est pourquoi, il est important de se souvenir qu'ils ont eu une vie active, parfois trépidante, qu'ils ont été de jeunes personnes indépendantes, élégantes, sportives, raffinées, joyeuses, pétillantes, aimant la vie, sûres d'elles...

Nous allons, nous l'espérons, récolter de véritables trésors auprès des résidents et de leurs familles.

Quant à vous, chers collègues, si vous souhaitez jouer le jeu et adhérer à ce projet, nous vous attendons avec vos photos !

Il va sans dire que ces moments se compteront en heures..... de bonheur, de témoignages, de nostalgie et de partage.

Cette exposition sera sous forme de jeu afin que les résidents, les collaborateurs et les familles puissent deviner « Qui est qui ? »

L'exposition restera en place durant tout le mois de juin.

Les deux premières semaines vous permettront d'identifier les photos et lors des deux dernières, nous afficherons les visages des résidents et collaborateurs.

Les familles pourront profiter de ce voyage dans le temps lors de leurs visites ou de la fête des familles.

Nathalie Belveyre
Animatrice



Qui suis-je ?



Je suis Huguette !



Moments intergénérationnels



En septembre 2023, nous avons eu le plaisir de partager avec vous la fête de l'été.

Comme nous avons tellement apprécié ce moment, nous vous proposons cette année différents moments d'animation où petits et grands sont les bienvenus.

Pour des questions d'organisation, nous vous demandons de vous inscrire. Vous pouvez le faire soit par mail: animation@kermont.ch soit en vous annonçant à la réception. Les délais d'inscription sont signalés pour chaque animation.

Nous nous réjouissons de partager avec vous ces moments d'échanges et de rencontres.

Alors, à vos agendas !

Samedi 6 avril
15h00

Quiz musical
intergénérationnel

Inscription jusqu'au
3 avril

Samedi 1er juin
de 8h30 à 11h00

Brunch

Inscription jusqu'au
24 mai

Samedi 21 septembre
15h00

Petit bac
intergénérationnel

Inscription jusqu'au
18 septembre

Vous pouvez également déjà réserver ces dates:

Pour ces différentes manifestations, un courrier parviendra aux familles.

Mardi 23 avril
19h00

Pour les familles

Moment d'échange et de
rencontre avec la direction

Jeudi 20 juin
dès 18h00

Fête de l'été des familles

Repas en musique, danse et
karaoke avec Ileana
et Jean-Marc

Samedi 14 décembre

Notre traditionnelle
Fête de Noël

EXPOSITIONS AU

Vincent Châtelain

40

Durant le mois de **mars**, nous avons accueilli les tableaux de Vincent Châtelain, artiste, art-thérapeute, travailleur social. Il a mené deux ateliers avec les pensionnaires et le résultat est également exposé.

Je lui laisse la plume pour qu'il se présente par lui-même par ces quelques lignes :

Né à Genève en 1978, je me suis formé en Suisse aux Arts-Décoratifs avant de me spécialiser dans le décor de théâtre, dans la peinture décorative et le trompe-l'œil. Après quelques années de pratique, mes compétences techniques et précises de la peinture décorative ont évolué vers une approche picturale abstraite et en particulier en mixant différents médiums.

Dans mes œuvres, l'aquarelle rencontre le stylo et l'encre, qui à leur tour réhaussent les contrastes en résonance avec les marques de crayons et les nuances de peintures. Ces matières rendent les textures complexes, à l'image de mon parcours de vie et me permettent d'extérioriser comme de déplacer mes émotions sur le papier.

A la suite de mes formations dans le domaine artistique, j'ai animé des ateliers créatifs pour enfants et adultes ce qui m'a mené à étudier plus spécifiquement le travail social, puis l'art-thérapie. Mon exploration artistique a sans doute été influencée par le vécu complexe des relations humaines et cela s'exprime au travers des plans successifs, de la composition et de la perspective.

Je travaille sur ce qui est proche et lointain à la fois et je me laisse porter et emporter par l'univers des symboles et des métaphores. Mes élans créatifs se traduisent par l'investissement spontané d'un espace où tout est possible. La couleur vive est une nécessité constante. L'espace blanc prend autant de place et d'importance que la surface peinte. Demeurent dans la résultante de mes peintures, circulation, vibration, mouvement et composition. Le geste et le corps sont moteurs de mes explorations, ils favorisent l'ancrage et la spontanéité.

Mes œuvres mettent en forme une abstraction de mon esprit et je m'amuse à penser que les spectateurs-trices puissent laisser libre court à leur imagination et à la rêverie.

Vincent Châtelain



NOUVEAU KERMONT

Floriane Stengel

41

Au mois de **mai**, nous allons accueillir les tableaux de Floriane Stengel, fille de notre résidente Christiane Stengel. Le jeudi 2 mai aura lieu le vernissage, l'occasion de rencontrer et de discuter avec Floriane de sa passion pour les animaux et notamment les chevaux. En attendant, laissons-lui la plume pour se présenter :

Peindre des animaux pour les animaux

Les animaux... grand amour de ma vie depuis toujours et pour toujours. Ils sont bien sûr très présents sur mes toiles.

Je suis née à Genève le 11 janvier 1958 et suis à la retraite après 35 ans d'enseignement en primaire. Plutôt sportive dans ma jeunesse, je n'ai pourtant découvert que tardivement le monde des chevaux. Monde de tous les bonheurs : la présence tranquille de ces animaux au grand cœur, les grandes balades en forêt, les galops... Mais ces animaux sensibles et généreux sont souvent oubliés quand ils cessent d'être «utiles». Du coup, un nouveau bonheur pour moi : adopter des chevaux ou poneys âgés et leur offrir une retraite de prince(esse).

La vente de mes tableaux sera partagée entre les chats SDF de Cottens, l'association «Terre et Faune» de Catherine Tschanen, la ferme pension pour chevaux retraités «Les 3 allures», et bien sûr pour mes compagnons de vie : ma petite jument Lady, ma chienne Tina



et mes chats Malinka et Lino, des estomacs sur pattes qui font une grande consommation de sacs de nourriture !

Bienvenue dans le monde des animaux, un monde où j'ai eu la chance de faire des magnifiques rencontres avec des humains !

Floriane Stengel

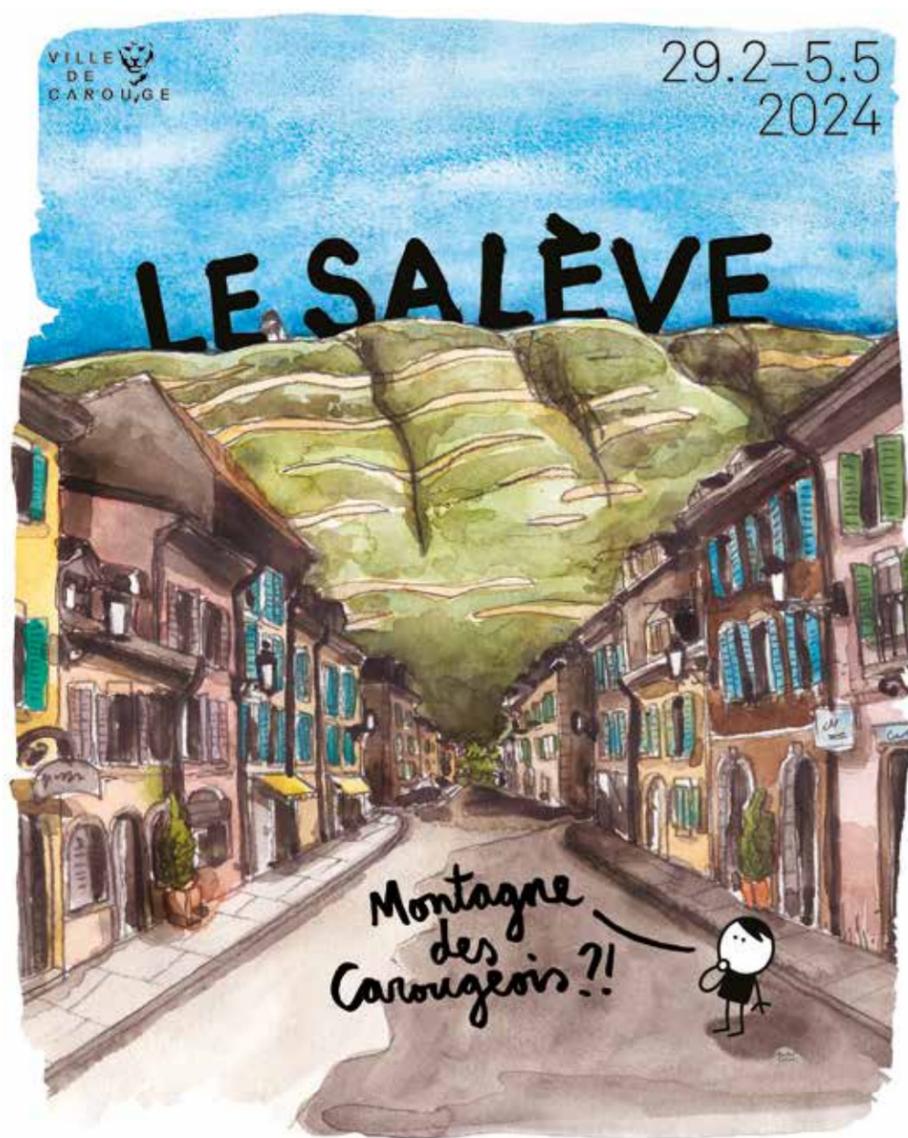


EXPOSITIONS À

Le Salève, montagne des Carougeois ?!

Du 29 février au 5 mai 2024

Oserait-on avancer que la « montagne des Genevois » est finalement Carougeoise ? Cette interrogation est le fondement de cette exposition, relevant que la Cité sarde se développe à l'abri du mont Salève, sous sa protection et sa domination, happant quotidiennement le regard vers son sommet.



MUSÉE
DE CAROUGE

PLACE DE SANDRINO 8
1207 CAROUGE
MUSÉE À ENTRÉE LIBRE
MUSEUM GENEVE

m | c

GENEVE

Par la force des choses

Venez expérimenter la force de gravitation.

Du 1er décembre 2023 au 1er mars 2025

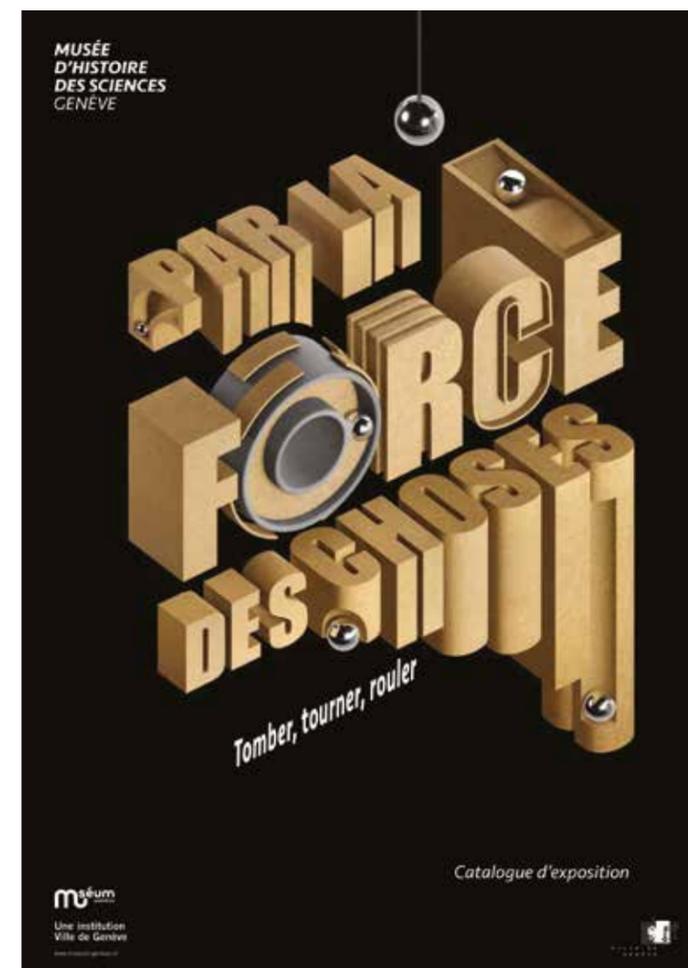
au Musée d'histoire des sciences

(128, rue de Lausanne)

Se prendre les pieds dans le tapis, perdre l'équilibre, tenter de se rattraper et finalement, tomber en roulant sur le sol. Cela vous est sans doute déjà arrivé. Mais savez-vous quelle en est la cause, outre la maladresse ? Eh bien, un phénomène physique omniprésent dans nos vies : la force de gravitation.

Comment expliquer la cause de la chute des corps ? La compréhension de la gravité a évolué depuis l'Antiquité, portée par des grands noms de l'histoire des sciences d'Aristote à Einstein. Ces savants ont accompagné leur pensée de célèbres expériences : Galilée et son plan incliné, Newton et sa pomme, Foucault et son pendule et c'est par ce biais que l'exposition vous propose de cheminer.

Rien de tel que des éléments interactifs : plans inclinés, pendules, gyroscopes et autres toupies pour illustrer les forces qui font tomber, tourner ou rouler... en un mot, pour comprendre un phénomène et passer un bon moment de science !



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.

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

44

Plus ou moins

Les deux signes mathématiques «plus petit que» (<) et «plus grand que» (>) vont vous permettre de compléter cette grille de chiffres allant de 1 à 6.

Attention, un même chiffre ne peut être utilisé qu'une seule fois par ligne et par colonne.

		2		<		6
3	2					
	6		3			
		5	4			
^						^
		>			2	5
6		>		>		4

45

Charade 1

Mon premier est la première lettre de l'alphabet
 Mon second on le dit quand on n'a pas compris
 Mon troisième se cultive en Chine
 Mon quatrième est la dernière syllabe de «muséum»
 Mon tout est la maison du poisson

Mots fléchés

EFFLEURÉE PETIT VILLAGE	ABANDONNÉE FRUIT ROUGE	LEQUEL CONSTERNÉS	PESANT	PROTÈGE LE MAJEUR FONTE DES NEIGES	DÉSINTÉ- RESSÉ REÇOIT LES BULLETINS
			ARÔME ROTI DE VEAU		
GROSSIER COUVRE- CHEF					DIEU SOLAIRE
			TRÈS PRESSÉ DÉBRILLÉ		
RÉCITAL AMOUREUX COUTUMES					DUPE CONDIMENT
	BEAUCOUP NATURISTE			DONNE LE TON AUTRUCHE	ÉTAT AMÉRICAIN
VITALITÉ DIVERTIS- SEMENT				FAC DE TECHNO NIVELA	
		ARTICLE ÉTRANGER ÉGRATIGNE	POUR FAIRE LA BIÈRE JEUNE FILLE VERTUEUSE		PARTIE DE TENNIS
ÉLÉGANT	CONVOITER INDIEN ET RELIGIEUX				BONNE CARTE CALEPIN
		PEINTURE À L'EAU COUSIN DU LOIR			
SÉPARÉS DU RESTE REPAIRE			POSSESSIF GENDARME DE LA TÉLÉ		MONNAIE COURANTE
			DRÔLE D'OISEAU		BOISSON
BAISSES DE NIVEAU BAS DE GAMME				À L'ÉTAT NATUREL CONDITION	
	INTERJEC- TION		ENNUIERA		
CANAL DU PIPI				DE MÊME	

46

Anagrammes

Mots dans le désordre	Définition	Mots à trouver
LOUPES	Grâce à elles j'ai des oeufs	
OSURSI	Rongeur se trouvant dans une maison	
LONDAHELL	Pays producteur de tulipes	
NAGE	Il est mignon comme un....	
PEMOM	Fruit avec différentes variétés	
STADE	Certaines sont importantes dans notre vie	
TENTATION	Lors d'un danger il faut faire...	
EPEUPO	Les petites filles aiment y jouer	
CEVHA	Oh la ...	
AUE	Elle compose notre corps à 60 % à l'âge adulte	
EPRILaura	Utile lorsqu'il pleut	
AELIRAS	Il est perçu en fin de mois	
STAR	Peuvent transmettre la peste	
VETO	Droit obtenu par les française après la 2nd guerre mondiale	
LIME	Bon pour la gorge	

47

Charade 2

Mon premier est un animal de basse-cour
 Mon second n'est pas plusieurs
 Mon tout est un petit malin

Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	R	E	S	I	S	T	A	N	C	E
II	E	N	T	R	O	U	V	E	R	T
III	P	U	R	I	T	A	I	N		
IV	U	R	E	S		N	A	N	A	N
V	T	E	S		A	T	T	I	L	A
VI	A	S	S	U	R	E	E			
VII	T	I	A	N	S		U	B	A	C
VIII	I	E	N	A		K	R	A	C	H
IX			T	U	A	I		T	H	I
X	N	E	E	S		R	O	S	E	E

Horizontalement

- I. Occupation sous l'Occupation.
- II. Presque fermé.
- III. Rigoriste.
- IV. Aurochs.C'est du gateau.
- V. Ferrures. Vaincu aux Champs Catalauniques.
- VI. Protégée. Lettre recommandée.
- VII. Plats provençaux.Le côté obscur de la vallée.
- VIII. Champ de bataille.Descente de bourses.
- IX. Eliminai. Tube un peu secoué.
- X. Issues.Dépôt d'eau.

Verticalement

- 1. Opinion sur rue.
- 2. Pisse au lit.
- 3. Angoissante.
- 4. Fleur.Paresseux.
- 5. Bête.En Ré.
- 6. Epuisante. Blanc qui vire au rouge à l'heure de l'apéro.
- 7. Il s'envoie en l'air.8. C'est non.Corriges.
- 9. Chrome. Sardinelle.
- 10. Evêché orthodoxe.

Charade 2
COÛN

Charade 1
AQUARIUM

6	5	3	2	4	1
4	3	1	6	2	5
2	1	5	4	6	3
1	6	4	3	5	2
3	2	6	5	1	4
5	4	2	1	3	6

Plus ou moins

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

Sudoku

- 1. Vous pourrez prendre la table du fond, près de la fenêtre
- 2. Elle lui a écrit une lettre à propos de son livre
- 3. Ces oranges ont une belle couleur or, mais elles sont très amères
- 4. Ce bouquet de fleurs dégage une telle senteur !
- 5. Ariane possède deux grands chiens
- 6. Le Père Noël a une hotte pleine de cadeaux

Réponse exercice de sténographie de la page 10

Sténographie

Solutions

C	D	Q	L	D	G	H	A	M	E	A	U	O	D	E	U	R	A	R	U	S	T	I	Q	U	E	R	A	B	E	R	E	T	U	R	G	E	N	T	S	E	R	E	R	E	N	A	D	E	U	U	S	E	N	E	R	G	I	E	I	U	T	J	E	U	E	L	M	A	L	T	D	E	S	I	R	E	R	A	S	C	H	I	C	G	O	U	A	C	H	E	I	S	O	L	E	S	A	T	A	N	T	R	E	I	C	A	R	E	D	E	C	R	U	E	S	N	U	E	D	O	H	O	R	A	S	E	R	A	U	R	E	T	R	E	I	T	O	U
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Mots fléchés

10	1	2	3	4	5	6	7	8	9		I	R	E	S	I	S	T	A	N	C	E	II	E	N	T	R	O	U	V	E	R	T	III	P	U	R	I	T	A	I	N		IV	U	R	E	S	N	A	N	A	N	A	N	V	T	E	S	A	T	T	I	L	A	VI	A	S	S	U	R	E	E			VII	T	I	A	N	S		U	B	A	C	VIII	I	E	N	A	K	R	A	C	H	IX		T		U	A	I		T	H	I	X	N	E	E	S		R	O	S	E	E
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	--	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	--	--	-----	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--	---	--	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---

Mots croisés

Anagrammes

- POULES
- SOURIS
- HOLLANDE
- ANGE
- POMME
- DATES
- ATTENTION
- POUPÉE
- VACHE
- EAU
- PARAPLUIE
- SALAIRE
- RATS
- VOTE
- MIEL



NOUVEAU KERMONT

- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

www.kermont.ch



1+
POUR
TOUS

EMPLOYEUR
RESPONSABLE
2024

