

Le Relais Dumas

Foyer de jour
une prestation de l'Association Alzheimer Suisse
Section de Genève



Rapport d'activité

2016



Œuvre réalisée par Mme Natalina Helbling, hôte du Relais Dumas

Conseil - direction - collaborateurs

Conseil d'administration

Philippe CATHELAZ, Président
Mireille BALAHOCZKY
Pierre PASCHE
Antoine WAVRE

Direction

Jürg FAES

Collaboratrices et collaborateurs

Hélène BRUET

Elise PAREL

Lisa RACCHELLI

Melissa MOURON

Christine WISSMANN

Raphaële BALFROID

Myriam CURVAIA

Antoinette RIZZO

Didier MOËNNE-LOCCOZ

Angela CORRENTI

Anabela BOUTELANT

Responsable, infirmière

Infirmière

Assistante sociale

Animatrice socio-culturelle

Animatrice socio-culturelle

Intendante / chauffeur

Assistante socio-éducative

Aide-animatrice

Aide-animateur / chauffeur

Aide-animateur / chauffeur

Aide-soignante non qualifiée

Collaboratrice externe

Claudia MENZAGO-LONGCHAMP

Art-thérapeute

Un rôle essentiel au cœur d'un écosystème

Chers Amis,

Avec 8'500 personnes atteintes de démence pour le Canton de Genève et 1'500 nouveaux cas d'Alzheimer dépistés en 2016 - soit plus de 4 par jour pour l'un des plus petits cantons de l'un des plus petits pays au monde - on mesure rapidement le rôle essentiel qu'occupe un foyer de jour spécialisé comme le Relais Dumas.

Essentiel pour nos hôtes réunis malgré eux par la seule maladie qui ne peut être ni prévenue, ni guérie, ni ralentie.

Essentiel pour les proches aidants, ces héros du quotidien à qui nous offrons quelques instants de répit.

Essentiel en tant que rouage d'un écosystème, symbole d'une société solidaire et connectée qui permet à plusieurs acteurs de travailler en bonne intelligence pour aborder les ravages d'Alzheimer. Témoin le premier Plan Alzheimer pour le Canton de Genève publié en 2016.

Essentiel pour tout ce qu'une prise en charge quotidienne exercée par des professionnels permet de développer comme savoir-faire et savoir-être spécifiques.

L'année 2016 aura été marquée par notre 25e anniversaire (lire en page 10), une opération citoyenne avec les collaborateurs du groupe pharmaceutique Eli Lilly (lire en page 13) et d'innombrables sources de fierté et de satisfaction (lire tout :-).

J'adresse toute ma gratitude à notre équipe, emmenée par Jurg Faes et Hélène Bruet, qui encadre, rassure, divertit, énergise, forme, écoute sans relâche nos hôtes et leurs proches, désormais 6 jours par semaine, du lundi au samedi (lire en page 6).

Philippe CATHÉLAZ, Président

Fréquentation 2016

Spécialisé dans l'accueil de personnes avec troubles cognitifs, le foyer de jour est **ouvert depuis janvier 2016 six jours par semaine**, du lundi au samedi.

En 2016, **93 personnes**, 55 femmes et 38 hommes, présentant une maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence ont pu bénéficier d'un accompagnement spécialisé.

Confronté à une demande sans cesse croissante, le Relais Dumas a augmenté depuis 2012 le nombre de personnes accueillies.

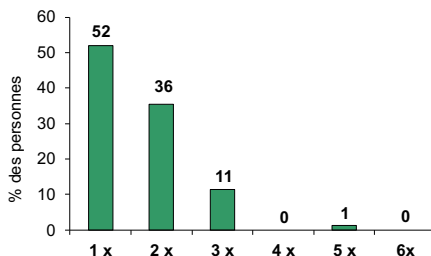
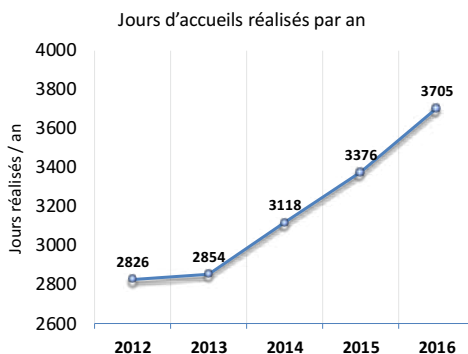
L'ouverture du 6^{ème} jour en 2016 a permis de réaliser un total de **3'705 journées d'accueil** tout en stabilisant le nombre de personnes

accueillies du mardi au samedi (13.5 présences moyennes par jour).

Le lundi offre un programme spécifique destiné aux personnes de moins de 70 ans (5,9 présences moyennes par jour).

La moyenne globale était de **12,3 présences par jour**.

La plupart des hôtes ont fréquenté le foyer une à deux fois par semaine (moyenne 1,63). Quelques situations particulières ont bénéficié d'une fréquentation plus élevée.



25 ans, ça mérite une fête !

Jürg Faes

Ayant accueilli le premier hôte le 2 mars 1991, le Relais Dumas a pu fêter ses 25 ans d'activité. Le 12 mai 2016, de nombreux invités ont répondu présent lors de cette manifestation. Elle a été magnifiquement organisée par le secrétariat de l'Association Alzheimer Genève.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir entre autres le Conseiller d'Etat Mauro Poggia, Président du DEAS, le maire et un conseiller administratif de la commune du Grand-Saconnex, la Présidente, la directrice et les membres du comité de l'Association Alzheimer Genève, de nombreux professionnels du réseau de soins et de maintien à domicile, des hôtes du Relais Dumas et leurs familles.



Après les allocutions, le public a pu faire honneur au buffet et au **spectaculaire gâteau d'anniversaire de 25 décimètres avec 1 bougie tous les 10 cm...**

Chaque invité est reparti avec un sac cadeau contenant une carte de jubilé réalisée par les hôtes, deux tasses « 25ème » ainsi que le premier numéro de l'Echo du Relais Dumas, rédigé par des proches membres du groupe d'entraide.

L'évolution de l'accompagnement des hôtes en 25 ans

Hélène Bruet, Elise Parel

Depuis sa création en 1991, le Relais Dumas participe à la politique cantonale en faveur de la personne âgée en perte d'autonomie. Ainsi, **dès le début, le foyer s'est fixé deux objectifs : d'une part offrir un répit et un soutien aux proches aidants, d'autre part maintenir le plus longtemps possible les personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée dans leur cadre de vie habituel** en favorisant leurs capacités, leurs ressources restantes, ainsi que leur lien social et familial.

Dans les dix premières années, les prestations d'accompagnement étaient essentiellement basées sur le modèle français du CANTOU (Centre d'Activités Naturelles Tirées d'Occupations Utiles). En effet, les animations proposées à l'époque étaient basées sur des ateliers culinaires et ménagers (entretien du lieu et de l'équipement), mais comprenaient également des activités de loisir et des sorties récréatives. Ces activités plutôt domestiques étaient adaptées à chaque situation individuelle et utilisées comme un support au maintien des actes de la vie quotidienne.

Conscients que **les proches sont les principaux garants du maintien à domicile de nos hôtes**, l'équipe leur apporte dès le départ un soutien par une écoute active des besoins exprimés et des conseils individualisés. Depuis 2008, suite à l'entrée en vigueur de la loi sur le réseau de soins et le maintien à domicile, le Relais Dumas bénéficie d'un contrat de prestations quadriennal avec l'Etat. Si les deux premiers contrats prévoyaient « une communication avec les proches aidants naturels », ce n'est que dans celui de 2016, avec l'intégration de la charte de collaboration des partenaires du réseau de soins, que **les « mesures de soutien pour les proches aidants actifs à domicile » sont reconnues comme l'une des missions des foyers de jours.**

Seul foyer de jour spécialisé dans l'accueil de personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée jusqu'en 2007, l'institution reçoit un **nombre croissant de visites de professionnels de la santé et du social**. Cela permet une rencontre entre différents professionnels issus de différentes institutions de santé dans le but de favoriser les échanges, d'optimiser les connaissances et les compétences dans les soins et l'accompagnement des personnes avec troubles cognitifs.

Ces dernières années, le foyer de jour a particulièrement développé les différentes animations proposées, l'accueil de personnes en âge pré-AVS et la formation. Cette dernière comprend l'offre de formations en cours d'emploi aux collaborateurs non diplômés, la formation continue ainsi que l'accueil d'étudiants des HES-SO. L'amélioration constante de la qualité des pratiques professionnelles est indispensable et fait appel tant au savoir-être qu'au savoir-faire afin d'agir au mieux dans des situations de soin et d'accompagnement de plus en plus complexes.

Les soins infirmiers et les activités d'animation thérapeutiques sont formalisées dans un plan d'accompagnement personnalisé pour chaque hôte. En raison de l'atteinte des capacités communicationnelles, la mise en place d'interventions individualisées ou en groupe nécessitent une analyse des comportements et des interactions observés, une posture réflexive et la recherche du sens des actions de soins dispensées. **La communication souvent non-verbale implique de réelles compétences relationnelles et des connaissances dans le domaine de la psychiatrie gériatrique.**

Des colloques cliniques hebdomadaires permettent une discussion interdisciplinaire des situations d'accompagnement complexes, tant des hôtes que de leurs familles, en vue de la meilleure prise en charge possible de leurs besoins biologiques, psychologiques et sociaux.

Notre philosophie d'accompagnement inclut une approche holistique et systémique en favorisant des actions sociales préventives. Ainsi le groupe d'entraide Relais-Famille, qui se réunit une fois par mois, permet aux proches aidants de développer des stratégies d'adaptation, d'optimiser leurs compétences à prendre soin d'une personne avec

troubles cognitifs. L'expression des expériences vécues réalisée dans une dynamique de groupe permet de renforcer le lien social.

En raison de leur vulnérabilité, la reconnaissance des ressources des personnes concernées (malades ou proches aidants) est particulièrement importante et se traduit dans le travail des professionnels du foyer de jour par la considération d'éléments tels que la créativité, l'imaginaire, la mise en mouvement, la stimulation des ressources ainsi que l'expression des ressentis, des émotions et des vécus. Cette approche essentielle vise à maintenir un concept de soi positif et une identité sociale reconnue. Les actions se situent dans « l'ici et maintenant » et ont un intérêt communautaire, puisqu'ils induisent des comportements de participation (personne malade, proches aidants, professionnels) pour construire ensemble un projet de soin d'accompagnement.

Pour résumer, le travail au foyer de jour Le Relais Dumas nécessite trois capacités essentielles qui sont la communication, l'implication et l'adaptation.



Accueil du lundi, quel bilan après un an ?

Christine Wissmann

Le programme d'accueil du lundi est destiné principalement aux personnes de moins de 70 ans et se caractérise par le nombre réduit de présences, la nature des activités proposées et les objectifs fixés.

Le groupe du lundi se compose actuellement de huit personnes qui ont souvent, par leur âge, une bonne autonomie physique. Le critère principal d'admission est l'âge, sans tenir compte du type de démence. Ainsi les personnes accueillies se trouvent à des stades très divers de leur maladie, ce qui implique des ressources et un mode de communication très différenciés. De surcroît, l'évolution de la maladie est souvent plus rapide et ainsi les ressources cognitives baissent très vite. Cet élément demande au professionnel de réajuster continuellement ses pratiques et son approche pour ne pas mettre en échec la personne - ce qu'elle arrivait à faire la semaine dernière n'est peut-être plus possible aujourd'hui.

Les personnes accueillies le lundi présentent donc de grands écarts sur le plan cognitif (pensée abstraite, capacité de réflexion, expression verbale). En effet, certaines personnes ont un vocabulaire riche alors que d'autres ne s'expriment que très peu, voire plus du tout. Ainsi, comment faire pour créer une unité de groupe ? Comment encourager une dynamique de groupe pouvant mettre en exergue les capacités de chacun ? Comment conjuguer cette mixité ? N'est-ce finalement pas les différences qui font la richesse de ce monde ? Les fragilités des uns et les difficultés des autres n'amènent-elles pas des valeurs profondément humaines comme l'entraide, la compassion ou la tolérance ?

Ce contraste de potentiels, qui peut paraître être un inconvénient au premier abord, s'est néanmoins révélé être **une force sur le plan des relations sociales dans le groupe**. En effet, le non jugement, le prendre soin, l'attention portée à l'autre et le regard bienveillant sont des valeurs humaines présentes dans ce groupe. Lorsqu'un hôte est absent,

certaines personnes se demandent : « où est-il passé ? ». Alors qu'il pourrait y avoir du rejet par peur d'identification, le respect de l'autre malgré les différences, les troubles du comportement et les difficultés à s'exprimer est indéniable. Une vision où l'être humain est au premier plan et la maladie au second.

La petite taille du groupe permet des relations plus profondes, ce qui est probablement un facteur non négligeable favorisant cette attitude très humaniste. Le nombre d'hôtes du groupe est volontairement restreint afin de faciliter les interactions entre les personnes. Cette structure groupale favorise un climat de confiance entre chacun. De plus, les personnes ayant des troubles cognitifs sont très sensibles à l'intérêt qu'on leur porte. Le pan émotionnel prenant le pas sur la cognition, ils ont un grand besoin d'attention. Ainsi la taille du groupe permet aux professionnels d'avoir la disponibilité nécessaire pour chacun.

Les écarts de potentiels posent la question du choix des activités communes proposées afin d'intégrer chacun. Il n'est pas aisé de proposer une animation correspondant au groupe dans sa globalité. Ainsi les objectifs thérapeutiques vont varier en fonction des personnes ; avoir une place dans le groupe, partager des expériences de vie, rester en lien, stimuler l'attention ou encore maintenir un certain éveil.

Actuellement, **la journée se découpe en deux parties : une activité groupale, le mime, le matin, et une sortie l'après-midi.**

En quelques mots, le groupe mime permet de travailler le corps, la coordination des mouvements, la symbolique, la mobilisation de la motricité fine et la concentration. Un espace où le rire, le plaisir et le « passer un bon moment » sont de rigueur. Cette activité permet de partager les histoires de vie, mettre le corps en mouvement lorsque la parole fait défaut ou parfois de laisser place à l'extériorisation des émotions. Comme chaque animation de groupe, le mime est un support pour être en relation, éviter le repli sur soi et l'isolement. Il importe dans les moments groupaux de donner une intention à chacun, une place pour chacun, qu'il se sente exister et reconnu dans les yeux des autres.

Les sorties, quant à elles, s'inscrivent dans une valeur plus large et fondamentale de l'animation. Il s'agit de « faire société », où chaque groupe de la population est représenté et profite des infrastructures collectives. En effet, **la maladie n'empêche pas de faire des choses normales, banales, telles que sortir au restaurant, se baigner dans le lac, faire une partie de bowling, aller visiter**



Sortie à la chocolaterie Favarger

un musée, se balader dans un parc et par là, être intégré dans la société. Les objectifs recherchés sont multiples et divergent selon les personnes, tels que maintenir une souplesse du corps, susciter la curiosité via un environnement riche et varié, encourager la réminiscence, découvrir des lieux culturels, favoriser un climat émotionnel positif.

Les spécificités de l'accueil du lundi sont l'ouverture sur l'extérieur (facilitée par la taille du groupe et les ressources physiques des personnes) et les moments individualisés. En 2016, l'accent a été mis sur l'aspect collectif, permettant la création d'une unicité groupale. Les sorties extérieures sont à poursuivre étant donné les effets bénéfiques sur les personnes qui ne manquent pas de nous remercier et de commenter très positivement ces sorties. De plus, elles permettent de consolider la cohésion du groupe. Par la suite, il serait intéressant de modifier le modèle d'intervention sur une partie de la journée, en explorant davantage la prise en soin individuelle et/ou en petit groupe la matinée, afin d'être au plus près des besoins de la personne et d'avoir une approche plus ciblée, en lien direct avec les ressources de chacun afin de les valoriser au mieux.

L'aventure du Relais Dumas avec l'entreprise pharmaceutique Eli Lilly

Raphaële Balfroid

En 2015, l'entreprise Eli Lilly propose à ses collaborateurs de découvrir l'univers des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou autres démences. Grâce à l'entremise de Sophie Courvoisier, directrice de l'Association Alzheimer Genève, et à l'occasion du **Global Day of Service**¹ de l'entreprise, **les collaborateurs ont pu passer une journée avec les hôtes du Relais Dumas** afin de participer aux activités et différentes tâches quotidiennes.

En 2016, nous poursuivons ce partenariat de solidarité dans le cadre des rénovations du Relais Dumas. En effet, les collaborateurs volontaires ont pu participer à différents travaux : bricolage, tri ou encore peinture. Ces activités se sont déroulées sur 10 journées, du 22 juin au 27 octobre 2016, avec des équipes de 5 à 6 personnes maximum, car il est difficile pour le Relais Dumas, et pour le confort de nos hôtes, d'accueillir un grand groupe de personne en supplément sur la journée. Au total **une cinquantaine de collaborateurs d'Eli Lilly sont venus nous aider** à l'entretien et à la rénovation du Relais Dumas.



Pour le plus grand plaisir de tous, c'est sous un soleil radieux que nous avons pu :

- Rénover le mobilier de jardin (chaises, tables, banc...)
- Redonner une seconde jeunesse au colombier et à la cabane de jardin
- Débarrasser, ranger, nettoyer et protéger le grenier. Ces travaux ont été supervisés par une entreprise professionnelle. Nous saluons la bravoure des équipes qui ont réalisé ces travaux, car elles ont bénéficié

¹ Global Day of Service Eli Lilly est une activité de volontariat, qui permet aux collaborateurs d'Eli Lilly de s'investir dans un projet afin de soutenir des communautés.

d'une journée découverte « sauna/poussière » dont elles se souviendront longtemps !!

- Nettoyer et peindre l'entrée extérieure du Relais Dumas (et là, il faisait déjà un peu plus frais...)

Grâce à l'excellente organisation de nos cuisiniers et de nos collaborateurs, nos hôtes et les collaborateurs d'Eli Lilly ont pu partager le repas de midi ensemble. Nos hôtes ont profité de cette dynamique pour interagir avec d'autres personnes sans que cela soit trop perturbant pour eux. **Ces journées ont été de beaux moments d'échanges, de découverte, et de partage.** Pour les collaborateurs d'Eli Lilly – qui a beaucoup investi dans la recherche pour traiter la maladie d'Alzheimer – c'était aussi une opportunité de se confronter à la réalité de la maladie.



Un immense MERCI à la boulangerie « Aux Péchés Gourmands » qui fournit gracieusement Le Relais Dumas chaque matin en excellentes viennoiseries et toute une variété de bons pains qui régaler les papilles de nos hôtes !



• Aux Péchés Gourmands •

Rue Sonnex 17
1218 Le Grand-Saconnex
Tél: 022/920.06.13

Horaires:
Lu - Ve : 07h30 à 19h00
Di : 08h00 à 16h00
Samedi fermé

Vers un futur incertain - le soutien des proches aidants

Lisa Racchelli

Les proches des hôtes jouent un rôle important pour leur bien-être. Grâce à leur implication, ils arrivent à maintenir l'être aimé à domicile tout en préservant le plus longtemps possible ses capacités et son autonomie. Cependant, ce soutien au quotidien est épuisant sur le long terme et peut affecter la santé des proches. Aimant, soutenant, loyaux mais pas infaillibles, leur situation n'est pas à négliger.

Les proches aidants ont aussi droit au soutien, que ce soit par leur réseau social/familial et/ou par le réseau médico-social (foyer de jour, aide à domicile, groupe de parole, etc.). **Dans ce quotidien rythmé par les habitudes et les rendez-vous, il ne reste que peu de temps pour réfléchir à l'avenir.** Toutefois, il n'en est pas moins peu rassurant. Lors des entretiens avec les proches aidants des hôtes que nous accueillons au Relais Dumas, une question revient régulièrement : « Qu'est-ce qui va se passer s'il m'arrive quelque chose et que je ne peux plus prendre soin de lui / d'elle ? ».

Afin de **rendre l'avenir plus sûre et diminuer l'incertitude**, une inscription préventive dans un EMS peut se révéler être un choix judicieux. En effet, loin d'être un choix démissionnaire, elle permet, en cas de défaillance du proche aidant, de garantir la bonne continuité de la prise en charge de la personne malade. L'admission en EMS pourra soulager le proche aidant des responsabilités quotidiennes devenues trop lourdes. Déchargé de la responsabilité d'aider au quotidien la personne malade pour les actes élémentaires de la vie, le proche peut se concentrer sur la relation avec l'être aimé.

L'entrée en EMS est dans notre société la solution de dernier recours, mais elle peut se préparer afin de rendre cette éventualité plus acceptable. Le Relais Dumas propose aux proches aidants qui souhaitent

franchir le pas un soutien et un accompagnement dans cette démarche, qui **exige de la réflexion et un investissement personnel**. La liste des EMS de Genève étant longue, il est préférable de restreindre la recherche aux établissements répondant aux priorités de la famille (EMS spécialisés dans les démences ou non, proximité du conjoint ou des enfants, zone rurale/urbaine, etc.). S'ensuit une visite des EMS sélectionnés avec la personne concernée, si cela n'est pas trop anxiogène pour elle. La procédure d'inscription est complexe et nécessite de remplir des formulaires détaillant de façon exhaustive la situation administrative et financière ainsi que l'état de santé du futur résident, complété par un rapport médical.

Pendant cette année, j'ai accompagné plusieurs couples dans cette démarche, dont une épouse qui avait besoin d'une « bouée de sauvetage » pour le cas où le maintien à domicile de son mari serait devenu trop lourd. Ce dernier n'arrivait pas à comprendre ce choix et les difficultés qu'elle vivait au quotidien. Cette épouse avait besoin d'être soutenue dans cette décision, tant au niveau émotionnel qu'au niveau administratif. Tout au long de cette démarche, je l'ai épaulée, ce qui nous a amenées à visiter ensemble les établissements médico-sociaux choisis et à remplir les formulaires d'inscription. L'appui que je lui ai apporté a permis de rendre cette tâche plus facile et rapide. Quelques mois plus tard, la situation de son mari s'est aggravée, entraînant une hospitalisation et un retour à domicile impossible. Le travail que nous avons fourni auparavant a permis de faciliter le transfert de son époux de l'hôpital à l'EMS souhaité par le couple.

Le Relais Dumas tient à offrir cette prestation, car **au-delà de soulager le proche dans le présent, nous avons à cœur de l'accompagner pour rendre l'avenir moins incertain et plus confortable**, tant pour lui que pour la personne souffrant d'une démence.

Ma formation d'assistant socio-éducatif en cours d'emploi

Didier Moenne-Loccoz

Commencée en 2012, ma formation d'assistant socio-éducatif (ASE) se terminera prochainement. Elle m'a permis de valider le travail en animation que j'effectue depuis 12 ans auprès des personnes atteintes de troubles cognitifs qui fréquentent le foyer de jour le Relais Dumas.

J'ai beaucoup appris par l'expérience. Avec la participation de mes collègues diplômés dans le domaine de l'animation, j'ai pu collaborer et participer à des activités d'animation thérapeutiques auprès des hôtes. Il me manquait à cette expérience de terrain des connaissances, des savoirs théoriques que l'on apprend grâce au suivi d'une formation qui donne accès à un diplôme. La responsable du foyer l'a bien compris. Ainsi j'ai eu l'opportunité de réaliser un CFC, important pour la progression de ma carrière professionnelle.

J'ai acquis des savoirs variés comme par exemple : améliorer la communication, savoir transmettre des informations pertinentes en équipe, améliorer l'écoute, l'observation des comportements. **La formation m'a permis d'optimiser des qualités d'animateur et de mieux comprendre le travail de préparation exigé** pour mettre en place des ateliers d'animation thérapeutiques adaptés correspondant aux besoins des personnes accueillies au foyer.

Depuis, **je comprends mieux mon rôle et ma place dans l'institution.** Participer au développement de projets d'animation en répondant aux attentes des hôtes, en signifiant le pourquoi et la pertinence de ceux-ci, ainsi que de déterminer dans quel but, pour qui et comment les présenter à l'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire, tout **cela donne du sens à ma pratique professionnelle d'ASE.** Ce qui me paraît important dans ma profession est la communication verbale et non-verbale avec les hôtes : l'écoute, l'importance de l'empathie, la disponibilité à l'autre, l'attitude de non-jugement. Porter une attention au soutien des familles

en écoutant leurs difficultés fait aussi partie intégrante de mon rôle d'ASE.

Si apprendre ce n'est pas trop compliqué dans une salle de classe, la mise en pratique tous les jours demande de la patience et des capacités d'analyse des situations rencontrées. Il y a tellement de facteurs inconnus, de stress, qu'il faut savoir renforcer les liens avec les collègues pour une meilleure qualité dans la prise en charge des malades et se sentir bien dans son rôle professionnel.

C'est par la pratique sur le terrain au quotidien que je vais exprimer pleinement les connaissances apprises, le savoir-être, pour affirmer la pertinence du rôle d'ASE dans l'accompagnement de la personne qui souffre de troubles cognitifs.

Lettre d'un hôte (publiée dans ce rapport selon son souhait)

« Madame la responsable du Relais Dumas,

Le Relais Dumas est apprécié pour l'engagement de sa direction et de son équipe de soins et d'animation. La phrase typique que j'entends le plus prononcée par des hôtes à des niveaux de santé psychique différents est : 'Ah, ce qu'on est bien ici' ! Comment ne pas partager ceci ?

Mais, à titre personnel, je ne peux pas éviter d'exprimer ma nécessité de reprendre les vendredis au Relais Dumas. La raison en est simple : je suis persuadé que le support thérapeutique reçu au Relais Dumas est une assurance pour ne pas risquer de retomber dans la phase d'avant. Ceci est lié au fait – comme discuté dernièrement avec vous – que mes problèmes sont de type cognitifs atypiques, sans être de nature Alzheimer ou Parkinson.

La régularité et la systématique des programmes journaliers de Dumas est remarquable. Une présentation simple et fonctionnelle, par un de vos soignants, lors de tout nouveau visage – particulièrement stagiaires, bénévoles ou accompagnant à domicile – serait positive.

Encore un tout grand merci pour votre permission de reprendre Dumas les vendredis, les séances de théâtre (Rideau Rouge) et d'Art-thérapie (AGORA) étant un précieux complément aux activités du mercredi ».

J.J. Kaytar

L'atelier théâtre « Le Rideau Rouge »

Myriam Curvaia, Melissa Mouron

Voici bientôt un an que nous avons créé un atelier de théâtre au Relais Dumas. Chaque vendredi matin, un petit groupe composé de 7 hôtes et des deux animatrices prend possession des locaux situés au rez inférieur pour un atelier d'exercices théâtraux d'une heure et demi.

Nous avons la volonté d'impliquer au maximum les hôtes dans l'atelier afin qu'ils soient acteurs à part entière et qu'ils aient la possibilité de s'exprimer ouvertement et en toute confiance sur le fonctionnement et le déroulement de l'atelier.

L'objectif de départ a été de travailler sur la dynamique du groupe et de créer des moments de partage pour écouter les envies, les attentes et les appréhensions de chacune et de chacun. En effet, le mot « théâtre » peut faire peur, car il peut renvoyer à de mauvais souvenirs tels que devoir se mettre en scène sous le regard des autres ou devoir s'exprimer en public.

C'est pour cela que nous avons démarré l'atelier théâtre en l'axant sur des exercices ayant pour but de se connaître et de développer la confiance au sein du groupe. Les hôtes ont décidé de donner un nom à l'atelier théâtre afin de renforcer un sentiment partagé d'appartenance. Après de longues discussions, les hôtes ont choisi « Le Rideau Rouge » comme nom pour l'atelier.

L'atelier a pour buts principaux de :

- renforcer la confiance en soi et la valorisation de soi
- renforcer l'imagination
- développer l'écoute
- développer l'expression verbale et non verbale
- développer la conscience de soi (corps, voix, mouvements, etc.)
- développer les échanges dans le groupe
- prendre du plaisir et s'amuser

Afin de créer certains repères chez les hôtes, l'atelier a été conçu selon une structure de base comprenant **cinq moments bien distincts** :

1. Présentation où chacun a la liberté d'exprimer son humeur du jour et de rappeler au groupe qui il/elle est, en révélant un aspect de sa personnalité et en citant son prénom
2. Echauffement du corps, de la voix et de l'imagination
3. Exercice principal de théâtre
4. Relaxation et retour à soi
5. Clôture de l'atelier selon certains rituels trouvés par le groupe

L'animation de ces moments est adaptée chaque semaine et **l'exercice principal est construit selon des thématiques telles que les mimes ou l'expression théâtrale de certaines émotions**. Actuellement l'atelier commence à être rodé et une réelle cohésion de groupe s'est installée. Le sourire et la bonne humeur sont palpables au sein du groupe. Chacune et chacun a trouvé sa place et est un soutien pour les autres participants. Nous nous réjouissons de continuer à évoluer avec le « Rideau Rouge » et de préparer plein de nouvelles surprises pour l'année prochaine.

Quelques citations d'hôtes :

« Je ne pensais pas que l'on pouvait autant s'amuser en étant vieux. En fait je ne me sens pas vieille »

« On redevient de vrais gamins »

« Ça fait du bien de rigoler »

« Je pourrais vous faire une démonstration de claquettes ! »



L'atelier-cuisine au Relais Dumas

Christine Wissmann – Antoinette Rizzo

Quel sens mettre derrière les pratiques professionnelles et les activités en lien avec ce domaine aussi vaste qu'appétissant ?

L'univers de la cuisine est complexe et englobe une multitude d'objectifs et d'actions réfléchies visant un accompagnement de qualité. Voici un bref tour d'horizon de ce qui se passe derrière les fourneaux... !

Chaque matin aux alentours de 10h30, le professionnel désigné « cuisinier du jour » arrive avec un panier rempli de fruits et légumes afin de susciter la curiosité et l'intérêt des hôtes. Après cette courte introduction, l'atelier « aide à la préparation du repas » est proposé aux hôtes.

L'activité est divisée en sous-étapes (d'abord l'épluchage, ensuite le coupage, dans un premier temps les légumes, puis les fruits) afin d'éviter la confusion. Le professionnel montrera comment faire plutôt que d'expliquer afin de capter l'attention de la personne, faciliter la compréhension de la consigne et ainsi éviter les mises en échec.

Le rôle du professionnel dans cette activité est de guider et d'aider si besoin une personne en difficulté. La devise étant de **laisser les hôtes faire le plus possible par eux-mêmes afin de maintenir leur autonomie, plutôt que de faire pour eux et sans eux**.



Ces moments sont l'opportunité d'échanger autour de souvenirs, de questionner afin de favoriser la réminiscence et les interactions dans le groupe.

Le degré de participation est très variable d'une personne à l'autre. En effet, certains hôtes vont participer activement à l'atelier alors que d'autres personnes seront présentes et impliquées via le regard, quelques mots ou l'investissement d'un aliment... Il n'y aura pas

d'attente ni d'enjeu de performance dans cette animation ; l'objectif étant de leur permettre de contribuer à l'élaboration du repas de midi et de susciter l'éveil.

Dans ce type d'atelier, trois grandes familles de compétences sont sollicitées : les **compétences sensorielles** à travers diverses textures à toucher, les formes, couleurs, odeurs des aliments et les saveurs en les goûtant. Les **compétences sociales** sont mises en avant via les échanges et les discussions émergeant de ces moments groupaux. Enfin les **compétences motrices** sont aussi utilisées pour couper, verser, mélanger, éplucher ou peler les aliments, ce qui contribue au maintien de la coordination des mouvements.

L'activité est adaptée selon les jours de la semaine et le potentiel de chacun. La durée de l'atelier sera modulée pour éviter une baisse de concentration et d'attention chez la personne. **D'autres animations culinaires peuvent être proposées en petit groupe telles que la réalisation de desserts, de l'apéritif ou de jus de fruits pour le goûter.** Il importe que le professionnel soit attentif aux plats qu'il va confectionner et sera vigilant aux intolérances et régimes alimentaires des personnes tout en offrant un repas complet et équilibré.

Le repas peut être l'occasion de voyager en partant à la découverte de spécialités d'ailleurs. Grâce à la participation de nombreux stagiaires, nous avons pu par exemple apprécier des plats typiques d'Afrique ou encore d'Amérique du Sud. Au-delà de l'aspect gustatif de ces cuisines d'outre-mer, c'est aussi l'occasion d'en apprendre un peu plus sur la culture de ces pays.

Le repas peut aussi servir d'indice temporel à travers la dégustation de fruits et légumes de saison ou de mets ponctuant des fêtes importantes telles que l'Escalade, la Chandeleur ou la galette des Rois.

Par ailleurs, le parc du Relais Dumas est investi dans le cadre d'un **atelier jardinage**. A la fin du printemps, les hôtes souhaitant s'essayer au jardinage peuvent apporter leur aide via la préparation de la terre, le partage de conseils, la plantation, l'arrosage et la récolte des légumes. Cet atelier permet aussi de mobiliser l'une des plus belles compétences

humaines, soit la capacité d'émerveillement en contemplant semaine après semaine le développement d'un légume ou la pousse d'une fleur. Cet espace potager permet aussi, lors d'une balade dans le potager, de découvrir ou redécouvrir certains légumes, la façon dont ils poussent, leurs utilisations possibles et leurs vertus.

L'espace cuisine offre la possibilité d'un accompagnement individualisé quand une personne est anxieuse ; l'aide en vaisselle sera ainsi un prétexte à entrer en relation avec la personne afin d'être à son écoute et d'apaiser son angoisse.

L'émergence de rôles sociaux est une dimension importante en cuisine ; il n'est pas rare qu'un hôte aide spontanément le cuisinier du jour à servir le café en fin de repas ou qu'il propose son aide pour mettre la table. **Ces rôles favorisent l'entraide, valorisent la personne et permettent de renforcer son sentiment d'utilité et son estime de soi.**

Ces initiatives offrent des pistes à explorer pour l'avenir afin d'impliquer davantage les hôtes dans la vie du Relais Dumas et d'asseoir encore un peu plus chez chacun le sentiment de faire partie d'une communauté où chacun trouve sa place.



English Workshop – parole aux participants

Didier Moëgne-Loccoz, Lisa Racchelli

« L'idée d'un atelier d'anglais m'est venue car dans le véhicule de transport plusieurs personnes se parlaient en anglais et ils aimaient ça. **Mettre en valeur leur savoir face à moi, qui suis débutant, les valorise et inverse les rôles entre professionnel et hôte.** Ils me corrigent et m'aident pour écrire, comme pour la prononciation. Ils s'entraident entre eux, soutenant les moins à l'aise devant cette langue. Cela m'a même donné envie de suivre prochainement des cours d'anglais. »

Didier Moëgne-Loccoz

« Le mercredi à 15 heures, c'est le temps du workshop. Nous sommes environ cinq personnes à nous retrouver pour échanger et partager en anglais. **Nous avons tous des niveaux différents dans cette langue, mais l'entraide, le respect et la confiance qui règnent dans cet atelier permet à chacun de se sentir à l'aise.** Grâce au *workshop* je m'exprime en anglais plus facilement et avec plaisir. Je me suis d'ailleurs inscrite dans un cours d'anglais. »

Lisa Racchelli

« *Do you speak English ?* Cette phrase est entendue souvent, que ce soit en voyage ou simplement lors de promenades. Une réaction à cette question peut provoquer une grimace, une réponse laconique telle que *a little bit* ou, à l'extrême, un sonnant *of course* (souvent avec un accent français).

A Dumas, un atelier d'anglais - *English Workshop* -, a été inauguré dernièrement. Il a lieu chaque mercredi après-midi et dure 60 minutes. Il regroupe un ou deux accompagnants, ainsi que tout hôte ayant exprimé un intérêt à participer.

Pourquoi ces réunions ? L'atelier permet à chaque participant de s'exprimer simplement, indépendamment de son niveau de connaissances en anglais, de ses difficultés d'expression ou d'autres nécessités présentes et futures liées à l'utilisation de cette langue.

Cet atelier n'est pas un cours. Il impose à chaque participant une concentration ainsi qu'une certaine discipline. Par contre, il permet également à chaque participant de se sentir utile. D'activer sa mémoire de travail, de raviver certains événements enfouis dans son passé et de faire un travail d'équipe. *What a program ! Thank you to Dumas for setting up this workshop.* » JJK, un hôte

« Cela me fait plaisir d'assister à l'atelier d'anglais, car je suis allée trois mois à Oxford lorsque j'avais vingt ans pour obtenir le diplôme d'anglais « Lower Cambridge ». Ensuite, j'ai travaillé à Genève dans une compagnie fiduciaire pour l'avocat de la société. La langue de travail était l'anglais. Je suis restée dans cette compagnie jusqu'à la retraite. **Je suis contente de reparler l'anglais au Relais Dumas.** » RC, une hôte

« A 18 ans, j'ai pu aller plusieurs mois dans le Kent où j'ai pu parler quotidiennement l'anglais. **J'ai beaucoup de plaisir à venir tous les mercredis et participer à cet atelier d'anglais et cela me rappelle de bons souvenirs.** Mon séjour en Angleterre est un magnifique souvenir et pouvoir perfectionner la langue anglaise m'a été très précieuse. La langue anglaise est maintenant universellement parlée dans le monde entier et de la savoir permet d'être à l'aise partout. » FL, une hôte



Des couleurs et des goûts aux couleurs des sentiments

Claudia Menzago-Longchamp

Nous utilisons quotidiennement des expressions idiomatiques liées aux couleurs. Essayez cet exercice, vous constaterez que les exemples ne manquent pas. **Ne dit-on pas : être rouge de honte, être blanc comme neige, avoir la main verte, rire jaune, broyer du noir, voir la vie en rose ?** Vous constaterez que certaines couleurs ont une valeur plutôt positive alors que d'autres sous-entendent des situations ou des sentiments plus ambigus.

Les participants à **l'atelier d'art-thérapie** du Relais Dumas, AGORA, ont entrepris avec intérêt et curiosité **un travail d'échange et de recherches autour de cette thématique de la couleur**. Son origine (végétale, minérale), son application première, sa valeur symbolique et son utilisation contemporaine ont été les guides de nos investigations. Nous avons utilisé divers champs artistiques, tels que la peinture, le dessin, la photographie, comme supports collectifs à l'échange et à la validation de nouvelles compétences¹. Animés d'une curiosité nouvelle, nous avons suscité et bénéficié d'une visite privée au Musée d'art et d'histoire pour observer, au plus près, les inénarrables pastels du peintre genevois Jean-Etienne Liotard (1702 -1789).

Comprendre la couleur, du moins tenter d'y réfléchir, nous a également permis de placer un prisme sur nos sensibilités et nos émotions. Nous revenons très souvent à ces sources d'investigations que nous avons mises en œuvre avec un vif plaisir et une immense complicité.

¹Michel Pastoureau et Dominique Simonnet : *Le petit livre des couleurs*. Editions Points
Michel Pastoureau : *La couleur de nos souvenirs*. Edition Points

Comptes annuels d'exploitation

CHARGES D'EXPLOITATION

| | |
|-------------------------|--------------------|
| Frais de personnel | (797'336) |
| Frais de fonctionnement | (236'695) |
| Total charges | (1'034'031) |

PRODUITS D'EXPLOITATION

| | |
|-------------------------|------------------|
| Forfaits journaliers | 197'653 |
| Transports | 25'968 |
| Subvention cantonale | 739'458 |
| Subvention des communes | 53'993 |
| Autres recettes | 19'438 |
| Total produits | 1'036'510 |

RESULTAT D'EXPLOITATION AVANT INTÉRÊTS, IMPÔTS ET AMORTISSEMENTS

2'479

| | |
|---------------------------------|----------|
| Amortissements | (17'075) |
| Charges financières | (800) |
| Variation des produits affectés | 9'084 |
| Charges exceptionnelles | (15'000) |
| Restitution à l'Etat | 0 |

RESULTAT DE L'EXERCICE

(21'312)

Contact

Le Relais Dumas, Société Anonyme sans but lucratif
Chemin des Fins 27 1218 Le Grand Saconnex

Tél : 022 788 25 30 - Fax : 022 788 25 37
relais.dumas@alz-ge.ch
CCP 12-218415-5



Ouvert 6 jours par semaine, du lundi au samedi, de 9h à 17h

Tarif : CHF 54.- par jour

Transport domicile - foyer: CHF 5.- par course

Remerciements

Nous remercions vivement nos donateurs et nos partenaires pour leur soutien, en particulier :

- La commune du Grand-Saconnex
- Les membres du comité de l'Association Alzheimer Genève
- Le Département de l'emploi, des affaires sociales et de la Santé (DEAS)

Avec le soutien de la République et canton de Genève

