

Comment s'en sortir sans sortir ?

Confinés, mais actifs

« Et si l'isolation temporaire de l'espace social était nécessaire pour mieux s'ouvrir vers l'extérieur et s'engager dans le monde ? » s'interroge [France Culture](#), en donnant la parole au philosophe français des sciences et de la poésie, Gaston Bachelard.

La semaine dernière, nous avons mis l'accent sur l'importance de [prendre soin de sa santé mentale](#) en ces temps d'isolement et d'incertitude ; nous avons relayé différentes stratégies proposées par les experts : rester en contact, se tenir informé de manière raisonnée, garder une routine, s'appuyer sur ses forces, exprimer ses émotions, (s')écouter, se faire comprendre...

Parmi ces stratégies, l'une des principales recommandations pour faire rempart à la détresse psychologique est de rester actif : **même chez soi, l'on peut continuer à mener des activités physiques, culturelles et ludiques**. Utilisées à bon escient, les nouvelles technologies ouvrent des fenêtres sur le monde, permettent de s'évader de son canapé, de faire de la gym ensemble chacun chez soi, de s'instruire ou visiter des musées en pyjama, etc. Suivons la rêverie du philosophe et regardons cette parenthèse imposée au prosaïque du quotidien comme une opportunité de prendre son souffle afin de mieux préparer le monde d'après.

Prestations suspendues, maintenues et créées

Restons mobilisé(e)s : prestations Membres et Observateurs PLATEFORME

- Sur la page d'accueil de notre site, vous trouverez le tableau des prestations suspendues, maintenues et créées ad hoc ; ce tableau sera actualisé en continu et rappelé dans chaque hebdo.
[En savoir plus](#)

Fermeture temporaire des foyers pour personnes âgées

- Au vu de la progression de l'épidémie dans le canton, la Direction générale de la santé a requis la fermeture des foyers de jour dès le 13 novembre. Conscients du bénéfice important de ces structures pour les personnes âgées concernées, cette fermeture sera levée sitôt que la situation sanitaire le permettra.
[En savoir plus](#)

Disponibilités dans les UATR Unité d'accueil temporaire de répit

- Durant cette période de crise, la fatigue, l'épuisement, voire la maladie des proches aidants sont encore plus présents. Tenant compte de la fermeture temporaire des foyers, rappelons que des places en UATR imad sont disponibles pour du répit. L'organisation s'est adaptée à la situation épidémique et les mesures de protection mises en place permettent de profiter pleinement de ce lieu en toute sécurité. Pour l'organisation d'un séjour, contacter imad au 022 420 20 50, du lundi au vendredi, de 8h à 17h.
[En savoir plus](#)

Activités sportives en temps de confinement : bouger, c'est la vie !

Bougez à la maison avec Gym Seniors

- Pendant la période de confinement, l'équipe Gym Seniors de Pro Senectute Genève se mobilise pour proposer des cours en ligne : coordination, force et équilibre.
[En savoir plus](#)

2^e vague - Hebdo #13
(16.11.2020)

S'entraîner à la maison: en forme de la tête aux pieds

- Gardez l'équilibre: avec l'âge, la masse musculaire et l'équilibre diminuent, et le risque de chute augmente. Pour y remédier, entraînez corps et esprit. « L'équilibre en marche » vous aide avec des programmes d'exercices de différents niveaux.

[En savoir plus](#)

« Bouger avec Unisanté »

- Des professionnel-le-s en activité physique adaptée (APA) proposent des exercices en direct et gratuits sur la chaîne YouTube d'Unisanté.

[En savoir plus](#)

Bouger chez soi ! avec la FAAG

- Laura Fontana, enseignante méthode Feldenkrais et musicienne pédagogue de la voix, propose une séance audio pour bouger « dans son salon ».

[En savoir plus](#)

Alzheimer Genève : idées d'animations

- Dans les fiches d'idées d'animations, plusieurs activités diversifiées sont proposées aux personnes souffrant de troubles cognitifs et à leurs proches aidants.

[En savoir plus](#)

Activités culturelles & ludiques en temps de confinement : sortir...chez soi

La culture, quand même !

- En raison de la situation liée au Covid-19, nombre d'acteurs et actrices culturel.le.s proposent des visites virtuelles ou des contenus originaux à savourer depuis la maison. En voici un tour d'horizon.

[En savoir plus](#)

La culture au temps du corona

- La culture en ville, c'est, peu s'en faut, encore en suspens. Pour s'émanciper (de) chez soi, l'Université de Genève propose une liste d'activités culturelles accessibles en ligne depuis la Suisse, gratuitement et légalement.

[En savoir plus](#)

Uni3 Université des seniors - Genève

- (Ré-)écoutez/visionnez la collection des Conférences Uni3 tranquillement depuis chez vous.

[En savoir plus](#)

Connaissance3 e-PLUS

- Dans l'esprit de formation et d'information qui est le sien, Connaissance3 met à disposition des seniors un certain nombre de ressources pour permettre de cultiver le plaisir d'apprendre.

[En savoir plus](#)

Cité Seniors : comment s'occuper à la maison

- Cité Seniors propose une sélection d'activités et de conseils pour les seniors, pour se divertir, prendre soin de soi et s'informer.

[En savoir plus](#)

**2^e vague - Hebdo #13
(16.11.2020)**

Ensemble pendant le deuxième confinement - VIVA la Vita 2.1

- L'Association VIVA Valoriser et Intégrer pour Vieillir Autrement reprend son infolettre hebdomadaire pour traverser ensemble avec les seniors la période éprouvante du 2^e confinement.

[En savoir plus](#)

Association Mosaïque 50 & Plus : rencontres littéraires virtuelles

- L'Association Mosaïque 50 & Plus du Grand-Saconnex propose un riche programme de rencontres littéraires virtuelles ouvertes à toute personne intéressée.

[En savoir plus](#)

insieme Genève : #stayhome2

- Rester plusieurs heures, plusieurs jours, plusieurs semaines à la maison... cela n'est pas toujours facile. Occuper ses enfants pendant cette nouvelle période de semi-confinement, qu'ils soient en situation de handicap ou non, nécessite de ne pas manquer d'idées.

[En savoir plus](#)

COVICOACH

- Comment remplir son quotidien, son esprit et son frigo ! L'Etat de Genève publie une plateforme de conseils, aides et bonnes idées pour vivre au mieux la période d'isolement ou de quarantaine à la maison.

[En savoir plus](#)

Réflexions sur la réalité des seniors en temps de confinement (et en dehors)

Rendez-vous Leenaards âge & société « Impact des mesures COVID-19 pour les seniors : protéger au risque de stigmatiser ? »

- Comment les seniors ont-ils vécu la première vague de la pandémie, qui a rendu le quotidien de chacun particulièrement incertain? Se sont-ils sentis stigmatisés, infantilisés, surprotégés ? Le regard des autres a-t-il changé? Cette situation exceptionnelle est-elle aussi l'occasion de réinventer les liens sociaux et de développer de nouveaux réseaux d'entraide? Quoi qu'il en soit, cette crise inédite révèle l'importance du rôle des seniors et de leur engagement envers la société, toutes générations confondues.

[En savoir plus](#)

Oldyssey donne la parole aux vieux et montre les solutions qui rapprochent les générations

- Dans chaque région du monde, les vieux sont perçus et se perçoivent eux-mêmes différemment. Il y a certainement autant de façons de vieillir que de cultures, et que la place des personnes âgées n'est pas la même à Tokyo, dans un village sénégalais ou à Forest-en-Cambrésis, en plein milieu de la Picardie. Oldyssey veut prendre le contrepied du discours ambiant et parler autrement de la vieillesse, en donnant la parole aux premiers concernés : les vieux.

[En savoir plus](#)

Confinés avec...Gaston Bachelard

Le plus poétique, le plus drôle et le plus radiophonique des philosophes nous aide à tirer le meilleur du confinement en quatre émissions sur France Culture : Que signifie habiter un endroit ? Que nous apprend la rêverie ? Comment prendre l'air nous aide à penser ? Pourquoi s'enivrer au coin du feu ?

[Ecouter les émissions](#)