Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 4

Rubrik: Cantons

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 26.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

GENÈVE

La self-défense pour reprendre confiance

Depuis une dizaine d'années, les seniors genevois bénéficient de cours de self-défense. Grâce aux conseils d'un professionnel, ils retrouvent confiance en eux et davantage d'assurance dans les situations de la vie quotidienne.

D. Stämpfli

Roger Perriard (à dr.) enseigne la self-défense, une manière de trouver de l'assurance en tout temps.

Certains ont la cinquantaine, d'autres plus de 80 ans. Parmi ces amateurs de self-défense, on compte deux tiers de femmes. Pour les accompagner, les former et les conseiller, un 6e dan de ju-jitsu et 2e dan de judo. Roger Perriard, ancien policier, était aussi instructeur de self-défense à la police genevoise. Après plus de 30 ans dans la gendarmerie, il a choisi de faire bénéficier de son expérience des personnes qui se sentent souvent fragilisées ou un peu «larguées» de notre société et qui ont besoin de reprendre confiance en elles.

Il y a une dizaine d'années, la commune de Meyrin l'invite à mettre en place, dans cet objectif, un cours destiné aux aînés. Après une formation spécifique en self-défense adaptée aux seniors qu'il a suivie à l'école de sport de Macolin, Roger Perriard se lance dans l'aventure. Parmi ses plus anciens élèves, certains sont toujours là, avec dix ans de plus, prenant autant de plaisir qu'au premier jour à cette activité. Ce rendez-vous sportif et convivial rythme leurs semaines.

Tous les mardis matins, ils sont une vingtaine dans le Dojo de l'école Bellavista, à l'écoute des conseils de leur professeur. Ici, pas de kimono, et aucune velléité d'exploit. En tenue de ville – jogging, tee-shirt – les élèves travaillent souvent à partir de scènes de violence dont ils ont lu le compte-rendu dans les médias. «Nous abordons toutes sortes de situations dans lesquelles, par la pratique de la self-défense, il est possible de reprendre confiance en soi, de ne plus avoir peur, de modifier véritablement son attitude.»

MONTRER SON ASSURANCE

Une autre façon de marcher, de se tenir, mais aussi une attention aiguisée vis-à-vis de tout ce qui se passe autour de soi, voilà ce qu'apporte une telle pratique. Ce sont autant d'éléments qui aident à se sentir davantage en sécurité. «Beaucoup de mes élèves remarquent que même dans un bus, le fait d'avoir appris à se tenir debout de manière plus souple, les jambes légèrement fléchies, leur permet de se sentir beaucoup plus sûrs, en évitant déséquilibres et chutes, relève Roger Perriard. Qu'ils se rendent à la poste, au bancomat, qu'ils se trouvent dans la rue ou dans un lieu public, leur pratique régulière de self-défense leur a redonné de l'assurance.» Ayant surmonté l'anxiété liée à de telles situations quotidiennes, ils limitent ainsi considérablement les risques d'agression.

Par son expérience de policier, Roger Perriard connaît bien, sur le terrain, toutes les situations pouvant potentiellement dégénérer en violence et en agression. «Pour avoir côtoyé de nombreuses victimes, je sais aussi ce qu'elles ressentent, quel traumatisme ce type d'expériences malheureuses peut provoquer.» Ainsi, en plus des cours de self-défense, il anime également des cours d'autodéfense en seize leçons, pour des femmes victimes ou non d'agressions. «Ce sont des cours très différents des cours de self-défense. Ici, nous aidons les victimes à surmonter leur traumatisme, par des exercices physiques, mais aussi par la parole, en leur apportant une aide psychologique.»

Catherine Prélaz

INFORMATIONS PRATIQUES

Les cours hebdomadaires de self-défense seniors ont lieu le mardi matin au Dojo de l'école Bellavista à Meyrin (39 avenue de Vaudagne), et le mercredi matin à l'école de la Promenade de l'Europe (bâtiment A) dans le quartier Servette-Charmilles, de 9 h 30 à 11 h. Ces cours sont donnés par Touria Cao – également formée pour la self-défense seniors ainsi que pour l'autodéfense femmes – et par Roger Perriard.

Le mardi matin, c'est une de ses élèves, en formation pour la self-défense seniors, qui donne son cours à Satigny, dans la salle de gymnastique du groupe scolaire.

Il est possible de suivre les cours gratuitement pendant un mois, le temps de se rendre compte si cela convient. Ensuite, le prix des cours est de 20 ou 30 francs par mois.

Pour tout renseignement, vous pouvez joindre Roger Perriard au 079 402 62 80. Vous pouvez aussi consulter le site internet www.ju-jitsu-meyrin.com

Pour assister à des démonstrations de self-défense seniors: rendez-vous au Salon des seniors (11-12-13 mai à la salle communale de Plainpalais), et dans le cadre de la manifestation «La ville est à vous», les 25 et 26 juin, dans le quartier de Saint-Jean. Une journée polysports est en préparation en collaboration avec la S.G.S. (Société de Gym Seniors) pour le samedi 1er octobre 2005.

OCPA

Aide au ménage et Chèque Service

Les personnes au bénéfice de prestations complémentaires peuvent obtenir une participation financière de l'Office cantonal des personnes âgées (OCPA) pour des prestations d'aide au ménage. Explications.

Sur présentation d'un certificat médical, l'OCPA participe financièrement aux prestations d'aide au ménage, dispensées par une aide-ménagère privée, en faveur des personnes au bénéfice de prestations complémentaires. Cette participation est limitée à Fr. 4800.– par année civile pour un maximum de Fr. 25.– brut de l'heure.

Les bénéficiaires de prestations complémentaires de l'OCPA qui engagent une aide-ménagère privée sont considérés comme des employeurs de personnel de maison et sont soumis à l'obligation de s'affilier auprès de la Caisse cantonale genevoise de compensation. Le canton de Genève a mis en place un système appelé Chèque Service qui, sur demande, gère à votre place tout le volet des charges sociales obligatoires pour toute rémunération salariale. Il va de soi que vous conservez la possibilité de vous affilier à la Caisse cantonale genevoise de compensation si vous le souhaitez.

Si vous choisissez Chèque Service, voici en cinq points la procédure à suivre:

1. Vous transmettez à l'OCPA une demande de prise en charge au moyen des documents suivants:
– un certificat médical;
– une copie du permis de séjour ou de travail de votre aide-ménagère.

et les formulaires d'inscription sont à votre disposition auprès des mairies ou auprès des centres d'action sociale et de santé de quartier qui peuvent également vous aider à effectuer les démarches d'affiliation. La réception de l'OCPA vous fournit également la documentation et les formulaires d'inscription.

> «GENÈVE A MIS EN PLACE CHÈQUE SERVICE, UN SYSTÈME QUI GÈRE LES CHARGES SOCIALES OBLIGATOIRES.»

2. Après accord de l'OCPA:
– vous vous inscrivez auprès de Chèque Service;
– vous établissez la facture mensuelle au moyen du formulaire standard émis par l'OCPA;
– vous versez à l'aide-ménagère le prix de l'heure net (charges sociales déduites) multiplié par le nombre d'heures effectuées.

3. L'OCPA rend une décision de remboursement (prix de l'heure net).

4. Vous versez, chaque trimestre;
– à Chèque Service, le montant des charges sociales, soit 20% du prix brut de l'heure.

5. Une fois par an, sur présentation du décompte émis par Chèque Service, l'OCPA vous rembourse les charges sociales payées. La documentation

OCPA

Office cantonal
des personnes âgées

Route de Chêne 54
Case postale 6375
1211 Genève 6
Tél. 022 849 77 41
Fax 022 849 76 76
www.geneve.ch/social/ocpa

Accueil au public
(rez-de-chaussée)
de 8 h 30 à 12 h 00
de 13 h à 16 h

Jura bernois

Bien-être et esthétique à domicile

Se laisser dorloter et recevoir des soins de beauté sans sortir de chez soi. C'est possible dans le Jura bernois où une esthéticienne à domicile a créé ce genre de service.

Depuis le début de l'année, les habitants du Jura bernois, qui n'ont pas la possibilité de se déplacer, peuvent faire appel à un nouveau service à domicile. *Argane,* créé par Andrée-Anne Greppin, propose des soins d'esthétique et de bien-être identiques à ceux dispensés en instituts (à l'exception de ceux prodigués à l'aide de gros appareils), à recevoir chez soi. Andrée-Anne Greppin se déplace non seulement durant les heures habituelles d'ouverture des commerces, mais encore deux soirs par semaine et un samedi par mois. «Je trouve important de pouvoir offrir cette liberté aux gens qui sont très occupés durant la semaine et qui ne disposent pas de temps pour s'occuper d'eux», explique l'esthéticienne.

Pourquoi avoir choisi de se rendre à domicile? «J'ai pensé aux mamans qui travaillent par exemple, ou aux gens qui n'ont pas forcément envie ou la possibilité de sortir. Surtout, j'aime bouger et c'est une manière de personnaliser encore plus les contacts, ce que je préfère dans ce métier. Pour mes clients aussi, c'est agréable de recevoir un soin et de pouvoir rester au calme chez eux, sans devoir retourner à l'extérieur, reprendre la voiture pour rentrer.» Les tarifs d'*Argane*, qui correspondent à la moyenne de ceux pratiqués en instituts, prévoient un rabais de 10% pour les bénéficiaires de l'AVS/AI.

Aux nettoyage de la peau du visage, gommage, coloration des cils et des sourcils, maquillage, manucure et pédicure avec massage et épilations diverses, s'ajoutent les soins au corps: gommage, traitement amincissant-raffermissant, enveloppement fango, etc. Cette palette traditionnelle est complétée par des massages: classique remodelant, aromatique personnalisé aux huiles essentielles, drainage lymphatique et «amma», un massage relaxant d'un quart d'heure, reçu habillé et assis sur une chaise spéciale.

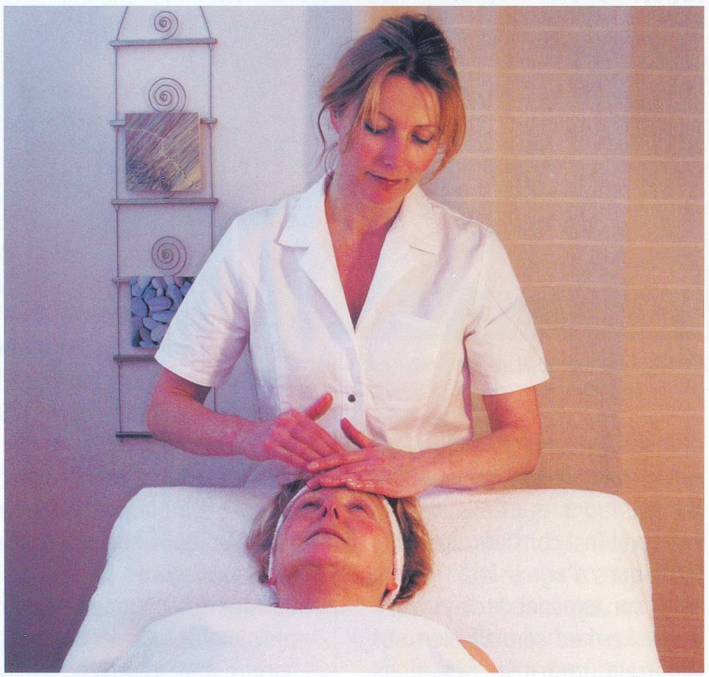
Nature à 100%

Autre particularité d'*Argane,* Andrée-Anne Greppin, très attirée par la nature et désireuse de la respecter au maximum, n'utilise que des produits 100% naturels et en aucun cas issus de plantes génétiquement modifiées. «Pour moi, c'est une question d'éthique, d'écologie: je veux des produits les plus biologiques possible.» Ses crèmes et ses huiles ne comprennent aucun additif artificiel, aucun conservateur, colorant ou parfum de synthèse (à l'exception des teintures pour cils et des vernis à ongles). Lorsqu'il y en a, les conservateurs et les parfums proviennent exclusivement d'huiles essentielles et des vitamines C et E contenues dans les végétaux. Les seuls composants d'origine animale autorisés dans certains produits sont la cire d'abeille et la lanoline. Enfin, dans la mesure du possible, les essences sont issues du commerce équitable.

Pour celles et ceux qui préfèrent malgré tout se déplacer, Andrée-Anne Greppin reçoit aussi chez elle, à Cormoret, où elle a aménagé une pièce à l'ambiance calme.

Nicole Rohrbach

››› Argane, *soins esthétiques à domicile, tél. 079 446 45 22, 10% de rabais supplémentaire pour un soin aux lectrices de* Générations *sur présentation de ce numéro.*



D.R.

Andrée-Anne Greppin propose toute la palette des soins de beauté traditionnels.

Romandie

Retraités chrétiens: un anniversaire

Le Mouvement chrétien des retraités – Vie montante romande (MCR-VMR) fête cette année ses 40 ans d'existence. Le coup d'envoi des festivités sera marqué par une messe présidée par Mgr Norbert Brunner, à l'église de Savièse en Valais, mercredi 20 avril. D'autres manifestations sont prévues un peu partout en Suisse romande avec en point d'orgue une messe télévisée dimanche 11 septembre transmise de la Collégiale Saint-Ursanne. Le Mouvement chrétien des retraités propose à ses membres des rencontres, des réunions d'échanges et de réflexion. Il édite également un bimestriel d'information.

››› ***Renseignements:*** *Mme Thérèse Blanchut, présidente, route Haldimand 89, 1400 Yverdon, tél. 024 425 15 93.*