



## *Visite au musée d'ethnographie*



## *Fondue au Château d'if*



Chers Amis et Membres,

En deux-mille-vingt-quatre  
l'AGEVA se met en quatre  
pour vous offrir un panel d'activités  
qui se terminent toujours par de bons goûters.  
Atelier du rire, atelier de réflexion, atelier musical,  
jeux de société, visites de musée, promenades amicales.  
Et nos sorties au restaurant, bien entendu,  
pour nous retrouver autour d'un bon menu.

Alors à bientôt pour de nouvelles aventures !

Le comité

## Informations

---

### *Nouveautés*

De nouveaux projets voient le jour à l'AGEVA. Nous nous développons dans le but d'apporter des prestations de mieux-être aux personnes aphasiques, qui viennent s'ajouter à nos activités habituelles.

Aujourd'hui, nous vous présentons **l'atelier musical** et **l'atelier du rire** qui auront lieu une fois par mois s'il y a suffisamment de personnes intéressées.

### *Atelier musical :*

Le fait de chanter ou de faire de la musique stimule toutes les zones du cerveau. C'est une aide reconnue pour mieux se rétablir à la suite d'un AVC. La musicothérapie aide à exprimer ce qu'on n'arrive pas à dire avec des mots. Elle a un effet curatif et libérateur.

D'un point de vue physiologique, la musique a un réel impact sur le cerveau. En effet, l'harmonie musicale entraîne une baisse de l'hormone du stress. À la place, la musique libère des hormones de bien-être et de joie qui présentent des propriétés à la fois calmantes, analgésiques et euphorisantes. Cette augmentation hormonale se traduit notamment par une décélération du rythme cardiaque. Les bienfaits de la musicothérapie sur notre organisme et nos humeurs sont nombreux : amélioration de l'attention et de la mémoire ; relaxation, détente corporelle et réduction de l'anxiété ; libération des émotions ; soulagement de la douleur chronique ; amélioration du sommeil...

L'atelier musical est donné par Elia, musicothérapeute. Il est offert par l'AGEVA et est proposé prioritairement aux personnes aphasiques. Une séance découverte a été organisée fin février, et à partir de mars, un atelier musical sera donné chaque mois.

### *Atelier du rire*

Le rire a lui aussi de vraies vertus physiologiques et psychologiques. Il est excellent pour la santé et agit très favorablement sur notre cœur et l'ensemble du corps. Au palmarès de ses multiples bienfaits, il lutte contre les maladies cardio-vasculaires, diminue ou élimine la sensation de douleur, booste le système immunitaire, améliore les fonctions cognitives et chasse le stress...

L'atelier du rire est donné par Nathalie, professionnelle de cette technique. Le but est de déclencher le rire par divers exercices et des respirations. Au début, le rire peut être forcé, puis il se libère à l'intérieur de nous. L'atelier dure une heure, il se termine par une phase de repos et de partage de l'expérience, puis sera suivi par une collation.

Atelier-découverte le mardi 16 avril à 14h30, venez nombreux pour rire tous ensemble !

### *Reprise de l'atelier d'écriture*

Les ateliers d'écriture reprennent une fois par mois. Nous écrivons des petits textes sur la base d'un thème ou d'un mot, d'une image, d'une situation...

Chacun écrit selon ses possibilités, même si c'est seulement quelques mots, puis lit son texte aux autres.

L'atelier est donné par Corinne, qui anime des ateliers d'écriture depuis 5 ans.

### *Assemblée Générale*

N'oubliez pas la prochaine Assemblée Générale qui aura lieu le vendredi 1<sup>er</sup> mars de 16 à 18 heures, suivie d'un buffet.

Nous vous attendons nombreux, car nous avons besoin de votre soutien pour l'évolution de l'association.

### *Dossier électronique du patient*

Le mercredi 24 janvier a eu lieu au local la présentation du Dossier Electronique du Patient (DEP).

Nous avons fait un résumé de cette présentation que vous trouverez jointe à ce journal. Nous prévoyons d'organiser des séances d'inscription avec des professionnels, vous pouvez nous faire part de votre intérêt pour participer.

### *Inscriptions aux activités*

Le nombre d'activités et de prestations augmente et c'est un vrai plaisir d'organiser tout cela pour vous ! Pensez à nous faciliter la tâche : inscrivez-vous assez tôt et respectez les indications.

Vous pouvez comme toujours vous inscrire par mail, par téléphone ou en remplissant la liste qui se trouve au local.

Pour les prochaines activités, nous vous proposerons une nouvelle manière de vous inscrire, ce sera par l'intermédiaire d'un formulaire. Vous recevrez le lien pour remplir ce formulaire sur votre adresse mail en même temps que le journal Contact. Plus tard, ce lien se trouvera également sur notre nouveau site internet qui est tout proche d'être mis en ligne.

Ce formulaire est très simple à remplir : il faut noter votre nom dans l'espace réservé, puis cocher les activités pour lesquelles vous souhaitez vous inscrire. Vous pouvez ainsi vous inscrire pour une ou plusieurs activités en même temps. Si vous avez besoin d'aide pour ce formulaire, faites-le nous savoir.



### Site internet – Vos témoignages

Notre site internet actuel vit ses derniers jours, car notre hébergeur arrête son activité. Un nouveau site est déjà en préparation et sera mis en ligne prochainement.

Dans ce site, nous aimerions mettre une page de témoignages, vos témoignages !

Sur l'aphasie, sur l'AVC, sur votre vie quotidienne d'aphasiques, sur l'association et ce qu'elle vous apporte... sur tous les sujets que vous désirez. Ces témoignages pourront être écrits, enregistrés ou filmés, selon votre préférence.

Nous avons besoin de votre expérience sur l'aphasie pour rendre le site internet plus vivant et donner envie à d'autres personnes de venir nous rejoindre.

### Service social



Le nouveau service social de l'AGEVA est destiné aux personnes aphasiques et à leurs proches-aidants. N'hésitez pas à contacter Anne-Marie en cas de besoin :

**le mardi de 14h à 16h ou le vendredi de 10h à 12h**

Coordonnées d'Anne-Marie : 079 917 63 96 ou par mail [peysson.am@gmail.com](mailto:peysson.am@gmail.com)

### Prochain voyage

Nous vous présentons notre prochain voyage qui aura lieu du 5 au 9 juin 2024.

## Vienne Impériale et Burgenland romantique



Voyage en car, 5 jours et 4 nuits pour visiter les plus beaux endroits de cette belle ville, concert de musique classique viennoise, tour en bateau...

L'AGEVA participe pour **100 CHF par personne**.

**Chacun sera responsable de son inscription et du paiement auprès du voyageur.**

Voir les détails et le tarif sur le flyer joint à ce journal. Vous pouvez aussi contacter Dany qui est l'organisateur de ce voyage.

## Mars

❖ **Jeudi 7 mars à 12h : restaurant Le café des Voyageurs**

Adresse : Av. de la Gare des Eaux-Vives 6, 1207 Genève

Téléphone : 022 735 11 11

Site internet : <https://www.cafe-des-voyageurs.ch/>

Accès TPG : Léman Express / tram 12 ou 17

arrêt Gare des Eaux-Vives



❖ **Mercredi 20 mars à 12h : raclette au local**



offerte par l'AGEVA



Merci de vous inscrire au moins 1 semaine à l'avance pour que nous puissions acheter les bonnes quantités.

❖ **Jeudi 21 mars de 14h30 à 16h : atelier d'écriture au local**

Vous pouvez écrire sur un ordinateur portable ou une tablette, ou sur du papier disponible au local, ce qui est le plus facile pour vous.

❖ **Vendredi 22 mars de 10 à 12h : atelier musical**

Toutes les explications se trouvent dans la partie Informations au début du journal.

À la fin de l'atelier, nous mangeons tous ensemble pour prolonger ce bon moment.



## Avril



- ❖ **Mercredi 10 avril : fête de Pâques au local** (avec un peu de retard 😊)

La traditionnelle colombe de Pâques sera cette année agrémentée **d'une délicieuse surprise !**

- ❖ **Mardi 16 avril à 14h30 : atelier du rire.**

Voir les explications dans les informations ci-dessus. Durée 1 heure suivi d'une collation.

**Merci de vous inscrire par les moyens habituels pour nous aider à l'organisation de cette nouvelle prestation.**

- ❖ **Jeudi 18 avril de 14h30 à 16h : atelier d'écriture au local**



- ❖ **Mardi 23 avril à 12h : restaurant italien Trattoria del Trulli**



Adresse : Bd Carl-Vogt 81, 1205 Genève  
Téléphone : 022 328 70 68  
Site internet :  
Accès TPG : tram 15 / 17



*arrêt Unimail*

- ❖ **Vendredi 26 avril de 10 à 12h : atelier musical**

### Rappel

Pour les restaurants : si vous désirez participer aux repas, annoncez-vous au local le mercredi (liste à remplir), par téléphone au 022/348 11 67 ou par e-mail à [ageva.ge@bluewin.ch](mailto:ageva.ge@bluewin.ch), **au plus tard une semaine avant la date de l'évènement.** Merci et à bientôt !

Nous vous rappelons que, sauf exception indiquée, chacun paie ce qu'il consomme.