



**Octobre 2024 no.: 77**

**Centre sportif de Founex  
Hôtel-Brasserie Le Rive et  
Musée du Léman**

**Restaurant des Evaux  
Bursins - Conseil de  
Fondation AMT**

**Hôtel Les Sources aux  
Diablerets**

**Veillir – une maille à l'envers  
– une maille à l'endroit**

**Quelques mots au sujet de  
Monique Janvier**



# Mots du Président

Quel plaisir notre dernier séjour aux Diablerets au mois de septembre.

En effet, nous avons pu pratiquer une bonne partie des 12 valeurs spécifiques à AMT que Gilbert nous avait rappelé dans la dernière Revue 76.

Quel bonheur de partages et d'échanges nous avons pu vivre ces quatre jours. Un grand merci à tous les participants et vive notre prochain séjour 2025 !



En espérant vous rencontrer prochainement lors d'une visite, lors d'une rencontre mensuelle ou au téléphone. Prenez soin de vous, avec toutes mes amitiés.



# *Bel automne 2024*

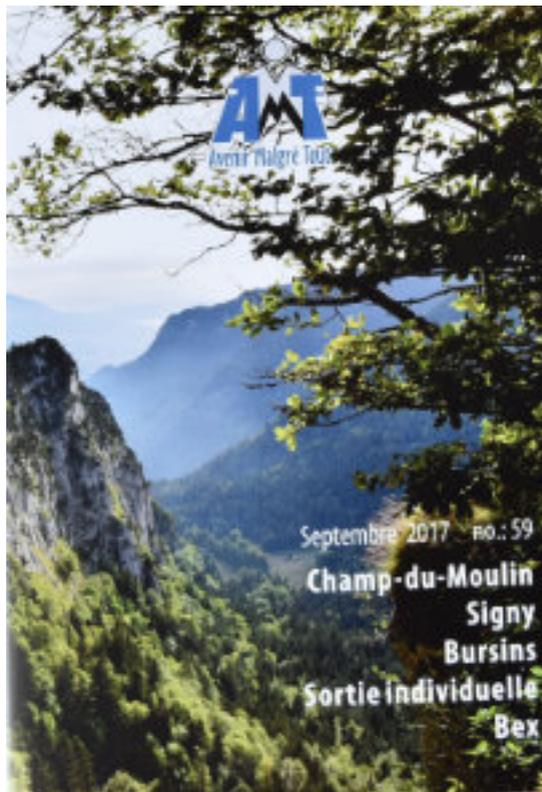
*Que cet automne avec ces  
magnifiques couleurs vous  
apporte santé, joie et  
bonheur.*



Nous voici déjà à la porte de l'hiver. Cette 77<sup>ème</sup> Revue souhaite vous apporter tout le réconfort que vous souhaitez, quelles que soient les circonstances dans lesquelles vous vous trouvez. Nous pensons très souvent à vous tous et toutes et Edith et moi nous souhaitons que vos vies si différentes les unes des autres vous soient le plus propice possible. Nous espérons que vous tous et toutes vous soyez en mesure de pouvoir apprécier chaque jour à sa juste valeur, voir chaque heure de votre belle existence. Bien sûr, la vie est faite de hauts et de bas et chacun est appelé à vivre celle-ci le plus positivement possible et à trouver toutes les ressources dont nous avons besoin pour cela. Ce sont les vœux que nous formons pour chacun et chacune d'entre vous.

La Revue AMT fait partie de ces moyens qui devraient nous encourager à poursuivre chacune de nos vies dans les meilleures conditions. Par ces photos qui nous rappellent nos riches sorties mensuelles et nos vacances, nous espérons vous faire revivre des moments riches en espérance et en sincérité. C'est toujours pour moi, à chaque sortie, un moment de grande joie. C'est un moment privilégié qui me permet de mieux vous connaître et peut-être aussi de vous aider, parfois, à faire face à quelques difficultés. Quel privilège d'avoir AMT qui nous offre ces riches instants, synonymes d'encouragement. C'est tout cela que la Revue souhaite pouvoir vous apporter. Elle devrait être pour vous toutes et tous l'occasion de vous y replonger de temps en temps afin d'y retrouver tous ces bons moments d'échange et de fraternité sincères.

Dans le numéro 1 de la Revue publiée en février 2002 (!) j'écrivais :  
« Ces images se veulent être un rappel visuel parlant, un souvenir vivant, une mémoire évocatrice par laquelle chacun et chacune y retrouvera, dans l'intimité de ses journées, lors de rencontres avec ses proches, ses amis, des émotions, des vécus, des souvenirs personnels utiles au partage, à l'échange, au renforcement des liens d'amitié ».



Merci à AMT de nous donner la possibilité de la publier et ainsi de garder tangiblement le contact fraternel avec vous et avec des amis qui ont la possibilité, grâce à vous, d'en prendre connaissance. Que les froideurs de l'hiver qui s'approche vous permettent, entre autres, de revivre en images et en souvenirs les chauds instants de nos rencontres.

Bon hiver, bonnes fêtes et à bientôt le plaisir et la joie de vous retrouver.



Aujourd'hui, le groupe d'AMT se retrouve à l'Auberge du Centre sportif de Founex. Il est accueilli par un patron bien attentionné et une équipe aux petits soins, tous prêts à nous servir un copieux et délicat repas. Excellente adresse.





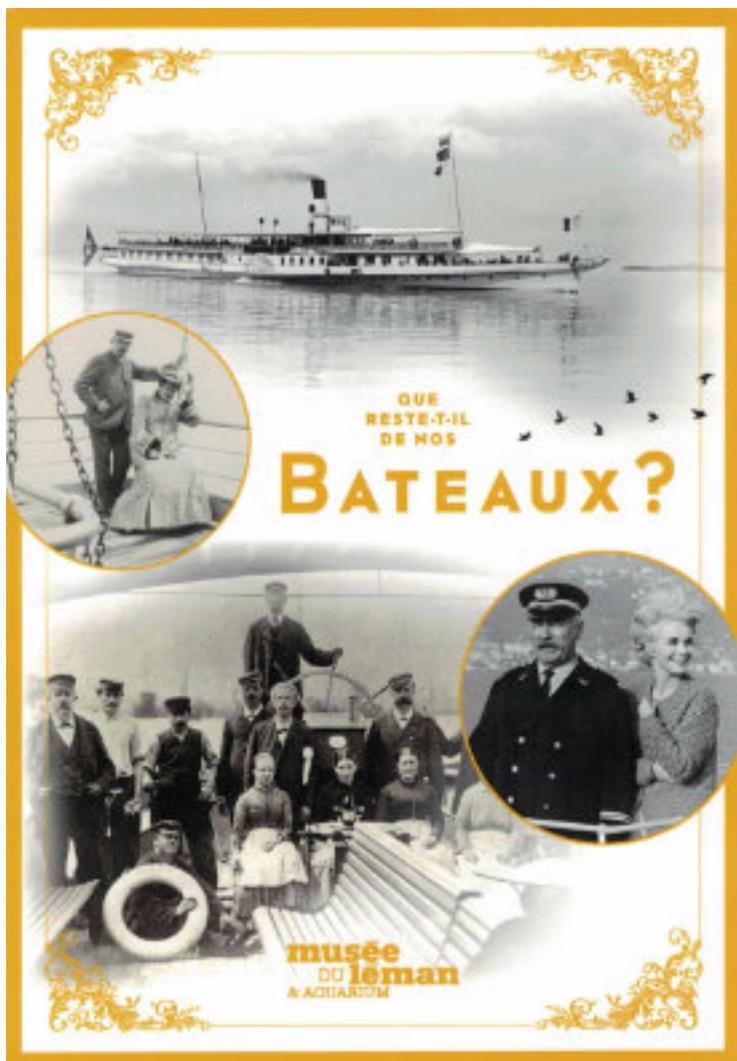


# Hôtel-Brasserie Le Rive et Musée du

La sortie en bateau sur le Léman n'étant pas possible avec plusieurs chaises roulantes, nous nous retrouvons à l'Hôtel-Brasserie le Rive puis au Musée du Léman à Nyon. Ce restaurant, réputé dans toute la région nous a permis d'allier détente, plaisir et gourmandise. Le va-et-vient des voiliers et bateaux crée pour nous une véritable atmosphère de vacances. Splendide.

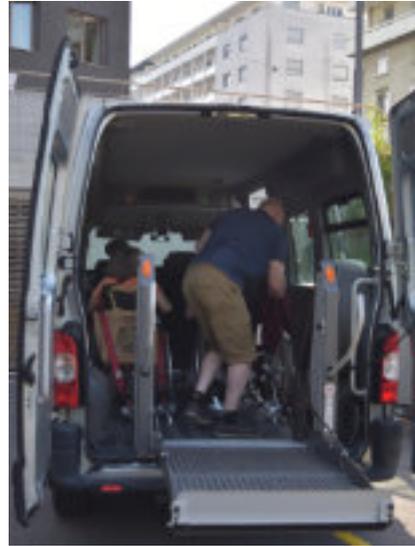




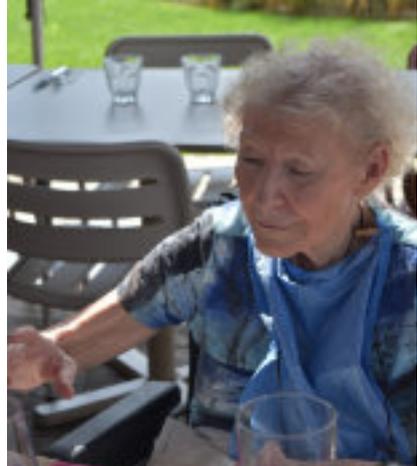




Nous nous retrouvons sur la terrasse du restaurant des Evaux situé dans un cadre naturel et verdoyant à Onex et fréquenté par de nombreux amateurs de superbe nature et de calme. Un lieu authentique et convivial. Promeneurs, sportifs et amateurs culinaires s'y côtoient. Le Restaurant des Evaux s'inscrit dans une démarche de sensibilisation à la nature et à la biodiversité. Il s'adresse intelligemment à des producteurs ou des artisans du terroir de Genève avec qui il tisse un lien commercial étroit et durable.











Nous remercions la famille Parmelin, syndic de Bursins, pour l'accueil toujours aussi chaleureux et l'excellent repas servi dans une très cordiale ambiance. Lors de cette séance du conseil, il a été question des futures vacances 2025 en particulier.





# Séjour-vacances - Hôtel Les Sources

Le séjour-vacances d'AMT a eu lieu du mercredi 4 au samedi 7 septembre 2024 à l'Hôtel Les Sources situé face au massif des Diablerets. L'Hôtel jouit d'un emplacement paisible à côté d'une forêt et d'une petite rivière.

La paroi rocheuse du massif qui entoure le petit village de la vallée des Ormonts était considérée au Moyen-Âge comme un lieu dangereux et maudit où le diable sévissait. C'est de là que le village tire son nom, Les Diablerets.

Après un arrêt-repas au restaurant les Grangettes à Noville nous poursuivons en direction des Diablerets vers l'Hôtel Les Sources.





Le lendemain nous nous rendrons à Broc afin de visiter l'intéressante Maison des chocolats Cailler.

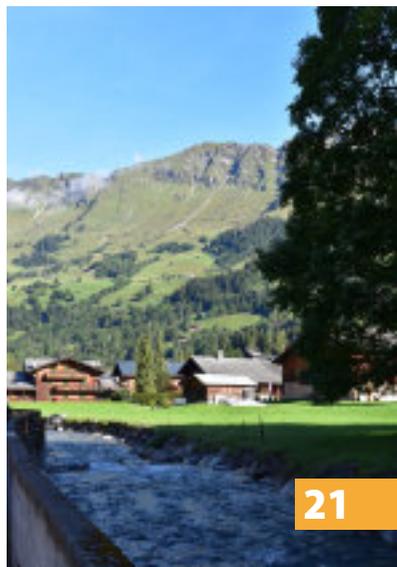
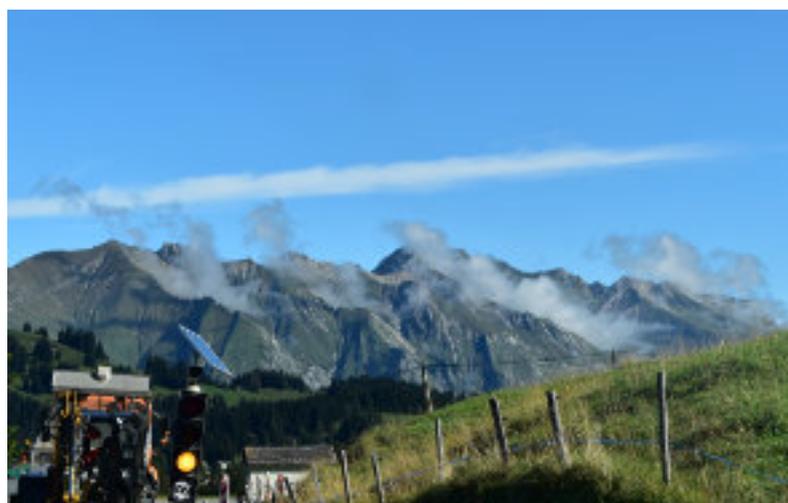
Le lendemain, à Château d'Oex, nous visiterons le magnifique Musée du Pays-d'Enhaut et nous mangerons au restaurant Le Chalet pour y admirer la fabrication traditionnelle du fromage au feu de bois commenté par l'excellent fromager du coin.

La rentrée du 7 septembre 2024 nous donnera l'occasion de nous arrêter au restaurant « Cabane du Petit Oiseau » à Châtel-St. Denis pour un copieux repas avant de rejoindre sains et saufs nos pénates après ces magnifiques journées de détente et de retrouvailles toujours très appréciées.

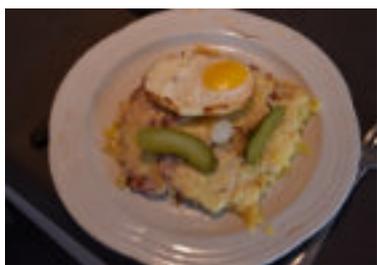




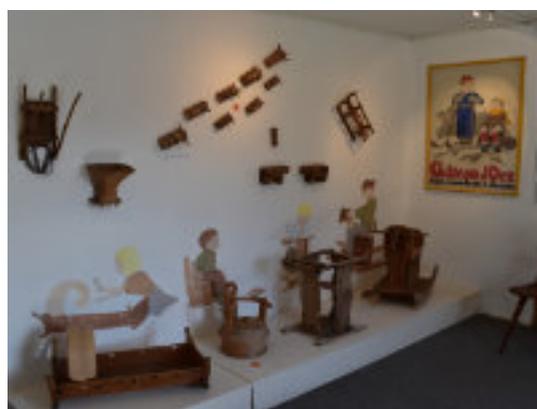
















## Ceux qui nous ont quittés...

**Janine Schumacher**  
née le 13 avril 1933 est  
décédée aux Charmettes  
le 22 juillet 2024



**Simone Zolliker**  
née le 27 janvier 1938 est décédée  
à la Résidence La Petite Vendée le  
23 juillet 2024



Nos très sincères condoléances vont aux familles et amis/amis de nos deux fidèles d'Avenir Malgré Tout.

Nous reviendrons plus en détails sur ces deux importants décès dans le prochain numéro de la Revue.



## Une maille à l’envers...

Être isolés des enfants et petits-enfants éparpillés dans le monde entier.

Devenir dur d’oreille.

Changer de repères et d’habitudes à l’entrée en établissement et devoir accepter les autres.

Manquer de force physique pour faire ce qu’on faisait autrefois facilement.

Perdre l’adresse et l’habileté des doigts pour boutonner son chemisier, se maquiller et tenir une aiguille.

Être forcé de se mouvoir en fauteuil roulant ou « traîner la patte ».

Demander de l’aide et en souffrir quand on a été très indépendant.

Avoir peur d’être grabataire et d’être à la charge des autres.

Avoir des pertes de mémoire et ne plus se rappeler les noms si bien connus.

Voir mourir les gens qu’on aime et assumer les deuils.

Se replier sur soi-même, se mettre une carapace pour ne pas être vulnérable.

Regarder les gens, les choses, la télévision de plus en plus dans le flou.

Refuser les diminutions et les pertes des facultés physiques et psychiques, les petites misères du vieillissement.

Perdre de la vitesse dans les activités de la vie quotidienne.

Se parer de hanches en plastique et d’organes de rechange.

## Une maille à l'endroit...

Se tenir au coin du feu avec le chat sur les genoux.

Voir ses enfants grandir et devenir adultes.

Fumer la pipe en évoquant les souvenirs du service militaire.

Tricoter des mitaines et des chaussettes pour les petits-enfants

Prendre du recul avec une éducation parfois trop rigide et remettre la réalité à sa juste place.

Accepter limites et difficultés avec sérénité.

Espérer que la santé accompagne chacun longtemps.

Continuer à s'intéresser chaque jour aux nouvelles du monde.

Être curieux des progrès de la science et des nouvelles techniques.

Profiter de la présence de son conjoint avec amour.

Apprendre à être grands-parents et arrière-grands-parents tolérants, à l'écoute des jeunes.

Entretenir des relations chaleureuses avec ceux que l'on aime.

Savourer les belles choses et les beaux gestes offerts par les petits et arrière-petits-enfants.

Evoquer avec indulgence et tendresse le temps passé.

Respecter la vie d'aujourd'hui avec des valeurs différentes des nôtres.

Se regarder dans le miroir avec bonté.

« Conserver ses beaux restes » et prendre la peine de soigner son apparence.

Promener son chien pour un plaisir commun.

S'intéresser aux autres, être là et rester sensible aux joies et peines de ses voisins.

Être conscient du Souffle de Vie et regagner confiance.

Le matin, se réveiller content de voir le soleil levant.

Être en paix avec soi-même.

S'approcher de la mort et mettre ses affaires en ordre.

S'ouvrir son propre chemin de bonheur.

Regarder fuir le temps avec humour.

A la fin des séances de tricot sur le vieillissement, les participants se sont posé la question de savoir si le nombre de mailles à l'endroit était plus important que le nombre de mailles à l'envers : il s'avère que les mailles à l'endroit sont plus nombreuses et que la laine de l'ouvrage est aux couleurs de la sagesse.

*Tiré du livre de Monique Janvier  
« Atelier d'écriture et personnes âgées, aux vendanges de la vie »*



## Quelques mots au sujet de Monique Janvier

### Qui est-elle ?

Monique Janvier est une fidèle adhérente à Avenir Malgré Tout depuis de nombreuses années. Elle a été une de mes collaboratrices depuis les années 1980 lorsque je dirigeais la Fondation Butini à Onex et depuis lors nous sommes restés de très bons amis et je suis heureux de poursuivre avec elle ce long chemin de collaboration dans le cadre d'AMT. Monique est infirmière en santé publique. Elle s'est formée à l'écriture aux ateliers Elisabeth Bing, à l'Art cru, à la créativité, aux groupes de conversation et au récit de vie. Pendant plus de vingt-cinq ans elle a conçu et animé de nombreux ateliers d'écriture dans la région de Genève et au-delà. Elle est membre de

la société genevoise des écrivains et également l'auteure de plusieurs livres dont : 80 pratiques d'ateliers d'écriture ; 30 stimulateurs de mémoire et Atelier d'écriture et personnes âgées. Je suis heureux aujourd'hui de lui offrir, en signe de grande reconnaissance, une place dans notre Revue avec son texte « Vieillir – une maille à l'envers – une maille à l'endroit ».

Merci Monique.



## Publication

## Revue « Avenir Malgré Tout »

**Revue d'Avenir Malgré Tout (A.M.T.)** – venir en aide aux handicapés physiques, aux personnes âgées ou esseulées

**Site internet:** [www.avenirmalgretout.ch](http://www.avenirmalgretout.ch)

**Impressum :** Avenir Malgré Tout (A.M.T.). Cette revue paraît trois fois par an. Elle est envoyée à tous les bénéficiaires, volontaires et sympathisants moyennant un abonnement annuel.

**Rédaction:** Gilbert E. Philippin, rédacteur en chef

**Photos :** Gabrielle Hammer, Gilbert E. Philippin

**Mise en page:** Luc St-Pierre

**Adresse :** Revue Avenir Malgré Tout (A.M.T.)  
Case postale 416, 2022 Bevaix  
Tél. 079 202 16 82  
E-mail: [gil.philippin@bluewin.ch](mailto:gil.philippin@bluewin.ch)



**Versement :** UBS Switzerland AG, CH-8098 Zuerich, en faveur de CH8300279279C 11037550, Fondation Avenir Malgré Tout (A.M.T.), Rue Camille-Martin 16, CH-1203 Genève. Compte 80-2-2

