

Les Jardins

de Mona

Appartements en
résidence pour
personnes âgées
Thônex (Genève)



Croyez-vous-en la jeunesse éternelle ? Vous imaginez sûrement que j'ai arrêté d'y croire, moi, et que les rides qui balayent mon front ont emporté avec elles les rêves du bel âge. Le vieillissement fait partie des réalités de l'existence, je ne vous l'apprends pas. Mourir aussi, est la chose la plus certaine qui soit. Mais avant de me demander s'il existe une vie après la mort, j'aime me demander s'il en existe une avant. Combien de regards éteints croise-t-on par jours ? Combien de visages qui ne semblent ni vivants, ni morts ? À chaque instant qui passe, la vie augmente en quantité. Un jour, un mois, un an : les jours passent, mais la qualité de ce temps reste pauvre si nous ne le cultivons pas.



Depuis mes premiers jours d'école, j'ai été noté, jugé, évalué sans cesse pour accéder à l'étape supérieure de mon éducation. Les années se sont succédées, les niveaux de classe aussi. Chaque niveau passé me donnait accès au suivant, puis au suivant, puis au suivant. Une fois fini d'étudier, le monde du travail s'est ouvert à moi. Je travaillais chaque année pour accéder à quelque chose de plus, convaincu au fond de moi, que quelque chose m'attendait au bout du parcours. Mon parcours scolaire, mon parcours professionnel, la vie n'est-elle qu'un parcours du point A au point B ? En prenant ma retraite, j'ai compris que non.

La vie est une chanson. On n'écoute pas une chanson pour ce qui vient ensuite. On l'écoute comme on regarde une rivière couler. Impossible de se presser en écoutant une chanson, sinon les meilleurs chefs d'orchestre seraient ceux qui dirigent le plus vite. Et si le but d'une chanson était d'arriver le plus vite possible au bout, n'irait-on pas voir des concerts uniquement pour écouter la note finale ? Comment vivrait-on si la vie n'était qu'une chanson, ou mieux encore, une danse ? Nous n'aurions qu'à chanter, et battre au rythme de la musique. Nos pensées deviendraient plus claires, nos émotions plus positives et notre corps retrouverait sa jeunesse et sa santé, prêt à s'unir à nouveau à tout ce qu'il existe de plus beau dans le moment présent.

Marcel

Existe-t-il une odeur plus douce que celle de viennoiseries bien chaudes ? Chaque matin, sur la poignée de porte de mon appartement au deuxième étage – troisième porte à gauche – je trouve mon pain et les viennoiseries de mon choix. J'ai toujours eu un penchant pour les croissants pur beurre, surtout quand on les livre au seuil de votre porte. Je m'émerveille toujours des petites attentions que peuvent me porter les gens ici. C'est fou, jamais je ne me serais un jour imaginé vivre dans une résidence si chaleureuse. Je suis en «demi-pension», c'est-à-dire qu'en plus de mon appartement et du petit-déjeuner, je bénéficie aussi d'un repas complet et équilibré le midi ou le soir.

Daniel, Claude, Julien : c'est une sacrée équipe qui gère le restaurant du rez-de-chaussée. On rigole bien, et les plats sont raffinés. Si je le voulais, je pourrais manger dans ma chambre car elle est dotée d'une cuisine. Mais j'aime retrouver tout le monde à table. Sur quelques 50 résidents, nous sommes une trentaine à descendre au restaurant le midi, et puisqu'il est ouvert toute la journée, les horaires ne sont pas une contrainte. Ça tombe à merveille, je n'ai jamais été trop ponctuel. Et les serveuses : Mélanie, Ilhem, Maya, Kadira, toutes sont à l'écoute de mon rythme de vie. Je les aime tant pour leurs gestes attentionnés et leur cœurs rayonnants !

Le restaurant est aussi ouvert au public ; de temps à autre je vois des nouveaux visages, c'est toujours une joie de rencontrer de nouvelles personnes, des personnes qui nous inspirent, qui nous font cadeaux de leur présence

et de leur expérience de vie. Car l'heure des repas, c'est aussi l'heure des rencontres. Nourrir son corps, et nourrir son esprit, voilà tout l'art de bien manger. Il y a beaucoup de personnes dans ce monde et si cela peut vous rassurer, il existera toujours quelqu'un pour vous aider à surmonter vos difficultés. S'il y a bien une leçon à tirer de 87 ans de vie, c'est celle-là. Et ce n'est pas près de s'arrêter aux Jardins de Mona.

Maurice



Les humains sont nés pour créer du lien avec les autres. Cela fait partie de notre ADN, aussi fort que notre besoin de nourriture et de chaleur. Pour des bébés, c'est plus évident de trouver ce lien, mais plus on prend de l'âge, plus cultiver des relations humaines devient un travail.

L'une des plus belles choses que j'ai constatées après ma retraite, c'est que certaines personnes âgées approfondissaient et renforçaient leurs relations aux autres en arrivant aux Jardins de Mona, même si cela paraissait difficile au début. On n'est jamais trop âgé pour laisser notre amour et celui des autres se propager. J'adore quand on s'invite les uns les autres dans nos appartements pour boire l'apéritif ! Ce sont les choses simples qui remplissent une vie de bonheur.

Tout l'immeuble est doté d'une connexion internet sans fil permettant une navigation ininterrompue sur la toile. C'est une bonne chose, mais bien sûr qu'internet ne se soustrait pas à la connexion humaine. Pour favoriser les échanges et la vie en communauté, les Jardins de Mona mettent à disposition une salle pour se retrouver et organiser des jeux, des animations ou des apéritifs. On s'y retrouve tous les mercredis après-midi pour des ateliers. Mais ce que j'aime le plus, c'est l'heure où l'on y boit le thé.

Vous connaissez la légende du thé Earl Grey ? On raconte que son inventeur, Charles Grey, aurait un jour reçu un fruit de bergamote, et ne sachant comment l'utiliser, en aurait coupé un morceau dans la tasse de thé qu'il était en train de boire. Ce parfum si doux, je ne me lasse pas de le savourer tous les jours, accompagné de délicieux sablés au beurre. Mais ce que je préfère, c'est d'en profiter avec ma fille. Elle m'a tant apporté, et j'adore passer des heures à prendre des nouvelles de la famille quand elle me rend visite. Mon petit-fils Daniel vient de rentrer en deuxième année de médecine, je suis si fière de lui. Je lui passerai un coup de fil pour son anniversaire la semaine prochaine, nous avons toujours eu une complicité lui et moi.

Francoise





M

10

seed

de Maña

- Facebook icon
- Twitter icon
- Instagram icon
- LinkedIn icon
- YouTube icon

Le temps ne s'arrête pas, c'est certain, mais on peut lui faire honneur en célébrant les années qui passent. J'aime tant recevoir ma famille aux Jardins de Mona pour mon anniversaire.

Nous pouvons tous nous retrouver dans une petite salle dédiée à cela, et l'équipe de service nous chouchoute bien comme il faut. Mes enfants peuvent se garer sur la place de parking que je loue au sous-sol. Certains viennent exprès de l'étranger pour me voir.

Si l'un d'eux veut rester dormir, je peux facilement l'héberger dans une des chambres de mon appartement. Les logements ici se répartissent de une à quatre pièces, pour que chacun y trouve son compte.

Lorsque ma famille vient me rendre visite l'été, nous nous installons généralement à une table dehors. Le quartier est un véritable havre de paix, et les autres résidents profitent aussi de pouvoir discuter avec mes enfants et mes petits-enfants dans la bonne odeur des grillades. L'autre jour, ma petite-fille Jeanne a perdu une partie de pétanque contre l'une des résidentes. Je l'avais pourtant prévenu, le niveau de jeu est très élevé dans la résidence.

Bien vivre après la retraite, c'est aussi conserver cette indépendance-là, cette liberté d'accueillir ses proches dans de belles conditions. Cette liberté de mordre la vie à pleine dent, saison après saison, dans un cadre protégé et luxuriant.

J'ai bien senti, dès mes premiers jours ici, que mon autonomie était une priorité. On me laisse faire le plus de choses possibles; et si j'ai besoin d'aide, je n'ai qu'à demander. Les aides-soignantes, Isabelle, Marcela ou Valentine, sont là de 7h du matin à 20h tous les jours de la semaine. Elles s'assurent que j'aille bien, et viennent parfois me voir pour discuter. Il arrive même que l'une d'elles m'accompagne faire mes courses pour que nous puissions papoter en chemin. Elles me portent certaines choses si c'est trop pour mon dos. Certains résidents sont très autonomes. Il arrive que Verena, ma voisine du dessous, parte en vadrouille du matin au soir. C'est un plaisir de la retrouver, accompagnée de son petit chien pour le souper.

Du lundi au vendredi, Arlette est à la réception et veille à ce que mon courrier soit placé dans ma boîte aux lettres. J'aime aussi garder mon autonomie financière en m'occupant moi-même de mes factures. L'autonomie est une chose qui touche à de nombreux domaines; cela va de faire mon linge dans la buanderie mise à disposition, à pouvoir me laver moi-même dans une salle de bain facile d'accès.

Michel

Une fois par semaine, Marta, Houda et Razija font le ménage de chaque appartement. Certains résidants prennent un supplément pour avoir un passage plus régulier. Pour ma part, je trouve le résultat toujours impeccable. Les sols sentent bon, et l'équipe fait toujours très attention à mes meubles. C'est moi qui ai agencé mon appartement à l'arrivée, pour que je m'y sente bien comme chez moi. Les Jardins de Mona m'ont quand même offert la possibilité de louer un lit médicalisé à mon arrivée, si tel avait été mon choix.



Chaque appartement possède un joli balcon, j'adore y lire mon journal le matin. Je n'ai même pas besoin de l'entretenir puisque l'équipe du service technique s'en charge. Du lundi au vendredi, Jean-Charles et Pierre s'occupent de l'entretien. Ils prennent aussi soin de mes plantes chéries, si elles ont besoin d'un peu de soin. C'est vraiment comme une grande famille ici.

Ce que j'adore par-dessus tout, ce sont les cours de gymnastique du lundi matin. Il n'y a pas de meilleure façon de commencer la semaine. Et pour la finir en beauté, le Tai-Chi du vendredi est idéal. Il arrive même que les aides-soignantes et les cuisiniers y participent. Que dire de plus pour vous faire comprendre qu'ici, je me sens bien.

J'ai ma propre clé d'appartement, qui appelle aussi l'ascenseur. C'est une sécurité de plus pour moi, de savoir que seuls les résidants peuvent accéder au bâtiment. L'interphone extérieur appelle directement les aides-soignantes, qui peuvent nous avertir en cas de visite. Tous les soirs, des étudiants en médecine viennent assurer la veille de nuit. C'est une belle bande. Je discute parfois avec eux lorsque je les croise. J'ai tant confiance en cette jeunesse, déterminée à changer les choses, comme je l'ai été dans la mienne. Mais aujourd'hui, ma responsabilité à moi, c'est de me satisfaire du présent, et d'être sans inquiétude pour l'avenir.

Danièle

Une chose est sûre : il y a de l'animation aux Jardins de Mona. Ce n'est pas facile de trouver une résidence dans laquelle on peut conserver sa liberté, tout en étant stimulé à rencontrer d'autres personnes. Ici, plutôt que de rester passifs, nous nous réunissons une fois par trimestre avec un comité de locataires, élu par les autres habitants des Jardins, pour discuter de la vie du quotidien. Caroline, qui gère l'administration des lieux, se joint à nous ainsi qu'un représentant de chaque service de la résidence. Si quelque chose nous pose problème ou nous fait envie, nous n'avons qu'à le mentionner lors de ces rencontres. C'est de là que vient l'idée du terrain de pétanque : aussitôt dit, aussitôt fait ! Mais c'est aussi à ces réunions que nous pouvons demander des portions un peu plus généreuses au restaurant, ou un menu en particulier. C'est aussi simple que ça.

Ce qui est pratique, c'est aussi le service de transport proposé par la résidence. Quand nous sommes plusieurs à vouloir nous rendre au théâtre ou au restaurant pour manger des filets de perche, il suffit de faire appel à Hugo, qui nous y emmènera sans problème. Et quand ce n'est pas nous qui nous rendons à un concert, c'est le concert qui vient à nous. Grâce au partenariat de la résidence avec une académie de musique genevoise, les répétitions sont ouvertes à tous les locataires s'ils le souhaitent. Certains soirs, nous avons même le droit à des concerts d'une somptuosité sans égal. D'autres soirs, c'est projection de films ! Ça me rappelle tant mes jeunes années, pleine de l'esprit communautaire et de la liberté totale que je retrouve aujourd'hui.

Catherine





Située à Thônex dans un environnement calme et verdoyant, la résidence privée Les Jardins de Mona est destinée aux seniors du canton de Genève. Cette structure propose des forfaits sur mesure, comprenant le logement en location et un vaste panel de services. Ici, on trouve un accompagnement personnalisé des personnes âgées, afin qu'elles conservent au maximum leur autonomie et leur dignité. Un établissement qui place l'humain au cœur des préoccupations.

Fondée en 2011, la résidence dispose de 49 appartements locatifs, allant du studio au quatre pièces 1/2 en attique. Ces appartements «protégés» représentent une alternative intéressante au maintien à domicile des aînés, puisque de nombreuses prestations sont intégrées au tarif de location. Seuls ou en couple, les seniors peuvent recréer leur cocon de bien-être avec notamment la possibilité d'aménager leur logement au gré de leurs envies et avec leur propre mobilier.

Les divers répondants de l'établissement veillent à apporter un soutien constant et un accompagnement des locataires, en fonction de leurs besoins et aspirations spécifiques. Dans ce lieu de vie, ce sont les compétences, l'autonomie et le respect de l'individu qui sont avant tout valorisés. La présence de la SeAD - fondation de soins et d'accompagnement à domicile - au sein même de la structure des Jardins, ainsi que de l'EMS Villa Mona, à deux pas, génère de multiples synergies: mutualisation des soins, possibilité d'être accueilli, par la suite et si nécessaire, de manière prioritaire dans l'établissement médico-social adjacent ou encore de rester proche de son conjoint/compagnon lorsque celui-ci doit être orienté vers un accueil en long séjour.



Les Jardins de Mona offrent tout une gamme de services, de l'assistance administrative et technique en passant par la conciergerie, la réception, ainsi que la disponibilité quotidienne d'une équipe d'aides-soignantes. A ces services essentiels s'ajoutent de nombreuses prestations comme celles proposées par le salon de coiffure et l'espace de réflexologie, ou la salle de détente et de rencontre. Les Jardins de Mona déploient également un riche programme d'activités, d'ateliers et de sorties, visant à favoriser la vie sociale et culturelle.

Enfin, au sein du superbe restaurant qui s'ouvre sur le jardin, le chef concocte chaque jour un menu préparé avec des produits frais et régionaux; un moment convivial auquel familles et amis ont la possibilité de se joindre. Et le petit déjeuner peut même être livré sur le pas de sa porte. En résumé: un service hôtelier de qualité, avec un personnel dédié.

Entièrement sécurisé et au bénéfice d'un veilleur de nuit, l'établissement offre un confort optimal à ses locataires, avec toujours le même objectif: leur permettre d'être indépendants le plus longtemps possible. Chaque appartement est doté d'une cuisine entièrement équipée, d'une salle d'eau adaptée avec douche à l'italienne et système d'alarme, d'un balcon ou d'une terrasse et d'un espace de vie lumineux. Ligne téléphonique, connexion Internet, place de parking intérieure ou cave, lit médicalisé... tout est mis en œuvre pour combler les souhaits des seniors. Les locataires profitent d'un service de ménage hebdomadaire.



Nous serions ravis de répondre à vos questions
Par téléphone au 022 869 85 00
Par e-mail via info@les-jardins-de-mona.ch

Passez nous voir! Nous sommes au
10, Chemin Etienne-Chennaz, 1226 Genève.

p. 2 édito La vie est une chanson
p. 4 ch.1 L'art de bien manger
p. 6 ch.2 Le besoin de connexion
p.10 ch.3 Intimité et liberté
p.12 ch.4 Comme un roi
p.14 ch.5 L'âme d'une maison
p.18 ch.6 Pour les seniors: plus qu'un simple logement !



les résidences



10, Chemin Etienne-Chennaz
1226 Genève

022 869 85 00

info@les-jardins-de-mona.ch

les-jardins-de-mona.ch



les résidences

