

onex

Ville de progrès
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE



Bien vivre le confinement

Guide pratique à l'usage des seniors

Des conseils pratiques et des ressources pour :

Conserver son bien-être | Commander courses et repas
Prendre soin de soi et de chez soi | Prendre soin des animaux domestiques | Rester en lien | Rester actif | Se cultiver
Traiter l'administratif | Solliciter une aide sociale | Effectuer ses paiements.

EDITO

A Onex, comme dans toutes les communes, depuis le 15 mars, nous avons dû nous adapter à de nombreux changements. L'apparition du Covid-19 et les mesures prises pour lutter contre sa propagation nous ont apporté, instantanément, une nouvelle réalité.



En urgence, la Ville d'Onex a mis en place le Plan de solidarité Onex pour répondre aux besoins des plus fragiles. Vous êtes près de 200 à en bénéficier, alors que notre Commune compte environ 3'500 personnes de plus de 65 ans, particulièrement à risque en cas de contamination par le Covid-19. De nombreux habitant.e.s ont spontanément aidé leurs voisin.e.s et leurs proches. Le Conseil administratif les remercie chaleureusement.

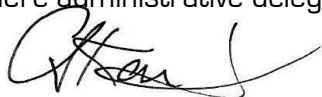
Nous savons que le confinement n'est pas une partie de plaisir, pourtant la santé n'a pas de prix !

Pour vous accompagner au mieux lors de cette période particulière, nous vous proposons ce petit guide qui vous permettra de découvrir des conseils et des solutions pour bien vivre sa Vi(II)je confinée.

Le Conseil administratif espère qu'il sera un outil utile pour vous donner du courage, de la motivation, des astuces bonnes pour le corps et la tête, et se réjouit de vous retrouver en bonne santé prochainement.

Carole-Anne Kast

Conseillère administrative déléguée



BIEN-ÊTRE

Prendre soin de son mental c'est aussi important !

Nous savons que la pandémie du Covid-19 nous fait courir un risque pour notre santé physique, mais cette situation inédite a également des répercussions sur notre moral et notre équilibre personnel.

Malgré cette situation inhabituelle, il est possible de cultiver un certain bien-être et de prendre soin de soi ! Les informations ci-dessous ne doivent pas être prises comme des injonctions mais plutôt comme des conseils que chacun.e pourra suivre selon ses besoins et ses ressources. Ne culpabilisez pas de ne pas réussir à suivre tout ce qui est préconisé, écoutez-vous et soyez indulgent.e avec vous-même.


Quelques conseils pratiques

- Ne laissez pas toute la place aux pensées tournées vers la peur et la maladie. De nombreuses personnes guérissent tous les jours du Covid-19 !
- Vous pouvez tenter de gérer au mieux votre stress en pratiquant des activités de relaxation ou respiration, et aussi de la méditation.
- Être patient.e, comprendre, respecter et accepter les mesures officielles. Ainsi, non seulement vous vous protégez mais vous protégez aussi ceux que vous aimez et notre système de santé ! Bravo !

Prendre soin de son mental implique aussi de reconnaître ses émotions ! Il est normal de se sentir stressé.e, anxieux.euse ou bouleversé.e. Accordez-vous du temps pour exprimer ce que vous ressentez. Cela peut se faire en tenant un journal, en parlant à d'autres personnes, par une activité créative ou en pratiquant la méditation.

En cas de besoin d'écoute et de soutien émotionnel, vous pouvez joindre la **Hotline Genève** ☎ 0800 909 400 (7j/7 - 9h-21h).

Santépsy propose des informations et conseils pratiques en ligne :

 www.santepsy.ch

ALIMENTATION

Pour se nourrir de manière adéquate en évitant de se déplacer, n'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches en bonne santé pour effectuer vos courses et préparer des repas. Et d'autres solutions existent pour se faire livrer des courses ou des repas préparés.

Livraisons de biens de première nécessité à domicile

La Genevoise du Terroir | Paniers de légumes, vins, confitures, etc.

Coût : Selon commande. Livraison CHF 10.-, gratuite dès CHF 100.- d'achats.

Conditions : Livraison à domicile les mardis et vendredis. Commande à effectuer au plus tard la veille au matin.

Commande : ☎ 022 566 06 64 / 🌐 www.la-genevoise.ch

Espace Terroir | Paniers de légumes, vin, confitures, etc.

Coût : CHF 32,90. / 3 kg de panier ou à la pièce. Livraison : CHF 7,50.

Conditions : Délais variables. Se renseigner.

Commande : ☎ 078 317 22 33 / 🌐 www.espace-terroir.ch

Amigos - Pro Senectute | Livraison de produits Migros via un réseau bénévole. Livraison gratuite.

Commande : via le site web 🌐 www.amigos.ch. La création d'un compte est nécessaire. Informations : ☎ 088 789 000.

Coop 65 - Croix-Rouge suisse | Livraison de produits Coop via un réseau bénévole. Paiement sur facture. Livraison gratuite.

Commande : ☎ 0800 65 00 00 (du lundi au samedi 8h - 18h30).

Plan de solidarité Onex Covid-19 | Livraison de courses gérée par le Service, social, santé et enfance (SSSE). Livraison gratuite.

Inscription : ☎ 022 879 89 11 (horaires au verso du guide).

Livraison de repas à domicile

Imad | Livraison de menus complets et petits déjeuners aux seniors de 65 ans et plus et aux personnes à risque

Coût : CHF 16.90 par repas. CHF 10 par semaine pour sept petits déjeuners. Réduction suivant les ressources financières.

Inscription : ☎ 022 420 23 00 (du lundi au samedi 7h30 - 18h).

Traiteur de Châtelaine | Plat du jour et carte, soupes, salades, sandwiches, desserts.

Coût : Plat du jour entre CHF 13.- et 20.-.

Livraison gratuite dès 5 plats commandés.

Conditions : Commande la veille avant 12h pour le lendemain.

Commande : ☎ 022 796 01 24 / 🌐 www.traiteurdechatelaine.ch

La Carte blanche | Plat du jour et carte, soupes, salades, sandwiches, desserts.

Coût : Plat du jour dès CHF 15.- livraison incluse.

Conditions : Commande au plus tard la veille.

Commande : ☎ 022 734 31 34 / 🌐 www.lacarteblanche.ch

Gilles Desplanches | Plat du jour, salades, sandwiches, pain, viennoiseries.

Coût : Suivant la commande. Menu à CHF 20.-, livraison incluse.

Conditions : Commande au plus tard la veille.

Commande : ☎ 022 879 95 42 / 🌐 www.gillesdesplanches.ch

OBTENIR DES MEDICAMENTS

Livraison de médicaments par les pharmacies



Afin d'éviter d'avoir à se déplacer, les pharmacies référencées ici **livrent directement à domicile**, puis adressent la facture par courrier.

- Pharmacie Bandol
Rue de Bandol 1
☎ 022 792 33 33
- Pharmacie DeltaPharm
Route de Chancy 98
☎ 022 709 00 39
- Coop Vitality SA
Rue des Bossons 21
☎ 058 878 85 10
- Pharmacie d'Onex
Chemin de l'Auberge 2
☎ 022 792 72 72
- Pharmacie Munier
Avenue des Grandes-Communes 27
☎ 022 870 18 18

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE CHEZ SOI

A l'heure où l'on rappelle sans cesse l'importance du respect des mesures d'hygiène, prendre soin de soi et de son domicile peut s'avérer difficile en raison de l'absence de soutien ou d'une santé fragile. Quelques offres de services sont répertoriées ci-dessous.

Soins à domicile et aide au ménage

IMAD | Aide pratique(*), soins sur prescription médicale (aide à la toilette, soins infirmiers, hospitalisation à domicile, etc.).

☎ 022 420 20 00 (7j/7 et 24h/24h).

(*) Prise en charge financière selon ressources.

My Private Care | Aide à domicile, soins corporels et ménage.

☎ 078 905 88 00 (7j/7). Prestations non prises en charge par les assurances sociales. Se renseigner pour les tarifs.

Spitex | Aide à domicile et soins corporels | Aide à domicile, soins corporels et ménage

☎ 022 340 40 95. Prestations non prises en charge par les assurances sociales. Se renseigner pour les tarifs.

Presti Services | Aide à domicile, soins corporels et ménage

☎ 022 300 66 41. Se renseigner pour les tarifs.

Service de blanchisserie

Trajets | Lavage du linge, pris et rendu au domicile la semaine suivante.

Paiement sur facture mensuelle ou à la remise du linge si la personne a l'appoint. Le service de repassage n'est actuellement pas proposé.

Coût : Chf 16.50/kg + TVA. / ☎ 022 781 10 55.

Flobel Pressing Grand-Lancy | Lavage du linge, pris et rendu au domicile la semaine suivante. Un rabais de 50 % est octroyé pour le linge lavé mais non repassé.

☎ 022 794 02 09 (7j/7).



PRENDRE SOIN DES ANIMAUX DE COMPAGNIE

A ce jour, il n'est pas prouvé que les animaux de compagnie puissent propager la maladie. Il n'est donc pas justifié de prendre des mesures à leur rencontre qui pourraient compromettre leur bien-être. Les refuges font face à de trop nombreux abandons : soyons solidaires aussi avec nos compagnons animaliers.

Soins vétérinaires

Les consultations se font d'abord par téléphone, votre vétérinaire ne recevra votre animal qu'en cas d'urgence. Les médicaments peuvent être retirés au cabinet ou livrés.

Offres de soutien

La Fondation Aide Senior Animaux (ASA) offre différents services de soutien. Pour faire face à la pandémie, elle propose ses prestations à l'ensemble de la population :

- Promener votre chien.
- Nourrir votre chat en votre absence (ex : hospitalisation).
- Placer votre animal en famille d'accueil temporairement (en cas de quarantaine, maladie, le temps que les proches s'organisent).

☎ 079 406 65 53 / ✉ geneve@asajfk.ch / 🌐 www.asajfk.ch

SOS Chats propose des prestations pour les propriétaires de chats, lapins, oiseaux et autres petits animaux de compagnie :

- Hébergement en cas d'hospitalisation.
- Adoptions.
- Aides financières pour les petits budgets (soins, nourriture).

☎ 079 633 31 83 / 🌐 www.sos-chats.ch



RESTER EN LIEN

Le mot d'ordre est de rester chez soi ! Certains vivent en couple ou en famille. D'autres simplement seuls. Un sentiment d'isolement peut alors émerger et s'accompagner d'anxiété voire même de déprime. Voici quelques conseils et bons plans pour vous aider à garder le moral.

Comment rester en contact ?

Pour garder un lien avec ses amis et sa famille, à défaut de se voir physiquement, des **appels fréquents** sont utiles et font toujours plaisir. Même depuis chez soi, il est possible de rester connecté à ses proches, prendre des nouvelles et en donner. Après les premiers jours d'agitation, il n'est pas nécessaire de ne parler que de la crise sanitaire, on peut par exemple échanger des conseils, discuter des enfants ou de toute autre chose !

Mais là encore, il faut modérer : 15 coups de téléphone par jour, ou 200 messages, peuvent vite devenir envahissants. Ou décourageant quand tout à coup les sollicitations se tarissent.

Pour voir ses proches, il est également possible d'effectuer des **appels avec vidéo** au moyen d'un téléphone portable, d'une tablette ou d'un ordinateur – l'appareil doit être muni d'une caméra et d'une connexion internet. Plusieurs **applications** permettant les appels vidéo sont accessibles gratuitement par téléchargement, par exemple *Facetime* (pour les appareils Apple), *Skype* ou encore *WhatsApp*.

Elles fonctionnent généralement sur le même principe. En théorie, une fois l'application installée, rien n'est plus simple : comme pour un appel classique, on sélectionne la personne que l'on veut contacter en vidéo. Celle-ci est avertie de l'appel et peut y répondre.

N'hésitez pas à solliciter l'aide de vos proches ou de votre opérateur téléphonique et internet pour vous aider afin d'installer et prendre en main l'application d'appels vidéo.



RESTER ACTIF

15 à 30 minutes d'activité physique par jour chez soi avec des exercices simples suffisent à rester en forme. L'idée est d'être dans le qualitatif et non le quantitatif. Ne pas aller au-delà de ses possibilités, ce n'est pas le moment de se blesser ! Vous trouverez beaucoup de cours sur internet, il suffit de rechercher l'activité souhaitée (par exemple, taper "yoga niveau débutant").

Les Cours Gym Seniors sont diffusés sur Léman Bleu du lundi au vendredi à 14h30. Ils peuvent être visionnés sur internet : ge.prosenectute.ch/bougez-a-la-maison-avec-gym-seniors

Précautions

- Effectuer toujours un échauffement de 10 minutes pour préparer muscles et articulations.
- Mettez-vous en tenue confortable et n'oubliez pas de boire régulièrement.



SE CULTIVER

Par internet

Le Grand Théâtre de Genève propose ses productions d'opéra et de ballet, œuvres musicales et lecture. Gratuit. Site internet : www.gtg.ch

Le Musée d'art et d'histoire propose d'aller à la rencontre virtuelle d'une vingtaine d'œuvres. Gratuit.
www.collections.geneve.ch/mah/

Commander des livres

Le Vent des Routes

Commande : par téléphone ou par mail.

☎ 022 800 33 81 / ✉ info@vdr.ch **Paiement** : sur facture.

La Librairie du Boulevard

Commande par internet : www.librairieduboulevard.ch

Payot | **Commande** par internet : www.payot.ch

ADMINISTRATION ET AIDES SOCIALES

Les guichets des différentes administrations sont fermés au public mais il reste possible de les joindre par téléphone : certaines démarches peuvent s'effectuer à distance. Des aides et conseils peuvent également être sollicités.

Permanences téléphoniques des services sociaux en cas de difficultés sociales et financières

Hospice général ☎ 022 420 52 00 (10h - 15h)

Pro Senectute ☎ 022 807 05 65 (9h - 11h30, 14h - 16h)

Ville d'Onex, SSSE ☎ 022 879 89 11 (horaires au verso du guide).

Administration fiscale cantonale ☎ 022 327 70 00 (9h - 16h).

• Le délai de remise des déclarations fiscales 2019 est fixé au 31 mai 2020.

Service des prestations complémentaires (SPC)

Ce service octroie un complément financier aux rentiers AVS et AI, en fonction de la situation financière du ménage.

☎ 022 546 16 00 (9h - 15h)

- Le versement des prestations aux usagers est assuré entre le 11 et le 15 du mois.
- Les nouvelles demandes de prestations complémentaires reçues par courrier sont traitées, en priorité les situations urgentes.
- Le SPC fera preuve de souplesse quant aux délais d'envoi de documents.

Violences domestiques et confinement

Vous êtes victime de violences domestiques ? Vous êtes un voisin ou une voisine ? Vous êtes un membre de l'entourage ?

Ne restez pas seule ! Vous pouvez obtenir de l'aide.

Ligne d'écoute cantonale ☎ 0840 110 110 (24h/24)

EFFECTUER SES PAIEMENTS

Des solutions existent pour faire ses paiements sans se déplacer.

• **L'ordre de paiement** vous permet de faire exécuter vos paiements par courrier et éviter de vous rendre aux guichets de la poste ou en agence bancaire. Contactez le Plan de Solidarité Onex (☎ 022 879 89 11) qui se chargera de déposer l'enveloppe dans la boîte aux lettres de la poste ou de la banque.

Appelez votre agence bancaire pour obtenir des ordres de paiement et les recevoir gratuitement dans les 3 à 5 jours ouvrables. En cas de doute, n'hésitez pas à contacter votre banque par téléphone qui vous assistera.

• **Paiement en ligne** : Une autre solution est de réaliser ses paiements par internet. Le nécessaire peut être commandé gratuitement à votre établissement bancaire qui pourra également vous fournir une assistance téléphonique pour vous aider à prendre en main le système. Les codes d'accès sont généralement adressés par courrier recommandé.

• **Livraison d'espèces** : Certaines agences peuvent organiser la livraison d'espèces au domicile. Renseignez-vous auprès de votre établissement.

Pas d'ordre de paiement ? Besoin d'aide ? Contactez votre agence par téléphone. Ses coordonnées figurent sur vos décomptes bancaires.

Pour vous protéger et protéger les autres, nous vous rappelons que les recommandations sanitaires (au verso) doivent être respectées pour contenir au mieux l'épidémie et sauver des vies.

Prenez soin de vous !

Règles d'hygiène et de conduite

L'Office fédéral de la santé publique recommande des mesures simples pour lutter contre la propagation du nouveau coronavirus.



Se laver soigneusement les mains.



Éviter les poignées de main.



Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.



Garder ses distances.



Rester à la maison dès maintenant.



Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP

📞 Covid-19 – Hotline Genève : 0800 909 400

@ Retrouvez les ressources du guide et d'autres encore :

 www.onex.ch

**Service social, santé et enfance
SSSE**

13 rue des Evaux

☎ 022 879 89 11

@ ssse@onex.ch

🌐 www.onex.ch

📘 facebook.com/VilleOnex

onex

Ville de progrès

RÉPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE



Horaires 🕒

Lundi au vendredi : 9h à 12h
Lundi, mercredi, jeudi : 14h à 17h