

# pva news

**mars 2011**

## *News :*

- Horaires PVA page 2
- Billet pour le Grand-Théâtre de Genève /  
Places Restantes page 2
- Problèmes cognitifs, pas si mineurs pages 3 4

## *Rendez-vous :*

- AGO page 4
- Week-end de séminaire avec Jamie McHugh page 5
- Yoga page 6
- Soirée Tarot le jeudi soir page 7

## *Actualités de PVA :*

- Assistante sociale page 8
- Nouveau massage proposé par Antoine page 8
- Nouveau à PVA page 8
- Coiffure page 9
- Remerciements page 9

**Le programme des activités et thérapies du mois de mars 2011 de PVA Genève, Personnes Vivant Avec est joint à ce courrier, mais vous pouvez également le consulter sur notre site internet.**

**Si vous avez des commentaires, propositions ou autres remarques éventuelles, positives ou négatives, vous pouvez les faire à cette adresse : [secretariat@pvageneve.ch](mailto:secretariat@pvageneve.ch).**

*PVA, Rue des Pâquis 35, 1201 Genève / Nouveau No de tel : 022-732.44.45 / [secretariat@pvageneve.ch](mailto:secretariat@pvageneve.ch) / [www.pvageneve.ch](http://www.pvageneve.ch)*

# NEWS

## Horaires 2011 de PVA Genève

PVA Genève élargit ses horaires en espérant mieux répondre aux besoins de ses membres, qui ne peuvent pas fréquenter les locaux en journée, à cause de leurs activités professionnelles.

Dorénavant les horaires sont :

Lundi	14h00 – 18h00 Suivi du repas convivial
Mardi	14h00 – 17h00
Mercredi	14h00 – 17h00
<b>Jeudi</b>	<b>14h00 – 21h00</b>
Vendredi	14h00 – 18h00

## Billet pour le Grand-Théâtre de Genève

Comme chaque année le Grand Théâtre nous offre 4 places pour aller à l'opéra voici les opéras et récitals pour l'année 2011.

Anna Caterina Antonacci - Récital                      18 mai 2011 / 20h00                      4 places

Si vous êtes intéressés par ces billets (1 place par membre) merci de prendre contact avec le secrétariat de PVA.

Les billets bleus et rouges sont à disposition (1 places par membre) pour aller au théâtre et concert.

# Problèmes cognitifs

## Pas si mineurs !

Je suis séropositive depuis 1985. Les bénéfices du traitement, commencé in extremis en 1996, se font rapidement sentir, et ma virémie chute de façon incroyable. Les effets secondaires sont aussi au rendez-vous et me rendent la vie pénible, mais je suis surtout très heureuse de pouvoir à nouveau me projeter dans l'avenir et penser à celui de ma famille ! Quelques années plus tard, en 2001, j'ai trente huit ans et je commence à remarquer des problèmes de concentration et de mémoire. Mon médecin généraliste m'envoie consulter un neurologue. Celui-ci ne constate rien d'anormal.

Je poursuis donc ma vie mais j'angoisse à chaque fois que j'oublie quelque chose ou que je suis distraite. Il m'arrive d'aller dans une pièce et de ne plus me souvenir ce que je suis venu y faire, de devoir relire plusieurs fois le même paragraphe pour pouvoir l'assimiler ou de me perdre en voiture faute de me concentrer au volant.

Je finis par consulter à l'hôpital universitaire de Genève en 2007. Les tests du neurologue montrent des légers dysfonctionnements que l'on nomme « problèmes cognitifs mineurs ». On soupçonne le virus d'être en cause, car il pourrait être présent dans le cerveau et provoquer ces ennuis. On me propose de modifier mon traitement pour prendre des molécules qui pénétreraient mieux dans le cerveau. Une psychothérapie et un cours d'autohypnose m'aident à relativiser et me calmer.

Le changement de médicaments n'a rien amélioré et, en décembre 2010, je suis retournée à cette même consultation en neurologie. Le même médecin m'a fait repasser les mêmes tests. Les problèmes que je ressens sont toujours relativement mineurs mais le médecin a remarqué un problème de concentration évident. La difficulté du diagnostic réside dans le fait que l'on ne peut pas procéder par élimination en supprimant les causes, multiples, des problèmes cognitifs : le Virus pourrait être en cause, la trithérapie également car elle pourrait être toxique pour le cerveau et dans mon cas, les choses se corsent car je prends régulièrement des somnifères, pas non-plus indiqués pour améliorer la mémoire. Donc, pour être sûr de l'état de mon cerveau, il faudrait faire un IRM qui ne montrerait probablement rien ou alors, plus efficace, un examen post mortem pour voir les éventuelles anomalies de visu, mais pour cet examen-là, je ne suis pas pressée ! Il reste la ponction lombaire qui pourrait montrer une présence de virus, mais ce n'est pas sans risques et surtout pas indolore pourtant, ce serait la seule solution pour voir s'il y a du virus dans le liquide céphalo-rachidien....

Prochaine étape, c'est le rendez-vous avec un spécialiste du sommeil pour voir si j'arrive à me passer de somnifères. En bref, je ne suis toujours pas la reine du multitasking, et mon entourage le sait, donc je cuisine ou je discute, j'écoute de la musique ou je travaille à l'ordinateur, je conduis sans parler à mes passagers, je ne peux pas travailler dans un environnement bruyant. J'espère juste que ces problèmes ne vont pas s'empirer...

Anne

## RENDEZ-VOUS...

### **Assemblée Générale Ordinaire aura lieu le Jeudi 14 avril 2011**

Chers membres de PVA,

Vous avez désormais du temps de libre? Vous avez envie de vous investir dans la vie de notre Association?

Le Comité de PVA vous accueillera volontiers pour qu'ensemble nous puissions continuer à œuvrer pour le mieux-être des personnes touchées par le VIH, pour le soutien de ces personnes et des proches, pour agir sur le terrain, et pour la réalisation de nouveaux projets !

Si vous faites preuve d'ouverture, que vous vous sentez concerné par la problématique du VIH. Si vous êtes à l'écoute et que vous avez de l'intérêt pour la vie de notre Association.

#### **Alors proposez votre candidature pour faire partie du Comité !**

Une lettre de motivation écrite doit être adressée **jusqu'au 9 mars 2011** dernier délai à l'attention du Comité de PVA Genève.

Lors de l'Assemblée Générale du jeudi 14 avril 2011, votre candidature sera soumise au vote et vous serez élu pour 2 ans.

Nous comptons sur des personnes motivées et nous nous réjouissons de partager cette expérience avec vous!

A bientôt

Le Comité de PVA Genève

Rétablir la grâce originelle  
Le mouvement en tant que médecine avec Jamie McHugh

Dans les News du mois de février nous vous annonçons un week-end de séminaire dont voici les détails :

**ORGANISATION**

**Dates :** samedi 14 mai et dimanche 15 mai 2011

**Horaire :** de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30  
(une pause café aura lieu le matin)

**Lieu :** **Le Cénacle** ([www.cenacle.ch](http://www.cenacle.ch))  
Promenade Charles-Martin 17  
1208 Genève

**Accès TPG :** **depuis la gare CFF de Cornavin :** prendre le bus 27 en direction de "Malagnou" et descendre à l'arrêt "Rieu", en face de la promenade Charles-Martin (env. 15 min.).

**en tram :** prendre le tram 12 ou le tram 16 en direction de "Moilesullaz" et descendre à l'arrêt "Amandolier (SNCF)", puis longer le chemin de la Petite Boissière pour gagner la promenade Charles-Martin.

**Parking :** gratuit à disposition

**Prix :** 40.-- pour les membres de PVA  
100.-- pour les non-membres (carte de membre incluse)

**Divers :** **chacun apporte son pique-nique pour les 2 repas de midi**

**Attention il ne reste plus que 6 places**

# YOGA

Chères Amies, Chers Amis,

J'ai suivi de nombreux cours de respirations – formule tibétaine : sur les phytorama et le bourdon, sur les appoints de la douleur et différents appoints ainsi que sur les flux de respiration (expiration, inspiration) et relaxation musculaire des méridiens (yoga) ; par les sons aux langages (linguistique), par syllabes : a,o,u,i,e, relaxation sensoriel ( ex: sons, musical, physical), par mouvement du corps, par la danse et les sons tribal et massai ( percussion) et relaxation détente par la méthode Mozart.

J'aimerais exprimer et interpréter mes cours sous forme de séances méditatives en thérapie de groupe.

La première séance aura lieu :

**Mercredi 2 mars 2011**  
**De 14h30 à 16h30**

Pour les personnes intéressées, je vous remercie de vous inscrire auprès de Candy.

Marcelino



## **Soirée Tarot avec Anne-Marie**

La lecture du Tarot en groupe permet d'explorer notre imaginaire à travers un jeu très ancien. Il n'est pas question ici de savoir quelque chose sur l'avenir mais de se placer dans un présent tendu vers un « à venir » prêt à l'éclosion. Les cartes sont messagères « des possibles » à prendre, à laisser ou à ignorer. Tout est bien.

Une soirée conviviale pour tenter de nous souvenir de notre futur dans une ambiance bon enfant. L'occasion aussi d'apporter quelques gourmandises à déposer sur la table pour y être partagées.

### **A retenir :**

1 fois par mois pendant 4 mois les 3<sup>ème</sup> jeudi du mois de 18h30 à 20h30 soit les :

**17 mars et 21 avril 2011**

4 participants (ni un de moins, ni un de plus)

L'on peut s'inscrire à une seule soirée ou à plusieurs.

**Inscription exigée (au secrétariat de PVA)**

Si les 4 participants ne sont pas assis autour de la table à 18h30 exactement.

Le jeu est annulé pour cette soirée là.

Le jeu s'arrête à 20h30 sans possibilité de prolongation.

Au plaisir de vous rencontrer.

Anne-Marie

# **ACTUALITES DE PVA**

## **Assistante sociale**

Notre assistante sociale sera présente tous **les jeudis après-midi de 15h00 à 18h00** pour vous répondre et vous aider dans vos démarches administratives.

Nous la remercions chaleureusement pour son investissement.

## **Nouveau massage proposé par Antoine**

En 2011, je propose une nouvelle activité, en plus du massage sportif et du massage rebouteux ; il s'agit d'un massage venu du Japon, nommé Tanaka.

Il se pratique au sol, habillé d'un vêtement ample (jogging). Le corps évolue dans un enchaînement de postures qui le mobilise et le dynamise. La respiration est donc active avec une spécificité à l'expiration par un sifflement.

Cette technique est un bon moyen de retrouver de la mobilité et de la verticalité : se tenir debout de toute sa grandeur !

En espérant découvrir cette expiration avec vous, je vous propose de me contacter.

Antoine

## **Nouveau**

Nous avons quelques membres à PVA qui sont très bricoleurs et se proposent d'exécuter différents travaux (peinture, nettoyage, petite menuiserie ect...) chez vous.

Si vous êtes intéressé, merci de prendre contact avec Candy au secrétariat qui vous mettra en contact avec notre équipe.

A bon entendeur.

## **Coiffure**

Notre coiffeuse sera présente pour vous les vendredis du mois de mars comme suit :

Vendredi 4 mars de 14h00 à 17h00  
Vendredi 18 mars de 14h00 à 17h00

Au plaisir de vous voir.

Sylvie.

## **Remerciements**

Nous remercions les cuisiniers des lundis du mois de février 2011

Anne, Pascaline, Olive, Sarah, Mara, Rachel.