



# Cité Seniors

## Programme des activités

Septembre 2019 – Janvier 2020  
Urgence climatique !

Genève,  
ville sociale et solidaire

[www.ville-geneve.ch](http://www.ville-geneve.ch)



## Sommaire

Urgence climatique !	2-11
Événements	12-15
Nouvelles technologies	16-34
Conférences-débats	35-37
Promotion de la santé	38-43
Cours et formations	44-49
Echanges et rencontres	50-54
Dimanches de Cité Seniors	55-57
Près de chez vous	58-60
Visites et sorties	61-66
Expositions	67-70
Calendrier des activités	71-85

## Horaires d'ouverture

Du mardi au vendredi, de 9h à 17h, le dimanche, de 11h à 17h

En plus des activités présentées dans ce programme, Cité Seniors propose aussi :

- Un espace d'accueil et d'écoute
- Un lieu d'information et d'orientation sociale
- Un point de vente pour les spectacles organisés dans les salles de spectacles de la Ville de Genève

(Horaires d'ouverture de la billetterie : du mardi au vendredi, de 9h à 12h15)

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit) ou 022 418 53 61

L'espace de conférence de Cité Seniors est équipé d'une boucle acoustique facilitant l'écoute pour les porteurs d'appareils auditifs 

Ce programme est édité en août 2019, sous réserve d'éventuelles modifications.

Pour faciliter sa lecture, les textes sont rédigés au masculin générique

Sauf indication contraire, les cours et activités sont gratuits et se déroulent dans les locaux de Cité Seniors



## Seniors et jeunes pour le climat

Le doute n'est plus permis : le dérèglement climatique va profondément bouleverser notre manière de vivre. Le réchauffement des températures, l'effondrement de la biodiversité, la pollution de l'air, des sols et des eaux, l'acidification des océans, tout indique que nous courons vers une catastrophe majeure. Cependant, les alertes

des scientifiques qui se sont multipliées ces derniers mois disent toutes la même chose : il est encore temps de réagir.

Les jeunes se mobilisent en faveur du climat depuis de nombreux mois. Les aînés ne sont pas en reste. Particulièrement touchés par les canicules, inquiets pour leurs enfants et petits-enfants, ils sont nombreux à vouloir aussi s'engager contre le réchauffement climatique. En témoigne par exemple l'association Aînées pour la protection du climat, co-présidée par l'ancienne conseillère nationale verte Anne Mahrer. Créée en 2016, elle a introduit une action en justice au Département fédéral de l'environnement, des transports, de l'énergie et de la communication, afin d'inciter le Conseil fédéral à appliquer une politique climatique moins laxiste.

En mai 2019, le Conseil municipal de la Ville de Genève a déclaré l'urgence climatique. Cette déclaration consacre la volonté de concrétiser rapidement la transition écologique. Mais la municipalité œuvre depuis longtemps en faveur du développement durable, notamment à travers son Service Agenda 21, qui veille à la réalisation des 17 objectifs de développement durable de l'ONU de manière transversale. Il s'agit maintenant d'intensifier nos efforts pour lutter contre le réchauffement. Nous avons besoin de la mobilisation de toutes et tous, des jeunes comme des aînés !

Cité Seniors ne pouvait manquer d'aborder la question hautement sensible du climat. Je vous invite à découvrir le riche programme du semestre qui, je l'espère, convaincra chacune et chacun de la nécessité de s'engager en faveur d'un monde plus écologique.

**Esther Alder**

Conseillère administrative

## Urgence climatique !



Une rubrique complète composée d'activités sur l'urgence climatique du mardi 24 septembre au dimanche 8 décembre : quatre journées, un groupe de discussion participatif, des ateliers et un cycle de films documentaires (Voir les pages 3 à 11 de cette brochure)  
Avec la participation du *Service Agenda 21-Ville durable* de la Ville de Genève

## Ouverture du semestre

Mardi 24 septembre



« S'engager pour le climat »

Anne Mahrer

10h15 – 10h30	<b>Ouverture du programme</b>
10h30 – 11h	<b>Présentation, « La Ville de Genève s'engage pour le climat »</b> avec <b>Chiara Barberis</b> , Cheffe du <i>Service Agenda 21-Ville durable</i> de la Ville de Genève
11h – 12h	<b>Conférence, « Les effets du réchauffement climatique en Suisse »</b> avec <b>Martine Rebetez</b> , Marraine de l'événement, climatologue et Professeure, <i>Université de Neuchâtel</i>
12h – 14h	<b>Repas vegan</b> avec le restaurant <i>U-MOOD</i>
14h – 14h15	<b>Film documentaire « COP 21 : l'appel des enfants »</b> d' <b>Aurélie Miquel</b> , produit par <i>Hello Emotion</i> et <i>Columbia River</i> , 2015
14h15 – 15h45	<b>Table ronde « La nécessité de participer à la lutte contre le réchauffement climatique »</b> animé par <b>Maria Mettral</b> , comédienne, avec <b>Anne Mahrer</b> co-Présidente de l'association <i>Aînées pour le climat</i> , <b>Yvonne Winteler</b> , Présidente de l'association <i>Climat Genève</i> et le mouvement <i>Climatestrike Genève</i>
15h45 – 16h15	<b>Présentation du programme participatif « Les seniors s'engagent pour le climat »</b> les engagements en faveur du climat et les activités proposées durant le semestre avec <b>Riccardo Rodari</b> , psycho-sociologue et <b>Stéphane Birchmeier</b> , <i>Cité Seniors</i>
16h15 – 17h15	<b>Apéritif en musique</b> avec <b>Andres Jimenez</b> , « Piano-Jazz »

## Journées thématiques « Urgence climatique ! »

Vendredi 6, samedi 7 et dimanche 8 décembre : présentations, conférences, tables rondes, projets concrets, films et musique

## Vendredi 6 décembre



## « Comprendre les enjeux du réchauffement climatique »

Maria Mettral

14h – 14h15	<b>Enjeux locaux, La ville a besoin des seniors pour le climat</b> avec <b>Esther Alder</b> , Conseillère administrative
14h15 – 14h30	<b>Enjeux globaux, Les enjeux climatiques sur la planète, le message du monde</b> avec l'Office des Nations Unies à Genève
14h30 – 16h	<b>Table ronde, Je m'engage pour le climat</b> animée par <b>Maria Mettral</b> , comédienne, avec <b>Anne Mahrer</b> co-Présidente de l'association <i>Aînées pour le climat</i> , <b>Martine Rebetez</b> , climatologue et Professeure, <i>Université de Neuchâtel</i> et <b>Olivier de Marcellus</b> , <i>Collectif Breakfree</i>
16h – 16h15	<b>Clips, 5 gestes pour le climat</b> avec <b>Marina Rollmann</b> , humoriste
16h15 – 17h45	<b>Présentation, Des actions proposées à Genève</b> avec trois associations luttant pour le développement durable ou le climat <ul style="list-style-type: none"> <li>• « <b>Baissions les gaz</b> » avec l'association <i>Climat Genève</i></li> <li>• « <b>Les pollutions plastiques dans le Léman</b> » avec l'association <i>pour la sauvegarde du Léman</i></li> <li>• « <b>Le coût sociétal du trafic aérien à Genève</b> » avec <i>Noé21</i></li> </ul>
17h45 – 19h	<b>Exposition, L'eau dans tous ses états</b> vernissage avec <b>Kerim Knight</b> , photographe apéritif de fin de journée

## Samedi 7 décembre



## « Combattre le réchauffement climatique »

Martin Beniston

14h – 15h	<b>Conférence, Comprendre l'évolution du climat dans le bassin Genevois</b> avec <b>Martin Beniston</b> , Professeur à l' <i>Institut des sciences de l'environnement, Université de Genève</i>
15h15 – 16h15	<b>Conférence, Quelle politique énergétique à Genève</b> avec <b>Gilles Garazi</b> , Directeur exécutif de la transition énergétique, <i>SIG</i>
16h15 – 16h30	<b>Clips, 5 gestes pour le climat</b> avec <b>Marina Rollmann</b> , humoriste
16h30 – 18h	<b>Débat, Lutte contre le réchauffement climatique compatible avec la croissance économique ?</b> organisation et animation par le Journal <i>Le Courrier</i>
18h – 19h	<b>Apéritif en musique</b> avec <b>Thierry Girault</b> , « <b>Piano climat</b> »

## Dimanche 8 décembre



## « Engagements en faveur du climat »

12h – 13h30	<b>Repas indien-végétarien-libanais</b> avec le restaurant <i>Marroush</i> <b>Clips, 5 gestes pour le climat</b> avec <b>Marina Rollmann</b> , humoriste
13h30 – 14h30	<b>Conférence, Climat et biodiversité, conclusions et perspectives scientifiques récentes</b> avec <b>René Longet</b> , expert en développement durable
14h30 – 15h30	<b>Présentation, Le Canton s'engage en faveur du Climat</b>
15h45 – 17h15	<b>Présentation, Des actions proposées à Genève</b> avec trois associations luttant pour le développement durable ou le climat <ul style="list-style-type: none"> <li>• « <b>La création des Eco quartiers</b> » avec <i>Après-Genève</i>,</li> <li>• « <b>Stop aux investissements fossiles</b> » avec <i>Greenpeace</i></li> <li>• « <b>Grève pour le climat</b> » avec <i>Climatestrike Genève</i></li> </ul>
17h15 – 17h30	<b>Restitution du mouvement</b> « <b>Les seniors s'engagent pour le climat</b> »
17h30	<b>Clôture</b>

## Les seniors s'engagent pour le climat



Espace d'échanges et de discussions animé par **Riccardo Rodari**, psychosociologue

Le Groupe discutera de la participation citoyenne pour le climat. Il suivra toutes les activités et événements du semestre et présentera une synthèse de son vécu lors de l'apéritif de clôture des Journées thématiques le **dimanche 8 décembre à 17h15**

## Dates

04.10 / 25.10 / 15.11 / 20.12 / 17.01

## Horaire

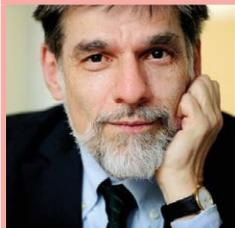
Vendredi, 9h30 – 10h15

## Présentation et constitution du groupe

Mardi 24.09, 15h45 – 16h15

## L'urgence climatique en pratique

## Workshop « La Transition, c'est maintenant, avec vous ! »



Rencontres participatives tous publics animées par **René Longet**, expert en développement durable

René Longet

**Horaire**

Mercredi, 16h – 18h

**Participation**

Gratuit, sans inscription

25.09	« <b>Transition vers la durabilité : pourquoi et comment, ici et ailleurs</b> » avec <b>Diana D. Rizzolio</b> , Coordinatrice du Réseau de l'environnement de Genève (GEN) (sous réserve)
30.10	« <b>Comment je peux protéger la biodiversité</b> » avec <b>Pierre-André Loizeau</b> , Directeur des Conservatoires et Jardin Botanique de la Ville de Genève
13.11	« <b>Comment je retrouve ma souveraineté alimentaire</b> » avec <b>Gaetan Morel</b> , chargé de projet, Service de l'Agenda 21- ville durable de la Ville de Genève
27.11	« <b>Comment je peux sortir du nucléaire et du fossile</b> » avec <b>Pascale de Strat</b> , Directrice Efficience énergétique, SIG
11.12	« <b>Comment je deviens un consommateur responsable</b> » avec <b>Jean-Blaise Trivelli</b> , adjoint scientifique, Service cantonal du développement durable

## Défis climatiques : des solutions



Cycle de films documentaires consacré aux défis climatiques, en collaboration avec l'association *Diverscités*

**Horaire**

Vendredi, 10h – 12h

**Participation**

Gratuit, sans inscription

<b>Mardi 24.09</b> <b>14h – 14h15</b>	« <b>COP 21 : L'Appel des Enfants</b> » Film réalisé par <b>Aurélié Miquel</b> , 2005 / 15 min
<b>27. 09</b>	« <b>L'Homme a mangé la terre : le dérèglement climatique</b> » Film de <b>Jean-Robert Viallet</b> , 2019 / 100 min Réchauffement climatique, pollution, déchets radioactifs... En deux siècles, la course au progrès et à la croissance a durablement altéré notre planète
<b>04.10</b>	« <b>Alerte au climat!</b> » Film de <b>Marcel Schüpbach</b> et <b>Jean-Daniel Bohnenblust</b> , 2006 / 32 min Les conséquences du réchauffement climatique en Suisse <b>Qu'en est-il aujourd'hui?</b> Discussion avec <b>Martine Rebetez</b> climatologue, Professeure à l'Université de Neuchâtel et à l'Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage

<p><b>08.11</b></p>	<p>« <b>Un marché pour la planète</b> »                  Film de <b>Robert Lamb</b>, 2007 / 26 min                  Enquête au cœur du système de pénalités et de primes connu sous le nom de « marché du carbone »</p> <p>« <b>La forêt : un nouvel or vert ?</b> »                  Film de <b>Robert Lamb</b>, 2007 / 26 min                  En vertu du Protocole de Kyoto, les pays riches pollueurs peuvent « compenser » leurs excédents d'émissions de carbone en finançant des plantations d'arbres dans les pays pauvres</p>
<p><b>22.11</b></p>	<p>« <b>Après Demain</b> »                  Film de <b>Cyril Dion</b> et <b>Laure Noualhat</b>, 2018 / 72 min                  Deux ans après le succès du documentaire « Demain », <b>Cyril Dion</b> revient sur les initiatives que le documentaire a inspirées</p>
<p><b>29.11</b></p>	<p>« <b>Histoire de Climat</b> »                  Film de l'association grenobloise <i>E'Voca'Terre</i> et de la Fondation <i>Grenoble INP</i>, 2018 / 100 min                  Une vision éclairée des conséquences du changement climatique et de l'adaptation des populations dans certains pays vulnérables</p>

**Atelier « Les conversations carbonées »**



Avec l'association *Les artisans de la transition*  
 Atelier participatif conçu pour permettre à chacun d'aborder le réchauffement climatique en allant chercher les valeurs, les croyances et les représentations qui forgent son identité et nourrissent ses émotions, afin d'explorer des mesures pratiques à prendre dans sa vie quotidienne

animé par **Wladislaw Senn** et **Cynthia Magnin**

**Dates**

24.10 / 07.11 / 14.11 / 28.11 /  
 12.12 / 16.01

**Horaire**

Jeudi, 10h – 12h

**Présentation et inscription :**

12.09, 13h30 – 14h30

**Participation**

CHF 50.-

**Expositions, « L'eau dans tous ses états »**



Une exposition réalisée dans le cadre des Journées thématiques « Urgence climatique ! », proposée par les participants à l'atelier *Photowalk* de *Cité Seniors*

**Dates**

Du 03.12 au 12.01

**Vernissage**

Le 06.12 dès 17h45

## Événements

## Ouvertures des cours et formations

## Journée de Présentation et inscriptions



Judi 12 septembre 2019 de 9h à 17h  
(voir page 45)

10h – 11h

Atelier de croquis sur le vif  
Atelier Mes chers objets

10h30 – 11h30

Flûte à bec

11h – 12h

Programme Activ'Equilibre

11h30 – 12h30

Atelier de calligraphie

12h30 – 13h30

Casse-croûte

13h30 – 14h30

Atelier d'écriture inspirée  
Atelier Les conversations carbonées

14h30 – 15h30

60 ans et après ? À la rencontre de sa séniorité

15h30 – 16h30

Initiation à la lecture labiale

## Inscriptions aux cours informatiques



Vendredi 20 septembre de 9h à 17h  
(voir page 17)

Inscription indispensable pour tous les cours  
Renseignements au 022 418 53 55 ou 0800 18 19 20

## Les Assises de Cité Seniors

### Invitation



A toutes les personnes participant aux activités de Cité Seniors

#### Date

Mercredi 16.10, 10h – 12h

#### Lieu

Café de Cité Seniors

Vous êtes invités à vous exprimer au sujet de Cité Seniors et surtout des activités proposées

Une occasion de poser des questions et de faire part de vos envies et suggestions

**Café, croissants offerts dès 9h30**

Confirmation de participation souhaitée à l'accueil

Venez nombreux !

### « Ma Vie Emoi »

#### Journée d'écriture sur sa propre finitude



Avec **Corinne Peretti**, célébrante/officiante laïque professionnelle

Une journée pour penser, élaborer et écrire sa cérémonie funéraire laïque. Un espace de réflexion, d'échange et d'écriture soutenu par des supports créatifs. Sourires, rires et larmes bienvenus

#### Date

01.11

#### Horaire

10h – 16h30

#### Participation

CHF 30.-

Places limitées, inscription dès le 03.10

### Noël à Cité Seniors



Dès midi, un repas de fête est proposé par une grande maison de la place. A partir de 14h, c'est **l'orchestre de Nicolas Hafner** qui fait danser jusqu'à la fin de l'après-midi

#### Date

15.12

#### Participation

CHF 25.-

#### Horaire

12h – 14h, **Repas** (sur réservation)

14h – 17h, **Après-midi dansant** (entrée libre, sans inscription)

#### Réservation et paiement pour le repas

Dès le 15.11 à Cité Seniors

## Nouvelles technologies



## Cours informatiques

**Vendredi 20 septembre de 9h à 17h**

**Journée de présentation et d'inscriptions**

**Inscription indispensable pour tous les cours**

**Renseignements au 022 418 53 55 ou 0800 18 19 20**

### Découverte de l'informatique (niveau 1)



Avec **Philippe Demierre**

Premiers pas avec un ordinateur, manipulations de base de Windows

*Pré-requis : posséder un ordinateur personnel (équipé de Windows) ou projeter d'en acheter un*

#### Horaire

9h – 12h

#### Lieu

**Espace Zell**  
Rue du Beulet 7-9  
(entrée poste  
de Saint-Jean)

#### Participation

CHF 60.- (par session)

#### Dates

**Session DEC-001**

25.09 / 26.09 / 02.10

**Session DEC-002**

30.10 / 31.10 / 06.11

### Initiation à internet (niveau 2)

Avec **Damien Gilomen et Bernard Pasche**

Introduction à internet Explorer, présentation des différentes applications de Google (Recherche, Gmail, Maps, vidéos YouTube), achats sur internet, antivirus

*Pré-requis : connaissances de Windows ou avoir suivi « Découverte de l'informatique » (niveau 1)*

#### Horaire

9h – 12h

#### Lieu

Cité Seniors

#### Participation

CHF 80.- (par session)

#### Dates

**Session INT-101**

04.10 / 09.10 / 11.10 / 16.10

**Session INT-102**

08.11 / 13.11 / 15.11 / 20.11

**Initiation à la tablette iPad (niveau 1)**

Avec **Damien Gilomen**

Découverte de l'iPad (boutons, manipulations, réglages), installation et utilisation de quelques applications

Tablettes à disposition lors du cours

*Pré-requis : s'être un peu familiarisé avec un iPad ou en posséder un*

**Horaire**

9h – 12h

**Lieu**

**Espace Zell**  
Rue du Beulet 7-9  
(entrée poste  
de Saint-Jean)

**Participation**

CHF 40.- (par session)

**Dates**

**Session IPAD1-201** 09.10 / 11.10  
**Session IPAD1-202** 22.11 / 27.11

**Tablette iPad, aller plus loin (niveau 2)**

Avec **Damien Gilomen**

Utilisation de son iPad pour naviguer sur le web, envoyer et recevoir des emails, prendre des photos, filmer et jouer

Tablettes à disposition lors du cours

*Pré-requis : avoir suivi le cours « Initiation à la tablette iPad » (niveau 1) ou bonnes connaissances de base de l'iPad*

**Horaire**

9h – 12h

**Lieu**

**Espace Zell**  
Rue du Beulet 7-9  
(entrée poste  
de Saint-Jean)

**Participation**

CHF 40.- (par session)

**Dates**

**Session IPAD2-301** 16.10 / 18.10  
**Session IPAD2-302** 04.12 / 06.12

**Apprivoiser un iPhone Apple (niveau 1)**

Avec **Damien Gilomen**

Présentation de l'appareil et fonctionnement de base. Apprendre à passer un appel téléphonique, gérer ses contacts, envoyer des messages, prendre des photos, découvrir quelques réglages et ajouter de nouvelles applications. Venir avec son iPhone

*Pré-requis : posséder un iPhone fonctionnel et venir avec son identifiant Apple et le mot de passe*

**Horaire**

14h – 17h

**Lieu**

Cité Seniors

**Participation**

CHF 40.- (par session)

**Dates**

**Session IPH1-401** 24.09 / 26.09  
**Session IPH1-402** 31.10 / 05.11

**Apprivoiser un iPhone Apple (niveau 2)**

Avec **Damien Gilomen**

Découvrir des réglages avancés de son appareil (wifi, notifications, partage de connexion, ...)

Envoyer et recevoir des emails. Téléchargement de musique et utilisation d'applications (WhatsApp, Tpg, GoogleMaps, ...). Venir avec son iPhone

*Pré-requis : posséder un iPhone fonctionnel et venir avec l'identifiant Apple et le mot de passe, avoir suivi le cours niveau 1 ou connaître les bases d'utilisation de son iPhone*

**Horaire**

14h – 17h

**Lieu**

Cité Seniors

**Participation**

CHF 40.- (par session)

**Dates**

**Session IPH2-501** 01.10 / 03.10  
**Session IPH2-502** 12.11 / 14.11

### Débuter avec un smartphone Android (Samsung, Huawei, Wiko, Htc) (niveau 1)

Avec **Fofana Bouleissy** et **Nguessan Yvan**, *Association Pharaphina*  
 Découverte du smartphone, présentation de l'appareil et fonctionnement de base. Apprendre à passer un appel téléphonique, gérer ses contacts, envoyer des messages, prendre des photos, découvrir quelques réglages et ajouter de nouvelles applications. Venir avec son smartphone Android  
*Pré-requis : posséder un smartphone Android fonctionnel et venir avec l'identifiant Google et le mot de passe*

Horaire	Lieu	Participation
14h – 17h	Cité Seniors	CHF 40.- (par session)

Dates	
<b>Session AND1-601</b>	25.09 / 27.09
<b>Session AND1-602</b>	16.10 / 18.10
<b>Session AND1-603</b>	04.12 / 06.12

### Aller plus loin avec un smartphone Android (Samsung, Huawei, Wiko, Htc) (niveau 2)

Avec **Fofana Bouleissy** et **Nguessan Yvan**, *Association Pharaphina*  
 Découvrir des réglages avancés de son appareil (wifi, notifications, partage de connexion). Envoyer et recevoir des emails. Téléchargement et utilisation de musiques et applications (WhatsApp, Tpg, GoogleMaps)  
 Venir avec son smartphone Android  
*Pré-requis : posséder un smartphone Android fonctionnel et venir avec l'identifiant Google et le mot de passe, avoir suivi le cours niveau 1 ou savoir utiliser un peu son smartphone*

Horaire	Lieu	Participation
14h – 17h	Cité Seniors	CHF 40.- (par session)

Dates	
<b>Session AND2-701</b>	02.10 / 04.10
<b>Session AND2-702</b>	13.11 / 15.11
<b>Session AND2-703</b>	11.12 / 13.12

### Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple) (niveau 1)



Avec **Damien Gilomen**  
 Découvrir son ordinateur Mac et savoir l'utiliser au quotidien (finder, dossiers, fichiers, applications, navigateur web, mail, quelques réglages)  
 Venir avec son ordinateur Mac Portable  
*Pré-requis : être familiarisé avec un « Mac »*

Horaire	Lieu	Participation
14h – 17h	<b>Espace Zell</b> Rue du Beulet 7-9 (entrée poste de Saint-Jean)	CHF 40.- (par session)

Dates	
<b>Session MAC1-801</b>	09.10 / 16.10
<b>Session MAC1-802</b>	27.11 / 04.12

### Dompter son ordinateur Mac (Apple) (niveau 2)

Avec **Damien Gilomen**  
 Cours avancé pour aller plus loin avec son ordinateur Mac (installation de nouvelles applications, découverte de l'application « Photos », quelques réglages avancés, survol des services « iCloud » utilisation de la sauvegarde « Timemachine »)  
 Venir avec son ordinateur Mac Portable  
*Pré-requis : avoir suivi le cours de niveau 1 ou avoir de bonnes connaissances de base*

Horaire	Lieu	Participation
14h – 17h	<b>Espace Zell</b> Rue du Beulet 7-9 (entrée poste de Saint-Jean)	CHF 40.- (par session)

Dates	
<b>Session MAC2-901</b>	13.11 / 20.11
<b>Session MAC2-902</b>	11.12 / 18.12

## Apprivoiser Windows 10



Avec **Pascal Bujard**

Pour découvrir les nouveautés et changements de Windows 10 de votre ordinateur et apprendre à s'en servir efficacement

### Horaire

9h – 12h

### Lieu

Cité Seniors

### Participation

CHF 40.- (par session)

### Dates

**Session WIN-1001** 25.09 / 02.10

**Session WIN-1002** 27.11 / 04.12

## Découverte de Facebook



Avec **Daniel Blaser**

Faire enfin le pas, découvrir Facebook, s'y inscrire, l'utiliser et gérer la confidentialité de son profil pour une utilisation sereine

*Pré-requis : connaissances de Windows, posséder une adresse email*

### Horaire

9h – 12h

### Lieu

Cité Seniors

### Participation

CHF 40.- (par session)

### Dates

**Session FBK-1101** 01.10 / 03.10

## Gérer ses photos sur son pc



Avec **Bernard Pasche**

Un cours complet pour apprendre à classer et retoucher les photos de son pc grâce à l'application « Photos » de Windows 10 et « Photofiltre » (équivalent gratuit de Photoshop Elements)

*Pré-requis : connaissances de Windows 10*

### Horaire

14h – 17h

### Lieu

Cité Seniors

### Participation

CHF 80.- (par session)

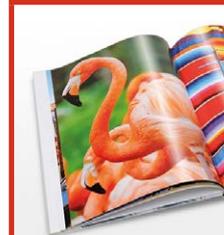
### Dates

#### Session

**PHOTOWIN-1201**

08.10 / 15.10 / 22.10 / 29.10

## Avec iFolor, créer et commander un livre photos



Avec **Pascal Bujard**

Apprendre à créer un livre photos en ligne, le commander et le recevoir par la poste

*Pré-requis : connaissances de Windows*

### Horaire

14h – 17h

### Lieu

Cité Seniors

### Participation

CHF 40.- (la session)

### Dates

**Session IFO-1301**

30.10 / 06.11

### Trucs et astuces pc



Avec **Pierrette Frily**, formatrice *UCG I-FORMATION*  
– *WebSeniors*

Six ateliers pour compléter ses connaissances  
informatiques sur pc

*Pré-requis : connaissances de Windows*

Horaire	Lieu	Participation
Mardi, 10h – 12h	Cité Seniors	CHF 20.- (par session)

**Ranger ses fichiers et les retrouver facilement** **Sess. T&A-1401 : 08.10**  
**Sess. T&A-1402 : 07.01**

Organiser, classer et retrouver facilement  
ses documents, fichiers et dossiers

**Transférer les photos d'un smartphone vers un ordinateur** **Sess. T&A-1403 : 29.10**

Exploiter les photos de son iPhone, Android  
ou Windows Phone et les importer sur un  
ordinateur (apporter téléphone et câble de  
transfert USB)

**Vendez ou achetez sur internet avec anibis.ch** **Sess. T&A-1404 : 17.12**

Dénicher une bonne affaire ou mettre en vente  
les objets dont on ne se sert plus gratuitement

**Word en ligne grâce à OneDrive** **Sess. T&A-1405 : 12.11**

Ecrire un texte en ligne avec Word, le  
conserver et l'utiliser depuis n'importe quel  
appareil (pc, tablette, smartphone)

**Découverte de quelques « services » gratuits de Google** **Sess. T&A-1406 : 26.11**

Maps (plans, cartes, itinéraires), Traduction  
(traduire des textes en ligne), Youtube (des  
milliards de vidéos à consulter) et Drive  
(disque dur en ligne)

### Trucs et astuces Android



Avec **Pierrette Frily**, formatrice *UCG I-FORMATION*  
– *WebSeniors*

3 ateliers pour compléter ses connaissances  
informatiques sur smartphone Android

*Pré-requis : savoir utiliser son smartphone Android et  
connaître le mot de passe de son compte Google*

Horaire	Lieu	Participation
Mardi, 10h – 12h	Cité Seniors	CHF 20.- (par session)

**Ajouter des applications sur son smartphone Android** **Sess. T&A-AND-1501 : 15.10**

Découverte de l'application Google Play  
Store, rechercher, installer et désinstaller de  
nouvelles applications

**Comment utiliser l'application WhatsApp** **Sess. T&A-AND-1502 : 19.11**

Téléphoner gratuitement, envoyer  
des messages, participer à des vidéo-  
conférences, partager des photos, créer  
des groupes, organiser des événements...

**Organiser ses voyages avec l'application EasyJet** **Sess. T&A-AND-1503 : 10.12**

Télécharger l'application, créer son compte,  
visualiser des possibilités de voyages (vols,  
hôtels...), simuler une réservation...

## Trucs et astuces iPhone (Apple)

Nouveau!



Avec **Pierrette Frily**, formatrice *UCG I-FORMATION*  
– *WebSeniors*

3 ateliers pour compléter ses connaissances  
informatiques sur iPhone (Apple)

*Pré-requis : savoir utiliser son iPhone et connaître le mot  
de passe de son compte Apple*

### Horaire

Mardi, 10h – 12h

### Lieu

Cité Seniors

### Participation

CHF 20.- (par session)

### Ajouter des applications sur son iPhone (Apple)

Découverte de l'application App Store, rechercher, installer et désinstaller de nouvelles applications

**Sess. T&A-IPH-1601 : 05.11**

### Comment utiliser l'application WhatsApp

Téléphoner gratuitement, envoyer des messages, participer à des vidéo-conférences, partager des photos, créer des groupes, organiser des événements...

**Sess. T&A-IPH-1602 : 03.12**

### Organiser ses voyages avec l'application EasyJet

Télécharger l'application, créer son compte, visualiser des possibilités de voyages (vols, hôtels...), simuler une réservation...

**Sess. T&A-IPH-1603 : 14.01**

## Nouveaux cours Swisscom !

### Détox numérique !



#### En collaboration avec *Swisscom Academy*

Sur son smartphone, désactiver les notifications, découvrir les modes « avion » et « ne pas déranger », gérer le temps passé sur son écran et tester une application de relaxation

**Session DETOX-1701 :** 23.10, 13h30 – 14h30

**Session DETOX-1702 :** 14.11, 16h – 17h

### Lieu

Swisscom Shop Rive  
Rue de Rive 3bis

Gratuit

**Inscription indispensable  
à Cité Seniors**

### Laissez-vous divertir !



#### En collaboration avec *Swisscom Academy*

Sur votre smartphone, laissez-vous divertir : Youtube, radio numérique, Spotify et entraîner sa mémoire de manière ludique

**Session DIVERT-1801 :** 06.11, 16h – 17h

**Session DIVERT-1802 :** 10.12, 13h30 – 14h30

### Lieu

Swisscom Shop Rive  
Rue de Rive 3bis

Gratuit

**Inscription indispensable  
à Cité Seniors**

## Espaces informatiques dans les quartiers

Cinq Espaces de quartier équipés d'ordinateurs connectés à internet et à une imprimante, mis gratuitement à disposition des aînés du quartier, un après-midi par semaine

Connexion sans fil (Wi-fi) disponible pour le public

Des bénévoles spécialement formés animent chaque espace et accueillent les utilisateurs, les guident et répondent à leurs questions à propos des ordinateurs portables, tablettes et téléphones portables

Ouverts toute l'année, sauf pendant les vacances scolaires

Gratuit, sans inscription

### Contact

#### Cité Seniors

0800 18 19 20 (appel gratuit)



### Espace Emma Louise Zell

L'Espace Zell est un cyber espace et un lieu de formation. C'est aussi un endroit où se faire des amis, partager des connaissances et découvrir de nouveaux moyens d'expressions

#### Adresse et transport

Rue du Beulet 7-9 – 1203  
TPG : Bus 7 & 9,  
arrêt Jean-Jacques

#### Horaire

Mardi et jeudi, 14h – 17h

### Espace de quartier Champel

#### Adresse et transport

Chemin Edouard-Tavan 5bis  
Cité Universitaire bâtiment C – 1206  
TPG : Bus 3, arrêt Crêts de Champel

#### Horaire

Mercredi, 14h – 17h

### Espace de quartier Grottes

#### Adresse et transport

Rue du Grand-Pré 9 – 1202  
TPG : Bus 8, arrêt Grottes,  
Tram 14 & 18, arrêt Lyon

#### Horaire

Mardi, 14h – 17h

### Espace de quartier Plainpalais

#### Adresse et transport

Rue des Minoteries 3 – 1205  
TPG: Tram 14, arrêt Minoteries

#### Horaire

Vendredi, 14h – 17h

### Espace de quartier Eaux-Vives

#### Adresse et transport

Rue de Montchoisy 46 – 1207  
TPG : Bus 9, arrêt Montchoisy

#### Horaire

Jeudi, 14h – 17h

## Conférences informatiques

Conférences ou ateliers pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

### Conférence : Ville Intelligente

Avec **François Epars**, formateur chez *naxoo*

La ville intelligente, ou « smart city », désigne la ville qui utilise internet et les objets connectés pour développer des services à la population, diminuer son empreinte écologique et réduire ses coûts.

Conférence organisée par *naxoo*, suivie d'une collation

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 10h	27.09	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

### Conférence : mots de passe et comptes, solutions et fin des maux de tête !

Avec **Pascal Bujard**, informaticien

Tout savoir sur les comptes et les mots de passe : qu'est-ce qu'un compte, un identifiant et comment choisir et mémoriser ses mots de passe ? Pistes, solutions, conseils et exemples concrets

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 14h	02.10	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

### Conférence : 10 astuces pour de meilleures photos avec un smartphone

En collaboration avec **Swisscom Academy**

Les 10 meilleures astuces pour réussir ses photos avec un smartphone. Apprendre à améliorer ses compétences photographiques et développer sa créativité. Découverte des accessoires photo pour smartphone et des applications de retouche photo utiles

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 10h	17.10	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

### Conférence : Les bons « tuyaux » sur internet pour planifier ses voyages



Avec **Michelle Kohli**, *MJM Conseils*

Réserver son voyage à l'aide d'internet. Découvrir quelques sites spécialisés pour des conseils afin d'obtenir les meilleures informations pour faciliter ses projets de voyage

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 10h	24.10	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

### Conférence : Découvrir ou (re) découvrir internet et faut-il en avoir peur ?



Avec **François Epars**, formateur chez *naxoo*

Recherches en ligne, achats, jeux, messagerie, banque, encyclopédie. Visite guidée ludique dans cet univers virtuel. Conférence suivie d'une collation

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 14h	31.10	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

### Conférence : Réserver son vol et/ou hébergement sur internet



Avec **Michelle Kohli**, *MJM Conseils*

Préparer un voyage simple en réservant vol et hébergement sur internet avec votre ordinateur ou appareil mobile. Présentation de sites de réservation ainsi que les petits « plus » qu'ils proposent

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 14h	07.11	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

### Conférence : Facebook, Twitter, vous avez dit réseaux sociaux ?



Avec **François Epars**, formateur chez *naxoo*  
Présentation ludique et détendue de ces outils que les jeunes utilisent au quotidien. L'occasion de poser toutes vos questions

Conférence suivie d'une collation

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 14h	14.11	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

### Conférence : internet des objets



Avec **François Epars**, formateur chez *naxoo*  
20 milliards d'objets connectés à internet sont prévus à l'horizon 2020, couvrant des domaines aussi variés que la ville intelligente, l'agriculture, la sécurité et les transports

Conférence suivie d'une collation

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 14h	28.11	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

### Atelier : @ssistance pc, Mac et tablettes numériques



Atelier animé par **Damien Gilomen**, *Cité Seniors* et des bénévoles, spécialisés dans les nouvelles technologies  
Aide à l'installation de nouvelles applications sur vos pc, Mac ou tablettes. Découverte de quelques astuces et réglages. Téléchargement de logiciels et antivirus gratuits

Venir avec son ordinateur ou sa tablette

Horaire	Date	Lieu	Participation
14h – 17h	29.11	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

### Conférence : mots de passe et comptes, solutions et fin des maux de tête ! (bis)



Avec **Pascal Bujard**, informaticien

Tout savoir sur les comptes et les mots de passe ! :  
Qu'est-ce qu'un compte, un identifiant et comment choisir et mémoriser ses mots de passe ? Pistes, solutions, conseils et exemples concrets

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 10h30	05.12	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

### Atelier : assistance téléphones portables



Atelier animé par **Philippe Demierre**, *Cité Seniors*, entouré d'un groupe d'étudiants de l'*Ecole de Culture Générale (ECG) Ella-Maillart*

Les jeunes apportent leur aide et leurs savoirs  
Possibilité de manger avec les étudiants et d'échanger  
Venir avec son téléphone portable

Horaire	Date	Lieu	Participation
10h30 – 12h30 et 13h30 – 16h15	27.11	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

### Conférence : Mieux profiter de son smartphone : 10 astuces pour une journée connectée !



En collaboration avec **Swisscom Academy**

Le smartphone est devenu le compagnon de la vie quotidienne. Il est souvent utilisé souvent pour téléphoner, envoyer des messages ou prendre des photos

Cette conférence/atelier permet de découvrir quelques aspects de son incroyable potentiel au travers de 10 astuces

#### Horaire

Dès 14h

#### Date

12.12

#### Lieu

Cité Seniors

#### Participation

Gratuit,  
sans inscription

### Cafés « iPad » et « iPhone » d'Apple



Animés par **Damien Gilomen, Alan Elmassian, Pierre-Alain Piguet et Werner Witzeling, Cité Seniors**

Découverte de nouvelles applications, réglages, fonctionnalités, trucs et astuces sur son iPhone ou sur son iPad

**Réservé aux personnes ayant suivi un cours « iPad » ou « iPhone » à Cité Seniors !**

#### Horaire

14h – 16h

#### Lieu

Cité Seniors

#### Dates

**iPhone** 04.10 / 01.11 / 05.12

**iPad** 18.10 / 15.11 / 19.12

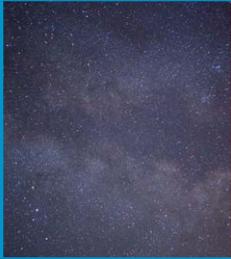
#### Participation

Gratuit, sans inscription

## Conférences – débats



## En regardant le ciel



Avec **Maria Novella Kienzle Focacci**, Professeure honoraire à la *Faculté de physique nucléaire et corpusculaire, Université de Genève*

**Horaire**

Mercredi, 10h30 – 12h

**Participation**

Gratuit, sans inscription

<b>02.10</b>	Le système solaire et la conquête spatiale
<b>06.11</b>	Les planètes extrasolaires : y a-t-il de la vie dans l'univers ?
<b>27.11</b>	L'évolution des étoiles et les trous noirs
<b>11.12</b>	L'histoire de l'univers : du Big-Bang à aujourd'hui

## De la pensée sociale et politique à la pensée critique

Avec **José Marin**, docteur en anthropologie de *l'Université de la Sorbonne*  
Ancien collaborateur de *l'UNESCO* en Afrique et de différentes universités en Europe et en Amérique latine

**Horaire**

Mercredi, 10h30 – 12h

**Participation**

Gratuit, sans inscription

<b>11.09</b>	Introduction aux textes de la pensée philosophique, sociale et politique Approche historique : Giordano Bruno, Darwin et Freud
<b>30.10</b>	Approche historique : Marx et Rousseau
<b>20.11</b>	Approche sociale du communisme, du capitalisme et de la pensée néo libérale
<b>18.12</b>	Migrations, sociale démocratie et populisme : l'expérience européenne
<b>15.01</b>	La pensée sociale et critique sur le monde contemporain : l'approche de Claude Lewis Strauss

## Matinées musicales avec Marcel Proust



Avec **Josette Glassey**, musicienne et Professeure de piano  
Proust était très sensible à la musique et celle-ci joue un rôle capital dans ses écrits  
Citations littéraires, extraits musicaux et iconographie recréent l'univers du grand écrivain et le foisonnement artistique de la Belle Epoque

**Horaire**

Vendredi, 10h – 11h30

**Participation**

Gratuit, sans inscription

<b>22.11</b>	I – Proust et son paysage musical
<b>06.12</b>	II – La musique du roman « A la recherche du temps perdu »
<b>10.01</b>	III – Le pouvoir de la musique sur les auditeurs, les musiciens
<b>24.01</b>	IV – Littérature et musique : la critique musicale au temps de Proust

## Pourquoi la philosophie ?



Un espace de réflexion animé par **Alexander Bruggmann**, journaliste

**Horaire**

Mercredi, 10h30 – 12h

**Participation**

Gratuit, sans inscription

<b>25.09</b>	Les sociétés humaines peuvent-elles se passer d'élite ?
<b>23.10</b>	Toutes les opinions sont-elles légitimes ?
<b>13.11</b>	Que peuvent cacher nos vertus affichées ?
<b>04.12</b>	Le pouvoir corrompt-il nécessairement ?
<b>22.01</b>	La politique est amoral et, dans un grand nombre de cas, immorale

## Promotion de la santé



### Entraînement de course à pied et de walking pour Seniors !



Entraînements encadrés par des professionnels de l'activité physique, destinés aux personnes de plus de 55 ans et adaptés à la forme et à l'âge de chacun

#### Horaire

Tous les vendredis  
du 13.09 au 29.11

#### Participation

Gratuit, inscription par formulaire  
à Cité Seniors

#### Lieu

Rendez-vous à 14h à Cité Seniors, puis parcours au bord du lac  
(par tous les temps)

Possibilité de se changer sur place, pas de douche

#### Renseignements

Cité Seniors au 0800 18 19 20

sant **e** scalade

### Permanence Info – santé



**Guislain Lejeune**, infirmière diplômée, répond à vos questions et vous informe sur la santé au quotidien  
Actions de prévention, prise de tension, contrôle de la glycémie ou nombreux conseils santé

#### A Cité Seniors

##### Horaire

Mardi, 13h30 – 17h

##### Dates

10.09 / 15.10 / 05.11 /  
03.12 / 07.01

##### Participation

Gratuit, sans inscription

#### A l'Espace de quartier Saint-Jean, 32 quai du Seujet, 5<sup>ème</sup> étage (entrée par la rue Sous-Terre)

##### Horaire

Lundi, 13h30 – 15h

##### Dates

09.09 / 14.10 / 11.11 /  
09.12

##### Participation

Gratuit, sans inscription

### Programme « Activ'Equilibre »



Programme élaboré par des physiothérapeutes et des éducateurs sportifs, professionnels de la santé et experts du mouvement

Améliorer son équilibre et sa confiance en soi par des exercices physiques, prévenir les risques de chutes en renforçant sa force musculaire

3 volets sont proposés : Information, évaluation et pratique, avec des exercices adaptés

#### Horaire

Jeudi, 14h30 – 15h30

#### Participation

CHF 80.- pour l'ensemble du programme

#### Dates

03.10 / 10.10 / 17.10 / 24.10 / 31.10 / 07.11 / 14.11 / 21.11 / 28.11 / 05.12 /  
12.12 / 19.12

#### Inscription

**12.09 – 11h** Séance d'information et pré-inscription

**26.09 – 14h** Bilan individualisé et inscription

**Le Café des aidants : se faire aider quand on aide**



Le proche aidant est une personne qui s'occupe d'un membre de sa famille ou de son entourage lorsque celui-ci a besoin d'une assistance pour les gestes du quotidien, à domicile ou en institution

Le café des aidants offre un partage d'expériences, ainsi qu'une mise en commun des solutions trouvées pour faire face aux difficultés rencontrées

**Horaire**  
Samedi, 10h – 12h

**Participation**  
Gratuit, sans inscription

**Dates**  
28.09 / 26.10 / 16.11 / 14.12 / 18.01

**Les Ateliers des proches aidants**



Trois modules de formation sur des thèmes touchant à la vie des aidants et de leurs proches, animés par la **Dre Irène Bonada**, FMH médecine interne générale et gériatrie, et le **Dr Cyrus Hazeghi**, FMH psychiatrie et psychothérapie

**Horaire**  
Mardi, 11h – 12h30

**Participation**  
Gratuit, sans inscription

**15.10** Accompagner une personne souffrant de déficits cognitifs ou de dépression

**17.12** Eviter l'épuisement physique et psychique du proche aidant

**Parlons-en !**



Parler librement et ouvertement des difficultés rencontrées dans nos relations familiales, amicales ou amoureuses, et trouver des solutions pour améliorer sa situation

Un espace de parole animé par **Sylvie Salignac** sophro-analyste, sophrologue et formatrice, agréée ASCA (Suisse)

**Horaire**  
Mardi, 10h – 12h

**Participation**  
Gratuit, sans inscription

**08.10** Changement : comment s'adapter à l'évolution de sa vie ?

**29.10** Faire confiance : comment apprendre à se dépasser et avoir confiance en soi ?

**26.11** Recevoir : après une vie passée à donner, comment apprendre à recevoir ?

**10.12** Ruminations mentales : mon cerveau est en surchauffe, comment avoir du silence ?

**21.01** Peur de vieillir : comment dépasser ses craintes ?

A votre santé	
	Rencontres organisées en collaboration avec le <i>Groupe genevois des médecins gériatres</i>
<b>Horaire</b> Mardi, 11h – 12h30	<b>Participation</b> Gratuit, sans inscription
<b>17.09</b>	La douleur avec la <b>Dre Irene Bonada</b> , FMH médecine interne générale et gériatrie et le <b>Dr Cyrus Hazeghi</b> , FMH psychiatrie et psychothérapie
<b>01.10</b>	Les lois naturelles de l'alimentation : le cerveau régulateur avec le <b>Dr Nadir Boumendjel</b> , FMH médecine interne générale et gériatrie
<b>05.11</b>	Les maladies psychiques chroniques avec le <b>Dr Cyrus Hazeghi</b> , FMH psychiatrie et psychothérapie
<b>03.12</b>	Le syndrome de Diogène avec la <b>Dre Irene Bonada</b> , FMH médecine interne générale et gériatrie
<b>14.01</b>	La digestion humaine avec le <b>Dr Nadir Boumendjel</b> , FMH médecine interne-générale et gériatrie

La santé dentaire en quelques mots		
	Six étudiantes en hygiène dentaire du <i>Collège de Maisonneuve</i> à Montréal, accompagnées de leur enseignante, <b>Diane Beauregard</b> , proposent une activité axée sur les soins à apporter aux dents afin d'optimiser sa santé buccodentaire Conseils et démonstrations au rendez-vous! Les étudiantes présentes : <b>Alice Turgeon, Ammy Elizabeth Rivera, Maude Létourneau, Sandrine Servant-Lauzon, Valerie Lao et Wendy Greaves</b>	
<b>Date</b> 15.01	<b>Horaire</b> 14h – 15h30	<b>Participation</b> Gratuit, sans inscription

## Cours et formations



## Journée de présentation et d'inscriptions

**Jeudi 12 septembre 2019 de 9h à 17h**

<b>10h – 11h</b>	Atelier de croquis sur le vif Atelier Mes chers objets
<b>10h30 – 11h30</b>	Flûte à bec
<b>11h – 12h</b>	Programme Activ'Equilibre
<b>11h30 – 12h30</b>	Atelier de calligraphie
<b>12h30 – 13h30</b>	<b>Casse-croûte</b>
<b>13h30 – 14h30</b>	Atelier d'écriture inspirée Atelier Les conversations carbonées
<b>14h30 – 15h30</b>	60 ans et après ? À la rencontre de sa séniorité
<b>15h30 – 16h30</b>	Initiation à la lecture labiale

**Les inscriptions sont prises à la fin de chaque présentation  
Aucune pré-inscription n'est effectuée**

## Clôture des cours et atelier

**Vendredi 17 janvier de 10h30 à 12h30**



Buffet canadien : chacun amène sa spécialité !  
S'annoncer au 0800 18 19 20

### 60 ans et après ? À la rencontre de sa séniorité



Avec **Marie-Christine Willemin**, coach professionnelle IDC, animatrice et formatrice *Cercle de legs*

Les participants sont invités à faire le point sur leur parcours de vie, à réfléchir à la transmission de leurs expériences et à élaborer des projets d'avenir

Les exercices proposés font appel autant à l'analyse rationnelle qu'à la créativité et à l'imagination

Cette démarche se déroule en sept séances de 3 heures. Un mois après la dernière séance, un entretien d'une heure avec l'animatrice du groupe permet à chacun de conclure sa démarche en consolidant un plan d'actions

#### Horaire

Jeudi, 13h30 – 16h30

#### Participation

CHF 105.-

#### Dates

10.10 / 17.10 / 21.11 / 05.12 / 19.12 / 09.01 / 23.01

### Cours de croquis sur le vif

Avec **Reynald Aubert**, illustrateur-croqueur voyageur, diplômé des *Arts appliqués de Genève*

Découverte du croquis sur le vif, apprendre une nouvelle façon de voir le monde environnant et découvrir le plaisir de créer soi-même une image observée. Dessin d'objets simples et familiers, puis une introduction sur la perspective

Cours ouvert aux débutants et aux plus expérimentés

#### Horaire

Jeudi, 14h – 16h

#### Participation

CHF 40.-

#### Dates

26.09 / 03.10 / 10.10 / 17.10

### Cours de français

Cours destiné aux seniors dès 55 ans arrivés en Suisse à l'âge adulte (migration tardive)

Inscriptions en fonction des places disponibles auprès de **Nicole Renaud Zurbriggen**

Adresse : *Croix-Rouge Genevoise*, Route des Acacias 9, 022 304 04 04

#### Horaire

Mercredi, 9h30 – 11h  
(sauf vacances scolaires)

#### Participation

CHF 15.-

#### Dates

Du 18.09.2019 au 17.06.2020

### « J'ai toujours rêvé de jouer de la flûte à bec ! »



Avec **Michèle Lubicz**, Professeure de flûte à bec et de musique, diplômée du *Conservatoire supérieur de Musique de Genève*, enseignante dans les Cycles d'Orientation et Collèges de Genève

Découvrir la joie de s'exprimer au travers d'un instrument de musique. Aucune connaissance préalable n'est requise ! Le cours abordera la reconnaissance des notes sur l'instrument, la technique des doigts, la maîtrise du souffle et les bases rythmiques nécessaires

Des flûtes seront mises à disposition

#### Horaire

Mardi, 13h30 – 15h

#### Participation

CHF 75.-

#### Dates

01.10 / 08.10 / 15.10 / 29.10 / 05.11 / 12.11 / 19.11 / 26.11 / 03.12 / 10.12

## Atelier de calligraphie



Avec **Yvan Hostettler**, typographe, graphiste et coach calligraphe à la *Fondation Martin Bodmer*

La calligraphie permet de prendre congé des écrans et de se ressourcer : position, respiration et concentration sont des choses si simples que l'on aurait presque tendance à oublier !

Historique de l'écriture, position et choix du matériel, apprentissage de la Chancelière et de la Gothique, ornements, mail-art

**Horaire**

Jeudi, 10h – 12h

**Participation**

CHF 40.-

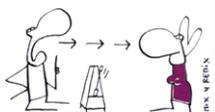
**Session 1**

26.09 / 03.10 / 10.10 / 17.10

**Session 2**

07.11 / 14.11 / 21.11 / 28.11

## Initiation à la lecture labiale



PARLEZ DISTINCTEMENT.  
Placez-vous en face et parlez à voix normale et naturelle.

Avec **Valérie Studemann** et **Marialuisa Bonvin**, enseignantes en lecture labiale

Découverte de la lecture labiale comme un moyen d'améliorer la communication avec son entourage et de prévenir le vieillissement naturel de l'oreille. Cours ouvert à tous, personnes entendantes ou malentendantes et à leur entourage

**Horaire**

Mardi, 13h45 – 15h45

**Participation**

CHF 100.-

**Dates**

01.10 / 08.10 / 15.10 / 29.10 / 05.11 / 12.11 / 19.11 / 26.11 / 03.12 / 10.12

## Atelier d'écriture inspirée



Avec **Corinne Peretti**, célébrante/officiante laïque professionnelle

Quatre demi-journées pour explorer ensemble la richesse de notre imaginaire par le biais des mots. Des sources d'inspiration seront mises à votre disposition selon les thèmes. Aucun prérequis nécessaire

Les mots pointent leur nez, sans crier gare  
Ils nous laissent d'humeur parfois rieuse,  
parfois rêveuse  
De leur fantaisie, sans cesse je me régale  
Merci à eux de m'inspirer  
Merci à vous de les goûter

**Horaire**

Mercredi, 10h – 13h

**Participation**

CHF 60.-

**Dates**

25.09 / 30.10 / 20.11 / 11.12

## Echanges et rencontres



## Carrefour international

On the first Wednesday of every month, meet and get-together with Geneva based former international civil servants and their friends

Join us for coffee at Cité Seniors

Rencontres le premier mercredi de chaque mois, pour les anciens fonctionnaires internationaux résidant à Genève et leurs amis

Rejoignez-nous à Cité Seniors pour un café

## Informations

**Odette Foudral**, AAFI-AFICS, bureau E-2078, Palais des Nations, 1211 Genève 10

**E-mail :** [aafi-afics@un.org](mailto:aafi-afics@un.org)

## Horaire

Mercredi, 14h – 16h

## Dates

04.09 / 02.10 / 06.11 / 04.12 / 08.01

## Et si on parlait de la mort... autrement ?



## Une rencontre mensuelle pour libérer la parole autour de la mort

Oser aborder sans tabou, ni à priori ou dogmatisme, dans une atmosphère détendue et bienveillante, tous les sujets liés à la fin de vie, au deuil, et même à l'au-delà, en tenant compte de leurs aspects émotionnels, pratiques, scientifiques et spirituels

Ce défi est relevé par les animateurs **Sylvie Dethiollaz**, Directrice de l'*Institut suisse des sciences noétiques*, et **David Cuñado**, animateur

## Horaire

Mardi, 18h – 19h30

## Dates

17.09 / 15.10 / 12.11 / 10.12

## Participation

Gratuit, sans inscription

## Lieu

Cité Seniors

## Mes chers objets

Avec **Virginie Descamps** et **Nicolas Mazzi**, enseignants en art visuel et artistes diplômés de la *HEAD Genève* (Masters)

Certains objets familiers de notre quotidien ont une histoire particulière. Ils sont porteurs de notre histoire personnelle

Un objet qui vous est cher sera le point de départ de votre travail artistique et vous permettra de découvrir les techniques de la céramique

Les objets ainsi réalisés serviront de supports picturaux pour raconter votre histoire ou une tranche de votre vie

Au travers des techniques simples, vous aurez l'occasion de vous familiariser avec le moulage, le modelage et la décoration de la céramique

## Horaire

Vendredi, 14h – 16h

## Participation

CHF 150.-, matériel compris

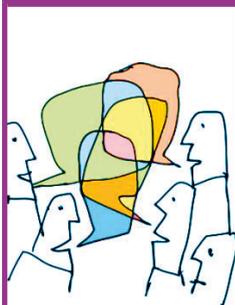
## Dates

20.9 / 27.9 / 04.10 / 11.10 / 18.10 / 25.10 / 08.11 / 15.11 / 22.11 / 29.11 / 13.12 / 20.12 / 10.01 / 17.01 / 24.01

## Présentation de l'atelier et inscription

12.09, 10h – 11h à Cité Seniors

### Polaroïd - Espace de conversation de langues étrangères



Espace intergénérationnel dédié à la diversité des langues vivantes à Genève, avec le soutien de l'Association des anciens fonctionnaires internationaux (AAFI-AFICS)

Echange de compétences pour pratiquer la conversation sans professeur de langue et partager un moment convivial autour d'un verre

**Langues proposées : Anglais, Espagnol, Italien, Français**

#### Horaire

Mardi, 16h – 18h

#### Participation

Gratuit, sans inscription

#### Dates

Dès le 03.09

### Le Café des Palabres



Un espace de débat citoyen pour construire son opinion d'une manière sereine et libérée des préjugés, animé par **Riccardo Rodari**, psychosociologue

**Les découvertes étonnantes de la psychologie sociale**

#### Horaire

Vendredi, 10h30 – 12h

#### Participation

Gratuit, sans inscription

<b>04.10</b>	Influence et manipulation
<b>25.10</b>	Pouvoir et soumission
<b>15.11</b>	Discrimination et préjugés
<b>20.12</b>	Conflit et situations relationnelle difficiles
<b>17.01</b>	Entraide et intelligence collective

### Café littéraire



Si vous aimez lire et appréciez de partager vos avis et impressions sur un livre, rejoignez le Café littéraire de Cité Seniors, animé par **Nieves Haettenschwiler**, polyglotte passionnée de lecture

Ces rencontres sont placées sous le signe de la convivialité, de l'échange, de la curiosité et de l'amour de la lecture

#### Horaire

Vendredi, 10h – 12h

#### Participation

Gratuit, sans inscription

#### Dates

27.09 / 11.10 / 25.10 / 08.11 / 22.11 / 06.12 / 20.12 / 10.01 / 24.01

### Les Tricots du cœur



L'association des *Tricots du cœur* œuvre pour des projets sociaux, collectifs et artistiques

Venez partager un moment de tricot et de rencontre avec des personnes de tous les horizons !

#### Horaire

Vendredi, 14h – 17h

#### Participation

Gratuit, sur inscription

#### Dates

27.09 / 25.10 / 29.11 / 20.12 / 31.01

### Photowalk, promenades photographiques



Photographier la vie sous toutes ses formes, accompagné par **Kerim Knight**, photographe professionnel, et découvrir l'art de la photographie au moyen de son téléphone portable

Le thème proposé ce semestre est  
« **L'eau dans tous ses états** »

#### Horaire

Mardi, 13h – 16h

#### Lieu

Rendez-vous  
à Cité Seniors

#### Participation

Gratuit, sur inscription

#### Dates

08.10 / 22.10 / 29.10 / 05.11 / 19.11 / 26.11

### Faites vos jeux !



Tous les vendredis, l'espace café de Cité Seniors est ouvert pour toutes sortes de jeux de société

**Apportez vos jeux ou profitez de ceux mis à disposition !**

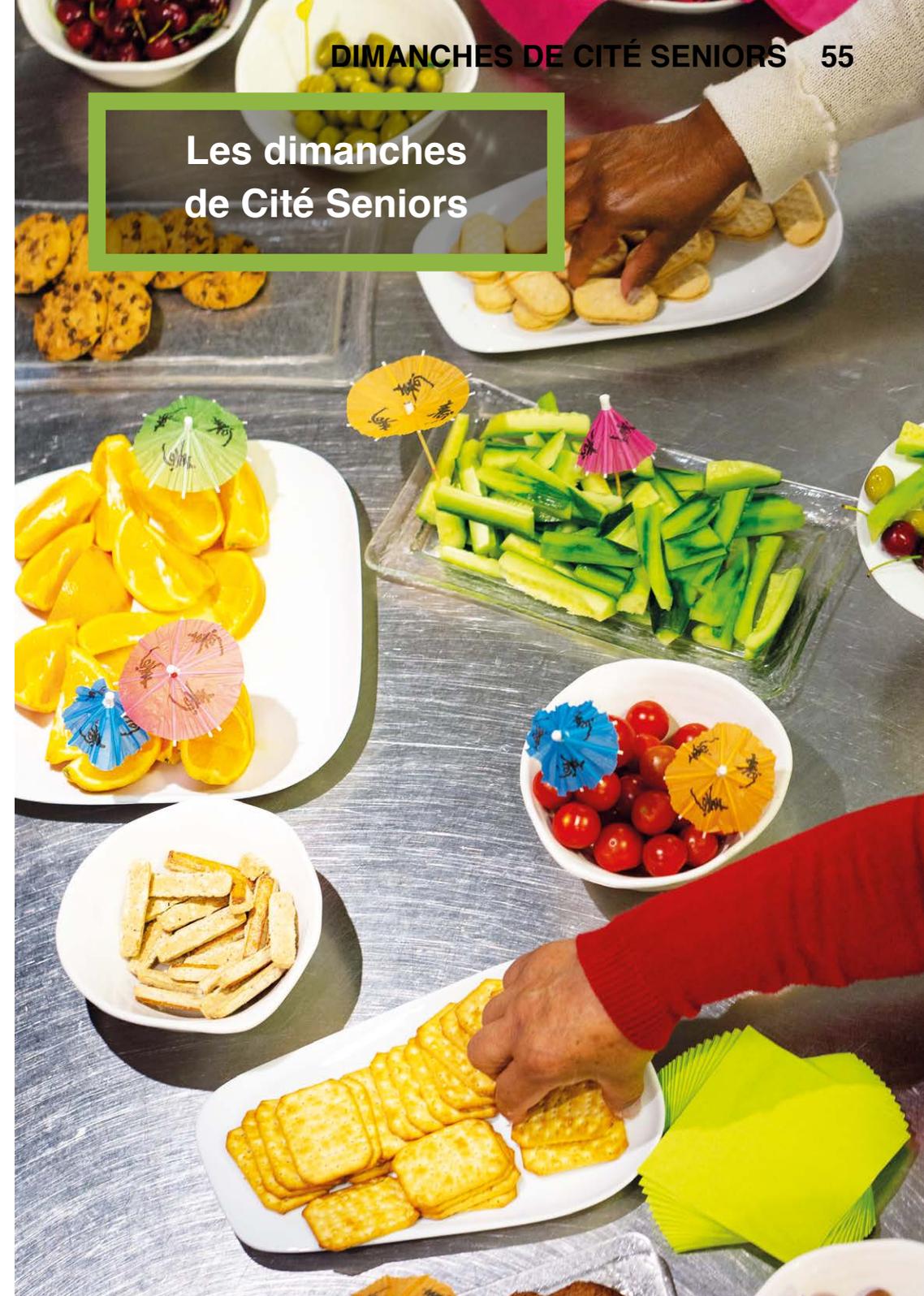
#### Horaire

Vendredi, 14h – 17h

#### Participation

Gratuit, sans inscription

### Les dimanches de Cité Seniors



## Le dimanche matin en mouvement !



Cours de gym avec *Gymnastique Seniors Genève* à chacune des dates du programme ci-dessous

## Horaire

11h30 – 12h30

## Participation

Ouvert à tous. Gratuit, sans inscription

## Petite restauration de 12h à 14h

## Dès 14h30, place au spectacle !

15.09	Une bonne mise en jambe pour le début du nouveau semestre à Cité Seniors avec <b>Pascal DJ The Best</b> , qui mettra le feu à la piste de danse avec les tubes d'hier et d'aujourd'hui
22.09	<b>Le jardin enchanté de la flûte de pan</b> , un duo composé de <b>Michel</b> et <b>Sophie Tirabosco</b> pour un concert original, frais, complice et drôle, qui emmènera sur les traces de cet instrument hors du commun
29.09	Un trio d'artistes : une conteuse, une violoncelliste, et une peintre, contera par la parole, la musique et la peinture, <b>la vie extraordinaire de Max Reger</b> , compositeur, chef d'orchestre, pianiste, organiste et professeur de musique allemand
06.10	Artiste polyvalent et chaleureux, <b>Nicolas Tankoff</b> se plie en quatre pour faire danser et chanter jusqu'au bout de l'après-midi !
13.10	Se laisser envoûter par la voix de <b>Lilit Beylan</b> , la guitare de <b>Tigran Ter Stepanian</b> et le doudouk de <b>Michèle Lubicz</b> , avec des chansons traduites et originales chantées en arménien, anglais, italien et espagnol
20.10	<b>Rock the Stones</b> invite à replonger le temps d'un concert dans le monde sulfureux des Rolling Stones et revivre avec authenticité leurs plus grands classiques

03.11	Percussions, basse électrique et piano concourent à une randonnée musicale ludique et joyeuse à partir de thèmes d'origines diverses, de Cuba à la Suède, avec <b>Jean Yves Poupin</b> , <b>Cédric Asséo</b> et <b>Stephane Fisch</b>
10.11	<b>Chansons de salle de bain participatives</b> : qui n'a jamais fredonné une mélodie sous sa douche ? <b>Petra</b> et <b>Rita du Collectif [SeNS1]</b> nous accueillent dans leur salle de bain, pour partager des chansons
17.11	<b>Jazz Framboise</b> , c'est la rencontre du guitariste chanteur <b>Manu Araoz</b> et de la saxophoniste <b>Françoise von Arx</b> , qui interprètent des succès des années 30-60 de l'American song book et des standards jazz/bossa nova. <b>Claude-Alain Burnand</b> au piano, <b>Cédric Gysler</b> à la contrebasse et <b>Eric Wespi</b> à la batterie
24.11	Les musiciens d' <b>Encuentros</b> proposent une symbiose interculturelle entre la culture sud-américaine, des éléments de chanson française, de musique classique et de jazz
08.12	Weekend à thème : « Urgence climatique ! » (voir pages 3 à 11)
15.12	Repas de Noël
12.01	<b>Chess'Co</b> revisitent les grands classiques du répertoire pop-folk, tout en jouant leurs propres chansons. <b>Christian Kleiner</b> , à la contrebasse et basse électrique, <b>Didier Blum</b> à la batterie et percussions, <b>Francesco Saraceno</b> au chant, guitare et harmonica
19.01	<b>Nicolas Tankoff</b> , avec son répertoire couvrant des styles et rythmes du monde entier, propose un après-midi dansant
26.01	Des comédiens de l'association <b>Impro Suisse</b> proposent un spectacle d'improvisation participatif. Vous choisissez les thèmes et, si le cœur vous en dit, montez sur scène avec les acteurs

## Près de chez vous



## Activités proposées dans les Espaces de quartier



Les Espaces de quartier font partie du dispositif social de proximité de la Ville de Genève

Ce sont des infrastructures qui sont gérées par les Antennes sociales de proximité du Service social. Elles sont équipées pour accueillir toutes sortes d'activités **multi-générationnelles** et **multi-culturelles** propices à la rencontre et à l'échange entre habitants dans une ambiance conviviale

## Espace de quartier Sécheron

**Adresse**  
Avenue Blanc 7

**Renseignements**  
022 418 93 60

## Espace de quartier Pâquis

**Adresse**  
Rue Amat 6  
(entrée par la rue des Buis)

**Renseignements**  
ASP Pâquis / Grottes Saint-Gervais  
au 022 418 95 00

## Espace de quartier Eaux-Vives

**Adresse**  
Rue de Montchoisy 46

**Renseignements**  
ASP Eaux-Vives Cité / Champel  
au 022 418 97 80

## Espace de quartier Jonction

**Adresse**  
Rue Michel-Simon 7

**Renseignements**  
ASP Plainpalais Jonction / Acacias  
au 022 418 97 60

## Espace de quartier Soubeyran

**Adresse**  
Rue Soubeyran 10

**Renseignements**  
ASP Servette Petit-Saconnex /  
Saint-Jean au 022 418 97 90

## Espace de quartier Saint-Jean

## Adresse

Quai du Seujet 32  
(entrée rue de Sous-Terre)

## Renseignements

ASP Pâquis / Grottes Saint-Gervais  
au 022 418 95 00

## Espace de quartier Grottes

## Adresse

Rue du Grand-Pré 9, 2<sup>e</sup> étage

## Renseignements

ASP Servette Petit-Saconnex /  
Saint-Jean au 022 418 97 90

## Espace de quartier Champel

## Adresse

Rue Edouard-Tavan 25

## Renseignements

ASP Eaux-Vives Cité / Champel  
au 022 418 97 80

## Espace de quartier – Le 99

## Adresse

Rue de Lyon 99

## Renseignements

022 418 95 99

## Activités décentralisées dans les Espaces de quartier

## Rencontre autour d'un film

Deux films documentaires pour voyager en restant dans son quartier  
Proposés par *le Club seniors de Champel* avec l'association *Diverscités*  
Introduction de *Cité Seniors*

## Horaire

Mardi, 14h30 – 16h

## Participation

Gratuit. Sans inscription

## Lieu

Espace de quartier Champel – Ch. Edouard-Tavan 5

## Dates

10.09 Film documentaire sur le **Maroc**  
15.10 Film documentaire sur les **Cyclades**

## Visites et sorties



## Léman Express et chantier du CEVA

Découvrir le chantier du CEVA un mois avant la mise en service du Léman Express

## Date

05.11

## Horaire

14h – 16h

## Rendez-vous

Avenue de la Gare des Eaux-Vives 6, devant le Café des Voyageurs

## Participation et inscription

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20 dès le 18.10

Parcours découvertes	
 <p>Visites proposées par Cité Seniors et le Centre d'animation pour retraités de l'<i>Hospice Général (CAD)</i></p>	
<p><b>Horaire</b> Mardi, 14h – 16h à l'exception du premier parcours, lundi 23.09</p>	<p><b>Participation</b> Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20</p>
<p><b>Lu 23.09</b> 14h – 15h30</p>	<p><b>Récit en plein air : récit sur la rose</b> Avec Edouard Mancini, rendez-vous devant le portail du parc La Grange, Côté bus 2 et 6, arrêt « Parcs » Inscription dès le 22.08</p>
<p><b>01.10</b></p>	<p><b>Lancy d'antan et d'aujourd'hui</b> Avec Martine Degli Agosti, rendez-vous devant la grange du Parc Navazza Inscription dès le 05.09</p>
<p><b>08.10</b></p>	<p><b>Les sorcières de Jussy</b> Avec Luc-Eric Revilliod, rendez-vous devant le temple de Jussy Accès TPG : bus B ou C, arrêt « Jussy-Place » Inscription dès le 05.09</p>
<p><b>15.10</b></p>	<p><b>De l'Eglise russe à l'Eglise anglaise</b> Avec Joseph Deschenaux, rendez-vous devant l'Eglise Russe Inscription dès le 05.09</p>

À la découverte du patrimoine artistique meyrinois	
 <p>Balade proposée par le <i>Fonds d'art contemporain</i> et le <i>Service de la culture de la ville de Meyrin</i></p> <p>Découverte des réalisations artistiques qui se logent dans les parcs, crèches, écoles ou centres sportifs de Meyrin dont le patrimoine artistique s'étoffe toujours grâce à son <i>Fonds d'art contemporain (FACM)</i>. Une balade à la découverte d'œuvres in situ, créées spécialement pour le lieu qui les accueille</p>	
<p><b>Dates</b> Vendredi 27.09</p>	<p><b>Horaire</b> 10h – 12h30</p>
<p><b>Rendez-vous</b> Arrêt « Forumeyrin » du tram 14</p>	
<p><b>Participation et inscription</b> Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20, dès le 05.09 Annulé en cas de pluie importante</p>	
FACM @ JBAM # 2019!	
<p>Du 15.06 au 13.10, le <i>Fonds d'art contemporain de la ville de Meyrin</i> invite six artistes à investir le <i>Jardin botanique alpin (JBAM)</i>, le temps d'une saison, pour une exposition d'œuvres conçues spécifiquement pour le lieu, sur le thème de « la lenteur »</p>	
<p><b>Dates</b> Mercredi 02.10</p>	<p><b>Horaire</b> 14h – 15h30</p>
<p><b>Rendez-vous</b> Arrêt « Bois-du-Lan » du tram 18</p>	
<p><b>Participation et inscription</b> Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20, dès le 05.09 Annulé en cas de pluie importante</p>	

### Association Patrimoine Industriel (API)



L'Association pour le Patrimoine Industriel, fondée en 1979, a pour but la sauvegarde et la mise en valeur du patrimoine industriel régional. Dans ce but, cette association a édité quelques ouvrages, organisé des séminaires, des rencontres et des manifestations pour susciter et favoriser l'intérêt de la conservation de ce patrimoine. En parallèle, un stock important de machines industrielles a été constitué suite à divers dons d'entreprises privées

Avec **Yvon Jay**, maître d'art, historien et formateur à l'API. Découverte des ateliers de l'API, leur histoire et leur évolution

#### Date

Mardi 19.11

#### Horaire

10h – 12h30

#### Rendez-vous

Rue du Vuache 25

#### Participation et inscription

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20, dès le 18.10

### MEG - Visite de l'exposition « La fabrique des contes »



Visite proposée et guidée par le Musée d'Ethnographie de Genève (MEG)

Cette visite vous emmène dans l'univers fantastique des contes. Vivre les contes de l'intérieur, puis découvrir l'envers du décor avec les multiples interprétations dont ils ont fait l'objet à travers l'histoire

#### Date

Jeudi 28.11

#### Horaire

14h – 15h

#### Rendez-vous

Boulevard Carl-Vogt 65,  
à l'accueil du MEG

#### Participation et inscription

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20, dès le 25.10

## Du côté de la Bibliothèque de la Cité

### Bibliothèque de la Cité



Découvrir la collection et les prestations, ainsi que les coulisses de ce lieu dynamique et accueillant. Invitation à adhérer au réseau des Bibliothèques municipales, inscription gratuite sur présentation d'une pièce d'identité

La visite s'organise autour de 4 axes :

- Historique de la Bibliothèque (anecdotes)
- Aménagement des espaces / collection
- Prestations
- Visite de notre atelier de reliure

#### Horaire

Lundi, 9h45 – 11h30

#### Dates

23.09 / 11.11

#### Participation et inscription

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20, dès le 05.09  
Annulé en cas de pluie importante

#### Rendez-vous

Entrée de la Bibliothèque  
Bibliothèque de la Cité,  
Place des Trois-Perdrix 5

### Visite guidée de l'exposition d'Adrienne Barman



Née au Tessin en 1979, **Adrienne Barman**, auteure et illustratrice, a publié plusieurs livres pour la jeunesse et des bandes dessinées. Elle exerce également le métier de graphiste et réalise des dessins pour la presse

#### Dates

10.10 / 14.11 / 12.12

#### Horaire

Jeudi, 10h30 — 11h30

#### Participation et inscription

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20 dès le 10.09

#### Rendez-vous

Salle Multi  
Bibliothèque de la Cité,  
Place des Trois-Perdrix 5

### « Faites passer »



Pause de midi à la Bibliothèque de la Cité avec deux bibliothécaires qui partagent leurs découvertes sur une thématique différente à chaque rendez-vous : Livres bien sûr ! Mais aussi films, lieux, émissions de radio, ou tout ce qui est bon à troquer dans un lieu culturel

#### Dates / thématiques

**08.10** « Sacrées sorcières »

**03.12** « Littérature du nord »

#### Horaire

Mardi, 12h15 – 13h

#### Participation et inscription

Gratuit, sans inscription

#### Rendez-vous

1<sup>er</sup> étage  
Bibliothèque de la Cité,  
Place des Trois-Perdrix 5

## Expositions



## Avant-première

Invitation aux artistes seniors

Vous souhaitez présenter une partie de vos œuvres ? Cité Seniors met à disposition un espace d'exposition collectif pour une durée d'un mois

Votre travail sera soumis à une commission d'attribution et devra démontrer une réelle démarche artistique

**Plus d'information au 0800 18 19 20**

## Une passion nommée Tissage



Exposition de tissage proposée par **Jaqueline Moret**, artiste genevoise

**Dates**  
Du 26.09 au 13.10

**Vernissage**  
26.09 dès 17h

**17h** Accueil

**17h30** Présentation de l'exposition, en présence de l'artiste

**17h45** Apéritif

## Paysages et animaux sauvages



Exposition de peintures proposée par **Nibani Abdelmajid**, peintre

**Dates**  
Du 17.10 au 10.11

**Vernissage**  
17.10 dès 17h

**17h** Accueil

**17h30** Présentation de l'exposition, en présence de l'artiste

**17h45** Apéritif

## Sentiments



Exposition de découpages proposée par **Maya Hotz**, artiste

**Dates**  
Du 14.11 au 01.12

**Vernissage**  
14.11 dès 17h

**17h** Accueil

**17h30** Présentation de l'exposition en présence de l'artiste

**17h45** Apéritif

## L'eau dans tous ses états



Une exposition réalisée dans le cadre des Journées thématiques « Urgence climatique ! », proposée par les participants à l'atelier *Photowalk* de Cité Seniors

### Dates

Du 03.12 au 12.01

### Vernissage

06.12 dès 17h45, lors des Journées thématiques

## Autoportrait



Une exposition réalisée et proposée par les participants à l'atelier *Photowalk* de Cité Seniors

### Dates

Du 16.01 au 01.03

### Vernissage

16.01 dès 17h

17h Accueil

17h30 Présentation de l'exposition par **Kerim Knight**, photographe, en présence des participants à l'atelier

17h45 Apéritif

## Calendrier des activités



Retrouvez toutes les activités de Cité Seniors classées par date !  
 Les points de couleur renvoient aux rubriques répertoriées en bas de page  
 La numérotation se rapporte aux pages concernées par l'activité

## Septembre

<b>Ma 03.09</b>	■ Première rencontre : « Polaroid »	p. 52
<b>Me 04.09</b>	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 50
<b>Ve 06.09</b>	■ Ouverture de « Faites vos jeux »	p. 54
<b>Ma 10.09</b>	■ Permanence : « Info – santé » ■ Activité décentralisée : « Film documentaire sur le Maroc »	p. 39 p. 60
<b>Me 11.09</b>	■ Conférence : « Introduction aux textes de la pensée philisophique »	p. 36
<b>Je 12.09</b>	■ Journée spéciale : « Présentation/inscriptions des cours et ateliers du semestre »	p. 45
<b>Ve 13.09</b>	■ Ouverture de l'entraînement : « Course à pied et walking pour seniors »	p. 38
<b>Di 15.09</b>	■ Concert : « Pascal DJ The best » ■ Ouverture du cours « Le dimanche matin en mouvement! »	p. 56 P. 56
<b>Ma 17.09</b>	■ Conférence : « La douleur » ■ Rencontre : « Et si on parlait de la mort... autrement? »	p. 42 p. 51
<b>Me 18.09</b>	■ Ouverture du cours : « Cours de français »	p. 47
<b>Ve 20.09</b>	■ Journée spéciale : « Inscriptions aux cours informatiques » ■ Atelier : « Mes chers objets »	p. 17 p. 51
<b>Di 22.09</b>	■ Concert : « Le jardin enchanté de la flûte de pan »	p. 56
<b>Lu 23.09</b>	■ Parcours découverte : « Récit en plein air : récit sur la rose » ■ Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité »	p. 62 p. 65

## Septembre (suite)

<b>Ma 24.09</b>	■ Journée thématique : « S'engager pour le climat » ■ Film : « COP21 : L'appel des enfants » ■ Ouverture du cours : « Apprivoiser un iPhone Apple » (IPH1-401)	p. 3 p. 3 p. 19
<b>Me 25.09</b>	■ Workshop : « Transition vers la durabilité » ■ Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-001) ■ Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Android » (AND1-601) ■ Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-1001) ■ Conférence : « Les sociétés humaines peuvent-elles se passer d'élite » ■ Ouverture du cours : « Atelier d'écriture inspirée »	p. 8 p. 17 p. 20 p. 22 p. 37 p. 49
<b>Je 26.09</b>	■ Ouverture du cours : « Cours de croquis sur le vif » ■ Ouverture du cours : « Atelier de calligraphie » (session 1) ■ Exposition/vernissage : « Une passion nommée tissage »	p. 46 p. 48 p. 68
<b>Ve 27.09</b>	■ Film : « L'homme a mangé la terre » ■ Conférence : « Ville intelligente » ■ Atelier : « Mes chers objets » ■ Rencontre : « Café littéraire » ■ Première rencontre : « Les tricots du coeur » ■ Sortie culturelle : « A la découverte du patrimoine artistique de Meyrin »	p. 9 p. 30 p. 51 p. 53 p. 53 p. 63
<b>Sa 28.09</b>	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 40
<b>Di 29.09</b>	■ Concert : « La vie extraordinaire de Max Reger »	p. 56

Octobre		
<b>Ma 01.10</b>	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser un iPhone Apple » (IPH2-501)	p. 19
	■ Ouverture du cours : « Découverte de Facebook » (FBK-1101)	p. 22
	■ Permanence : « Info – santé »	p. 39
	■ Conférence : « Les lois naturelles de l'alimentation »	p. 42
	■ Ouverture du cours : « J'ai toujours rêvé de jouer de la flûte à bec »	p. 47
	■ Ouverture du cours : « Initiation à la lecture labiale »	p. 48
	■ Parcours découverte : « Lancy d'antan et d'aujourd'hui »	p. 62
<b>Me 02.10</b>	■ Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Android » (AND2-701)	p. 20
	■ Conférence : « Mots de passe et comptes »	p. 30
	■ Conférence : « Le système solaire et la conquête spatiale »	p. 36
	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 50
	■ Sortie culturelle : « FACM@JBAM#2019 »	p. 63
<b>Je 03.10</b>	■ Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 39
<b>Ve 04.10</b>	■ Groupe de discussion : « Les seniors s'engagent pour le climat »	p. 7
	■ Film : « Alerte au climat ! »	p. 9
	■ Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-101)	p. 17
	■ Rencontre : « Café iPhone »	p. 34
	■ Atelier : « Mes chers objets »	p. 51
	■ Forum aînés : « Influence et manipulation »	p. 52
<b>Di 06.10</b>	■ Danse : « Nicolas Tankoff »	p. 56

Octobre (suite)		
<b>Ma 08.10</b>	■ Ouverture du cours : « Gérer ses photos sur son pc » (PHOTOWIN-1201)	p. 23
	■ Cours : « Ranger ses fichiers et les retrouver facilement » (T&A-1401)	p. 24
	■ Atelier : « Changement : comment s'adapter à l'évolution de sa vie ? »	p. 41
	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 54
	■ Parcours découverte : « Les sorcières de Jussy »	p. 62
	■ Sortie culturelle : « Faites passer »	p. 66
<b>Me 09.10</b>	■ Ouverture du cours : « Initiation à la tablette ipad » (IPAD1-201)	p. 18
	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser son ordinateur Mac » (MAC1-801)	p. 21
<b>Je 10.10</b>	■ Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 39
	■ Sortie culturelle : « Exposition – Adrienne Barman »	p. 66
	■ Ouverture du cours : « 60 ans et après ? »	p. 46
<b>Ve 11.10</b>	■ Atelier : « Mes chers objets »	p. 51
	■ Rencontre : « Café littéraire »	p. 53
<b>Di 13.10</b>	■ Concert : « Lilit Beylan »	p. 56
<b>Ma 15.10</b>	■ Cours : « Ajouter des applications sur son smartphone Android » (T&A-AND-1501)	p. 25
	■ Atelier : « Accompagner une personne souffrant de déficits cognitifs »	p. 40
	■ Rencontre : « Et si on parlait de la mort... autrement ? »	p. 51
	■ Activité décentralisée : « Film documentaire sur les Cyclades »	p. 60
	■ Parcours découverte : « De l'Eglise russe à l'Eglise anglaise »	p. 62
	■ Permanence : « Info – santé »	p. 39

Octobre (suite)		
<b>Me 16.10</b>	■ Événement : « Les Assises de Cité Seniors »	p. 14
	■ Ouverture du cours : « Tablette iPad, aller plus loin » (IPAD2-301)	p. 18
	■ Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Android » (AND1-602)	p. 20
<b>Je 17.10</b>	■ Conférence : « 10 astuces pour de meilleures photos avec un smartphone »	p. 30
	■ Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 39
	■ Exposition/vernissage : « Paysages et animaux sauvages »	p. 69
<b>Ve 18.10</b>	■ Rencontre : « Café iPad »	p. 34
	■ Atelier : « Mes chers objets »	p. 51
<b>Di 20.10</b>	■ Concert : « Rock the Stones »	p. 56
<b>Ma 22.10</b>	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 54
<b>Me 23.10</b>	■ Cours : « Détox numérique » (DETOX-1701)	p. 27
	■ Conférence : « Toutes les opinions sont-elles légitimes ? »	p. 37
<b>Je 24.10</b>	■ Atelier : « Les conversations carbonées »	p. 11
	■ Conférence : « Les bons tuyaux sur internet pour planifier ses voyages »	p. 31
	■ Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 39

Octobre (suite)		
<b>Ve 25.10</b>	■ Groupe de discussion : « Les seniors s'engagent pour le climat »	p. 7
	■ Atelier : « Mes chers objets »	p. 51
	■ Forum aînés : « Pouvoir et soumission »	p. 52
	■ Rencontre : « Café littéraire »	p. 53
<b>Sa 26.10</b>	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 40
<b>Ma 29.10</b>	■ Cours : « Transférer les photos d'un smartphone » (T&A-1403)	p. 24
	■ Rencontre : « Faire confiance »	p. 41
	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 54
<b>Me 30.10</b>	■ Workshop : « Comment je peux protéger la biodiversité ? »	p. 8
	■ Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-002)	p. 17
	■ Ouverture du cours : « Ifolor » (IFO-1301)	p. 23
	■ Conférence : « Approche historique : Marx et Rousseau »	p. 36
<b>Je 31.10</b>	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser un iPhone Apple » (IPH1-402)	p. 19
	■ Conférence : « Découvrir ou (re) découvrir internet »	p. 31
	■ Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 39

Novembre		
<b>Ve 01.11</b>	■ Événement : « Ma vie Emoi »	p. 15
	■ Rencontre : « Café iPhone »	p. 34
<b>Di 03.11</b>	■ Concert : « Poupin, Asséo, Fisch »	p. 57
<b>Ma 05.11</b>	■ Cours : « Ajouter des applications sur son iPhone Apple » (T&A-IPH-1601)	p. 26
	■ Conférence : « Les maladies psychiques chroniques »	p. 42
	■ Permanence : « Info – santé »	p. 39
	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 54
	■ Visite : « Léman Express et chantier du CEVA »	p. 61
<b>Me 06.11</b>	■ Cours : « Laissez-vous divertir » (DIVERT-1801)	p. 27
	■ Conférence : « Les planètes extrasolaires »	p. 36
	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 50
<b>Je 07.11</b>	■ Atelier : « Les conversations carbonées »	p. 11
	■ Conférence : « Réserver son vol/hébergement sur internet »	p. 31
	■ Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 39
	■ Ouverture du cours : « Atelier de calligraphie » (session 2)	p. 48
<b>Ve 08.11</b>	■ Film : « Un marché pour la planète »	p. 10
	■ Film : « La forêt : un nouvel or vert ? »	p. 10
	■ Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-102)	p. 17
	■ Atelier : « Mes chers objets »	p. 51
	■ Rencontre : « Café littéraire »	

Novembre (suite)		
<b>Di 10.11</b>	■ Concert : « Chansons de salle de bain participatives »	p. 57
<b>Lu 11.11</b>	■ Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité »	p. 65
<b>Ma 12.11</b>	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser un iPhone Apple » (IPH2-502)	p. 19
	■ Cours : « Word en ligne grâce à OneDrive » (T&A-1405)	p. 24
	■ Rencontre : « Et si on parlait de la mort... autrement ? »	p. 51
<b>Me 13.11</b>	■ Workshop : « Comment je retrouve ma souveraineté alimentaire »	p. 8
	■ Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Android » (AND2-702)	p. 20
	■ Ouverture du cours : « Dompter son ordinateur Mac » (MAC1-901)	p. 21
	■ Conférence : « Que peuvent cacher nos vertus affichées ? »	p. 37
<b>Je 14.11</b>	■ Atelier : « Les conversations carbonées »	p. 11
	■ Cours : « Détox numérique » (DETOX-1702)	p. 27
	■ Conférence : « Facebook, Twitter, vous avez dit réseaux sociaux ? »	p. 32
	■ Sortie culturelle : « Exposition – Adrienne Barman »	p. 66
	■ Exposition/vernissage : « Sentiments »	
	■ Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 39

Novembre (suite)		
<b>Ve 15.11</b>	■ Groupe de discussion : « Les seniors s'engagent pour le climat »	p. 7
	■ Rencontre : « Café iPad »	p. 34
	■ Atelier : « Mes chers objets »	
	■ Forum aînés : « Discrimination et préjugés »	
<b>Sa 16.11</b>	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 40
<b>Di 17.11</b>	■ Concert : « Jazz Framboise »	p. 57
<b>Ma 19.11</b>	■ Cours : « Comment utiliser l'application WhatsApp » (T&A-AND-1502)	p. 26
	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	
	■ Sortie culturelle : « Association Patrimoine Industriel »	p. 64
<b>Me 20.11</b>	■ Conférence : « Approche sociale du communisme »	p. 36
<b>Je 21.11</b>	■ Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 39
<b>Ve 22.11</b>	■ Film : « Après demain »	p. 10
	■ Ouverture du cours : « Initiation à la tablette iPad » (IPAD1-202)	p. 18
	■ Conférence : « Proust et son paysage musical »	p. 37
	■ Atelier : « Mes chers objets »	p. 51
	■ Rencontre : « Café littéraire »	p. 53
<b>Di 24.11</b>	■ Concert : « Encuentros »	p. 57

Novembre (suite)		
<b>Ma 26.11</b>	■ Cours : « Découverte de quelques services gratuits de Google » (T&A-1406)	p. 24
	■ Atelier : « Recevoir : après une vie passée à donner, comment apprendre à recevoir »	p. 41
	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 54
<b>Me 27.11</b>	■ Workshop : « Comment je peux sortir du nucléaire et du fossile »	p. 8
	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser son ordinateur Mac » (MAC1-802)	p. 21
	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-1002)	p. 22
	■ Atelier : « Assistance téléphones portables »	p. 33
	■ Conférence : « L'évolution des étoiles et des trous noirs »	p. 36
<b>Je 28.11</b>	■ Atelier : « Les conversations carbonées »	p. 11
	■ Conférence : « Internet des objets »	p. 32
	■ Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 39
	■ Sortie culturelle : « Exposition - La fabrique des contes »	p. 64
<b>Ve 29.11</b>	■ Film : « Histoire de climat »	p. 10
	■ Atelier : « @ssistance pc, Mac »	p. 32
	■ Atelier : « Mes chers objets »	p. 51

Décembre		
<b>Ma 03.12</b>	■ Cours : « Comment utiliser l'application WhatsApp » (T&A-IPH-1602)	p. 26
	■ Permanence : « Info – santé »	p. 39
	■ Conférence : « Le syndrome de Diogène »	p. 42
	■ Sortie culturelle : « Faites passer »	p. 66
<b>Me 04.12</b>	■ Ouverture du cours : « Tablette iPad, aller plus loin » (IPAD2-302)	p. 18
	■ Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Android » (AND1-603)	p. 20
	■ Conférence : « Le pouvoir corrompt-il nécessairement ? »	p. 37
	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 50
<b>Je 05.12</b>	■ Conférence : « Mots de passe et comptes bis »	p. 30
	■ Rencontre : « Café iPhone »	p. 34
	■ Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 39
<b>Ve 06.12</b>	■ Journée thématique : « Urgence climatique ! »	p. 4
	■ Exposition/vernissage : « L'eau dans tous ses états »	p. 4
	■ Conférence : La musique du roman « A la recherche du temps perdu »	p. 37
	■ Rencontre : « Café littéraire »	p. 53
<b>Sa 07.12</b>	■ Journée thématique : « Urgence climatique ! »	p. 5
<b>Di 08.12</b>	■ Journée thématique : « Urgence climatique ! »	p. 6
<b>Ma 10.12</b>	■ Cours : « Organiser ses voyages avec l'application EasyJet » (T&A-AND-1503)	p. 25
	■ Cours : « Laissez-vous divertir » (DIVERT-1802)	p. 27
	■ Rencontre : « Ruminations mentales »	p. 41
	■ Rencontre : « Et si on parlait de la mort... autrement ? »	p. 51

Décembre (suite)		
<b>Me 11.12</b>	■ Workshop : « Comment je deviens un consommateur responsable »	p. 8
	■ Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Android » (AND2-703)	p. 20
	■ Ouverture du cours : « Dompter son ordinateur Mac » (MAC1-902)	p. 21
	■ Conférence : « L'histoire de l'univers : du Big Bang à aujourd'hui »	p. 36
<b>Je 12.12</b>	■ Atelier : « Les conversations carbonées »	p. 11
	■ Conférence : « Mieux profiter de son smartphone »	p. 34
	■ Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 39
	■ Sortie culturelle : « Exposition – Adrienne Barman »	p. 66
<b>Ve 13.12</b>	■ Atelier : « Mes chers objets »	p. 51
<b>Sa 14.12</b>	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 40
<b>Di 15.12</b>	■ Événement : « Noël à Cité Seniors »	p. 15
<b>Ma 17.12</b>	■ Cours : « Vendez et achetez sur internet » (T&A-1404)	p. 24
	■ Atelier : « Eviter l'épuisement physique et psychique du proche aidant »	p. 40
<b>Me 18.12</b>	■ Conférence : « Migrations, sociale démocratie et populisme »	p. 36
<b>Jeu 19.12</b>	■ Rencontre : « Café iPad »	p. 34
	■ Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 39
<b>Ve 20.12</b>	■ Groupe de discussion : « Les seniors s'engagent pour le climat »	p. 7
	■ Atelier : « Mes chers objets »	p. 51
	■ Forum aînés : « Conflit et situations relationnelles difficiles »	p. 52
	■ Rencontre : « Café littéraire »	p. 53

Janvier		
<b>Ma 07.01</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cours : « Ranger ses fichiers et les retrouver facilement » (T&amp;A-1402)</li> <li>■ Permanence : « Info – santé »</li> </ul>	p. 24
<b>Me 08.01</b>	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 50
<b>Ve 10.01</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conférence : « Le pouvoir de la musique sur les auditeurs »</li> <li>■ Atelier : « Mes chers objets »</li> <li>■ Rencontre : « Café littéraire »</li> </ul>	p. 37 p. 51 p. 53
<b>Di 12.01</b>	■ Concert : « Chess'Co »	p. 57
<b>Ma 14.01</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cours : « Organiser ses voyages avec l'application EasyJet » (T&amp;A-IPH-1603)</li> <li>■ Conférence : « La digestion humaine »</li> </ul>	p. 26 p. 42
<b>Me 15.01</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conférence : « La pensée sociale et critique sur le monde contemporain »</li> <li>■ Conférence : « La santé dentaire en quelques mots »</li> </ul>	p. 36 p. 43
<b>Je 16.01</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Atelier : « Les conversations carbonées »</li> <li>■ Exposition/vernissage : « Autoportrait »</li> </ul>	p. 11 p. 70

Janvier (suite)		
<b>Ve 17.01</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Groupe de discussion : « Les seniors s'engagent pour le climat »</li> <li>■ Journée spéciale : « Clôture des cours et ateliers du semestre »</li> <li>■ Atelier : « Mes chers objets »</li> <li>■ Forum aînés : « Entraide et intelligence collective »</li> </ul>	p. 7 p. 45 p. 51 p. 52
<b>Sa 18.01</b>	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 40
<b>Di 19.01</b>	■ Danse : « Nicolas Tankoff »	p. 57
<b>Ma 21.01</b>	■ Atelier : « Peur de vieillir »	p. 41
<b>Me 22.01</b>	■ Conférence : « La politique est amoral »	p. 37
<b>Ve 24.01</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conférence : « Littérature et musique »</li> <li>■ Atelier : « Mes chers objets »</li> <li>■ Rencontre : « Café littéraire »</li> </ul>	p. 37 p. 51 p. 53
<b>Di 26.01</b>	■ Spectacle : « Impro Suisse »	p. 57



## **Cité Seniors**

**62 rue de Lausanne – 28 rue Amat  
1202 Genève**

**TPG : tram 15, arrêts Môle ou Butini**

**Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)**

**[citeseniors@ville-ge.ch](mailto:citeseniors@ville-ge.ch)**

**[www.seniors-geneve.ch](http://www.seniors-geneve.ch)**

Coordination : Département de la cohésion sociale  
et de la solidarité / Service social  
25 Rue Dizerens, 1211 Genève 4

Conception graphique : LUNIC

Crédits photographiques : Ville de Genève, Kerim Knight

Impression : Atar Roto presse SA, Genève

Août 2019