

**Cité Seniors**  
62 rue de Lausanne – 28 rue Amat  
1202 Genève  
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)

# Cité Seniors Programme des activités

Juillet – Décembre 2024

Genève,  
ville sociale et solidaire

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



## HORAIRES D'OUVERTURE

**Mardi**, de 10h à 12h30  
et de 13h30 à 17h

**Mercredi au vendredi**,  
de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h

**Dimanche**, de 11h30 à 17h,  
selon programmation  
en pages 82 à 87

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

**Ce programme est édité en juillet 2024,  
sous réserve d'éventuelles modifications  
ou d'annulations.**

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

- 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 théâtres de la Ville de Genève  
(horaires d'ouverture de la billetterie :  
le mardi de 10h à 12h15, du mercredi au  
vendredi, de 9h à 12h15).

## EN SAVOIR PLUS ?

Retrouvez Cité Seniors sur la  
chaîne YouTube en scannant  
le code QR ci-après :



Abonnez-vous à la newsletter  
mensuelle de Cité Seniors  
en écrivant à  
[citeseniors@ville-ge.ch](mailto:citeseniors@ville-ge.ch)

L'équipe de Cité Seniors est  
à disposition des personnes  
qui auraient besoin d'un  
accompagnement sur place.  
**Annoncez-vous au 0800 18 19 20  
selon les horaires d'ouverture  
mentionnés plus haut.**

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

## PRÉSENTATION DES COURS

Rencontre avec les enseignant.e.s  
des ateliers suivants :

- Théâtre d'improvisation
- Art et santé
- Atelier olfactif
- Chant en cercle
- Renforcer et développer  
sa mémoire
- Gym du périnée
- PostureS
- Atelier Créations sonores

## INSCRIPTIONS

Les cours et formations sont réservés  
aux personnes de 55 ans et plus.  
Une partie des activités de ce programme  
nécessite une inscription.

Vous trouverez cette indication dans  
les informations de l'activité lorsque :

- **Un montant** est indiqué
- La mention **sur inscription**  
apparaît (même si l'activité  
est gratuite)

## Mardi 17 septembre 2024

**11h - 12h30**

Présentation des cours nouvelles  
technologies et du programme  
des conférences du semestre.

**13h30 - 17h**

Présentation des cours et des ateliers  
(ci-contre) par les enseignant.e.s.

Cité Seniors

+ en direct sur **YouTube**

DÉMARRAGE DES INSCRIPTIONS À CITÉ SENIORS

## Jeudi 19 septembre 2024

**De 9h à 16h**

Promotion de la santé, cours et formations  
(pages 46 à 57 et 58 à 64)

## Vendredi 20 septembre 2024

**De 9h à 17h**

Cours nouvelles technologies  
(voir pages 13 à 32)

En dehors de ces deux jours, les inscriptions  
se poursuivent auprès de Cité Seniors pen-  
dant les heures d'ouverture et dans la limite  
des places disponibles.

## Sommaire

	<b>Activités de l'été</b>	<b>4 - 11</b>
	<b>Nouvelles technologies</b>	<b>12 - 35</b>
	<b>Conférences-débats</b>	<b>36 - 44</b>
	<b>Promotion de la santé</b>	<b>46 - 57</b>
	<b>Cours et formations</b>	<b>58 - 64</b>
	<b>Échanges et rencontres</b>	<b>65 - 80</b>
	<b>Dimanches de Cité Seniors</b>	<b>81 - 87</b>
	<b>Visites et sorties</b>	<b>88 - 94</b>
	<b>Expositions</b>	<b>95 - 97</b>
	<b>Calendrier</b>	<b>98 - 108</b>

## Mémoire et activités artistiques

Vous tenez entre vos mains le nouveau programme de Cité Seniors et des activités proposées dans les Espaces de quartier. Plus de 100 pages de suggestions pour passer l'été et l'automne de manière dynamique, que ce soit en assistant à des séances de cinéma, en participant à des cours, des formations, des conférences, des sorties, des échanges et des rencontres, en visitant des expositions ou encore en s'initiant aux nouvelles technologies.

Ce deuxième semestre 2024 a pour fil rouge le thème de la mémoire et des activités artistiques. Selon Alzheimer Suisse, la démence est à l'heure actuelle la septième cause de décès dans le monde et l'un des principaux facteurs de dépendance des personnes âgées. Cependant, environ 40% des troubles neurocognitifs majeurs pourraient être retardés, voire évités, à condition d'adopter certaines habitudes préventives, parmi lesquelles les activités créatives, qui contribuent à entretenir une bonne santé cognitive.

Les scientifiques ont observé une augmentation de l'activité neuronale dans plusieurs zones du cerveau lors de pratiques de création artistique. Le fait d'apprécier une œuvre d'art génère aussi du plaisir et du bien-être. L'art a le pouvoir de stimuler la mémoire et la neuroplasticité. Il active les sensations, les émotions et la motricité. Il encourage les liens sociaux et restaure la confiance en soi. Comme le disait André Malraux, « l'art c'est le plus court chemin de l'homme à l'homme ».

Cet effet positif des activités artistiques se remarque à tout âge. Le mécanisme de plasticité cérébrale qui permet de mémoriser et de stocker des informations est présent tout au long de la vie. Il n'est donc jamais trop tard pour se lancer dans l'apprentissage d'un instrument de musique, d'une nouvelle langue, de la peinture, de la photographie ou de toute autre activité artistique.

De juillet à décembre, Cité Seniors propose non seulement des conférences et des débats à propos du pouvoir de l'art sur la mémoire, mais aussi de nombreuses activités artistiques. Alors n'hésitez pas : immergez-vous dans l'art, votre cerveau vous en sera reconnaissant !

**Christina Kitsos**

Maire de la Ville de Genève



# Activités de l'été



## Prêt, partez, feu!

Marcher sur les quais au lever du jour. Danser dans un lieu frais. Respirer l'odeur du gazon coupé dans les parcs. Regarder un match. Rêver de saut à la perche. Rapporter la coupe à la maison. Se laisser bercer par les performances de vos 20 ans! Se boucher le nez, retenir son souffle. Faire ami-ami avec les puces de canard.

Le sport se pratique à tout âge, partout, à toute heure mais pas dans n'importe quelles conditions. Plongez dans cet été olympique en partageant des activités sportives adaptées à la saison.

## Aquagym

Le lac est la piscine idéale pour se secouer les puces!

Rdv à Baby-Plage avec **Frédérique Monego**, animatrice sportive.

Tenue adaptée pour aller dans l'eau (chaussons conseillés), besoin d'une « frite en mousse » pour effectuer pleinement les exercices!

**Mardi** 9h-10h  
**2, 9, 16, 23 juillet**  
**20, 27 août**  
**3 septembre**

[RDV à Baby-Plage \(premier ponton\)](#)  
[Gratuit, sans inscription](#)

## Zumba Gold

Animé par **Raquel Pinazo Torres**.

La zumba gold est une pratique qui allie le fitness et un mélange de plusieurs danses latines. Le terme Gold signifie que le cours est adapté aux seniors, hommes et femmes.

**Mardi** 10h45- 11h30  
**2, 9, 16, 23, juillet**  
**13, 20, 27 août**

[Résidence Fort-Barreau](#)  
[19, rue du Fort-Barreau, 1201 Genève](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

**Salle climatisée**

## Paddle

L'association **Stand Up & Supfullness** vous accueille pour huit soirées d'initiation au stand up paddle.

Dans le cadre magnifique de La Perle du Lac, découvrez un sport aquatique tout en douceur et dans une totale sécurité.

Accompagné.e.s de nos instructeurs.trices, vous serez équipé.e.s d'un gilet de sauvetage et aurez le choix entre différentes planches.

**Mercredi** 18h-19h  
**3, 10, 17, 24 juillet**  
**7, 14, 21, 28 août**

[RDV devant le restaurant de la Perle du Lac](#)

[Gratuit, places limitées](#)  
[Inscription le jour même à Cité Seniors jusqu' à 17h](#)

## Une séance de sport rien que pour vous!

Des lieux partenaires qui disposent de climatisation mettent à votre disposition leurs espaces pour votre séance de sport personnalisée!

**L'association Pervenches** propose des cours de mobilité douce, un moment de partage avec un coach formé.

Possibilité de faire en solo ou en trio, avec un.e ami.e, et votre coach.

## À partir du 3 juillet

[Horaire à définir avec votre binôme](#)  
[Inscription à Cité Seniors](#)  
[Gratuit](#)

## Cycle de films

Une sélection de films sur le sport et les jeux olympiques proposée par **les Bibliothécaires de la Ville de Genève.**

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

**Mercredi 3 juillet** 14h

### Invictus

En 1994, l'élection de Nelson Mandela consacre la fin de l'Apartheid, mais l'Afrique du Sud reste une nation profondément divisée sur le plan racial et économique. Pour unifier le pays et donner à chaque citoyen un motif de fierté, Mandela mise sur le sport, et fait cause commune avec le capitaine de la modeste équipe de rugby sud-africaine. Leur pari : se présenter au Championnat du Monde 1995.

**Mercredi 10 juillet** 14h

### Eddie the eagle

Depuis qu'il est enfant, Michael Edwards n'a qu'un rêve : concourir aux Jeux olympiques d'hiver. Malheureusement, il rate les qualifications nationales de ski alpin. Edwards décide alors d'axer ses efforts sur un autre sport pour lequel la Grande-Bretagne n'a aucun sportif : le saut à ski. Avec l'aide d'un entraîneur aussi atypique que lui, ce sauteur à ski pas comme les autres va secouer le monde du sport et conquérir le cœur du public en accomplissant une performance olympique aussi improbable qu'historique...

**Mercredi 24 juillet** 14h

### Sumô

Quatre amis israéliens en surpoids ne supportent plus le régime alimentaire qu'on leur impose. L'un d'eux découvre la culture Sumô par l'intermédiaire du gérant d'un restaurant, ancien entraîneur exilé après ses déboires avec les Yakusas. Herzl, qui tombe littéralement amoureux de ce sport, propose à Kitano de l'entraîner lui et sa bande d'amis. Une comédie divertissante, auréolée du Grand Prix du Festival du Film de Comédie de l'Alpe d'Huez.

**Mercredi 31 juillet** 14h

### La méthode Williams

Inspiré de l'histoire vraie de Richard Williams, père et entraîneur des légendes Serena et Venus Williams. N'ayant aucune expérience dans le sport, il élaborait un plan de 78 pages décrivant l'entraînement des futures championnes lorsque ses filles avaient quatre ans, pour les amener aux sommets du tennis. Avec Will Smith dans le rôle-titre, qui lui valut l'Oscar du meilleur acteur pour ce film sur la famille et la force de la persévérance.

**Mercredi 7 août** 14h

### I am Ali

Une plongée inédite dans les archives personnelles de Mohammed Ali, accompagnée d'interviews et témoignages de son entourage proche, afin de raconter la vie de la légende de la boxe. Venez découvrir son extraordinaire histoire ainsi que les nombreuses facettes de sa personnalité dans ce documentaire saisissant.

**Mercredi 14 août** 14h

### Le Mans 66

Inspiré d'une histoire vraie, ce film saisissant et immersif suit une équipe d'ingénieurs américains menés par le visionnaire Carroll Shelby et son pilote britannique Ken Miles, envoyés par Henry Ford II. Leur but : battre les voitures d'Enzo Ferrari pendant la course des 24 heures du Mans.

**Mercredi 21 août** 14h

### Moi Tonya

En 1994, le milieu sportif est bouleversé en apprenant que Nancy Kerrigan, jeune patineuse artistique promise à un brillant avenir, est sauvagement attaquée. Plus choquant encore, la championne Tonya Harding et ses proches sont soupçonnés d'avoir planifié et mis à exécution l'agression. Ce film puissant et plein d'énergie décortique avec brio l'absurdité et la tragédie du plus grand scandale de l'histoire du patinage artistique.

## Atelier mobile de réparation de vélo

Un atelier de réparation de vélo à Cité Seniors pour mieux explorer avec votre biclou l'ensemble du territoire genevois.

Un.e professionnel.le à votre écoute pour effectuer de petites réparations et pour vous donner des conseils d'entretien gratuits. Pièces de rechange à acheter.

L'association **Pavillon Cayla** développe des projets d'insertion-jeunes qui ont pour objectif la découverte et le développement de compétences métiers notamment au sein de l'atelier de réparation et d'autoréparation et de recyclage de vieux vélos.

## Taiji

Animé par **Veronica Maillefer**.

Le Taiji offre à chacun, quel que soit son âge, la possibilité de se mettre à l'écoute de soi-même. Il favorise une meilleure qualité de vie: sommeil, équilibre, mémoire, coordination motrice et relaxation...

**Jeudi** 14h-16h  
**4, 11, 18, 25 juillet**  
**8, 15, 22, 29 août**

Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

**Vendredi** 9h30-10h30  
**5, 12, 26 juillet**  
**9, 16, 23, 30 août**

Rendez-vous à la réception du MEG  
(Musée d'ethnographie de Genève)  
65 boulevard Carl-Vogt, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

**Salle climatisée**

## Visite guidée au MEG (Musée d'ethnographie de Genève)

Dans sa nouvelle exposition intitulée:

«**Mémoires. Genève dans le monde colonial**», le MEG explore l'histoire de ses collections liées à l'ère coloniale. Tournée vers le futur, cette exposition est une invitation à réfléchir ensemble sur l'engagement du MEG envers les communautés d'origine et dans la lutte contre les discriminations. Pour davantage d'informations, voir le site de l'exposition [colonialgeneva.ch](http://colonialgeneva.ch).

## Pour les piqué.e.s des Jeux Olympiques et Paralympiques!

Retransmissions des épreuves sportives en direct!

Que vous soyez fan de javelot, de 100 mètres haies, de marathon, de plongeon, de skateboard, d'escrime, de tennis, d'escalade, de foot, etc... Nous mettrons à votre disposition notre écran géant et notre fair-play.

L'important c'est de participer!

**Vendredi 5 juillet** 10h45-12h15

Rendez-vous à la réception du MEG  
(Musée d'ethnographie de Genève)  
65 boulevard Carl-Vogt, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

**Salle climatisée**

**Du mardi au vendredi**  
**Du 26 juillet au 11 août,**  
**puis du 28 août au 8 septembre**

Horaires selon la grille de retransmissions de la RTS

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

## Cours informatiques

**Journée de présentation  
et d'inscriptions**  
**Vendredi 20 septembre**  
**De 9h à 17h**

**Inscriptions requises pour  
l'ensemble des cours**

**Renseignements :**  
**0800 18 19 20**

**Modalités**  
**en page 1**

### Découverte de l'informatique

**Avec David Bonalumi.**

Premiers pas avec un ordinateur, manipulations de base de Windows 10.

*Prérequis: posséder un ordinateur personnel (équipé de Windows) ou projeter d'en acheter un.*

*Niveau 1*

Cours DEC-001  
**25, 27 septembre et  
2 octobre**

Cours DEC-002  
**30 octobre,  
1<sup>er</sup> et 6 novembre**

9h - 12h

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

CHF 60.- (le cours)

### Initiation à Internet

**Avec David Bonalumi et Bernard Pasche.**

Introduction au navigateur Firefox, présentation des différentes applications de Google (recherche, Gmail, Maps, vidéos YouTube), achats sur Internet, antivirus.

*Prérequis: connaissances de Windows ou avoir suivi *Découverte de l'informatique* (niveau 1).*

*Niveau 2*

Cours INT-101  
**4, 9, 11 et 16 octobre**

Cours INT-102  
**29 novembre,  
4, 6 et 11 décembre**

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 80.- (le cours)

# Nouvelles technologies





## Initiation à la tablette iPad (Apple)

### Avec Damien Gilomen.

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

*Tablettes à disposition lors du cours*

**Prérequis:** s'être un peu familiarisé avec un iPad ou en posséder un.

### Niveau 1

Cours IPAD1-201  
**4 et 9 octobre**

9h - 12h

Espace Zell, Rue du Beulet 7-9  
(entrée Poste de Saint-Jean)

CHF 40.- (le cours)

## Tablette iPad (Apple), aller plus loin

### Avec Damien Gilomen.

Utilisation d'un iPad pour naviguer sur le web, envoyer et recevoir des e-mails, prendre des photos, filmer et jouer.

*Tablettes à disposition lors du cours*

**Prérequis:** avoir suivi le cours *initiation à la tablette iPad* (niveau 1) ou avoir de bonnes connaissances de base de l'iPad.

### Niveau 2

Cours IPAD2-301  
**16 et 18 octobre**

9h - 12h

Espace Zell, Rue du Beulet 7-9  
(entrée Poste de Saint-Jean)

CHF 40.- (le cours)



## Apprivoiser un iPhone (Apple)

### Avec Damien Gilomen.

Présentation de l'appareil et du 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*

**Prérequis:** posséder un iPhone fonctionnel et venir avec l'identifiant Apple et le mot de passe.

### Niveau 1

Cours IPH1-401  
**24 et 26 septembre**

Cours IPH1-402  
**29 et 31 octobre**

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

## Dompter un iPhone (Apple)

### Avec Damien Gilomen.

Découvrir quelques réglages avancés de son appareil (wifi, notifications, partage de connexion...). Envoyer et recevoir des e-mails. Téléchargement de musique et utilisation d'applications telles que: WhatsApp, TPG, Google Maps...

*Venir avec son iPhone*

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

### Niveau 2

Cours IPH2-501  
**8 et 10 octobre**

Cours IPH2-502  
**12 et 14 novembre**

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

## Débuter avec un smartphone Android (Samsung, Huawei, Wiko, HTC...)

**Avec Constant Rosaire Kouadio, Fofana Bouleissy et Nguessan Yvan, Association Pharaphina.**

Découverte du smartphone, présentation de l'appareil et du 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*

**Prérequis :** posséder un smartphone Android fonctionnel et venir avec l'identifiant Google et le mot de passe.

## Aller plus loin avec un smartphone Android (Samsung, Huawei, Wiko, HTC...)

**Avec Constant Rosaire Kouadio, Fofana Bouleissy et Nguessan Yvan, Association Pharaphina.**

Découvrir quelques réglages avancés de son appareil (wifi, notifications, partage de connexion... ). Envoyer et recevoir des e-mails. Téléchargement et utilisation de musiques et applications telles que : WhatsApp, TPG, Google Maps...

*Venir avec son smartphone Android*

**Prérequis :** posséder un smartphone Android fonctionnel, venir avec l'identifiant Google et le mot de passe, avoir suivi le cours niveau 1 ou savoir utiliser un peu son smartphone.

### Niveau 1

Cours AND1-601  
**25 et 27 septembre**

Cours AND1-602  
**9 et 11 octobre**

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

### Niveau 2

Cours AND2-701  
**2 et 4 octobre**

Cours AND2-702  
**16 et 18 octobre**

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

## Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple)

**Avec Damien Gilomen.**

Découvrir son ordinateur Mac et mieux savoir l'utiliser au quotidien (finder, dossiers, fichiers, applications, navigateur web, mail et quelques réglages).

*Ordinateurs Mac mis à disposition dans la salle de cours*

**Prérequis :** s'être familiarisé avec un Mac.

## Dompter son ordinateur Mac (Apple)

**Avec Damien Gilomen.**

Cours avancé pour aller plus loin avec son ordinateur Mac (installation de nouvelles applications, découverte de l'application *Photos*, de quelques réglages avancés, survol des services *iCloud*, utilisation de la sauvegarde *Timemachine*).

*Ordinateurs Mac mis à disposition dans la salle de cours*

**Prérequis :** avoir suivi le cours de niveau 1 ou avoir de bonnes connaissances de base.

### Niveau 1

Cours MAC1-801  
**1<sup>er</sup> et 3 octobre**

Cours MAC1-802  
**5 et 7 novembre**

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

### Niveau 2

Cours MAC2-901  
**15 et 17 octobre**

Cours MAC2-902  
**19 et 21 novembre**

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)



## Apprivoiser Windows 10

**Avec Pascal Bujard.**

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

Cours WIN-1001  
26 septembre et 3 octobre

Cours WIN-1002  
24 et 31 octobre

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

## Gérer ses photos sur son PC

**Avec Bernard Pasche.**

Un cours complet pour apprendre à classer et retoucher les photos sur son PC grâce à l'application *Photos* de Windows 10 et *Photofiltre*.

Prérequis: connaissances de Windows 10.

Cours PHOTOWIN-1101  
7, 14, 21 et 28 novembre

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 80.- (le cours)

## Utiliser les applications Photos et Pages sur Mac

**Avec Damien Gilomen.**

Classer et retoucher ses photos, créer des albums et synchroniser ses photos avec ses autres appareils grâce à iCloud.

Rédiger des documents tels que lettres, flyers, affiches, invitations...

Prérequis: savoir utiliser un Mac.

Cours PHOTOSPAGES-1201  
30 octobre,  
6 et 13 novembre

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 60.- (le cours)

## 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.

Prérequis: connaissances de Windows ou Mac.

Cours IFO-1301  
20 et 27 novembre

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

## Rédiger des documents avec Word

**Avec Pascal Bujard.**

Apprendre à utiliser Microsoft Word pour rédiger des lettres ou créer des marches à suivre illustrées.

Cours WORD-1401  
10 et 17 octobre

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)



## TRUCS ET ASTUCES PC

Avec Pierrette Frily,  
formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.

Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur PC.

Prérequis : connaissances de Windows.

*Trucs et astuces PC*

### Ranger ses fichiers et les retrouver facilement

Organiser, classer et retrouver facilement ses documents, fichiers et dossiers sur son PC.

Cours T&A-PC-1501  
**Mardi 24 septembre**

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

*Trucs et astuces PC*

### Découvrir Google Maps sur son ordinateur et son smartphone

Depuis son ordinateur, vérifier des lieux sur des plans et des cartes et les observer sur des photos en 3 dimensions immersives. Rechercher des itinéraires à pied, à vélo, en automobile ou en transports publics et en profiter sur son smartphone.

Cours T&A-PC-1502  
**Mardi 29 octobre**

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

*Trucs et astuces PC*

### Mieux maîtriser Edge, le navigateur de votre PC

Recherches faciles, zoom de texte, liste de lecture, traduction directe de sites, paramètres de confidentialité...

Cours T&A-PC-1503  
**Mardi 26 novembre**

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

## TRUCS ET ASTUCES MAC

Avec Pierrette Frily,  
formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.

Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur Mac.

Prérequis : connaissances de Mac.

*Trucs et astuces MAC*

### Ranger ses fichiers et les retrouver facilement

Organiser, classer et retrouver facilement ses documents, fichiers et dossiers sur son Mac.

Cours T&A-MAC-1601  
**Mardi 1<sup>er</sup> octobre**

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

*Trucs et astuces MAC*

### Découvrir Google Maps sur son Mac et son smartphone

Depuis son Mac, vérifier des lieux sur des plans et des cartes et les observer sur des photos en trois dimensions immersives. Rechercher des itinéraires à pied, à vélo, en automobile ou en transports publics et en profiter sur son smartphone.

Cours T&A-MAC-1602  
**Mardi 5 novembre**

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

*Trucs et astuces MAC*

### Mieux maîtriser Safari, le navigateur Web de votre mac

Recherches faciles, zoom de texte, liste de lecture, traduction directe de sites, paramètres de confidentialité...

Cours T&A-MAC-1603  
**Mardi 3 décembre**

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

## TRUCS ET ASTUCES SMARTPHONE ANDROID

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.

Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur smartphone Android.

Prérequis : savoir utiliser son smartphone et avoir un compte Gmail (identifiant et mot de passe connus).

*Trucs et astuces smartphone Android*

### Comment utiliser l'application WhatsApp sur son smartphone

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

*Trucs et astuces smartphone Android*

### Bloquer et filtrer les messages et appels indésirables sur son smartphone

Des méthodes pour réduire le nombre de spams, messages indésirables de numéros inconnus sur WhatsApp et filtrer les appels non désirés sur son téléphone grâce à l'application *local.ch*.

Cours T&A-AND-1701  
**Mardi 8 octobre**

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-AND-1702  
**Mardi 12 novembre**

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

*Trucs et astuces smartphone Android*

### Écouter des Podcasts sur son smartphone Android

Installer et utiliser l'application Podcast pour écouter ou regarder toutes vos émissions favorites et découvrir de nombreux podcasts gratuits sur tous les sujets.

Cours T&A-AND-1703  
**Mardi 10 décembre**

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)



## TRUCS ET ASTUCES IPHONE (APPLE)

Avec Pierrette Frily,  
formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.

Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur iPhone (Apple).

Prérequis : savoir utiliser son iPhone et connaître le mot de passe de son compte Apple.

*Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)*

### Comment utiliser l'application WhatsApp sur son iPhone

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

*Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)*

### Bloquer et filtrer les messages et appels indésirables sur son iPhone

Des méthodes pour réduire le nombre de spams, messages indésirables de numéros inconnus sur WhatsApp et filtrer les appels non désirés sur son téléphone grâce à l'application *local.ch*.

Cours T&A-IPH-1801  
Mardi 15 octobre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-IPH-1802  
Mardi 19 novembre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

*Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)*

### Ecouter des Podcasts sur son iPhone

Installer et utiliser l'application Podcast pour écouter ou regarder toutes vos émissions favorites et découvrir de nombreux podcasts gratuits sur tous les sujets.

Cours T&A-IPH-1803  
Mardi 17 décembre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)



**NOUVEAU****Formation sur l'utilisation des outils en ligne de la Banque Cantonale de Genève (BCGE)****Avec des spécialistes e-Banking de la BCGE.**

Cette formation vous permet de vous familiariser avec les fonctionnalités de la plateforme Netbanking BCGE, telles que: effectuer ses paiements en ligne, utiliser des QR-factures, consulter l'état de ses comptes, télécharger ses e-Documents (relevés et attestations), etc. La sécurité est également abordée. C'est un moment d'échange privilégié avec les conseiller.ère.s e-Banking, qui vous permettra d'acquérir de l'aisance face aux opérations bancaires du quotidien et aux démarches en ligne, que ce soit sur un ordinateur ou sur un téléphone mobile.

**Prérequis:** posséder un compte bancaire BCGE et le Netbanking activé.

Cours BCGE-1901  
**Mercredi 25 septembre**

[10h - 11h30](#)

Cours BCGE-1902  
**Mercredi 13 novembre**

[15h30 - 17h](#)

[Cité Seniors](#)

[Gratuit](#)

**Apprendre à utiliser les outils numériques de la Tribune de Genève**

**Avec Mayika-Mylène Bolabo de la Tribune de Genève.**

Au quotidien, à la maison, au travail ou même dans la rue, la culture digitale révolutionne nos habitudes. La Tribune de Genève établit un nouveau mode d'interactions entre les lecteurs.trices et leur journal. Le cours digital sera dispensé par Tamedia.

En tant que participant.e, vous aurez un accès à nos contenus numériques afin que vous soyez toujours au top de l'information. La Tribune de Genève offre une grande variété de contenus: des actualités locales aux développements internationaux, vous y trouverez une large palette de sujets intéressants et agréables à lire.

**Prérequis:** venir avec son smartphone et/ou sa tablette, connaître le mot de passe de son adresse mail, de son compte App Store ou Play Store. Sur demande, un prêt de tablette iPad est possible.

Cours TRIBUNE-2001  
**Mercredi 27 novembre**

Cours TRIBUNE-2002  
**Mardi 3 décembre**

Cours TRIBUNE-2003  
**Mardi 10 décembre**

Cours TRIBUNE-2004  
**Jeudi 12 décembre**

[14h - 17h](#)

[Cité Seniors](#)

[Gratuit](#)

## LES MERCREDIS TECHNOLOGIQUES

### Conférences-ateliers pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

#### Conférence

### Découvrir l'application Twint pour payer facilement en toute sécurité avec votre smartphone

**Avec Pascal Bujard, informaticien.**

L'utilisation de Twint dans votre quotidien, pour verser rapidement et facilement de l'argent à vos proches, payer dans les magasins, le parking, etc.

**Mercredi 2 octobre 14h**

[Cité Seniors](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

#### Conférence

### L'intelligence artificielle

**Avec François Epars, formateur.**

L'intelligence artificielle (IA) est aujourd'hui partout, simplifiant nos vies de manière que nous n'imaginions même pas il y a quelques années. Embarquez-vous avec nous pour cette conférence qui vous fera découvrir cette technologie révolutionnaire et voyons ensemble comment elle fonctionne, influence le monde autour de nous et impacte nos vies.

**Mercredi 9 octobre 14h**

[Cité Seniors](#)

[+ en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

#### Conférence - atelier

### La banque en ligne, c'est facile!

**Avec Kevin Nicod, responsable e-Channels et Jessyca Smaldone, conseillère e-Banking, banque en ligne, Banque Cantonale de Genève (BCGE).**

Découverte de la plateforme BCGE Netbanking, qui permet aux client.e.s de gérer leurs comptes et leurs dépôts en toute autonomie, 24h/24, 7j/7 et dans le monde entier.

**Mercredi 16 octobre**

[14h - 15h30](#)

[Cité Seniors](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

#### Conférence

### Prévention de la criminalité contre les seniors

**En collaboration avec la Police cantonale de Genève, animée par Christophe Fortis, caporal.**

A quoi faut-il faire attention? Arnaque via internet ou téléphone, vol au distributeur à billets, vol à l'astuce (faux plombiers). Informations suivies de questions-réponses des participant.e.s.

**Mercredi 6 novembre 14h**

[Cité Seniors](#)

[Gratuit, sans inscription](#)



## Conférence - atelier

### Se servir de l'app et du webshop TPG: quelques clics suffisent!

**Avec Marthe Fincati, chargée de communication clients et Jessica Beck, chargée de plateformes mobiles des TPG.**

Applications et webshop, des outils indispensables pour voyager en transports publics.

- Utiliser les app TPG, regarder les horaires, faire un itinéraire;
- Acheter un billet;
- Renouveler son abonnement facilement sur le webshop.

Une fois apprivoisés, ces outils vous facilitent la vie et vous permettent de gérer vos déplacements, votre abonnement et vos billets. Simples et pratiques!

## Conférence

### Tout savoir sur la Tribune de Genève en version numérique!

**Avec Mayika-Mylène Bolabo de la Tribune de Genève.**

Rencontrez-vous quelques petits défis pour accéder à nos supports numériques, comme nos applications mobiles ou pour vous connecter à votre compte?

Vous demandez-vous quelles sont les possibilités offertes par votre abonnement?

Nous serions ravi.e.s de tout vous expliquer en détail.

Et si vous envisagez de découvrir d'autres formules d'abonnement mieux adaptées à vos besoins, nous vous guiderons vers celles qui pourraient vous convenir.

**Mercredi 13 novembre 14h**

Cité Seniors

+ en direct sur [YouTube](#)

Gratuit, sans inscription

**Mercredi 20 novembre 14h**

Cité Seniors

+ en direct sur [YouTube](#)

Gratuit, sans inscription

## Conférence

### Voyagez en toute tranquillité grâce aux nouvelles technologies

**Avec Michelle Kohli, MJM Conseils.**

Découvrez tous les secrets pour réserver vos vols en toute simplicité, choisissez les compagnies aériennes qui répondent le mieux à vos besoins et profitez des services adaptés à l'aéroport de Genève, le tout en utilisant des sites internet conçus spécifiquement pour une expérience de voyage moderne et efficace.

## Conférence

### Cybercriminalité: histoire, risques et recommandations

**Avec Frédéric Vifian, chef de la Brigade des cyber-enquêtes, Diego Maillard, chef de la Brigade de la criminalité informatique et Antonio Contessotto, officier de prévention de la Police cantonale genevoise.**

Découvrez l'évolution d'internet et des technologies numériques, ainsi que les risques croissants liés à la cybercriminalité.

De la menace du phishing à l'usurpation d'identité, explorez les phénomènes criminels et les stratagèmes utilisés par les cybercriminels.

Apprenez les bonnes pratiques pour vous protéger en ligne et profiter sereinement des innombrables possibilités offertes par les nouvelles technologies. Au terme de leur présentation, les intervenants se tiendront à votre disposition pour tenter de répondre à toutes vos questions sur ce sujet.

**Mercredi 4 décembre 14h**

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

**Mercredi 11 décembre 14h**

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription



## ATELIERS PRATIQUES

### Atelier @assistance PC, Mac et smartphones

Animé par **David Bonalumi** et des étudiant.e.s du Centre de formation professionnelle à la pratique commerciale.

Aide à l'installation de nouvelles applications sur votre PC, Mac ou smartphone. Découverte de quelques astuces et réglages. Téléchargement de logiciels payants et gratuits.

*Venir avec son ordinateur ou son smartphone*

**Vendredi**  
**4 octobre**  
**8 novembre**  
**13 décembre**

13h30 - 16h30  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

### Cafés iPhone et Mac

*Réservés aux personnes ayant respectivement suivi un cours iPhone ou Mac à Cité Seniors!*

Animés par **Max Devaud, Alan Elmassian, Damien Gilomen, Pierre-Alain Pigué, Werner Witzeling.**

Découverte de trucs et astuces sur son iPhone ou Mac, nouveaux réglages, applications et fonctionnalités.

**Vendredi**  
**1<sup>er</sup> novembre** (iPhone)  
**29 novembre** (iPhone)  
**15 novembre** (Mac)  
**6 décembre** (Mac)

14h - 16h30  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

# SPECTACLES SAISON 2024 2025

MERCREDI 16 OCTOBRE 2024  
+ JEUDI 7 NOVEMBRE 2024

*LA REVUE*  
*GENEVOISE*  
CASINO THÉÂTRE

JEUDI 5 DÉCEMBRE 2024

*LA COLLECTION -  
COLLECTIF BPM*

THÉÂTRE ST-GERVAIS

DIMANCHE 11 DÉCEMBRE 2024

*ORCHESTRE DE LA  
SUISSE ROMANDE*

VICTORIA HALL

JEUDI 28 NOVEMBRE 2024

*OFFENBACH À  
BROADWAY*

SALLE CENTRALE DE  
LA MADELEINE

JEUDI 5 JUIN 2025

*LES ENFANTS  
DU PARADIS*

CASINO THÉÂTRE

DIMANCHE 22 JUIN 2025

*LA TRAVIATA*  
GRAND THÉÂTRE  
DE GENÈVE

*et plein d'autres!*

CATALOGUE COMPLET ET BILLETERIE  
DISPONIBLES À CITÉ SENIORS

## ET DANS VOS QUARTIERS... DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS! INFORMATIQUE DANS LES ESPACES DE QUARTIER

Cinq Espaces de quartiers équipés d'ordinateurs connectés à Internet et à une imprimante mis à disposition des aîné.e.s du quartier, gratuitement, un après-midi par semaine.

Connexion sans fil (wifi) disponible pour le public.

Des bénévoles spécialement formé.e.s animent chaque Espace et accueillent les utilisateurs.trices, les guident et répondent à leurs questions à propos des ordinateurs portables, tablettes et de leurs téléphones portables.

### Espace Emma Louise Zell

Rue du Beulet 7-9, 1203 Genève  
L'Espace Zell est un cyber espace et un lieu de formation. C'est aussi un endroit où se faire des ami.e.s, partager des connaissances et découvrir de nouveaux moyens d'expression.  
**Mardi et jeudi de 14h à 17h**

### Espace de quartier Grottes

Rue du Grand-Pré 9 (2<sup>ème</sup> étage),  
1202 Genève  
**Mardi de 14h à 17h**

Ouverts toute l'année,  
sauf pendant les vacances scolaires

Gratuit, sans inscription

Contact: Cité Seniors,  
0800 18 19 20 (appel gratuit)

### Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève  
**Jeudi de 14h à 17h**

### Espace de quartier Champel

Chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève  
**Mercredi de 14h à 17h**

### Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3, 1205 Genève  
**Mardi de 14h à 17h**

## ATELIERS PRATIQUES

L'Espace de quartier Eaux-Vives vous accueille plusieurs jeudis, pour un après-midi thématique.

Explorer ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports. N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions!

**La permanence habituelle n'a pas lieu à ces dates!**

**Jeudi 10 octobre** Prise en main d'Android (wifi, données mobiles, menus, page d'accueil, etc.)

**Jeudi 14 novembre** Transférer ses photos de son smartphone Android à son ordinateur

**Jeudi 5 décembre** Mises à jour, système ou applications? Et les paramètres?

Espace de quartier Eaux-Vives  
Rue de Montchoisy 46 – 1207 Genève  
(sonnez à l'interphone sous «Espace de quartier»)

14h - 17h

Gratuit, sans inscription

Contact: 0800 18 19 20 (appel gratuit)



## ÉVÈNEMENT- LES MÉLODIES DE NOTRE CERVEAU

La pratique de la musique, du chant et de la danse, véritable mélodie de l'âme, exerce une influence profonde sur la mémoire humaine. En associant une action, un geste, des paroles à une mélodie, le cerveau crée des connexions neuronales robustes, facilitant ainsi la rétention d'informations. Vous en saurez davantage en venant à Cité Seniors pour découvrir combien ces pratiques stimulent la vitalité de notre cerveau. Il n'est jamais trop tard !

### J'ai la mémoire qui flanque, j'me souviens plus très bien.

Un cycle de conférences avec **Paolo Meda**, ancien professeur à la Faculté de médecine, Université de Genève.

**Mercredi 25 septembre**  
Pourquoi nous souvenons-nous ?

**Mercredi 30 octobre**  
Où est notre mémoire ?

**Mercredi 27 novembre**  
Comment nous souvenons-nous ?

**Mercredi 18 décembre**  
Des troubles de mémoire ?

14h - 15h30

Cité Seniors

+ en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription



## Jamais trop tard!

Les pouvoirs cachés de la musique pour le cerveau vieillissant.

Par la. **Dre. Clara James**, Professeure ordinaire HES - PhD Neurosciences, Responsable de l'Institut de recherche (IR-HEdS), Directrice GEMMI Lab à la Haute école de santé de Genève.

Le vieillissement peut altérer la cognition, ainsi que le fonctionnement et la structure du cerveau. Pour y remédier sans recourir à des médicaments, des méthodes scientifiquement étayées sont importantes. Une étude récente, portant sur 150 personnes âgées non-musiciennes, montre que des cours de musique, tels que l'apprentissage du piano ou la culture musicale, peuvent améliorer, entre autres, la mémoire, la perception sonore, la coordination bimanuelle ainsi que les fondements neuronaux associés.

## Les dangers du développement personnel et des thérapies alternatives

Conférences animées par **Anne-Marie Moreira** Sophrologue / Formation Gestion des risques sectaires.

Les promesses alléchantes de ces approches et l'engouement qu'elles suscitent ne sont pas sans risque (retard de diagnostic, abandon de soin, emprise psychologique, dérives sectaires...). Ces conférences ont pour objectif de vous fournir quelques clés de compréhension afin de vous prémunir de certains dangers.

### Mercredi 2 octobre

10h - 11h30

Cité Seniors

+ en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription



### Jeudi 3 octobre

Comment identifier ce qui est de l'ordre de la croyance, du charlatanisme et de la science.

### Jeudi 7 novembre

Comprendre les mécanismes de l'emprise psychologique et des dérives sectaires.

14h30 - 16h

Cité Seniors

+ en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

## Un voyage passionnant à travers l'histoire, les rythmes et les danses de la musique populaire cubaine

Un cycle de conférences et concert avec **Isabelle Leymarie**, docteure en ethnomusicologie de Columbia University à New York, pianiste de jazz et auteure de nombreux livres sur le jazz et la musique cubaine. Elle a enseigné dans sept universités américaines dont la New School et Yale et est considérée, sur le plan international, comme l'une des plus grandes spécialistes de la musique cubaine et du Latin jazz.

Cuba est l'un des pays du monde qui a créé, depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle, le plus de rythmes et d'instruments de musique. Depuis la parution du disque et du film « Buena Vista Social Club », la musique cubaine (d'une extraordinaire richesse et diversité) jouit aujourd'hui d'une popularité internationale.

### Jeudi 10 octobre

#### Histoire de la musique cubaine

Cette conférence, illustrée par des CDs, retracera l'histoire de la musique cubaine depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle jusqu'à aujourd'hui, en expliquant les principaux genres : musique afro-cubaine, musique d'origine espagnole, contradanza, danza, danzon, son, conga, rumba, mambo, cha cha cha, Latin jazz, boogaloo, salsa, songo, timba et leur développement.

### Jeudi 14 novembre

#### Rythmes et danses de Cuba

Cette conférence, illustrée au piano ainsi que par un percussionniste et visant à faire participer le public, expliquera tout d'abord les différents rythmes cubains, à commencer par les différentes variantes de la clave, rythme d'origine africaine et fondement de la musique cubaine, ainsi que les montunos, la cascara, le martillo, les guajeos et les tumbaos ; puis les pas de base de la plupart des danses cubaines.

### Jeudi 19 décembre

#### Concert de salsa avec « Sandunga »

Orchestre de danse entièrement composé de musiciens cubains basés à Genève, sauf le percussionniste El Nino (Stéphane Jeorg), d'origine suisse mais qui a étudié à La Havane. Il interprétera certains des plus grands classiques de la musique cubaine, dont quelques-uns ont été repris par le célèbre groupe Buena Vista Social Club. **Ivonne Gonzalez**, chant, **Luisito Aballe**, piano, **Delmis Aguilera**, contrebasse, **Orland Oliva** et **Stéphane Jeorg** « El Nino », percussion.

14h30 - 16h

Cité Seniors

+ en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription



## mindsUP

### Un outil digital simple pour se sentir bien dans sa tête

Conférence unique proposée par **Andrea Pereira**, directrice de l'Association minds et **Nina de Vevey**, collaboratrice scientifique chez minds.

mindsUP c'est comme un.e ami.e qui vous donne des conseils pour votre bien-être, c'est facile et c'est pour tout le monde. Découvrez des informations sur la santé mentale et pourquoi c'est important pour trouver l'équilibre, pour gérer vos émotions et les moments difficiles avec douceur. Présentation du programme en ligne mindsUP, atelier pratique et inscription possible.

## Recueilleurs de lumière: les reflets du cosmos

Un cycle de conférences sur l'astronomie avec **Gaël Ottoni**, astronome PHD à l'Observatoire de l'Université de Genève.

### Vendredi 11 octobre

10h - 11h30

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

### Mardi 15 octobre

Astronomie 101 : retour aux sources

### Mardi 12 novembre

Les grandes missions d'observation

### Mardi 10 décembre

L'espace au cinéma: fantaisies galactiques

10h30 - 12h

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

## Le Café des Palabres

Un espace de rencontre et de débat animé par **Martine Nannini**, philosophe & psychothérapeute et **Riccardo Rodari**, psychosociologue.

L'occasion de mettre en commun nos façons de communiquer et de s'entraider.

### Vendredi 18 octobre

Comment se rater dans sa relation à l'autre ?

### Vendredi 1<sup>er</sup> novembre

Comment se rater dans ses choix ?

### Vendredi 6 décembre

Comment se rater dans sa compréhension du monde ?

10h30 - 12h

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

## Faire reculer le syndrome métabolique

**Surpoids, hypertension artérielle, diabète de type 2.**

À travers un format original d'atelier-conférence-débat, trois intervenant.e.s de l'**association Unité Scientifique Mobile** vous feront toucher du doigt la problématique et vous rendront acteur.trice.s à part entière de votre santé. Cité Seniors vous propose une conférence et deux ateliers sur le thème du syndrome métabolique.

Sur la base de très nombreuses preuves scientifiques et suivis de patient.e.s, nous savons aujourd'hui que l'on peut prévenir et souvent faire régresser ces maladies. Ces problématiques de santé et leurs symptômes désagréables ou dangereux sont très répandus aujourd'hui, mais des connaissances très accessibles peuvent aider à améliorer nettement les choses. Le chemin lui-même peut être fait de découvertes et de plaisirs nouveaux, il requiert souvent un peu de curiosité et quelques apprentissages, pour pouvoir mettre ensuite en place, à son rythme, les éventuels changements dans votre vie...

### Vendredi 8 novembre

Conférence sur le recul du syndrome métabolique, illustrée et vulgarisée par le Prof. Grégoire Lagger, enseignant-chercheur aux HUG. Accessible à tout le monde, aucune connaissance préalable requise.

---

10h30 - 12h

---

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

---

Gratuit, sans inscription

---

### Jeudi 21 novembre

Atelier-conférence sur l'hypertension artérielle

---

### Jeudi 5 décembre

Atelier-conférence sur le diabète de type 2

---

14h - 16h

---

Cité Seniors

---

Gratuit, sur inscription (places limitées)

## La violence de couple ne connaît pas de date de péremption

Par la **Prof. Delphine Roulet Schwab**, psychologue spécialisée en gérontologie, Professeure HES ordinaire; **Institut et Haute Ecole de la Santé La Source – HES-SO – Lausanne.**

Au lendemain de la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes, cette conférence abordera à travers des exemples et des ressources, les violences qui peuvent persister ou se déclarer dans les couples de seniors envers les femmes mais aussi envers les hommes. Les violences envers les personnes LGBTIQ+ seront également abordées.

### Mardi 26 novembre

---

10h - 11h30

---

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

---

Gratuit, sans inscription

## ET DANS LES QUARTIERS... DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS!

### Présentation de la consultation sociale pour Seniors

En collaboration avec **Pro Senectute**.  
Présentation de la consultation sociale  
pour les seniors de la ville de Genève,  
qui a pris place au centre-ville le 2 avril  
2024 (1, rue de Cornavin). Un aperçu  
des prestations offertes (conseils sur les  
prestations sociales, aides financières et  
conseils budgétaires, soutien en matière  
de logement, etc.) sera exposé par  
des assistantes et assistants sociaux  
de Pro Senectute. Présentation suivie  
d'une collation.

**Jeudi 17 octobre** 14h - 15h30

Espace de quartier Pâquis  
Rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis)  
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

**mardi 29 octobre** 14h - 15h30

Espace de quartier Eaux-Vives  
Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève

Gratuit, sans inscription

### Conférence « L'Arménie »

En collaboration avec le **Conseil  
des Anciens**.  
Dans ce film-conférence narré en direct,  
Nicolas Pernot nous fait voyager avec lui  
dans une Arménie intime à travers ses  
rencontres.

**Mercredi 23 octobre** 17h - 19h

Espace de quartier Champel  
Chemin Edouard-Tavan 5  
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

### Conférence « Le Lac Baïkal »

En collaboration avec le **Conseil des  
Anciens**.  
Dans ce film-conférence narré en direct,  
Nicolas Pernot nous fait voyager avec lui  
à travers ses rencontres.

**Mercredi 20 novembre** 17h - 19h

Espace de quartier Pâquis  
Rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis)  
1202 Genève

Gratuit, sans inscription



## Canicule Conseils utiles

0800 22 55 11 (numéro gratuit)  
plancanicule@ville-ge.ch

Infos et carte des lieux frais  
en scannant le QR code



Genève,  
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch





## Journée d'inscriptions Jeudi 19 septembre De 9h à 16h

Inscriptions requises pour  
l'ensemble des cours

Renseignements :  
0800 18 19 20

Modalités  
en page 1

### Permanences Info-santé

Ecoute, conseils, information et orientation au sujet  
de votre santé

Mardi  
3 septembre  
8 octobre  
5 novembre  
3 décembre

13h30 - 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

### Le Café des proches aidant.e.s

Se faire aider quand on aide.

Espace de partage animé par **Riccardo Rodari**,  
psychosociologue.

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

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

Lundi  
9 septembre  
7 octobre  
4 novembre  
2 décembre

10h - 12h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

## Oublier n'est pas une maladie

Conférence et ateliers proposés par le **Centre de la mémoire (HUG)**.

Ateliers destinés aux seniors de plus de 55 ans, en bonne santé générale et sans perte de mémoire avérée. Il s'agit d'un programme de prévention élaboré grâce aux avancées scientifiques récentes qui fournissent des preuves quant aux bénéfices de l'éducation continue, de la socialisation et de la stimulation cognitive pour prévenir l'apparition d'une démence. Lors de chacun des cinq ateliers, nous discuterons les principales fonctions cognitives (mémoire, attention...) de manière dynamique et interactive, en abordant les difficultés du quotidien exprimées par les participant.e.s. Des stratégies spécifiques seront proposées pour appliquer les connaissances apprises et pallier les difficultés rencontrées dans la vie quotidienne.

Chaque atelier se conclura par un entraînement cognitif sur tablette à l'aide de jeux spécialement conçus pour exercer la mémoire, la concentration et la réflexion. Cette démarche permet d'accroître notre protection face aux effets biologiques de l'âge, de façon engagée et stimulante.



### Jeudi 26 septembre Conférence

La prévention des troubles de la mémoire

#### Présentation du centre de la mémoire

Missions, projets en cours, prise en charge et soutien aux patient.e.s et à leurs proches. Prévention des troubles de la mémoire et sujets en lien.

10h30 - 12h

Cité Seniors

+ en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

### Vendredi 11 octobre Atelier de familiarisation avec les tablettes utilisées lors des ateliers

9h30 - 12h

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription lors de la conférence du 26 septembre

### Mardi et vendredi 18, 29 octobre et 1, 5, 12 novembre

#### Ateliers mémoire

Prérequis : avoir participé aux ateliers de familiarisation ci-dessus.

14h - 16h

Cité Seniors

CHF 50.-, sur inscription

## Entraînement de walking et course à pied pour seniors de Sant«e»scalade

sant «e» scalade

### Tous les vendredis du 27 septembre au 6 décembre

Entraînements encadrés par des professionnel.le.s de l'activité physique, destinés aux personnes de plus de 55 ans et adaptés aux niveaux de forme et d'âge de chacun.e.

14h - 15h30

Rendez-vous à 14h sous le couvert de la Place de Châteaubriand, puis parcours au bord du lac (par tous les temps)

Petite collation au retour à Cité Seniors

Gratuit, inscription par formulaire à Cité Seniors

## Cité Seniors se met à l'eau!

Vous avez envie d'un nouveau défi amené en douceur ? Découvrez la baignade en eau froide dans la bonne humeur, à travers un entraînement hebdomadaire encadré par des professionnel.le.s. Ce programme se déroule d'octobre à décembre, avec une participation à la Coupe de Noël pour les plus téméraires !  
Séance de baignade encadrée.  
Moment convivial autour d'une boisson chaude à la Buvette des Bains des Pâquis.

### Mardi 1, 8, 15, 22, 29 octobre 5, 12, 19, 26 novembre 3, 10, 17 décembre

13h30 - 15h30

Rendez-vous à 13h30 devant la Rotonde des Bains des Pâquis

CHF 65.- pour tous les entraînements

Prévoir 30.- pour l'achat du bracelet pour accéder aux vestiaires des Bains des Pâquis

Sur inscription à Cité Seniors à partir du 19 septembre

## PostureS, penser son corps au quotidien

Animé par **Thomas Richter**, physiothérapeute en rééducation ostéoarticulaire et thérapeute agréé ASCA. Intervenant auprès du Ballet du Grand Théâtre de Genève.

**Mercredi**  
**2, 16 octobre**  
**6, 20 novembre**  
**4, 18 décembre**

Cet atelier interactif comprend des échanges autour de l'anatomie qui permettent, en groupe, d'explorer les situations individuelles. L'intervenant adapte les séances en fonction des besoins et demandes des participant.e.s. A travers cet atelier, il souhaite encourager les usager.ère.s à porter attention à leurs sensations, questionner leur corps et pallier aux problématiques liées à l'âge en valorisant leurs acquis.

10h - 12h  
Cité Seniors  
CHF 60.-, sur inscription

## A votre santé

Conférences organisées en collaboration avec le **Groupe genevois des médecins gériatres** et animées par la **Dre Irene Bonada**, FMH Médecine interne Générale et Gériatrie, et le **Dr Cyrus Hazeghi**, FMH en Psychiatrie et Psychothérapie.

**Mardi 8 octobre**  
**Les psychotropes**

**Mardi 12 novembre**  
**L'alcool**

**Mardi 10 décembre**  
**Mémoire et activité physique** avec la participation d'Anthony Bouchain

10h45 - 12h15  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

## Renforcer et développer sa mémoire

Conçu et proposé par **Michaël Emery**, psychologue, Université de Genève. Cinq modules de formation pour mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire, l'entretenir et l'utiliser plus efficacement.

**Mercredi**  
**9, 30 octobre**  
**13, 27 novembre**  
**11 décembre**

10h30 - 12h  
Cité Seniors  
CHF 35.-, sur inscription



## Gym du périnée

Avec **Paloma Laplace**, coach sportive responsable du studio My Brilliant Place.

Vivre son corps en se reconnectant à ses sensations. Exercices tout en douceur de renforcement du périnée et donc des abdominaux profonds. Selon la méthode De Gasquet et proches du Pilates.

Les bénéfiques :

- Renforcez et entretenez votre plancher pelvien ;
- Lutte contre l'incontinence ;
- Complétez une rééducation par physiothérapie ;
- Renouez avec votre corps dans un cadre bienveillant et sans tabou.

Ce cours s'adresse principalement aux femmes.

**Jedi**  
**10, 17, 31 octobre**  
**7, 14 21, 28 novembre**  
**5, 12, 19 décembre**

10h15 - 11h15  
Cité Seniors  
CHF 50.- sur inscription

## Le maintien de l'autonomie, ça s'anticipe!

Venez renforcer votre capacité d'agir et de choisir, en découvrant le réseau genevois destiné aux seniors. Nous sommes toutes et tous interdépendant.e.s, il existe tant de façon de prendre soin les un.e.s des autres. Les organismes destinés à maintenir votre autonomie prennent soin de vos besoins, encore faut-il connaître leur mission et leur fonctionnement.

**Perdre son indépendance, ce n'est pas perdre son autonomie!**

### La CSI Coopérative de Soins Infirmiers

En présence de **Sandrine Raguillet**, soins généraux, spécialisée en éducation thérapeutique aux patient.e.s et **Nathalie Terrier**, infirmière coordinatrice. **La CSI** est une organisation genevoise sans but lucratif et reconnue d'utilité publique qui regroupe des infirmières et infirmiers indépendants.

Fournir des prises en soins individualisées par un nombre limité d'intervenant.e.s au domicile des patient.e.s est un de nos critères d'excellence depuis 40 ans. Les infirmier.ère.s de la CSI pratiquent tous types de soins infirmiers. Les prestations fournies sont facturées au tarif LAMal aux assurances-maladie. Cette présentation vous permettra de comprendre les spécificités et les avantages de notre organisation en Coopérative. Un échange aura lieu dans un deuxième temps avec une infirmière indépendante et une infirmière coordinatrice, vous donnant l'occasion de poser toutes vos questions.

### La Croix-Rouge genevoise

En présence de **Sylvie Lamorgese** et **Sylvie Mansiet**, responsables de services.

La Croix-Rouge genevoise propose une gamme variée de prestations et d'activités dédiées aux seniors et aux proches aidant.e.s : des interventions et visites à domicile, des transports, ainsi que des activités d'intégration et d'animation. Ces prestations sont assurées par des professionnel.le.s ou des bénévoles. Elles sont gratuites ou à prix modéré. Pour celles et ceux qui le souhaitent, la Croix-Rouge genevoise offre également de nombreuses opportunités de bénévolat.

### Jeudi 17 octobre

10h30-12h

Cité Seniors

Gratuit,  
sans inscription

### Jeudi 17 octobre

14h30 - 16h30

Cité Seniors

+ en direct  
sur YouTube

Gratuit,  
sans inscription

## Être et rester mobile

Organisé par l'**Association transports et environnement** avec la participation des CFF, des TPG, de la police et de Lémanis.

Un cours théorique et pratique dédié aux transports publics qui permet d'élucider toutes les questions de mobilité.

Les interfaces des automates à tickets des TPG et des CFF ainsi que leurs applications mobiles seront exercées.

## Les Apéros sexologiques

Rencontres animées par **Zoé Blanc-Scuderi**, sexologue et fondatrice de SexopraxiS, **Romy Siegrist**, sexologue, psychologue FSP et chroniqueuse sexo du magazine Générations.

Dans un cadre agréable, une invitation à partager son expérience et ses réflexions sur le thème de la soirée.

Mardi 29 octobre 14h-17h

Cité Seniors

Sur inscription au 076 498 89 50  
du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h  
par mail à : [info@mobilitesenior.ch](mailto:info@mobilitesenior.ch)  
ou sur le site [www.mobilitesenior.ch](http://www.mobilitesenior.ch)

### Mardi 29 octobre

La sexualité, une mémoire du corps

### Mardi 12 novembre

Le consentement, pour des rencontres plus apaisées

### Mardi 10 décembre

Sexe et musique: la bande-son de vos moments érotiques

18h apéro

18h30 - 20h atelier sexo

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

## ET DANS LES QUARTIERS... DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS!

### Cours de gym seniors

Animés par **Martine Cherix**, habitante du quartier.

Cours de gymnastique douce pour seniors. Prendre des vêtements adaptés à la pratique sportive.

**Mardi 10 septembre** 14h30 - 15h15

Espace de quartier Clos Voltaire  
Rue de Lyon 49, 1203 Genève  
(dans le parc des Délices)

Sur inscription au 076 811 47 26

### Chuter sans se blesser

Animé par **Patrick Lattion**, coach sportif.

Cours axé sur l'accompagnement des chutes dans la vie quotidienne, encadré par un professionnel agréé. Découverte des techniques et réflexes à adopter avec mise en situation réelle.

**Mercredi 11 septembre** 14h - 15h

Place des Grottes, 1201 Genève

Gratuit, inscription possible (non-obligatoire au 0800 44 77 00)

**Mercredi 2 octobre** 14h - 15h

Espace de quartier Eaux-Vives  
Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève

Gratuit, sur inscription au 088 44 77 00

**Vendredi 18 octobre** 14h - 15h

Espace de quartier Le 99  
Rue de Lyon 99, 1203 Genève

Gratuit, sur inscription au 088 44 77 00

**Vendredi 15 novembre** 14h - 15h

Espace de quartier Jonction  
Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève

Gratuit, sur inscription au 0800 44 77 00

### Chuter sans se blesser (suite)

**Vendredi 13 décembre** 14h - 15h

Espace de quartier Soubeyran  
Rue Soubeyran 10, 1203 Genève

Gratuit, sur inscription au 0800 44 77 00

### Découverte de l'atelier de yoga sur chaise

En collaboration avec l'**association Yoga Servette**

Découverte de l'atelier à travers un cours de relaxation et de bien-être.

**Vendredi 20 septembre** 10h45 - 11h45

Espace de quartier Grottes  
Rue du Grand-Pré 9, 1202 Genève

Gratuit, sur inscription au 0800 44 77 00

### Restons dynamiques! Spécial Journée internationale des personnes âgées

Animé par **Athletica** en collaboration avec les **infirmières en santé communautaire** du Service social.

Petit-déjeuner sain, suivi d'une marche et d'exercices adaptés à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, marchant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc). Découverte de la prestation.

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre** 9h30 - 11h

Parc Bertrand  
Avenue Peschier - 1206 Genève

Gratuit, sans inscription

## Yoga sur chaise

Animé par **Régine Hebrard**, enseignante de yoga, de yogathérapie, et de méditation de pleine conscience.

Yoga pour travailler sa mobilité, sa concentration et développer sa capacité respiratoire.

## Café santé: diabète

Animé par **Diabète Genève en collaboration avec les infirmières en santé communautaire** du Service social.

Informations sur le diabète et ses accompagnements possibles.

## Café santé: amour, plaisir, intimité

Animé par des **conseillères en santé sexuelles de l'unité sexuelle et planning familial** (HUG, Département de médecine de premier recours) en collaboration avec **les infirmières en santé communautaire** du Service social.

Quelques données actuelles pour trouver les clés d'une intimité épanouie en couple ou en solo.

**Mercredi 9 octobre** 10h30 - 11h30

Rue Jean-Charles Amat 6, 1202 Genève  
(entrée par la rue des Buis)

Gratuit, sans inscription

**Mardi 15 octobre** 14h - 16h

Espace de quartier Soubeyran, 1203 Genève

Gratuit, sans inscription

**Mardi 5 novembre** 14h - 16h

Espace de quartier Pâquis,  
Rue Jean-Charles Amat 6, 1202 Genève  
(entrée par la rue des Buis)

Gratuit, sans inscription

## Café santé: ressources pour mieux vivre pendant et l'après-cancer

Animé par **l'Association Savoir Patient en collaboration avec les infirmières en santé communautaire** du Service social.

Informations et échanges sur les différents aspects touchant la personne malade et son entourage (précarisation, aspect psychologique, après traitements).

## Restons dynamiques!

En collaboration avec **Athletica**.

Marche et exercices adaptés à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, marchant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc).

**Jeudi 5 décembre** 14h - 16h

Espace de quartier Jonction  
Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

**Tous les lundis** 10h - 11h

Parc Beaulieu  
Gratuit, sans inscription

**Tous les mardis** 10h - 11h

Parc Bertrand  
Gratuit, sans inscription

**Tous les mercredis** 10h - 11h

Parc des Franchises  
Gratuit, sans inscription

**Tous les jeudis** 10h - 11h

Parc Baud-Bovy  
Gratuit, sans inscription

# Cours et formations



## Journée d'inscriptions jeudi 19 septembre De 9h à 16h

Inscriptions requises pour  
l'ensemble des cours

Renseignements :  
ou 0800 18 19 20

Modalités  
en page 1

### Cours de français

Cours destiné aux seniors dès 60 ans arrivés en Suisse après 2018 à l'âge adulte (migration tardive). Sur inscription avec un téléphone préalable à la Croix-Rouge genevoise, Route des Acacias 9, et demander **Nicole Renaud Zurbriggen**, du service Seniors d'ici et d'ailleurs.

**Mercredi  
du 18 septembre au  
18 décembre**

9h30 - 11h

(Hors vacances scolaires)

Cité Seniors

CHF 15.-, sur inscription  
au 022 304 04 04

## Atelier Fem Do Chi +55 ANS

Développé par **Fem Do Chi** en partenariat avec le **service Agenda 21** de la Ville de Genève, le projet «**Ge Peux**» s'inscrit dans le cadre du plan d'action municipal Objectif zéro sexisme dans ma ville.

Ce stage, qui utilise la méthode Fem Do Chi, sera donc l'occasion pour les participant.e.s d'investir un espace pour aborder et déjouer les violences de genre spécifiques à cette tranche d'âge. La méthode Fem Do Chi est une méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale qui s'adresse à toutes les femmes, quels que soient leur âge, leur condition physique, leur vécu de violence, leur orientation sexuelle et leur culture.

Au travers cette journée en groupe de 8 à 14 participantes, nous développerons, au sein d'un cadre confidentiel et de non-jugement, des techniques et des stratégies pour faire face aux situations menaçantes et nous sentir en sécurité!

## Théâtre d'improvisation

Avec **Fausto Borghini**, comédien et improvisateur au sein de la Compagnie du Bord.

Les cours sont basés sur des exercices d'interprétation, de narration. Par leur aspect ludique, ces ateliers permettent de développer l'expression en public, l'écoute de l'autre, l'esprit d'équipe, l'imaginaire personnel et collectif tout en s'amusant, en allant en direction du plaisir et du rire.

**Samedi 5 octobre**

10h - 16h

Cité Seniors

CHF 15.- pour toute la journée, sur inscription auprès de l'Association Viols Secours, 022 344 42 42 ou directement sur le site internet



**Mardi**

**8, 15, 29 octobre**  
**5, 12, 19, 26 novembre**  
**3, 10, 17 décembre**

10h30 - 12h

Cité Seniors

CHF 75.-, sur inscription

## Atelier de pratiques théâtrales

Vous êtes dans l'âge doré des plus de 60 ans et avez envie de goûter à des nouvelles expériences? Cet atelier est fait pour vous!

Accompagné.e.s d'**Hélène Hudovernik** et **Élodie Bordas**, deux talentueuses comédiennes romandes, vous explorerez divers exercices physiques et vocaux, et quelques outils de pratique d'art théâtral.

Puis, sur la base de plusieurs textes, vous vous amuserez à essayer différentes manières de les interpréter.

## Chant en cercle

Avec **Martine Cherix**, praticienne Feldenkrais & musicienne.

À travers la voix, le corps entier s'harmonise. En apprenant des chants d'origines variées, nous allons voyager dans le temps et dans le monde. Que vous ayez beaucoup d'expériences musicales ou pas du tout, je vous invite à prendre part à ce cercle. Nous y développerons des notions rythmiques et harmoniques de façon ludique. Ce qui nous permettra aussi d'improviser des airs éphémères, de grands crus créés par notre rencontre! Chanter et vibrer ensemble sollicite notre écoute, notre souplesse, notre mémoire corporelle, notre créativité, et rend ainsi accessible une joie profonde qui nous est propre...

**Vendredi 11 octobre**

15h - 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription dès septembre sur [reservations@fetedutheatre.ch](mailto:reservations@fetedutheatre.ch) ou au 022 908 20 31



**Vendredi**

**11, 18 octobre**  
**1, 8, 15, 22, 29 novembre**  
**6, 13, 20 décembre**

10h - 11h30

Cité Seniors

Gratuit sur inscription (groupe limité) à partir du 19 septembre





## Art et Santé

Atelier dirigé par deux comédiens et metteurs en scène, **Matteo Zimmermann** et **Julie Cloux**, fait partie du projet Art & santé pour les aîné.e.s, **en collaboration avec le Théâtre St-Gervais et la Ville de Carouge.**

Cours de théâtre et d'écriture de plateau pour explorer sa créativité avec d'autres, ressentir l'espace d'une scène, le regard d'un public et découvrir de nouvelles compétences à tout âge de la vie. Les cours débuteront par un échauffement de la voix, du corps, des sensations et des émotions. Ils se poursuivront ensuite par des improvisations qui seront analysées en groupe, afin de construire des séquences, et de dégager du sens et des objectifs pour chaque personnage. Puis la séquence développée au fil des cours sera mise en scène.

**Lundi**  
**14, 21 28 octobre**  
**11, 18, 25 novembre**  
**6, 12 décembre**

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 40.-, sur inscription  
à partir du 19 septembre



## Atelier Créations sonores

Animé par **Raphaël Cochet** et **Quentin Heizmann**, musiciens et adeptes de la lutherie sauvage.

Ces ateliers s'appuient sur le principe que l'on naît tou.te.s musicien.ne.s et que toute pratique musicale aura un impact positif sur la mémoire, l'attention et la motricité.

Vous n'avez jamais fait de solfège ? Vous ne pratiquez pas d'instrument de musique ? Vous êtes musicien.ne amateur.trice ou profession.nel.le ?

Vous serez tou.te.s les bienvenu.e.s à ces ateliers.

A travers une brève présentation et initiation à la lutherie sauvage, cette discipline qui consiste à créer des instruments de musique à partir d'objets non conçus à cette fin, vous aurez l'occasion de développer des créations sonores originales qui vous ressemblent. Vous pourrez aussi capter les sons créés, les reproduire ou encore les transformer à votre guise de façon beaucoup plus simple et ludique que cela pourrait paraître.

## Atelier olfactif

Avec **Danielle Buchmann**, experte en éducation olfactive: [daniellebuchmann.com](http://daniellebuchmann.com).

Développer son odorat et découvrir son chemin de vie olfactif.

Grâce au lien unique que l'odorat entretient avec la mémoire et les émotions, l'atelier olfactif contribue à renforcer votre mémoire et découvrir les odeurs marquant votre vie.

Vous apprenez à « voir avec le nez » et à mieux savourer les plaisirs olfactifs et gustatifs de la vie.

**Vendredi**  
**1, 8, 15, 22, 29 novembre**

13h30 - 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription  
(groupe limité)  
à partir du 19 septembre



**Vendredi**  
**1, 8, 15, 22, 29 novembre**  
**6 décembre**

10h - 11h30

Cité Seniors

CHF 45.-, sur inscription  
à partir du 19 septembre

▶ **ET DANS LES QUARTIERS...  
DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS!**

**Cours de photo  
sur smartphone :  
« Le monde à travers  
votre objectif : améliorer  
votre technique de  
photographies de  
quartier »**

**NIVEAU DÉBUTANT**

Par **Kerim Knight**, photographe

Élevez vos scènes urbaines avec un cours de photographie de rue ! Surpassez les fondamentaux, améliorez votre capacité à raconter des histoires à travers vos images. Accent mis sur la pratique : une journée consacrée à la photographie dans le vif du décor urbain, aiguisant ainsi vos compétences et votre objectif.

**Jeudi 14h30 - 16h30**  
**3, 10, 17, 31 octobre**  
**7 novembre**

Espace de quartier Grottes  
Rue du Grand-Pré 9 ,1202 Genève

Gratuit, sur inscription au 0800 44 77 00



**Échanges 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.

Rencontre le premier mercredi de chaque mois pour les ancien-ne-s fonctionnaires internationaux résidant à Genève et leurs ami.e.s.

Rejoignez-nous à Cité Seniors pour un café.

Information: Odette Foudral, AAFI-AFICS, bureau E-2078, Palais des Nations, 1211 Genève 10, E-mail: aafi-afics@unog.ch

## POLAROÏD – Espace de conversation en 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 avec une animatrice ou un animateur et partager un moment convivial autour d'un verre.

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

**Mercredi**  
**4 septembre**  
**2 octobre**  
**6 novembre**  
**4 décembre**  
**8 janvier 2025**

14h - 16h  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

**Mardi**  
**Dès le 24 septembre**

15h - 17h  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

## La Disco du 1<sup>er</sup> octobre Avec le Duo Génération

A l'occasion de la journée internationale des aîné.e.s, nous vous invitons à venir guincher sur la musique éclectique, dynamique et entraînante du Duo Génération. Ce sera l'occasion de tester vos pas de danse les plus audacieux et peut-être de montrer au grand jour vos chorégraphies longuement travaillées durant l'été.

De plus, comme notre thématique le suggère, la danse peut être un excellent moyen de stimuler votre mémoire tout en s'amusant et en partageant des moments joyeux et festifs.

## Représentation : Impro Senior

Proposition soutenue par le comédien **Fausto Borghini**, expert en la matière.

C'est avec beaucoup de plaisir que le groupe d'improvisation seniors vous convie chaleureusement à venir voir une démonstration d'improvisation dans les locaux qui accueillent leur atelier, à Cité Seniors. Les comédiennes et les comédiens auront une liberté totale pour jouer de brèves scènes variées et rythmées, le public ne peut rien prévoir mais doit s'attendre à rire.

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre**

18h - 20h  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription



**Vendredi 11 octobre**

17h - 18h  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

## Groupe d'échecs

Ouvert à celles et ceux qui désirent participer.

**Mercredi  
dès le 25 septembre**

14h - 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

## La broderie et ce qu'on en dit

Broder et papoter, les mains occupées, on se parle autrement.

Un moment de partage autour d'une activité manuelle. On ne brode pas que du fil, les idées fusent et les mots se tissent intensément!

Accompagné par une professionnelle, vous pourrez apprendre quelques points de base supplémentaires.

Aucun prérequis n'est demandé, seulement votre curiosité.

**Jeudi  
10, 24 octobre  
7, 21 novembre  
5 décembre**

14h - 16h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

## Séance de cinéma

### «Mar Adentro»

Avec le soutien de **la Fondation Carfagni et en collaboration avec les Cinémas du Grütli.**

Film de Alejandro Amenábar (Espagne 2004) dans le cadre du cycle de cinéma méditerranéen proposé dans les Espaces de quartier et aux cinémas du Grütli.

**Mardi 15 octobre**

14h30 - 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

## Repas de Noël

Cité Seniors vous invite à célébrer Noël!

**Dimanche 22 décembre**

**11h** Apéritif

**12h - 14h** Repas en musique avec «Azania» CHF 25.-, sur réservation dès le 19 novembre

**14h - 17h** Après-midi dansante avec «Duo Génération» entrée libre sans inscription

Cité Seniors

## ET DANS LES QUARTIERS... DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS!

### Relaxation et chant

Animé par **Martine Cherix**, habitante du quartier.

Moment de détente inspiré de la méthode Feldenkrais et transmission orale de chants polyphoniques.

**Mardi 10 septembre**

15h30 - 16h15

Espace de quartier Clos Voltaire  
Rue de Lyon 49, 1203 Genève  
(dans le parc des Délices)

Gratuit, sur inscription au  
076 811 47 26

### Activités & animations à la bibliothèque d'objets La Manivelle

Animé par l'équipe de **La Manivelle**

Visite découverte de La Manivelle: une bibliothèque d'objets au coeur des Pâquis ouverte à toutes et tous. Diverses activités en extérieur: parties de pétanques, échecs, ...

Confection de jus de fruits maison BIO et distribution de barbe à papa et popcorn.

**Vendredi 13 septembre**

14h - 19h

Cour Royaume  
Rue de la Navigation  
1201 Genève

Gratuit, sans inscription

### Conversation en anglais

Animé par **Liz Hopkins**, habitante du quartier.

Discussions de groupe en anglais autour d'un thème amené par chacune et chacun.

**Jeudi 19 septembre**

16h - 17h30

Espace de quartier Pâquis  
Rue Jean-Charles Amat 6  
1202 Genève  
(entrée par la rue des Buis)

Gratuit, inscription possible  
(non-obligatoire) au  
078 634 75 77

### Séance de cinéma « Padre padrone »

Avec le soutien de **la Fondation Carfagni et en collaboration avec les Cinémas du Grütli.**

Film de Paolo Taviani dans le cadre du cycle de cinéma méditerranéen proposé dans les Espaces de quartier et aux cinémas du Grütli.

**Mardi 24 septembre**

14h30 - 16h30

Espace de quartier Soubeyran  
Rue Soubeyran 10  
1203 Genève

Gratuit, sans inscription

### Etre et rester mobile

En collaboration avec **l'Association transports et environnement, et avec la participation des CFF, des TPS, de la Police Cantonale et de Lémanis SA.**

Cours théorique et pratique dédié aux transports publics qui permet d'élucider toutes les questions de mobilité.

**Mardi 24 septembre**

14h - 17h

Espace de quartier Eaux-Vives  
Rue de Montchoisy 46  
1207 Genève

Gratuit, sur inscription au  
076 498 89 50 (du lundi au jeudi  
de 9h00 à 12h00 et de 13h00  
à 16h00), par e-mail à  
info@mobilitesenior.ch ou sur  
le site www.mobilitesenior.ch

## La Cour à Germaine

Laissez-vous surprendre toute la journée par des artistes de rue d'ici et d'ailleurs, un théâtre à ciel ouvert où se succéderont spectacles de rue, cirque et musique, jusqu'au coucher du soleil.

Cette initiative se présente comme une scène vivante dont le but est de créer un espace de rencontre, et d'égayer l'espace public, tout simplement.

Sur place, toute la journée: buvette à glou glou, petits miam miam et jeux divers dans la rue.  
En cas de mauvais temps, le programme est maintenu à l'abri.

**Dimanche 6 octobre**

11h - 17h

Square Stella, Sécheron,  
quartier Pâquis  
Accès: Avenue Blanc, entre le  
Bar à café Le Fix et l'Espace de  
quartier Sécheron.

Gratuit, sans inscription



## Atelier d'expression créative et artistique

En collaboration avec l'association **Viv'âmes**.

Découverte de l'atelier d'expression créatrice libre par la peinture, inspirée de la méthode Arno Stern.

**Mardi 8 octobre** 10h - 11h30

Espace de quartier Grottes  
Rue du Grand-Pré 9  
1202 Genève

Gratuit, sur inscription au  
0800 44 77 00



## Diffusion du film documentaire «Les invisibles» (dans le cadre de la Journée internationale du coming-out)

Film documentaire réalisé par Sébastien Lifshitz (2012, 115', France).

Synopsis: « Des hommes et des femmes, nés dans l'entre-deux-guerres. Ils n'ont aucun point commun sinon d'être homosexuels et d'avoir choisi de le vivre au grand jour, à une époque où la société les rejetait. Ils ont aimé, lutté, désiré, fait l'amour. Aujourd'hui, ils racontent ce que fut cette vie insoumise, partagée entre la volonté de rester des gens comme les autres et l'obligation de s'inventer une liberté pour s'épanouir. Ils n'ont eu peur de rien... »

Projection suivie d'un échange avec l'Association 360.

## Café quartier: apprivoiser son téléphone

En collaboration avec **les Unions chrétiennes de Genève**.

Comment utiliser les outils numériques en toute tranquillité et confiance.

**jeudi 10 octobre**

15h00 - 17h30

Espace de quartier Pâquis  
Rue Jean-Charles Amat 6  
1202 Genève  
(entrée par la rue des Buis)

Gratuit, sans inscription

**Mardi 15 octobre**

15h - 17h

Café de la Radio  
Boulevard de Carl-Vogt 73  
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

---

## Café quartier: Le métier vétérinaire

En collaboration avec le **cabinet vétérinaire Bestiaire du Rhône (Eco quartier de la Jonction)**.

Rencontre discussion avec M. Vincenzo la Naia, médecin vétérinaire et Mme Julie Kleinbeck, assistante en médecine vétérinaire, professionnels de la santé animale.

---

**Mercredi 23 octobre**  
15h - 17h

---

Café de la Radio  
Boulevard de Carl-Vogt 73  
1205 Genève

---

Gratuit, sans inscription

---

## Séance de cinéma: «Sous les figues»

Avec le soutien de la **Fondation Carfagni et en collaboration avec les Cinémas du Grütli**.

Film de Erige Sehiri (Tunisie, 2021) dans le cadre du cycle de cinéma méditerranéen proposé dans les Espaces de quartier et aux cinémas du Grütli.

---

**Vendredi 1<sup>er</sup> novembre**  
14h30 - 16h30

---

Espace de quartier Plainpalais  
Rue des Minoteries 3  
1205 Genève

---

Gratuit, sans inscription

---

## Café quartier: quelles activités récréatives pour vous à la Jonction ?

En collaboration avec le **Centre Social Protestant**.

Comment trouver une occupation collective qui corresponde à vos besoins. Discussion avec Anne Davoli, responsable des activités "Bel âge" pour le Centre Social Protestant de Genève.

---

**Mardi 12 novembre**  
15h - 17h

---

Café de la Radio  
Boulevard de Carl-Vogt 73  
1205 Genève

---

Gratuit, sans inscription

---

## Découverte de l'atelier de salsa et cuisine

En collaboration avec **l'association Saybar**.

Découverte de l'atelier. Bien-être physique grâce à la danse et à la cuisine, avec conseils alimentaires. Débutant.e.s bienvenu.e.s

---

**Jeudi 14 novembre**  
17h - 18h30

---

Espace de quartier Soubeyran  
Rue Soubeyran 10  
1203 Genève

---

CHF 20.- (payable sur place)  
sur inscription au  
0800 44 77 00

## Repas entre seniors

En collaboration avec l'**Amicale des aîné.e.s de Vieusseux**.

Repas partagé entre seniors, avec animation.

**Jeudi 14 novembre** 12h-15h

Comédie de Genève  
Esplanade Alice-Bailly 1, 1207 Genève

**Lundi 2 décembre** 12h - 15h

Espace de quartier Plainpalais  
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève

**Jeudi 5 décembre** 12h - 15h

Espace de quartier Soubeyran  
Rue Soubeyran 10, 1203 Genève

**Vendredi 6 décembre** 12h - 15h

Espace de quartier Jonction  
Rue Michel-Simon 7 , 1205 Genève

**Vendredi 13 décembre** 12h - 15h

Espace de quartier Pâquis  
Rue Jean-Charles Amat 6, 1202 Genève  
(entrée par la rue des Buis)

**Lundi 16 décembre** 12h - 15h

Espace de quartier Saint-Jean  
Quai du Seujet 32, 1201 Genève

Gratuit,  
sur inscription dès le 15 octobre 2024  
priorité aux habitant.e.s du quartier concerné  
au 0800 44 77 00 (disponibilités limitées)

## Atelier Repair Café textile

En collaboration avec la **Fédération romande des consommateurs** et l'association De Fil en Fil.

Apportez un vêtement abîmé, et apprenez à le réparer (raccourcissement facile) lors d'un atelier de réparation textile, animé par des bénévoles. Le matériel de couture est mis à disposition des participant.e.s.

## Séance de cinéma « Des oiseaux petits et gros »

Avec le soutien de la **Fondation Carfagni** et en **collaboration avec les Cinémas du Grütli**.

Film de Pier Paolo Pasolini (Italie, 1966) dans le cadre du cycle de cinéma méditerranéen proposé dans les Espaces de quartier et aux cinémas du Grütli.

## Café quartier: une maison d'édition à la Jonction

En collaboration avec **Marfa Indoukaeva**, illustratrice, et Alain Berset, éditeur. Les éditions Héros-Limite associent un atelier d'imprimerie typographique et une maison d'édition: de ces caractères en plomb, naissent aujourd'hui une dizaine de livres chaque année.

**Samedi 16 novembre**  
14h - 17h (en continu)

Espace de quartier Eaux-Vives  
Rue de Montchoisy 46  
1207 Genève

Sur inscription à l'aide du lien suivant:  
<https://framadate.org/Repair-CafeSenior> ou



**Mercredi 20 novembre**  
15h - 17h

Espace de quartier Saint-Jean  
Quai du Seujet 32  
1201 Genève

Gratuit, sans inscription

**Mercredi 20 novembre**  
15h - 17h

Café de la Radio  
Boulevard de Carl-Vogt 73  
1205 Genève

Gratuit, sans inscription



## Atelier Repair Café

En collaboration avec la **Fédération romande des consommateurs**.

Atelier consacré à la réparation de vos différents objets, animé par des bénévoles bricoleurs. Apportez vos objets tels que: petit électroménager (lampes, bouilloires, grille-pains, câbles à remplacer, etc.) et électronique de loisirs, jouets, vélos. Manifestation gratuite (hors pièces de rechange) et ouverte à toutes et tous.

## Défi coopératif

En collaboration avec l'**association Jeux Coopératifs**.

Jeux en groupe et en mouvement pour développer la coopération, sur la base de la rencontre, de l'échange et de la collaboration. Il n'y a ni gagnant.e.s, ni perdant.e.s, il n'y a que des solutions! Moment ludique de rencontre.

**Dimanche 24 novembre**

10h00 - 18h00 (en continu)

Espace de quartier Plainpalais  
Rue des Minoteries 3  
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

**Vendredi 29 novembre**

14h - 15h

Espace de quartier Eaux-Vives  
Rue de Montchoisy 46  
1207 Genève

Gratuit, sans inscription

**Vendredi 6 décembre**

14h - 15h

Espace de quartier Pâquis  
Rue Jean-Charles Amat 6  
1202 Genève  
(entrée par la rue des Buis)

Gratuit, sans inscription

## Séance de cinéma «Z»

Avec le soutien de la **Fondation Carfagni et en collaboration avec les Cinémas du Grütli**.

Film de Costa-Gavras (Algérie, France, 1969), dans le cadre du cycle de films méditerranéens proposé dans les Espaces de quartier et aux cinémas du Grütli.

## Café quartier: quel espace public et pour qui ?

En collaboration avec la **Maison de quartier de la Jonction**.

Discussion ouverte sur l'utilisation partagée de l'espace public et sur les aménagements possibles dans le quartier de la Jonction.

## Café quartier: quel futur pour le cinéma ?

En collaboration avec le **cinéma Lux**.

Voyage autour de nos souvenirs de cinéma et de la question de son avenir.

**Mercredi 4 décembre**

10h - 12h

Les Cinémas du Grütli  
Rue Général-Dufour 16  
1204 Genève

Gratuit, sans inscription

**Mardi 10 décembre**

15h - 17h

Café de la Radio  
Boulevard Carl-Vogt 73  
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

**Mercredi 18 décembre**

15h - 17h

Café de la Radio  
Boulevard Carl-Vogt 73  
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

## Repas convivial

En collaboration avec la **Société des Associations Italiennes de Genève (SAIG)**.

Repas italien pour les aîné.e.s du quartier de Vieusseux et environs.

**1x par mois le jeudi 12h**

Locaux de la SAIG  
Rue Ernest-Pictet 10  
1203 Genève

Gratuit, sur inscription au  
022 418 97 32, le mercredi  
de 10h à 11h

## Ludomicile

En collaboration avec **La Marelle, la ludothèque 1, 2, 3 Planète!, la ludothèque de Saint-Jean et celle du Petit-Saconnex.**

Partager un moment convivial à travers des moments ludiques en compagnie d'un.e bénévole.

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



**Dimanches de Cité Seniors**

**Le dimanche en mouvement!**  
**11h30 - 12h30 Cours de gym**  
**avec Gymnastique Seniors Genève**  
**12h30 - 14h30 Petite restauration**  
**Dès 14h30, place au spectacle!**

**Le dimanche  
 matin en  
 mouvement!**

**22, 29 septembre**  
**6, 13 octobre**  
**3, 10, 17, 24 novembre**  
**1, 8, 15 décembre**

11h30 - 12h30

Cours de gym avec Paloma Laplace le 22 septembre  
 et Gymnastique Seniors Genève aux autres dates

12h30 - 14h30

Petite restauration

Cité Seniors

Ouvert à toutes et tous

Gratuit, sans inscription

**Dès 14h30,  
 place au  
 spectacle!**



**Dimanche 22 septembre**  
**Nicolas Tankoff**

Pour célébrer la reprise des dimanches de Cité Seniors, venez nombreuses et nombreux pour danser en compagnie de Nicolas Tankoff.

**Dimanche 29 septembre**  
**El Abrazo «Tango»**

« Quinteto » de tango basé à Genève et dans la région lémanique en Suisse, profondément passionné par l'univers musical d'**Astor Piazzolla**. Le groupe interprète de nombreuses œuvres de Piazzolla, ainsi que celles de compositeurs de tango classiques, tels qu'**Anibal Troilo** ou **Carlos Gardel**.

Tout comme l'abrazo (l'enlacement) d'un couple qui danse, notre quinteto vous transporte dans un monde de sensualité, d'intrigue et de passion, vous emportant au rythme des mélodies urbaines de Buenos Aires.

**Fernanda Soler**, voix  
**Victoria Pais Demarco**, bandoneon  
**Eva Lloret Chatillon**, piano  
**Luisina Rabago**, violon  
**Lukas von Tobel**, contrebasse

## Dès 14h30, place au spectacle!



### Dimanche 6 octobre

#### La Fanfare du Loup et son bal semestriel

Évènement en partenariat avec le Département de la culture et de la transition numérique.

La Fanfare du Loup est un collectif de quatorze musiciennes et musiciens provenant d'horizons artistiques très différents, engagé.e.s dans une démarche permanente de création de nouveaux répertoires. Soutenue par la Ville de Genève et issue d'une longue histoire, avec son premier noyau créé en 1978, la Fanfare du Loup organise depuis 2005 sa propre saison musicale et catalyse de nombreuses collaborations avec d'autres institutions et avec des artistes tant locaux qu'internationaux, concevant son action culturelle et sociale comme part d'une plus vaste constellation d'actrices et d'acteurs.

Pour cette occasion, ils jouent un répertoire de compositions originales qu'ils ont écrites pour leurs bals, dans une multiplicité de styles allant des valse aux rythmes latins, aux couleurs orientales, au funk/rock.

### Dimanche 13 octobre

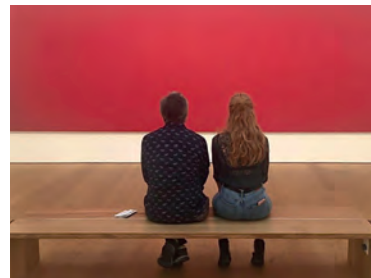
#### Chess'co

Une musique authentique et de qualité, revisitant de grands classiques du répertoire « Country-Rock ».

Ils aiment réinterpréter les standards de la pop actuelle et de celle « des années folles » d'**Ed Sheeran** à **Elvis** en passant par **Johnny Cash** ! Les musiciens vous présenteront également leurs propres compositions.

**Christian Kleiner**, contrebasse et basse électrique  
**Didier Blum**, batterie et percussions  
**Patrice Dessauges**, guitare électrique, steel guitar, banjo  
**Francesco Saraceno**, chant, guitare et harmonica

## Dès 14h30, place au spectacle!



### Dimanche 3 novembre

#### Tradición

Les huit musicien.ne.s qui constituent l'orchestre Tradición vous interpréteront des morceaux en provenance de Cuba, du Pérou et de Colombie, particulièrement propices à la danse.

**Celestion**, chant  
**Rosana**, chant  
**Delphine**, flûte et chant  
**Francesco**, guitare  
**Juan Carlos**, requinto  
**César**, guitare rythmique  
**Alex**, percussions  
**Javier**, basse

### Dimanche 10 novembre

#### Promenade autour d'un piano à deux et quatre mains

Concert proposé en partenariat avec l'association AMAA Musique.

**Céline Chalande** et **Evariste Perez** proposent un voyage musical allant du classique au jazz en passant par la musique galante et les grands romantiques.

Ils interprètent des œuvres de **Schubert**, de **Beethoven** et de bien d'autres compositeurs.

## Dès 14h30, place au spectacle!

**Dimanche 17 novembre**

**Les solistes de la Cappella Mediterranea vous proposent leur programme «Alla Spagnola»**

**Concert proposé en partenariat avec le festival AGAPE.**

Ce programme de chansons nous entraîne en Italie et en Espagne pour un voyage musical dans l'époque baroque, avec une brève incursion dans le XX<sup>ème</sup> siècle.

« C'est ce que vous pourrez entendre chez les compositeurs célèbres de ce temps-là, italiens comme **Frescobaldi** ou **Piccini**, ou espagnols comme **Juan Hidalgo** ou **Santiago de Murcia**, hommes ou femme comme **Barbara Strozzi**... tous chantaient ce que vivent et ressentent tous les humains, riches ou pauvres: les joies et les tourments de l'amour, la douleur de la séparation ou de la mort, la puissance des sentiments, la joie de vivre... vous entendrez des mélodies souvent mélancoliques mais aussi des airs pleins de grâce et de légèreté, des rythmes souvent très dansants, d'autres hypnotiques par leurs répétitions incessantes conduisant parfois jusqu'à la transe. »

**Anna Reinhold**, Mezzo soprano  
**Karolina Plywaczewska**, Violoncelle  
**Catherine Plattner**, Violon  
**Quito Gato**, Théorbe, guitare baroque, arrangements



## Dès 14h30, place au spectacle!

**24 novembre**

**Jazz framboise**

Le guitariste chanteur **Manu Araoz** et la saxophoniste **Françoise von Arx** interpréteront des chansons swing des années 30-60, succès de l'American songbook et de la bossa nova. Ils seront merveilleusement accompagnés par **Claude-Alain Burnand** au piano, **Cédric Gysler** à la contrebasse et **Eric Wespi** à la batterie.



**Dimanche 1<sup>er</sup> décembre**

**La troupe du bel âge de l'impro**

Les comédien.ne.s vous proposent de revenir aux sources fondamentales de l'improvisation théâtrale. Le décorum est volontairement épuré afin de leur laisser une totale liberté. Elles et ils vont utiliser le mime, la narration et l'interprétation de personnages, pour vous emmener dans leurs histoires.

**Dimanche 8 décembre**

**Nicolas Tankoff**

Pour vaincre le froid et la grisaille, venez danser en compagnie de Nicolas Tankoff!



**Dimanche 15 décembre**

**DJ La Frip**

Venez vous déhancher sur des tubes de vos belles années avec **DJ La Frip**.

## Visites et sorties de Cité Seniors

### Inscriptions limitées à deux visites par personne

#### Parcours découvertes

En collaboration avec le  
**Centre d'animation pour  
retraités de l'Hospice  
Général (CAD).**

Gratuit, sur inscription  
dès le 6 août à Cité Seniors  
au 0800 18 19 20.

10 participant.e.s maximum

**Lundi 9 septembre** 14h - 15h30

► **CAROUGE**

Avec M. Dominique Zumkeller

Rdv sur la place de l'Octroi.

**Lundi 16 septembre** 14h - 15h30

► **AIRE-LA-VILLE**

Avec M. Dominique Zumkeller

Rdv dans le parc derrière l'église. Rue du Vieux-Four.

**Lundi 7 octobre** 14h - 15h30

► **CHAMPEL**

Avec M. Gerald Berlie

Rdv devant la HEDS. Avenue de Champel 47.



## Bramer comme un cerf

En nous baladans dans les bois de Versoix, nous l'apercevrons peut-être mais nous l'entendrons sûrement. Lorsque retentit le brâme du cerf, tous nos sens sont en alerte. Pour tout découvrir sur le roi de la forêt.

## Old Up Balade à vélo

Un projet conjoint avec **Pré-en-Bulle, Pro-Velo Genève et l'ATE** (association transport et environnement).

Souhaitant donner de la visibilité à la mobilité douce pour les seniors dans l'espace public, nous vous proposons une déambulation cycliste de la place des Grottes au parc des Bastions qui est aussi ouverte à toutes et tous.

Dans le but de renforcer et de démontrer les possibilités de mobilités douces à tout âge, nous espérons un cortège varié entre vélos ordinaires, vélos cargos, vélos triporteurs et bicyclettes adaptées pour personnes à mobilité réduite.

Le cortège se fera en musique et avec des haltes afin de respecter le rythme de chacun.e. La balade se terminera au parc des Bastions avec un goûter et une table ronde sur la mobilité douce en ville de Genève. Les plus téméraires pourront, sur inscription, profiter d'une visite au musée Rath qui accueillera une exposition sur le vélo, son histoire et son impact sur le paysage urbain.

**Jeudi 26 septembre**  
18h - 19h30

18h Rendez-vous au stand de tir de Versoix

Gratuit, sur inscription auprès de Cité Seniors

**Dimanche 29 septembre**  
13h30 - 19h

Rendez-vous à 13h30 sur la place des Grottes et départ à 14h depuis la place des Grottes

**15h30** Arrivée aux Bastions, goûter et table ronde

**16h30** Visite guidée du musée Rath

Gratuit, sur inscription auprès de Cité Seniors le jour même (places limitées)

## Balade viticole à Satigny

Les vignes en automne, un ravissement pour les yeux. Nous allons nous promener entre les vignobles et découvrir l'histoire du vin genevois, les différentes étapes des cépages, avec un quizz final pour tester vos nouvelles connaissances.

## Raclette au feu de bois

Les vignes en automne, un ravissement pour les yeux. Nous allons nous promener entre les vignobles et découvrir l'histoire du vin genevois, les différentes étapes des cépages, avec un quizz final pour tester vos nouvelles connaissances. Depuis Saint-Cergue, nous nous baladerons vers Château-Vieux admirant les arbres de la forêt. Un abri ouvert nous permettra de déguster une raclette au feu de bois devant le panorama impressionnant du bassin lémanique avec les Alpes en fond de toile. Nous croiserons peut-être un chamois.

**Mardi 15 octobre** 11h15 - 15h15

11h15 Rendez-vous à Chouilly  
Niveau facile, 1h50 de marche, 7,5km  
150m montée/descente

Gratuit, sur inscription auprès de Cité Seniors

**Mercredi 6 novembre** 17h - 20h

17h Rendez-vous devant l'Office de Tourisme de la Givrine

40 minutes de marche effective, au total  
103m montée/descente

Gratuit, sur inscription auprès de Cité Seniors

## ET DANS LES QUARTIERS... DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS!

### Genève, portraits de femmes

En collaboration avec Genève Tourisme.

Visite privée en petit groupe. Aux côtés de personnalités qui ont œuvré dans la culture, le commerce, l'industrie et la science. Certaines sont restées anonymes et demeurent méconnues malgré leurs contributions. Cette visite vous propose d'aller à la rencontre de ces femmes qui ont marqué l'histoire de Genève, de découvrir leur milieu, leur époque ainsi que les fruits de leur travail, talent et engagement.

### Balade littéraire

#### « Le chant des sirènes »

Animé par **Sita Pottacheruva**, guide du patrimoine littéraire indépendante (www.baladesavelo.ch).

Visite guidée littéraire tissant des liens entre l'histoire de la Rade de Genève, son patrimoine historique et architectural et des textes littéraires avec le thème de l'eau. Parcours démarrant depuis l'Île Rousseau et s'achevant à la buvette des Bains des Pâquis, clôturé par un échange informel. Prévoir des vêtements adaptés à la météo du jour.

**Mardi 17 septembre**

14h - 16h

Vieille-Ville

Lieu de rendez-vous indiqué lors de l'inscription

Gratuit, sur inscription au  
0800 44 77 00  
(disponibilités limitées)

**Mercredi 18 septembre**

16h30-18h (rendez-vous 16h20)

Départ de l'Île Rousseau  
Île Rousseau, 1204 Genève

Gratuit, sans inscription

### Balade littéraire

#### « Frissons garantis »

Animé par **Sita Pottacheruva**, guide du patrimoine littéraire indépendante (www.baladesavelo.ch).

Visite guidée littéraire proposant un parcours dans la Vieille-Ville alliant histoire, patrimoine et littérature fantastique. Déambulations devant les sites où se déroulent les intrigues de diverses œuvres littéraires. Parcours démarrant à la Place du Bourg-de-Four et s'achevant aux alentours du haut de la Promenade de la Treille clôturé par un échange informel. Prévoir des vêtements adaptés à la météo du jour.

### Visite du MAMCO et Playground pour aîné.e.s

En collaboration avec le **Musée d'art moderne et contemporain**.

Visite privée et guidée du MAMCO, suivie d'un moment de découverte de Playground. Cet espace de médiation offre la possibilité de s'aventurer et de jouer avec des installations ludiques conçues par des artistes contemporains.

### Les balades historiques dans les quartiers: Champel

Animé par **Arnaud Bosch**, historien.

Parcours à pied historique à travers Champel, s'arrêtant devant plusieurs lieux ayant contribué à la vie du quartier. Balade se terminant à l'Espace de quartier Champel (chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève) par un diaporama d'images anciennes et d'une collation.

**Mercredi 25 septembre**

16h30 - 18h (rendez-vous à 16h20)

Départ de la Place  
du Bourg-de-Four

Place du Bourg-de-Four,  
1204 Genève

Gratuit, sans inscription

**Vendredi 4 octobre**

10h - 11h30

Musée d'art moderne  
et contemporain

Rue des Vieux-Grenadiers 10  
1205 Genève

Gratuit, sur inscription au  
0800 44 77 00

**Vendredi 11 octobre**

14h - 16h

Départ de l'arrêt TPG ligne 7  
« Genève-Champel, gare/Hôpital »

Avenue Beau-Séjour 1  
1206 Genève

Gratuit, sans inscription



## Les balades historiques dans les quartiers: Les Acacias

Animé par **Arnaud Bosch**, historien.

Petit parcours à pied historique à travers les Acacias, s'arrêtant devant plusieurs lieux ayant contribué à la vie du quartier. La balade se termine à L'Echoppe d'Awen (rue des Epinettes 12, 1227 Les Acacias), où un diaporama d'images anciennes sera projeté et une collation offerte.

**Mardi 29 octobre**

14h - 16h

Départ du parking de la Patinoire des Vernets

Rue Hans-Wilsdorf 4  
1227 Les Acacias

Gratuit, sans inscription

## Au cœur de l'Escalade: plongez dans l'histoire de 1602

En collaboration avec **Genève Tourisme**.

Visite privée en petit groupe. Entre faits historiques et traditions locales, cette visite vous fera remonter le temps. Laissez-vous guider à travers les ruelles pavées de la Vieille-Ville et partez à la découverte de l'Escalade qui affirma l'indépendance de Genève. Votre guide vous fera revivre cet événement unique comme si vous y étiez!

**Lundi 9 décembre**

14h - 16h

Vieille-Ville

Lieu de rendez-vous indiqué lors de l'inscription

Gratuit, sur inscription au  
0800 44 77 00  
(disponibilités limitées)

## Excursions

En collaboration avec **les associations de seniors**.

Sorties à la journée en compagnie des membres de l'association des seniors du quartier. Des frais peuvent être demandés pour certaines activités.

**Renseignements auprès de l'Antenne sociale de proximité:**

Plainpalais Jonction / Acacias:  
022 418 97 60

Eaux-Vives Cité / Champel:  
022 418 97 80



# Expositions

## Avant-Première : Invitation aux projets artistiques impliquant des seniors

Renseignements :  
0800 18 19 20

**Vous avez un projet artistique qui implique  
des personnes de plus de 55 ans ?  
Votre démarche artistique questionne la longue vie ?**

Cité Seniors met à votre disposition un espace d'exposition collective pour une durée d'un mois en moyenne. Chaque projet est soumis à une commission d'attribution et doit démontrer une réelle démarche artistique.



## Regards croisés sur la campagne du Grand Genève

**Patou** est photographe à Genève.

Il porte un regard curieux et sensible sur la diversité des sujets qu'il photographie, portraits, ville et campagne, mode et spectacles.

**Alexandre** est un autodidacte. Musicien est sa première vocation, mais il a toutefois toujours dessiné et peint.

Les peintures qu'il nous présente sont un travail de grande finesse et en même temps de solidité. C'est en peignant qu'il trouve progressivement le langage des arbres, des feuilles, de l'eau, etc. Sa peinture est un sourire pour les yeux et une caresse pour le cœur.

Comme Alexandre, Patou est également musicien, ex-guitariste du groupe le Beau Lac de Bâle, entre autres.

**Alexandre Franklé** et **Patrick Uilmann** vous proposeront un duo improvisation piano-guitare lors du vernissage.

## La ligne

L'agence **7ex**, photo, presse & communication, réunit sous son enseigne un staff de photographes indépendant.e.s dont sept d'entre elles et eux présentent un aspect de leur univers sur le thème de «la ligne».

**Du 13 septembre au  
24 octobre**

Vernissage le

**jeudi 12 septembre**

**17h30** Accueil et présentation de l'exposition en présence des photographes

**18h** Apéro

Cité Seniors

Entrée libre

**Du 8 novembre au  
13 décembre**

Vernissage le **jeudi 7 novembre**

**17h30** Accueil et présentation de l'exposition en présence des photographes

**18h** Apéro

Cité Seniors

Entrée libre

## JUILLET

<b>Lu 1</b>	▶ Ouverture de « Restons dynamiques! au Parc Beaulieu »	p.57
<b>Ma 2</b>	▶ Cours d'Aquagym ▶ Cours de Zumba Gold ▶ Ouverture de « Restons dynamiques! au Parc Bertrand »	p.6 p.6 p.57
<b>Me 3</b>	▶ Cours de Paddle ▶ Film « Invictus » ▶ Ouverture de « Une séance de sport rien que pour vous! » ▶ Ouverture de « Restons dynamiques! au Parc des Franchises »	p.7 p.8 p.7 p.57
<b>Je 4</b>	▶ Atelier mobile de réparation de vélo ▶ Ouverture de « Restons dynamiques! au Parc Baud-Bovy »	p.10 p.57
<b>Ve 5</b>	▶ Cours de Taiji ▶ Visite guidée au MEG	p.10 p.11
<b>Ma 9</b>	▶ Cours d'Aquagym ▶ Cours de Zumba Gold	p.6 p.6
<b>Me 10</b>	▶ Film « Eddie the eagle » ▶ Cours de Paddle	p.8 p.7
<b>Je 11</b>	▶ Atelier mobile de réparation de vélo	p.10
<b>Ve 12</b>	▶ Cours de Taiji	p.10
<b>Ma 16</b>	▶ Cours d'Aquagym ▶ Cours de Zumba Gold	p.6 p.6
<b>Me 17</b>	▶ Cours de Paddle	p.7
<b>Je 18</b>	▶ Atelier mobile de réparation de vélo	p.10
<b>Ma 23</b>	▶ Cours de Zumba Gold ▶ Cours d'Aquagym	p.6 p.6
<b>Me 24</b>	▶ Film « Sumô » ▶ Cours de Paddle	p.8 p.7
<b>Je 25</b>	▶ Atelier mobile de réparation de vélo	p.10
<b>Ve 26</b>	▶ Ouverture de « Pour les piqué.e.s des jeux Olympiques et paralympiques » ▶ Cours de Taiji	p.11 p.10
<b>Me 31</b>	▶ Film « La méthode Williams »	p.9

## AOÛT

<b>Me 7</b>	▶ Cours de Paddle ▶ Film « I am Ali »	p.7 p.9
<b>Je 8</b>	▶ Atelier mobile de réparation de vélo	p.10
<b>Ve 9</b>	▶ Cours de Taiji	p.10
<b>Ma 13</b>	▶ Cours de Zumba Gold	p.6
<b>Me 14</b>	▶ Cours de Paddle ▶ Film « Le Man 66 »	p.7 p.9
<b>Je 15</b>	▶ Atelier mobile de réparation de vélo	p.10
<b>Ve 16</b>	▶ Cours de Taiji	p.10
<b>Ma 20</b>	▶ Cours d'Aquagym ▶ Cours de Zumba Gold	p.6 p.6
<b>Me 21</b>	▶ Cours de Paddle ▶ Film « Moi Tonya »	p.7 p.9
<b>Je 22</b>	▶ Atelier mobile de réparation de vélo	p.10
<b>Ve 23</b>	▶ Cours de Taiji	p.10
<b>Ma 27</b>	▶ Cours d'Aquagym ▶ Cours de Zumba Gold	p.6 p.6
<b>Me 28</b>	▶ Cours de Paddle	p.7
<b>Je 29</b>	▶ Atelier mobile de réparation de vélo	p.10
<b>Ve 30</b>	▶ Cours de Taiji	p.10

## SEPTEMBRE

<b>Ma 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cours d'Aquagym p.6</li> <li>▶ Permanence Info-santé p.47</li> </ul>
<b>Me 4</b>	▶ Carrefour international p.66
<b>Lu 9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Le Café des proches aidant.e.s p.47</li> <li>▶ Parcours découverte «Carouge» p.89</li> </ul>
<b>Ma 10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cours de gym seniors p.54</li> <li>▶ Relaxation et chant p.70</li> </ul>
<b>Me 11</b>	▶ Cours «Chuter sans se blesser» p.54
<b>Je 12</b>	▶ Vernissage de l'exposition «Regards croisés sur la campagne du Grand Genève» p.97
<b>Ve 13</b>	▶ Présentation du projet «La Manivelle»: emprunter plutôt qu'acheter p.70
<b>Lu 16</b>	▶ Parcours découverte «Aire-La-Ville» p.89
<b>Ma 17</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Visite de l'exposition «Genève, portraits de femme» p.92</li> <li>▶ Journée de présentation des cours p.1</li> </ul>
<b>Me 18</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Balade littéraire «Le chant des sirènes» p.92</li> <li>▶ Ouverture du cours de français p.59</li> </ul>
<b>Je 19</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Conversation en anglais p.71</li> <li>▶ Journée d'inscription «Promotion de la santé, cours et formations» p.1</li> </ul>
<b>Ve 20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Journée d'inscription aux «cours sur les nouvelles technologies» p.1</li> <li>▶ Découverte de l'atelier de yoga sur chaise p.55</li> </ul>
<b>Di 22</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Le dimanche matin en mouvement! p.82</li> <li>▶ Danse avec Nicolas Tankoff p.83</li> </ul>
<b>Ma 24</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ouverture du cours «Apprivoiser un iPhone (Apple)» (IPH1-401) p.15</li> <li>▶ Ouverture du cours «Trucs &amp; astuces PC Ranger ses fichiers et les retrouver facilement» (T&amp;A-PC-1501) p.20</li> <li>▶ Ouverture de Polaroid p.66</li> <li>▶ Film «Padre padrone» p.71</li> <li>▶ Atelier «Être et rester mobile» p.71</li> </ul>

<b>Me 25</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ouverture du cours «Découverte de l'informatique» (DEC-001) p.13</li> <li>▶ Ouverture du cours «Débuter avec un smartphone Android» (AND1-601) p.16</li> <li>▶ Cours «Formation sur l'utilisation des outils en ligne de la Banque Cantonale de Genève» (BCGE-1901) p.26</li> <li>▶ Conférence «Pourquoi nous souvenons-nous?» J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus de rien p.37</li> <li>▶ Ouverture du Groupe d'échecs p.68</li> <li>▶ Balade littéraire «Frissons garantis» p.93</li> </ul>
<b>Je 26</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ouverture du cours «Apprivoiser Windows 10» (WIN-1001) p.18</li> <li>▶ Conférence «La prévention des troubles de la mémoire» Oublier n'est pas une maladie p.48</li> <li>▶ Sortie «Bramer comme un cerf» p.90</li> </ul>
<b>Ve 27</b>	▶ Reprise de l'entraînement de walking et course à pied pour seniors p.49
<b>Di 29</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Le dimanche matin en mouvement! p.82</li> <li>▶ Concert «El Abrazo Tango» p.83</li> <li>▶ Old up Balade à vélo p.90</li> </ul>

# OCTOBRE

<b>Ma 1</b>	▶ Ouverture du cours « Apprivoiser son ordinateur Mac » (Apple) (MAC1-801)	p.17
	▶ Ouverture du cours « Trucs & astuces Mac Ranger ses fichiers et les retrouver facilement » (T&A-MAC-1601)	p.21
	▶ Ouverture de l'activité « Cité Seniors se met à l'eau »	p.49
	▶ Restons dynamiques! Spécial journée internationale des personnes âgées	p.55
	▶ La disco du 1 <sup>er</sup> octobre avec le Duo Génération	p.67
<b>Me 2</b>	▶ Ouverture du cours « Aller plus loin avec un smartphone Android » (AND2-701)	p.16
	▶ Conférence informatique: découvrir l'application Twint pour payer facilement en toute sécurité avec votre smartphone	p.28
	▶ Conférence « Jamais trop tard! »	p.38
	▶ Ouverture du cours « PostureS, penser son corps au quotidien »	p.50
	▶ Cours « Chuter sans se blesser »	p.54
▶ Carrefour international	p.66	
<b>Je 3</b>	▶ Conférence « Les dangers du développement personnel et des thérapies alternatives » Comment identifier ce qui est de l'ordre de la croyance, du charlatanisme et de la science.	p.38
	▶ Ouverture du cours de photos pour smartphone	p.64
<b>Ve 4</b>	▶ Ouverture du cours « Initiation à Internet » (INT-101)	p.13
	▶ Ouverture du cours « Initiation à la tablette iPad » (IPAD1-201)	p.14
	▶ Atelier pratique « @ssistance PC, MAC et smartphones »	p.32
	▶ Visite du MAMCO et Playground pour les aîné.e.s	p.93
<b>Sa 5</b>	▶ Atelier « Fem Do Chi + 55 ans »	p.60
<b>Di 6</b>	▶ « La Cour à Germaine »	p.72
	▶ Le dimanche matin en mouvement!	p.82
	▶ Bal avec La Fanfare du Loup	p.84
<b>Lu 7</b>	▶ Le café des proches aidant.e.s	p.47
	▶ Parcours découverte « Champel »	p.89
<b>Ma 8</b>	▶ Ouverture du cours « Dompter un iPhone (Apple) » (IPH2-501)	p.15
	▶ Ouverture du cours « Trucs & astuces Android, Comment utiliser l'application WhatsApp sur son smartphone » (T&A-AND-1701)	p.22
	▶ Permanence Info-santé	p.47
	▶ A votre santé « Les psychotropes »	p.50
	▶ Ouverture du cours « Théâtre d'improvisation »	p.60
	▶ Atelier d'expression créative et artistique	p.72

<b>Me 9</b>	▶ Ouverture du cours « Débuter avec un smartphone Android » (AND1-602)	p.16
	▶ Conférence informatique « L'intelligence artificielle »	p.28
	▶ Ouverture du cours « Renforcer et développer sa mémoire »	p.51
	▶ Cours « Yoga sur chaise »	p.56
<b>Je 10</b>	▶ Ouverture du cours « Rédiger des documents avec Word » (WORD-1401)	p.19
	▶ Atelier informatique « Prise en main d'Android »	p.35
	▶ Conférence « Histoire de la musique cubaine »	p.39
	▶ Ouverture du cours « Gym du périnée »	p.51
<b>Ve 11</b>	▶ Film documentaire « Les invisibles »	p.73
	▶ Conférence « MindsUP, un outil digital simple pour se sentir bien dans sa tête »	p.40
	▶ Ouverture de l'atelier de pratiques théâtrales	p.61
	▶ Ouverture du cours « Chant en cercle »	p.61
	▶ Représentation « Impro Senior »	p.67
<b>Di 13</b>	▶ Les balades historiques dans les quartiers « Champel »	p.93
	▶ Le dimanche matin en mouvement!	p.82
<b>Lu 14</b>	▶ Concert « Chess'co »	p.84
	▶ Ouverture du Projet « Art et Santé »	p.62
<b>Ma 15</b>	▶ Ouverture du cours « Dompter son ordinateur Mac (Apple) » (MAC2-901)	p.17
	▶ Ouverture du cours « Trucs & astuces iPhone Apple, Comment utiliser l'application WhatsApp sur son iphone » (T&A-IPH-1801)	p.24
	▶ Conférence « Astronomie 101 : retour aux sources »	p.40
	▶ Recueilleurs de lumière le reflet du cosmos	
	▶ Café santé « Diabète »	p.56
	▶ Séance de cinéma « Mar Adentro »	p.68
<b>Me 16</b>	▶ Café quartier « Apprivoiser son téléphone »	p.73
	▶ Balade viticole à Satigny	p.91
	▶ Conférence informatique « La banque en ligne, c'est facile! »	p.29
<b>Me 16</b>	▶ Ouverture du cours « Tablette iPad (Apple) aller plus loin » (IPAD2-301)	p.14
	▶ Ouverture du cours « Aller plus loin avec un smartphone Android » (AND2-702)	p.16

<b>Je 17</b>	▶ Conférence « Présentation de la consultation sociale pour seniors » p.44 <span style="color: red;">▶</span> « Le maintien de l'autonomie ça s'anticipe! » La Coopérative de Soins Infirmiers p.52
<b>Ve 18</b>	<span style="color: red;">▶</span> Café des palabres « Comment se rater dans une relation à l'autre ? » p.41 ▶ Ouverture du cours « Atelier mémoire » p.48 ▶ Cours « Chuter sans se blesser » p.54
<b>Me 23</b>	▶ Conférence « L'Arménie » p.44 ▶ Café quartier « Le métier vétérinaire » p.74
<b>Je 24</b>	▶ Ouverture du cours « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-1002) p.18
<b>Ma 29</b>	▶ Ouverture du cours « Apprivoiser un iPhone (Apple) » (IPH1-402) p.15 ▶ Ouverture du cours « Trucs & astuces PC, Découvrir Google Maps » (T&A-PC-1502) p.20 ▶ Conférence « Présentation de la consultation sociale pour seniors » p.44 ▶ Atelier « Être et rester mobile » p.53 ▶ Les apéros sexologiques « La sexualité, une mémoire du corps » p.53 ▶ Les balades historiques dans les quartiers « Les Acacias » p.94
<b>Me 30</b>	▶ Ouverture du cours « Découverte de l'informatique » (DEC-002) p.13 ▶ Ouverture du cours « Utiliser les applications Photos et Pages sur Mac » (PHOTOSPAGES-1201) p.18 <span style="color: red;">▶</span> Conférence « Où est notre mémoire ? » J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus de rien p.37

## NOVEMBRE

<b>Ve 1</b>	▶ Ouverture de l'atelier « Créations sonores » p.63 ▶ Ouverture de l'atelier olfactif p.63 ▶ Séance de cinéma « Sous les figues » p.74 ▶ Atelier pratique « Café iPhone » p.32 <span style="color: red;">▶</span> Café des palabres « Comment se rater dans ses choix ? » p.41
<b>Di 3</b>	▶ Le dimanche matin en mouvement! p.82 ▶ Concert « Tradición » p.85
<b>Lu 4</b>	▶ Le café des proches aidant.e.s p.47
<b>Ma 5</b>	▶ Ouverture du cours « Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple) » (MAC1-802) p.17 ▶ Ouverture du cours « Trucs & astuces MAC Découvrir Google Maps » (T&A-MAC-1602) p.21 ▶ Permanence Info-santé p.47 ▶ Café santé « Amour, plaisir, intimité » p.56

<b>Me 6</b>	▶ Conférence informatique « Prévention de la criminalité contre les seniors » p.29 ▶ Carrefour international p.66 ▶ Sortie « Raclette au feu de bois » p.91
<b>Je 7</b>	▶ Ouverture du cours « Gérer ses photos sur son PC » (PHOTOWIN-1101) p.18 <span style="color: red;">▶</span> Conférence « Les dangers du développement personnel et des thérapies alternatives » Comprendre les mécanismes de l'emprise psychologique et des dérives sectaires. p.38 ▶ Vernissage de l'exposition « La ligne » p.97
<b>Ve 8</b>	▶ Atelier pratique « @ssistance PC, MAC et smartphones » p.32 <span style="color: red;">▶</span> Conférence « Faire reculer le syndrome métabolique » p.42
<b>Di 10</b>	▶ Le dimanche matin en mouvement! p.82 ▶ Concert « Promenade autour d'un piano à deux et quatre mains » p.85
<b>Ma 12</b>	▶ Ouverture du cours « Apprivoiser un iPhone (Apple) » (IPH2-502) p.15 ▶ Ouverture du cours « Trucs & astuces Android, Bloquer et filtrer les messages et appels indésirables sur son smartphone » (T&A-AND-1702) p.22 <span style="color: red;">▶</span> Conférence « Les grandes missions d'observation » Recueilleurs de lumière: les reflets du cosmos p.40 ▶ A votre santé « L'alcool » p.50 ▶ Les apéros sexologiques « Le consentement, pour des rencontres plus apaisées » p.53 ▶ Café quartier « Quelles activités récréatives pour vous à la Jonction ? » p.75
<b>Me 13</b>	▶ Cours « Formation sur l'utilisation des outils en ligne de la Banque Cantonale de Genève » (BCGE-1902) p.26 ▶ Conférence informatique « Se servir de l'app et du webshop TPG: quelques clics suffisent! » p.30
<b>Je 14</b>	▶ Atelier informatique « Transférer ses photos de son smartphone Android à son ordinateur » p.35 <span style="color: red;">▶</span> Conférence « Rythmes et danses de Cuba » p.39 ▶ Découverte de l'atelier de salsa et cuisine p.75 ▶ Repas entre seniors, Comédie de Genève p.76
<b>Ve 15</b>	▶ Atelier pratique « Café iPhone et Mac » p.32 ▶ Cours « Chuter sans se blesser » p.54

<b>Sa 16</b>	▶ Atelier «Repair Café textile»	p.77
<b>Di 17</b>	▶ Le dimanche matin en mouvement! ▶ Concert «Les solistes de La Cappella Mediterranea»	p.82 p.86
<b>Ma 19</b>	▶ Ouverture du cours «Dompter son ordinateur Mac (Apple)» (MAC2-902) p.17 ▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces iPhone Apple, Bloquer et filtrer les messages et appels indésirables sur son iPhone» (T&A-IPH-1802) p.24	
<b>Me 20</b>	▶ Ouverture du cours «Avec iFolor, créer et commander un livre photo» (IFO-1301) p.19 ▶ Conférence informatique «Tout savoir sur la Tribune de Genève en version numérique!» p.30 ▶ Conférence «Le Lac Baïkal» p.44 ▶ Séance de cinéma «Des oiseaux petits et gros» p.77 ▶ Café quartier «Une maison d'édition à la Jonction» p.77	
<b>Je 21</b>	▶ Atelier-conférence «L'hypertension artérielle» Faire reculer le syndrome métabolique p.42	
<b>Di 24</b>	▶ Atelier «Repair Café» p.78 ▶ Le dimanche matin en mouvement! p.82 ▶ Concert «Jazz Framboise» p.87	
<b>Ma 26</b>	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces PC, Mieux maîtriser Edge, le navigateur de votre PC» (T&A-PC-1503) p.20 ▶ Conférence «La violence du couple ne connaît pas de date de péremption» p.43	
<b>Me 27</b>	▶ Cours «Apprendre à utiliser les outils numériques de la Tribune de Genève» (TRIBUNE-2001) p.27 ▶ Conférence «Comment nous souvenons-nous?» J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus de rien p.37	
<b>Ve 29</b>	▶ Ouverture du cours «Initiation à Internet» (INT-102) p.13 ▶ Atelier pratique «Café iPhone» p.32 ▶ Défi coopératif p.78	

## DÉCEMBRE

<b>Di 1</b>	▶ Le dimanche matin en mouvement! p.82 ▶ Spectacle «La troupe du Bel âge de l'impro» p.87	
<b>Lu 2</b>	▶ Le café des proches aidant.e.s p.47 ▶ Repas entre seniors, Espace de quartier Plainpalais p.76	
<b>Ma 3</b>	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces MAC Mieux maîtriser Safari, le navigateur web de votre Mac» (T&A-MAC-1603) p.21 ▶ Cours «Apprendre à utiliser les outils numériques de la Tribune de Genève» (TRIBUNE-2002) p.27 ▶ Permanence Info-santé p.47	
<b>Me 4</b>	▶ Conférence informatique «Voyagez en toute tranquillité grâce aux nouvelles technologies!» p.31 ▶ Carrefour international p.66 ▶ Séance de cinéma «Z» p.79	
<b>Je 5</b>	▶ Atelier informatique «Mises à jour, système ou applications? Et les paramètres?» p.35 ▶ Atelier-conférence «Le diabète de type 2» Faire reculer le syndrome métabolique p.42 ▶ Café santé «Ressources pour mieux vivre pendant et l'après-cancer» p.57 ▶ Repas entre seniors, Espace de quartier Soubeyran p.76	
<b>Ve 6</b>	▶ Atelier pratique «Café Mac» p.32 ▶ Café des palabres «Comment se rater dans sa compréhension du monde?» p.41 ▶ Repas entre seniors, Espace de quartier Jonction p.76 ▶ Défi coopératif p.78	
<b>Di 8</b>	▶ Le dimanche matin en mouvement! p.82 ▶ Danse avec Nicolas Tankoff p.87	
<b>Lu 9</b>	▶ Au cœur de l'Escalade «Plongez dans l'histoire de 1602» p.94	

## Calendrier des activités

<b>Ma 10</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ouverture du cours « Trucs &amp; astuces Android «Ecouter des Podcasts son smartphone» » (T&amp;A-AND-1703) p.23</li><li>▶ Cours «Apprendre à utiliser les outils numériques de la Tribune de Genève» (TRIBUNE-2003) p.27</li><li>▶ Conférence « L'espace au cinéma : fantaisies galactiques » Recueilleurs de lumière : les reflets du cosmos p.40</li><li>▶ A votre santé «Mémoire et activité physique» p.50</li><li>▶ Les apéros sexologiques «Sexe et musique : la bande-son de vos moments érotiques» p.53</li><li>▶ Café quartier «Quel espace public et pour qui ? » p.79</li></ul>
<b>Me 11</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Conférence informatique « Cybercriminalité : histoire, risques et recommandations » p.31</li></ul>
<b>Je 12</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Cours « Apprendre à utiliser les outils numériques de la Tribune de Genève » (TRIBUNE-2004) p.27</li></ul>
<b>Ve 13</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Atelier pratique «@ssistance PC, MAC et smartphones» p.32</li><li>▶ Cours «Chuter sans se blesser» p.55</li><li>▶ Repas entre seniors, Espace de quartier Pâquis p.76</li></ul>
<b>Di 15</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Le dimanche matin en mouvement ! p.82</li><li>▶ Concert «DJ La Frip» p.87</li></ul>
<b>Lu 16</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Repas entre seniors, Espace de quartier Saint-Jean p.76</li></ul>
<b>Ma 17</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ouverture du cours « Trucs &amp; astuces iPhone Apple «Ecouter des Podcasts sur son iphone» » (T&amp;A-IPH-1803) p.25</li></ul>
<b>Me 18</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Conférence « Des troubles de mémoire ? » p.37 J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus de rien</li><li>▶ Café quartier « Quel futur pour le cinéma ? » p.79</li></ul>
<b>Je 19</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Concert de salsa avec «Sandunga» p.39</li></ul>
<b>Di 22</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Repas de Noël p.69</li></ul>

### Impressum

**Coordination** Département de la cohésion sociale  
et de la solidarité / Service social  
Rue Dizerens 25, 1211 Genève 4  
**Conception graphique** [www.superposition.info](http://www.superposition.info)  
**Impression** Atar Roto Presse SA