



Cité Seniors Programme des activités

Janvier — juin 2023

Genève,
ville sociale et solidaire

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 page 61

Tél. 0800 18 19 20

**Ce programme est édité en décembre 2022,
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).

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.

Sommaire

	Événements	2 - 9
	Nouvelles technologies	10 - 29
	Conférences-débats	31 - 35
	Promotion de la santé	36 - 45
	Cours et formations	46 - 51
	Échanges et rencontres	52 - 60
	Dimanches de Cité Seniors	61 - 66
	Visites et sorties	68 - 73
	Expositions	74 - 76
	Calendrier	78 - 86



Danser met en joie

Danser est un magnifique exercice pour le corps et pour l'esprit.

Avec ce focus sur la danse, comme dans toutes ses actions, le Département de la cohésion sociale et de la solidarité veut combattre certains stéréotypes et promouvoir une image positive de la société de la longue vie. Car vieillir en bonne santé est une formidable opportunité de loisirs, de découvertes, d'apprentissages et de rencontres. C'est sûrement un moment privilégié aussi pour faire tomber les masques et être au plus près des réalités.

Cité Seniors vous encourage à goûter à de nouvelles activités, à réaliser des projets simples ou ambitieux, à écouter vos envies, ou à vous engager au service de la collectivité. Cité Seniors répond également aux nombreuses questions que vous vous posez peut-être en cette période d'incertitudes et de crises à répétition.

Quelle que soit la situation des uns et des autres, il est important de ne pas rester seul ou isolé, d'oser chercher un soutien, un appui ou tout simplement une information. Soyez curieuse et curieux, laissez-vous surprendre et inspirer par la diversité et l'originalité de ce programme.

A Cité Seniors, ou tout près de chez vous, dans les Espaces de quartier, la danse ouvre de nouveaux horizons et nous met en joie.

Christina Kitsos
Conseillère administrative





Avant toute chose 17 janvier

Avec la parution du nouveau programme semestriel, c'est l'occasion de rencontrer les enseignant.e.s des ateliers qui vous interpellent :

- Théâtre
- Calligraphie
- Atelier Pop Up
- Histoires culinaires
- Pilates
- Qi Gong
- Atelier Mémoire
- PostureS
- La méthode ENCÉFAL®
- Atelier Sommeil
- Acupressure
- Exercices Respiratoires
- Trésors des Aînés
- Yoga sur chaise

10h **Accueil café**

10h30 **Bienvenue**

10h45 - 12h30 **Présentation des cours
Nouvelles technologies et du programme
des conférences du semestre**

12h - 12h30 **Présentation des Espaces de quartier
informatiques**

13h30 - 17h **Présentation des cours et des ateliers
par les enseignant.e.s**

[Cité Seniors + en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Projection au Cinéma Les Scala «Last Dance» de Delphine Lehericéy

Dans le cadre de la sortie helvétique du film, Cité Seniors, en collaboration avec Pro Senectute Genève et le CAD (Hospice général), propose une séance spéciale ainsi qu'une discussion avec l'équipe du film dont **La Ribot** chorégraphe, danseuse et comédienne du film.

Synopsis :

Germain, 75 ans, vit une retraite contemplative, pratiquant un farniente indécemment nourri d'une légère misanthropie. Lise, sa femme depuis 50 ans, s'occupe de tout à la maison et remplit avec bonheur son agenda d'activités artistiques et bénévoles. Le jour où Lise décède brutalement, la vie de Germain est alors envahie par sa famille qui lui impose une surveillance dont il se serait bien passé. Fidèle à une promesse faite à sa femme il y a des années, il va devoir, en cachette de sa famille, prendre sa place dans une création de danse contemporaine.



24 janvier

14h projection du film

15h30 discussion et échange

Cinéma Les Scala
23, rue des Eaux-Vives
1207 Genève

Inscription requise

Du 10 au 19 janvier

Cité Seniors
Entrée gratuite
inscription au 0800 18 19 20

Bal de Janvier à Cité Seniors

Ce premier après-midi ouvrira une saison dansante à Cité Seniors. Une invitation à se joindre aux danses hongroises et apprendre des pas de bases pour s'amuser!

Pour ce premier bal, József Trefeli, danseur et chorégraphe, ainsi que d'autres membres de la Compagnie Les Faiseurs de Rêves, vont concocter une ambiance festive et chaleureuse.

26 janvier

14h - 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Atelier-cours participatif Trésors vivants des Pâquis

Participer pleinement à la création d'un spectacle urbain de qualité basé sur ses témoignages d'expériences de beauté.

L'idée est de créer un espace de partage des compétences intergénérationnelles et solidaires, inventif, généreux et stimulant la créativité. Accompagnement par la Compagnie Les Faiseurs de Rêves dont Latifa Djerbi, autrice et metteuse en scène, József Trefeli, danseur et chorégraphe et Francis Vaucher, chanteuse lyrique.

10, 17, 24 février

3, 10, 17, 24, 31 mars

14h - 16h

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription

Prévoir des disponibilités les 25 mars, 1, 2 et 8 avril pour les répétitions finales et les représentations publiques aux Pâquis.

Bal de la Saint Valentin

Cité Seniors invite à célébrer la St-Valentin en dansant!

12 février

14h - 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscriptions

Bal du mois de mars

Ça swingue, ça tourne, ça virevolte, ça piétine, ça transe, ça transpire, ça rit, ça pleure, ça chante, ça s'emballe, ça s'agace, ça compte les pas, ça joue, ça vit.

La danse au théâtre du Galpon Spectacle «Nous voulons la lune» de Marion Baeriswyl et D.C.P

Prendre la planète à bras le corps. Pour éteindre le feu qui la menace, il faut d'abord éteindre la planète. Faire corps avec elle afin d'en saisir la part la plus intime. Tout à la fois minéral, animal et céleste, trois danseuses composent ici un corps unique qui devient véhicule et réceptacle de cette relation. S'élabore alors une nouvelle cosmogonie, calme et complexe, qui favorise la prise de conscience. Vouloir la lune n'est plus synonyme de caprice mais, au contraire, l'affirmation d'un rapport apaisé à ce qui nous entoure et nous constitue.

Pièce chorégraphique, sonore et contemplative, «Nous voulons la lune» propose au public une étonnante immersion sensorielle pour mieux percevoir ce qui nous lie au monde.

23 mars

14h - 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

24 mars

13h Echange sur le plateau du spectacle avec les deux artistes meneurs du projet, **Marion Baeriswyl et D.C.P**

26 mars

18h **Représentation publique de «Nous voulons la lune»**

**Théâtre du Galpon
au pied du Bois de la Bâtie,
au bord de l'Arve
route des Péniches 2
1213 Petit-Lancy**

**Tarif spécial pour les usager.ère.s
de Cité Seniors CHF 10.-**

**Inscription dès le 1^{er} mars
à Cité Seniors
au 0800 18 19 20**

Représentation publique Les trésors vivants des Pâquis

Spectacle urbain basé sur les témoignages d'expériences de beauté des seniors inscrit.e.s au cours.

En compagnie des artistes **Latifa Djerbi** et **József Trefeli**, la troupe investira l'espace public avec poésie et tendresse.

2, 8 avril

Horaires à préciser selon météo
RDV à Cité Seniors pour rejoindre le lieu du spectacle
Gratuit, sans inscription

La danse au Cinéma Film documentaire «Kombinat» de Gabriel Tejedor

Synopsis :
Ville industrielle au cœur de la Russie, Magnitogorsk vit à l'ombre des cheminées rouillées de son immense Kombinat. Lena, jeune mère, fille de métallurgistes, enseigne la salsa, une des nombreuses activités organisées par le Kombinat. Sasha y trouve un moyen d'oublier la pression quotidienne de l'usine. Son frère Guenia, et sa femme, ont, eux, décidé de quitter la ville et sa pollution permanente, cause du retard mental de leur fille.

6 avril

14h Projection

15h15 Discussion avec le réalisateur **Gabriel Tejedor**

Cité Seniors
Gratuit, sans inscription



Atelier-Spectacle de danse «TRACES», de Fouad Boussouf et Damien Jalet

Spectacle en deux parties.

Rendez-vous avec **Damien Jalet**, «THR(O)UGH» s'inspire à la fois des attaques de novembre 2015 et d'un rituel japonais où les hommes chevauchent d'immenses troncs d'arbre. Ceux-ci sont évoqués ici par un imposant cylindre que les danseur.euse.s esquivent, franchissent, traversent avec une virtuosité impressionnante.

En seconde partie, «VIA» évoque la terre et ses tonalités chaudes, la rue et son asphalte, dialoguant avec l'énergie brute de **Fouad Boussouf**.

Ce danseur ramène la danse à son point d'origine, le sol, la street, le chemin urbain contre lequel le corps fatigué de laisser sa trace, s'écrase, s'arrondit et s'évapore. «VIA» est une présence de tous les instants.

Deux dates et une seule inscription

Début avril

Atelier de danse en relation avec les langages chorégraphique du spectacle accessible à toutes et tous.

La date sera communiquée à l'ouverture des inscriptions le 1^{er} mars

Grand Théâtre de Genève
Boulevard du Théâtre 11
1204 Genève

18 avril

Générale du spectacle «TRACES»

Bâtiment des Forces motrices.
2, Place des Volontaires
1204 Genève

L'inscription est obligatoire pour les deux parties du spectacle

Tarif spécial pour les usager.ère.s de Cité Seniors

CHF 15.- pour les deux événements

Dès le 1^{er} mars à Cité Seniors au 0800 18 19 20

Film documentaire La danse au Cinéma «Le grand bal» de Laetitia Carton

C'est l'histoire d'un bal. D'un grand bal. Chaque été, plus de deux mille personnes affluent de toute l'Europe dans un coin de campagne française. Pendant sept jours et huit nuits, ils dansent encore et encore, perdent la notion du temps, bravent leurs fatigues et leurs corps. Ça tourne, ça rit, ça virevolte, ça pleure, ça chante. Et la vie pulse.

Bal du mois d'avril

Venez tournoyer grâce à la virtuosité des musicien.ne.s, et ressentir l'énergie palpable qui se dégage de la fête.

Atelier et spectacle «Efeu» de Thomas Hauert, au Pavillon ADC

Dans sa création, **Thomas Hauert** explore le lien physique entre la vie et la terre inventant une gestuelle où les corps s'entremêlent pour mieux exister. Tout commence sur la musique jazzy et joyeuse de Senza Fine, tube italien de **Gino Paoli et Ornella Vanoni**. La musique est chaleureuse et mélancolique à la fois. «Efeu», quatre lettres pour quatre interprètes mais surtout un mot allemand qui signifie lierre en français. Le lierre, ce symbole ancien d'amitié, de fidélité. «Efeu», un nouvel opus pour réaffirmer le caractère intensément collectif de la danse selon **Thomas Hauert**.

27 avril

10h Projection

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

27 avril

14h - 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

18 mai

Atelier corporel avec la cie ZOO/Thomas Hauert après-midi

Inscription dès le 18 avril à Cité Seniors au 0800 18 19 20 (horaire à confirmer en avril 2023)

25 mai

20h spectacle «Efeu» suivi d'une discussion avec l'équipe artistique

Pavillon ADC
Place Sturm 1, 1206 Genève

Tarif spécial pour les usager.ère.s de Cité Seniors CHF 12.- atelier et représentation

Nouvelles technologies



Cours informatiques

Journée de présentation et d'inscriptions

Vendredi 20 janvier de 9h à 17h

Inscription requise pour l'ensemble des cours

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

Découverte de l'informatique

Niveau 1

Avec David Bonalumi et Damien Gilomen
Premiers pas avec un ordinateur, manipulations
de base de Windows 10.

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

Cours DEC-001
25, 27 janvier et 1^{er} février

Cours DEC-002
1^{er}, 3 et 8 mars

9h - 12h
Espace Zell, Rue du Beulet 7-9
(entrée poste de Saint-Jean)
CHF 60.- (le cours)

Initiation à Internet

Niveau 2

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.

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

Cours INT-101
10, 15, 17 et 21 février

Cours INT-102
24, 29, 31 mars et 5 avril

9h - 12h
Cité Seniors
CHF 80.- (le cours)

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

Pré requis: être familiarisé avec un iPad ou en posséder un.

Niveau 1

Cours IPAD1-201
3 et 8 février

Cours IPAD1-202
31 mars et 5 avril

Cours IPAD1-203
10 et 12 mai

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

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

Niveau 2

Cours IPAD2-301
10 et 15 mars

Cours IPAD2-302
26 et 28 avril

Cours IPAD2-303
24 et 26 mai

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

Venir avec son iPhone

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

Niveau 1

Cours IPH1-401
24 et 26 janvier

Cours IPH1-402
28 février et 2 mars

Cours IPH1-403
25 et 27 avril

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, GoogleMaps...

Venir avec son iPhone

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

Niveau 2

Cours IPH2-501
7 et 9 février

Cours IPH2-502
21 et 23 mars

Cours IPH2-503
2 et 4 mai

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

Venir avec son smartphone Android

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

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 emails. Téléchargement et utilisation de musiques et applications telles que: WhatsApp, Tpg, GoogleMaps...

Venir avec son smartphone Android

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

Niveau 1

Cours AND1-601
25 et 27 janvier

Cours AND1-602
15 et 17 février

Cours AND1-603
15 et 17 mars

14h - 17h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)

Niveau 2

Cours AND2-701
1^{er} et 3 février

Cours AND2-702
1^{er} et 3 mars

Cours AND2-703
29 et 31 mars

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

Pré requis : 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

Pré requis : avoir suivi le cours de niveau 1 ou avoir de bonnes connaissances de base.



Niveau 1

Cours MAC1-801
31 janvier et 2 février

Cours MAC1-802
7 et 9 mars

14h - 17h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)

Niveau 2

Cours MAC2-901
14 et 16 février

Cours MAC2-902
28 et 30 mars

14h - 17h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)

Apprivoiser Windows 10

Avec Pascal Bujard

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

Cours WIN-1001
25 janvier 1^{er} février

Cours WIN-1002
1^{er} et 8 mars

Cours WIN-1003
17 et 24 mai

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 de son PC grâce à l'application *Photos* de Windows 10 et *Photofiltre*.

Pré requis: connaissances de Windows 10.

Cours PHOTOWIN-1101
2, 9, 16 et 23 mars

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 80.- (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.

Pré requis: connaissances de Windows ou Mac.

Cours IFO-1201
15 et 22 mars

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-1301
3 et 10 mai

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.

Pré requis: 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-1401
24 janvier

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces PC

Comment utiliser une clef USB ou un disque dur

Utiliser une clef USB ou un disque dur pour sauvegarder ses fichiers et les transférer d'un ordinateur à un autre.

Apporter sa clef USB ou son disque dur.

Cours T&A-PC-1402
28 février

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces PC

Utiliser YouTube sur son PC et/ou son smartphone

Visionner des milliards de vidéos, s'abonner à des chaînes comme celle de Cité Seniors, créer des «listes de lecture», diffuser ses propre vidéos depuis son PC ou smartphone.

Cours T&A-PC-1403
28 mars

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces PC

Importer les photos de son smartphone sur son PC

Comment profiter des photos prises par son smartphone et les importer dans son PC.

Cours T&A-PC-1404
9 mai

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.

Pré requis: connaissances de MacOS.

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-1501
31 janvier

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces MAC

Comment utiliser une clef USB ou un disque dur

Utiliser une clef USB ou un disque dur pour sauvegarder ses fichiers et les transférer d'un ordinateur à un autre ou sauvegarder tout son Mac au moyen de Time Machine.
Apporter sa clef USB ou son disque dur.

Cours T&A-MAC-1502
7 mars

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces MAC

Utiliser YouTube sur son Mac et/ou son smartphone

Visionner des milliards de vidéos, s'abonner à des chaînes comme celle de Cité Seniors, créer des «listes de lecture», diffuser ses propre vidéos depuis son Mac ou smartphone.

Cours T&A-MAC-1503
4 avril

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces MAC

Découvrir l'application Pages sur son Mac

Apprendre à utiliser *Pages*, le traitement de texte de votre Mac. Rédiger des documents tels que lettres, flyers, affiches, invitations...

Cours T&A-MAC-1504
16 mai

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.

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

Trucs et astuces smartphone Android Utiliser Google Traduction et l'Assistant Google sur son smartphone

Traduire rapidement entre de nombreuses langues, au moyen du micro ou de l'appareil photo de votre smartphone.

Poser des questions, effectuer des tâches à la voix (recherches sur internet, envoi de messages, actions diverses) grâce à l'Assistant Google.



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...

Cours T&A-AND-1602
14 mars

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces smartphone Android Utiliser l'application Google Maps

Se repérer facilement grâce à son smartphone et Google Maps, préparer des itinéraires et se faire guider, à pied, à vélo, en automobile ou en transports publics...

Cours T&A-AND-1603
25 avril

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces smartphone Android Utiliser des codes QR sur son smartphone

Découvrir les différents types de codes QR (Factures, concours, liens vidéos, programmes...) et comment les utiliser grâce à son smartphone.

Cours T&A-AND-1604
23 mai

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).

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

Trucs et astuces iPhone (Apple) Utiliser Google Traduction et Siri

Traduire rapidement en de nombreuses langues, au moyen du micro ou de l'appareil photo de votre iPhone.

Poser des questions, effectuer des tâches (recherches sur internet, envoi de messages, actions diverses), grâce à *Siri*.

Trucs et astuces 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...

Cours T&A-IPH-1701
14 février

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-IPH-1702
21 mars

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces iPhone (Apple)

Utiliser l'application Google Maps

Se repérer facilement grâce à son iPhone et Google Maps, préparer des itinéraires et se faire guider, à pied, à vélo, en automobile ou en transports publics...

Cours T&A-IPH-1703
2 mai

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces iPhone (Apple)

Utiliser des codes QR sur son iPhone

Découvrir les différents types de codes QR (Factures, concours, liens vidéos, programmes...) et comment les utiliser grâce à votre iPhone.

Cours T&A-IPH-1704
30 mai

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

RAPPEL

Cours informatiques
Journée d'inscriptions
vendredi 20 janvier
de 9h à 17h

Inscription requise pour
l'ensemble des cours

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

CONFÉRENCES INFORMATIQUES

Apprivoiser les nouvelles technologies

Conférence

Prévention de la criminalité contre les seniors

Avec Aline Dard, Lieutenante et Christophe Fortis, Caporal (Police cantonale de la République et canton de Genève).

A quoi faut-il faire attention ? Arnaque via internet ou téléphone, vol au distributeur à billets, vol à l'astuce (faux plombiers). Lors de cette séance, la Police informera et répondra aux questions.

1^{er} février

10h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription



Conférence

Mots de passe et comptes, solutions et fin des maux de tête!

Avec Pascal Bujard, informaticien

Tout ce qu'on a toujours voulu savoir sur les comptes et les mots de passe!

Qu'est-ce qu'un compte, un identifiant et comment choisir et mémoriser ses mots de passe? Distinguer ses comptes et y voir enfin plus clair. Pistes, solutions, conseils et exemples concrets.

15 février

10h

Cité Seniors

+ en direct sur Youtube

Gratuit, sans inscription

YouTube sur tous vos appareils et découverte de la chaîne Cité Seniors

Avec Pascal Bujard, informaticien

Profiter de YouTube et de ses milliards de vidéos sur un ordinateur, smartphone ou tablette. Assister en direct ou en différé à des conférences ou ateliers de Cité Seniors pour ne rien rater. S'abonner à notre chaîne pour être averti d'une nouveauté. Organiser des playlists pour mettre de côté les contenus intéressants.

9 mars

10h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Conférence

Windows 11, le successeur de Windows 10 est là!

Avec Pascal Bujard, informaticien

L'ordinateur propose d'installer Windows 11, mais à quoi bon? Découvrir ce que réserve cette nouvelle version!

23 mars

10h

Cité Seniors

+ en direct sur Youtube

Gratuit, sans inscription

Conférence

Présentation de l'application mobile Genève en poche pour les seniors!

Avec Pierrette Frily formatrice UCG I-Formation

Genève en poche offre un accès direct aux informations pratiques concernant la vie genevoise et est spécialement destinée aux seniors. Avec une interface accessible et agréable, *Genève en poche* offre un guide des seniors et un agenda des événements culturels, sportifs et de loisirs se déroulant à Genève.

24 mars

10h

Cité Seniors

+ en direct sur Youtube

Gratuit, sans inscription

Conférence

Vers un numérique plus éthique et durable

Avec Samuel Chenal, de la coopérative genevoise Itopie

RRRRRRR : mémorisez ce grognement !

Ce sont les sept R qui renferment des solutions aux défis écologiques que pose le numérique. Réduire, Réinventer, Récupérer, Réutiliser, Réparer, Relocaliser, Recycler... Tout un programme ! Samuel Chenal (Itopie) présente ces pistes lors d'une conférence mêlant réflexions et conseils pratiques. Notre consommation démesurée, en particulier de produits numériques, pèse sur notre biosphère et sur sa capacité de se renouveler. Mais des solutions existent, là, tout de suite, et elles sont enthousiasmantes ! Elles renforcent le tissu économique local, rapprochent les gens, privilégient la qualité sur la quantité.

29 mars

10h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Conférence

Infomaniak, votre vie numérique locale, en toute simplicité !

Avec Adrien Pedrina, Customer support manager chez Infomaniak

Grâce à la *kSuite*, il est possible de travailler, créer et partager, en toute simplicité.

Notre solution locale et souveraine, ne demande aucune installation complexe sur l'ordinateur.

Un seul service, simple, convivial pour rester en contact avec ses proches et partager des moments importants, cela sans confier ses données aux GAFAM.

20 avril

10h

Cité Seniors + en direct sur Youtube

Gratuit, sans inscription

infomaniak

Conférence

Facebook, Twitter, Instagram vous avez dit réseaux sociaux ?

Avec François Epars, formateur chez *naxoo*

Présentation ludique et détendue de ces outils que les plus jeunes utilisent au quotidien. L'occasion de poser toutes ses questions.

Conférence

Internet, surfer en sécurité

Avec François Epars, formateur chez *naxoo*

Atteintes à la vie privée, vol d'identité, piratage, les mots ne manquent pas pour décrire les dangers d'internet. Mais qu'en est-il vraiment ? Le découvrir avec nous !

Conférence

Seniors, internet et objets connectés : Toute une histoire !

Avec François Epars, formateur chez *naxoo*

Le marché des objets connectés est en croissance exponentielle et envahit peu à peu tous les aspects de nos vies quotidiennes. Mais est-il adapté aux seniors ? En quoi répond-il à leurs besoins ? Avec quelles perspectives ? Quels dangers ?

27 avril

10h

Cité Seniors + en direct sur Youtube

Gratuit, sans inscription



3 mai

10h

Cité Seniors + en direct sur Youtube

Gratuit, sans inscription



11 mai

10h

Cité Seniors + en direct sur Youtube

Gratuit, sans inscription



*Cafés***iPhone, iPad et Mac**

Réservé aux personnes ayant respectivement suivi un cours iPhone, iPad ou Mac à Cité Seniors!

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

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

3 février (iPhone)
17 mars (iPhone)
17 février (iPad)
5 mai (iPad)
10 février (Mac)
31 mars (Mac)

14h – 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

*Atelier***@ssistance PC, Mac et smartphones**

Atelier animé par **David Bonalumi** de Cité Seniors et des bénévoles, spécialisé.e.s dans les nouvelles technologies.

Aide à l'installation de nouvelles applications sur vos Pc, Mac ou smartphones. Découverte de quelques astuces et réglages.

Téléchargement de logiciels payants et gratuits.

Venir avec son ordinateur ou son smartphone.

27 janvier
24 mars
26 mai

14h - 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

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

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 (Wi-fi) disponible pour le public.

Des bénévoles spécialement formé.e.s animent chaque espace et accueillent les utilisatrices et les utilisateurs, les guident et répondent à leurs questions à propos des ordinateurs portables, tablettes ainsi que leurs téléphones portables.

Espace Emma Louise Zell

Rue du Beulet 7-9 - 1203

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

TPG : Bus 7, 9, arrêt Jean-Jacques

Mardi et jeudi de 14h à 17h

Espace de quartier des Grottes

Rue du Grand-Pré 9 (2^{ème} étage)

Bus 8 Tram 14,18

arrêt Cornavin

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

Bus E,G arrêt Vollandes

Bus 2, 6 arrêt Merle d'Aubigné

Jeudi de 14h à 17h

Espace de quartier de Champel

Chemin Edouard-Tavan 5

Bus 3, 21 arrêt Crêts-de-Champel

Mercredi de 14h à 17h

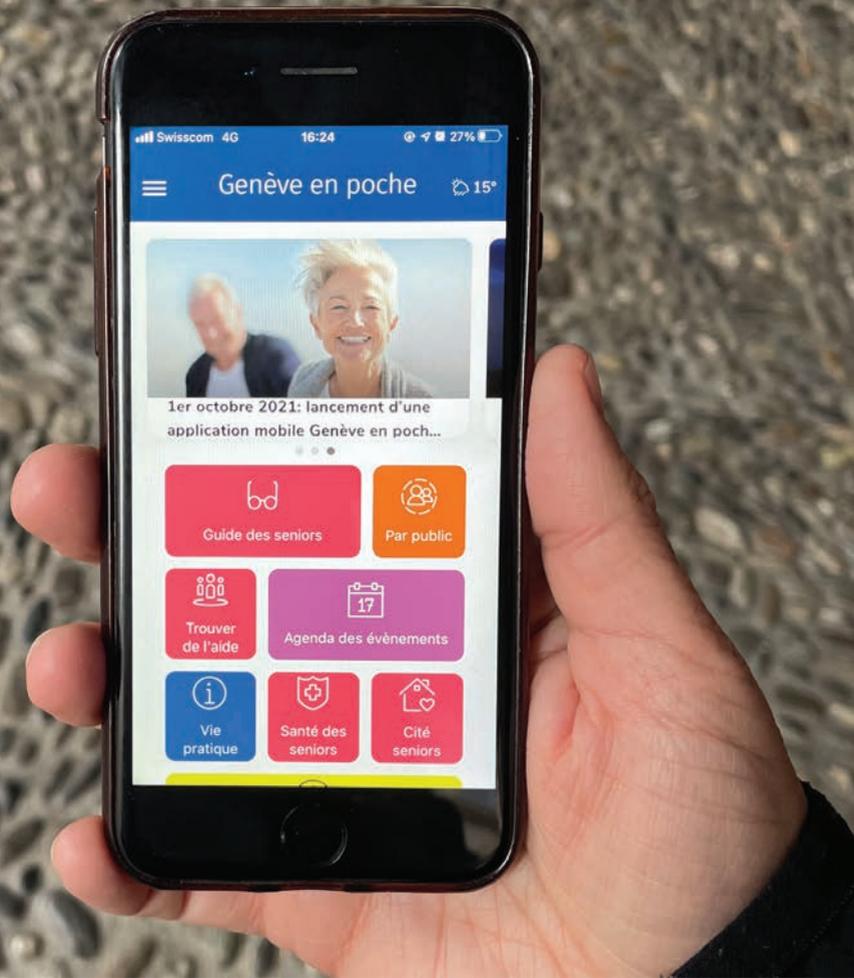
Espace de quartier de Plainpalais

Rue des Minoteries 3

Tram 14,18 arrêt Augustins

Bus 35 arrêt Augustins

Mardi de 14h à 17h



Genève en poche

L'application mobile pour les seniors... et pas que!



Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch



Conférences et débats

Cité Seniors
Programme des activités

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.

7 février A la découverte de Saturne: La Mission Cassini-Huygens

7 mars L'Espace au Cinéma: Le Retour

4 avril A la conquête de l'espace III

9 mai A la conquête de l'espace IV

6 juin James Webb Space Telescope: 1 an de découvertes

10h30 - 12h

Cité Seniors + en direct sur Youtube

Gratuit, sans inscription

L'hypertension artérielle est une maladie réversible!

Découvrir l'état des recherches actuelles sur les causes et la réversibilité de cette maladie qu'est l'hypertension artérielle. À travers un format original d'atelier-conférence-débat, avec trois intervenant.e.s de **l'association de médiation scientifique** USM, toucher du doigt la problématique et devenir acteurs et actrices à part entière de cet événement.

10 mai

14h - 16h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Peut-on croire les scientifiques?

Des conférences avec **Paolo Meda**, anciennement professeur à la Faculté de médecine, de l'Université de Genève.

15 février La science est-elle utile?

22 mars Recherche, science et non-science

26 avril Où, quoi, comment chercher?

24 mai Corrélations et causalités

14 juin Le vrai, le faux et l'intox

14h - 15h30

Cité Seniors + en direct sur Youtube

Gratuit, sans inscription

Habiter Autrement

Un cycle de conférences proposé par **Rolland Mayerl**, architecte à la retraite et passeur d'idées.

26 mai Des utopies du siècle dernier aux écovillages de demain: une lente prise de conscience du vivre ensemble

2 juin Trois pistes pour habiter autrement

9 juin L'habitat des personnes âgées: d'autres liens de solidarité à imaginer

10h30 - 11h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Pour des histoires tout autour de la danse

Un cycle de conférences proposé par **Philippe Deturche**, enseignant d'histoire à l'HETS de Genève.

21 février Calvin conduit au bal des sorcières : pourquoi trembler plutôt que vibrer ?

28 mars Les illuminés de Genève font valser les vaches : manger, est-ce faire danser les papilles ?

25 avril Stendhal, un touriste dans la vieille ville et les rues basses : peut-on aimer chanceler, et Genève, quand même ?

23 mai Le comte de Cavour, à Presinge et Palerme, dansait-il avec les gattopardos ?

27 juin Erroll Garner & Ella Fitzgerald by the lake : peut-on danser le jazz ?

Mardi 14h - 15h30

Cité Seniors + en direct sur Youtube

Gratuit, sans inscription

Le Café des Palabres

Un espace de rencontre et de débat animé par **Riccardo Rodari**, psychosociologue. L'occasion de mettre en commun ses façons de communiquer et de s'entraider.

10 février L'humour, une ressource pour la relation

17 mars Comment réussir son malheur

28 avril Les émotions, piment des relations

12 mai Mieux communiquer dans les moments difficiles

9 juin De la créativité pour enrichir notre vie

Vendredi 10h30 - 12h

Cité Seniors + en direct sur Youtube

Gratuit, sans inscription

ET DANS VOS QUARTIERS... DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS!

Conférence

Présentation du nouveau droit des successions

Avec Me Frank Merlon. Chambre des Notaires de Genève

Informations sur la réforme du droit successoral entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2023. Séance animée par un notaire qui répondra aux questions des participant.e.s.

3 février

14h

Espace de quartier Le 99

Rue de Lyon 99, 1203 Genève

10 février

14h

Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Sans inscription



Atelier PostureS, Penser son corps au quotidien

Animé par **Thomas Richter**,
physiothérapeute en
rééducation ostéo-articulaire
et thérapeute agréée ASCA,
Intervenant auprès du Ballet
du Grand Théâtre de Genève.

1, 15 février
1,15, 29 mars
5 avril

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 usagères et usagers à porter attention à leurs sensations, à questionner leur corps et à pallier les problématiques liées à l'âge en valorisant leurs acquis.

Les thématiques mises en avant pour ce semestre seront les suivantes :

- développer sa souplesse et sa force ;
- faire appel à la gravité pour soulager son dos et ses articulations ;
- relâcher ses tensions et affiner sa perception ;
- soulager ses articulations en renforçant les muscles ;
- apprendre à reconnaître ces douleurs et adopter de bons réflexes ;
- prévenir les chutes en améliorant sa coordination et sa mobilité à travers des exercices adaptés.

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.-

Atelier

La méthode ENCÉFAL®

Cours proposé par **Sabrina Arena Cocault**
Ludopédagogue

La méthode ENCÉFAL® (ENtraînement CÉrébral Fonctionnel par les Activités de Loisirs) a été fondée par le docteur Elisabeth Grimaud, psycholinguiste et docteur en psychologie cognitive, en partenariat avec un laboratoire scientifique (CERCA, UMR-CNRS).

7, 14, 28 février
7, 14, 21 mars

ENCÉFAL® est une méthode scientifique d'entraînement cérébral, unique et originale, qui utilise les activités de loisirs et les jeux pour progresser. Elle contribue à l'amélioration du fonctionnement cognitif et s'appuie sur de solides fondations en sciences cognitives, neurosciences et psychologie positive pour offrir des clés ludiques afin de soutenir les capacités cérébrales de chacun.e tout en favorisant l'épanouissement.

Objectifs des ateliers :

- le travail sur l'ensemble des affinités cognitives et fonctions exécutives, notamment la mémoire ;
- le développement du lien et de la cohésion sociale afin de rompre l'isolement ;
- le renforcement de l'estime de soi ;
- maintenir l'agilité mentale ;
- le maintien de l'autonomie ;
- et bien sûr du divertissement !

10h - 11h30
Cité Seniors
CHF 20.-

Atelier

Renforcer et développer sa mémoire

Conçu et proposé par **Michaël Emery**, psychologue,
Université de Genève.

26 avril
10, 24 mai
7, 21 juin

Cinq modules de formation pour mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire, l'entretenir et l'utiliser plus efficacement.

10h30 - 12h
Cité Seniors
CHF 20.-

Cours

Renforcer et améliorer sa qualité de sommeil

Animé par **Anne-Marie Moreira**, sophrologue.

27 avril
4, 11, 18, 25 mai
1, 8, 15 juin

Le sommeil, moment agréable pour certain.e.s et véritable cauchemar pour d'autres, difficultés d'endormissement, réveils multiples ou prématurés. Plusieurs facteurs peuvent entrer en jeu pour les problèmes de sommeil. L'accompagnement en sophrologie propose d'apprendre à gérer son stress, ses émotions, développer sa qualité de lâcher prise et briser ce conditionnement négatif qu'est l'insomnie.

14h15 - 15h15
Cité Seniors
CHF 20.-

Atelier

Apprivoiser son stress à travers l'acupressure. Des techniques simples au quotidien

Animé par **Slava Sviridovs**, acupuncteur agréé ASCA & RME, thérapeute du Centre TMED, Genève - thérapeute du Centre de Médecine Traditionnelle, Genève.

1^{er}, 15, 29 mars

Cet atelier interactif comprend des échanges autour de la nature et des effets du stress dans notre vie, permettant, en groupe, d'explorer les situations individuelles et de retrouver l'équilibre par le moyen d'automassage de certains points d'acupressure.

L'intervenant explique la nature du stress et ses effets sur notre santé selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Il présente les points d'acupressure à utiliser afin de rétablir l'état optimal de notre bien-être et la manière de les trouver et de les stimuler correctement.

Les thématiques explorées ce semestre seront les suivantes :

- comprendre la nature du stress selon la médecine traditionnelle chinoise ;
- apprendre les effets psychosomatiques du stress et son effet sur les différents organes et systèmes de notre corps ;
- trouver précisément les points d'acupressure sur son corps et pouvoir utiliser les techniques adaptées d'auto-guérison (autostimulation).

15h30 - 16h30

Cité Seniors

CHF 20.-

Permanences Info-santé à Cité Seniors

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

**7 février, 7 mars
4 avril, 2 mai
6 juin**

13h30 - 17h

Cité Seniors

Renseignements 0800 44 77 00 (appel gratuit)

Gratuit, sans inscription

Permanences Info-santé aux Minoteries

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

Chaque lundi, du 9 février au 26 juin

12h30 - 16h

Permanence santé, rue des Minoteries 3, rez-de-chaussée (entrée par l'arcade entre l'Espace de Quartier et l'immeuble).

Renseignements 0800 44 77 00 (appel gratuit)

Gratuit, sans inscription

Les Ateliers des proches aidant.e.s

Trois modules de formation touchant à la vie des aidant.e.s et de leurs proches, animés par la **Dre Irene BONADA** FMH Médecine interne Générale et FMH en Gériatrie et le **Dr Cyrus HAZEGHI** FMH en Psychiatrie et Psychothérapie.

7 mars Comment éviter l'épuisement physique et psychique du proche aidant ?

4 avril Comment trouver sa place dans le réseau de soins ?

23 mai Les directives anticipées

11h - 12h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Le Café des proches aidant.e.s :

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

**21 janvier, 11 février, 18 mars
29 avril, 13 mai, 10 juin**

La ou le proche aidant.e est une personne qui s'occupe d'un.e membre de sa famille ou de son entourage lorsque celui-ci ou celle-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.

10h - 12h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Cours Exercices respiratoires

Cours basé sur différentes méthodes améliorant la capacité pulmonaire et mobilisant la cage thoracique. Réapprendre à respirer et reprendre conscience de ce réflexe.

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

**4, 11, 25 mai
1, 8, 15, 22, 29 juin**

Rendez-vous à Cité Seniors.
Le cours se déroulera à l'extérieur
Une tenue confortable est recommandée.

10h15 - 11h15

Cité Seniors

CHF 40.-

Les Apéros sexologiques

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

Rencontres animées par **Chantal Metthez**, sexothérapeute, Imesex, Mexico, Mexique, **Zoé Blanc-Scuderi**, sexologue et fondatrice de SexopraxiS, **Romy Siegrist**, psychologue FSP et chroniqueuse sexe du magazine Génération +

14 février Mieux vaut seul.e que mal accompagné.e

14 mars Le couple et l'intimité, des lieux de danger ?

11 avril Education religieuse et vie amoureuse : quels impacts ?

9 mai Et si on inversait les rôles ?

13 juin Les idées reçues en sexualité

18h - 20h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Reprise printanière des entraînements de walking et de course à pied à Cité Seniors !

**Du 3 mars au 30 juin
(sauf vendredi 7 avril)**

Entraînements encadrés par des professionnel.le.s de l'activité physique, destinés aux personnes de plus de 55 ans et adaptés au niveau 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 via formulaire à Cité Seniors

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

**Mobilité
Restons dynamiques!**

Marche et exercices adaptés aux seniors.
En collaboration avec Athletica.

**Tous les mardis
à partir du 10 janvier**

10h
Parc Bertrand
Sans inscription

**Tous les mercredis
à partir du 11 janvier**

10h30
Parc des Franchises
Sans inscription

**Café Santé
L'alimentation**

Atelier sur l'importance de maintenir un régime équilibré et riche en protéines. Découverte de recettes simples à réaliser.

24 janvier

14h
Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10, 1203 Genève
Sans inscription

**Café Santé
L'accident
Vasculaire Cérébral**

Comment reconnaître et prévenir un accident vasculaire cérébral. Comment agir en cas de symptômes.

14 février

14h
Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46, 1206 Genève
Sans inscription

**Café Santé
L'alimentation**

Atelier sur l'importance de maintenir un régime équilibré et riche en protéines. Découverte de recettes simples à réaliser.

13 mars

14h
Espace de quartier Saint-Jean
Quai du Seujet 32, 1201 Genève
Sans inscription

**Café Santé
Les rhumatismes**

Comment prévenir les rhumatismes, l'arthrose et l'ostéoporose, et limiter leur impact sur la qualité de vie. En collaboration avec la Ligue genevoise contre le rhumatisme.

14 mars

14h
Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève
Sans inscription

**Café Santé
La mobilité**

Comment favoriser le maintien à domicile et limiter les risques de chutes. Conseils pratiques, exercices de renforcement musculaire et travail de l'équilibre.

24 avril

14h
Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève
Sans inscription

**Café Santé
J'entends mal!**

Comment fonctionne l'ouïe. Que se passe-t-il lorsqu'on entend mal, quelles sont les solutions et où s'adresser.

15 mai

14h
Espace de quartier Le 99
Rue de Lyon 99, 1203 Genève
Sans inscription

**Café Santé
J'entends mal!**

Comment fonctionne l'ouïe. Que se passe-t-il lorsqu'on entend mal, quelles sont les solutions et où s'adresser.

5 juin

14h
Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève
Sans inscription



Cours et formations Journée d'inscriptions jeudi 19 janvier de 9h à 15h30

Inscription requise pour l'ensemble des cours

Renseignements :
0800 18 19 20

Qi Gong

Avec Veronica Maillefer, enseignante
de Qi Gong et Taiji Quan

Tradition chinoise millénaire. Gymnastique pratiquée dans la lenteur avec des mouvements fluides et une respiration profonde qui renforce l'énergie vitale.

9, 16, 23, 30 mai
6, 13, 20, 27 juin

10h15 - 11h15

Cité Seniors

CHF 40.-

Atelier Théâtre

Avec Pat LaGadji, danseuse, comédienne
et metteuse en scène

Aller directement au cœur de la technique (pose de voix-articulation-ponctuation-équilibre scénique), afin de rapidement servir un texte, un rôle, vivre un personnage, pour l'incarner dans sa plus proche réalité. L'interprétation ne peut passer que par un réel ressenti.

1, 8, 15 février
1, 8, 15, 22, 29 mars
5, 26 avril
3, 10 mai, 17 mai
(représentation publique)

14h - 15h

Cité Seniors

CHF 60.-

Suite du cours du semestre
précédent

Pilates

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

Le Pilates est une forme d'exercice sans impact et sans hyperpression abdominale qui aide à renforcer les muscles profonds stabilisateurs tout en améliorant la mobilité et la flexibilité. Une attention particulière est mise sur le renforcement du plancher pelvien. Aide à bonifier la posture et améliore l'équilibre, la coordination et la concentration.

31 janvier
7, 14, 28 février
7, 14, 21, 28 mars

13h45 - 14h45

Cité Seniors

CHF 40.-

Atelier Calligraphie

Avec Yvan Hostettler, coach calligraphe au Musée Martin Bodmer, typographe & graphiste

Découvrir la sérénité du scribe lors de cette initiation à la belle écriture manuscrite avec plein et délié, au travers de la chancelière et de la gothique.

Réalisation d'une poésie dessinée (calligramme) avec un texte de votre choix sur des supports inattendus.

9, 16, 23, 30 mars

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 40.-

Histoires dans la cuisine...

Au sein d'un petit groupe, ce sera l'occasion de goûter à tout, à travers les âges! A la fois historique et gustatif, c'est l'occasion de partager un moment privilégié en compagnie de **Mathilde Bussy**, épicurieuse et culinaire passionnée.

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 120.-

8 février Dis-moi ce que tu manges?

Faire connaissance. Quiz, discussion. Équilibre alimentaire dans son assiette. Pyramide Alimentaire. Calendrier des fruits et légumes.

15 février Histoire de la conserve en Ukraine, gérer son frigo.

Les aliments et ustensiles de base dans sa cuisine. Comment cuisiner BBB (beau, bon et bio)...et vite fait!

1^{er} mars La Cuisine Médiévale & La Cuisine Royale

Les goûts culinaires au moyen-âge, le verjus, les épices, le chocolat, le café. Louis XIV et son potager. Les légumes d'hiver: Panais, Cerfeuil tubéreux, Persil racine, Céleri pomme. La Pomme de terre, histoire et dégustation de plusieurs variétés de pommes de terre cuites en robe des champs.

8 mars La Grande cuisine & La Nouvelle cuisine

Escoffier, Brillat-Savarin. Les grands plats de la gastronomie traditionnelle. Nouvelle cuisine: La reconnaissance des chefs, la cuisine allégée Histoire du foie gras. Recette: la terrine de foie gras entier mi-cuit de Freddy Girardet. Histoire: Journée de la Femme... aux fourneaux?

15 mars Beau Bon Bio!

Nutrithérapie. Régime Crétois. Régime Okinawa. Le Wok, La cuisine chinoise, saine et rapide.

22 mars Aphrodisiaques, Couleurs et Santé

C'est le printemps! Les couleurs de l'amour. Flavonoïdes, anthocyanes, vitamines. Tomates tapées, poivrons rouges au four. Les recettes au cinéma... dans les films qui font recette.

29 Mars Le goût, Le vin... et Santé!

Explorer le monde des saveurs: le goût, le palais, la langue, le nez. Les tanins, les polyphénols. Dégustation de 3 vins rouges suisses (GE-VD-VS) avec pain, noix et fromage

5 avril L'oeuf, l'aliment coqu'in

Bientôt Pâques. Le neuf avril, découvrir le monde des poules, concocter des oeufs cocote et les dévorer!

Yoga sur chaise

Avec Régine Hébrard, enseignante de yoga, de yogathérapie, et de méditation de pleine conscience.

Ce cours permet de mobiliser en douceur tout le corps en alternant des postures assises, debout avec des exercices de respiration et de concentration. La pratique du yoga sur chaise permet d'améliorer sa mobilité, sa tonicité musculaire, sa coordination, ses capacités d'apprentissage, sa mémoire ainsi que sa respiration.

Cours 1
3, 10, 24, 31 mars

Cours 2
26 mai
2, 9, 16 juin

10h30 - 11h30
Cité Seniors
CHF 40.-

Atelier pop-up

Avec Marie-Christine Willemin, coach professionnelle IDC (Institut de coaching) et Maria Ramos, art thérapeute diplômée et écrivaine.

La vie est une histoire unique! Dans un cadre confidentiel, revisiter ses souvenirs et confectionner une œuvre de papier à partager avec sa famille et ses ami.e.s. Ce travail réalisé dans un groupe de quatre à huit personnes enrichira les souvenirs et apportera un nouvel éclairage sur le vécu. Les techniques utilisées sont faciles et accessibles : collage, coloriage, dessin, origami et écriture.

Le matériel est fourni.

2, 9, 16, 23 février
2 mars

09h30 - 12h et 13h30 - 16h00
Cité Seniors
CHF 125.-

Cours de français

Cours destiné aux seniors dès 55 ans arrivé.e.s en Suisse à l'âge adulte (migration tardive). Inscriptions en fonction des places disponibles, par téléphone à la Croix-Rouge Genevoise, Route des Acacias 9, et demander le service Seniors d'ici et d'ailleurs.

Nicole Renaud Zurbrigen 022 304 04 04

Du 25 janvier
au 21 juin

9h30 - 11h
(Hors vacances scolaires)
Cité Seniors
CHF 15.-

ET DANS VOS QUARTIERS... DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS!

Bien-être Qi Gong et bien-être

14, 21 mars

14h
Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10, 1203 Genève
Sur inscription : 022 418 97 90

Deux rencontres pour découvrir par la pratique le Qi Gong et ses vertus.

En collaboration avec Jean-Pierre Albert, enseignant de Qi Gong, et la Haute Ecole de Santé de Genève.



Échanges et rencontres



Les Trésors des aîné.e.s

La Cie Zikids, en collaboration avec Cité Seniors, propose une série d'ateliers-rencontres qui aboutira à la création d'un enregistrement radiophonique sous la forme d'un podcast à partir des récits de vie des participant.e.s, en lien avec un objet qui leur est cher.

Chacun.e enregistrera son récit individuellement. Une rencontre avec un photographe de renom par lequel il.elle se fera «tirer le portrait» est également prévue. Le podcast sera diffusé sur Radio Bascule, et une exposition aura lieu dans les locaux de Cité Seniors.

2, 9, 16, 23, 27, 28,
30 mars

Jeudi 14h - 16h
sur rendez-vous
Cité Seniors
CHF 20.-

Cours photo

Photographier la vie sous toutes ses formes, accompagné.e.s par **Kerim Knight**, photographe professionnel, et découvrir l'art de la photographie au moyen de son téléphone portable. Le thème proposé ce semestre est «**La vie dans les détails**».

Basé sur la photographie de rue, ce cours photo se penchera sur les détails de notre vie quotidienne dans la rue ou à la maison. Comment les détails peuvent raconter l'histoire de notre environnement.

23 février
2, 16, 30 mars
27 avril de 9h30 à 12h30
11 mai

13h30 - 16h30
Cité Seniors
CHF 20.-

Carrefour International

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.

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.

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

11 janvier
1 février
5 avril
3 mai
7 juin
5 juillet

14h - 16h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Les tricots du cœur

L'association des **Tricots du cœur** œuvre pour des projets sociaux, collectifs et artistiques. Les dons de laines sont bienvenus.

27 janvier
24 février
31 mars
28 avril
26 mai
30 juin

14h - 17h
Cité Seniors
Gratuit, sur inscription

Polaroïd – Espace de conversation de langues étrangères

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

Echange de compétences pour pratiquer la conversation avec une animatrice ou un animateur et partager un moment convivial autour d'un verre.

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

Dès le 24 janvier

tous les mardis 16h - 18h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Présentation de l'association Lire et faire lire «Promouvoir le plaisir de lire via des aîné.e.s»

Les bénévoles de Lire et faire lire, toutes des personnes âgées de plus de 50 ans, formées et suivies par l'association, vont chaque semaine, tout au long de l'année, partager le plaisir de la lecture à voix haute avec de petits groupes d'enfants dans les crèches, écoles et maisons de quartier proches de chez eux.

26 Janvier

10h - 11h
Cité Seniors
Gratuit sans inscription

Rencontres philosophiques intergénérationnelles

C'est la rencontre qui est au cœur de ce projet. Articulé autour de trois moments conviviaux, dans trois lieux à découvrir ou redécouvrir, sont proposées des conversations philosophiques pour toutes les générations.

Ces rencontres sont animées par «**proPhilo**», **Association suisse romande** qui développe et soutient la pratique du dialogue philosophique avec les enfants, les adolescent.e.s et les adultes.

En partenariat avec l'école des Pâquis, l'EMS Notre Dame et les Bains des Pâquis.

Présentation

Rencontre avec la Police municipale

Conseils et prévention destinés aux seniors pour se prémunir face à certains délits.

4 avril

Thème «La danse»

14h - 15h

Cité Seniors

2 mai

Thème «L'accueil»

14h - 15h30

Bains des Pâquis

Dans la yourte

Quai du Mont-Blanc 30

1201 Genève

6 juin

Thème «Les différents âges de la vie»

14h - 15h30

EMS Notre Dame

Rue de Lausanne 48

1201 Genève

Gratuit sans inscription

8 juin

10h

Cité Seniors

Sans inscription

Activités aux Bains des Pâquis

Les Bains des Pâquis vous proposent des rendez-vous mensuels pour partager des repas, des moments poétiques et/ou philosophiques.

Groupe d'échec de Cité Seniors

Groupe de rummy de Cité Seniors

La journée des aîné.e.s : repas et activité

Partager ses souhaits pour des activités et/ou participer. L'équipe des Bains est à l'écoute.

Chaque dernier jeudi du mois - 11h - 16h

Bains des Pâquis - Participation CHF 5.- pour le repas

Inscription obligatoire par e-mail : frudubu@protomail.com

Philo aux Bains

Chaque année une douzaine de Café Philosophiques sont organisés sur des thèmes de société variés, en matinée ou dans l'après-midi. Ouverts à toutes et tous, ces débats ont pour but de favoriser des discussions libres auxquelles le public est vivement invité à participer.

Bains des Pâquis

Plus d'information: www.bains-des-paquis.ch/cafes-philosophiques - Gratuit, sans inscription

Apéros poétiques

Les Bains invitent des poétesses et des poètes à venir lire leurs textes durant une quarantaine de minutes

Deux samedis par mois, d'octobre à mai

11h - 11h45, dans la Yourte des Bains des pâquis

Plus d'information: www.bains-des-paquis.ch/poesie

Gratuit, sans inscription

Dès le 11 janvier

Tous les mercredis, 14h - 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Dès le 12 Janvier

Tous les jeudi, 14h - 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

ET DANS VOS QUARTIERS... DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS!

Cinéma Cycle de cinéma italien, espagnol et portugais

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

Cycle de films en
langue étrangère
(espagnol, portugais
et italien) proposés
aux seniors dans les
Espaces de quartier
et aux cinémas du
Grütli.

31 janvier *Divorzio all'italiana, de Pietro Germi (Italie)*

14h - Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève - Sans inscription

17 février *Placido, de Luis Garcia Berlanga (Espagne)*

10h - Espace de quartier Grottes
Rue du Grand-Pré 9, 1202 Genève - Sans inscription

8 mars *Le Lion de Estrela, de Arthur Duarte (Portugal)*

10h - Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève - Sans inscription.

4 avril *Le notti di Cabiria, de Federico Fellini (Italie)*

14h - Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10, 1203 Genève, Sans inscription

28 avril *Peccato che sia una canaglia,
de Alessandro Blasetti (Italie)*

14h - Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève - Sans inscription

24 mai *L'ange exterminateur, de Luis Buñuel (Mexique)*

10h - Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6, 1202 Genève - Sans inscription

7 juin *Le rivage des murmures, de Margarida
Cardoso (Portugal)*

10h - Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46, 1206 Genève Sans inscription

23 juin *Amarcord, de Federico Fellini (Italie)*

14h - Espace de quartier Saint-Jean
Quai du Seujet 32, 1201 Genève - Sans inscription

Présentation Rencontre avec la Police municipale

Conseils et prévention destinés
aux seniors pour se prémunir
face à certains délits.

5 mai

14h - Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève - Sans inscription

26 mai

14h - Espace de quartier Saint-Jean
Quai du Seujet 32, 1201 Genève - Sans inscription

30 mai

14h - Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève - Sans inscription

1^{er} juin

10h - Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève - Sans inscription

Echanges, rencontres Café-récit autour de la culture

Découverte des collections
de la Ville de Genève, moment
de partage et d'accès à la
culture et tissage du lien parmi
les participant.e.s, suivi d'une
collation.

En collaboration avec le
Département de la culture
et de la transition numérique.

3 février

14h - Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46, 1206 Genève - Sans inscription

10 février

10h - Espace de quartier Grottes
Rue du Grand-Pré 9, 1202 Genève - Sans inscription

7 mars

10h - Espace de quartier Sécheron
Rue Anne-Torcapel 2, 1202 Genève - Sans inscription

17 mars

14h - Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève - Sans inscription

Echanges, rencontres Tandem au musée

Découverte des collections de la Ville de Genève, moment de partage et d'accès à la culture et tissage du lien parmi les participant.e.s, suivi d'une collation.

En collaboration avec le Département de la culture et de la transition numérique.

4 avril

14h
Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève
Sans inscription

28 avril

10h
Espace de quartier Grottes
Rue du Grand-Pré 9
1202 Genève
Sans inscription

Jeux Tous les âges autour du jeu

Une classe de l'école primaire des Vollandes se rend à l'Espace de Quartier afin de jouer avec des seniors à des jeux de société mis à disposition par la Ludothèque des Eaux-Vives. Un moment d'échange joyeux entre générations qui se terminera par un goûter.

En collaboration avec la Ludothèque des Eaux-Vives, l'École des Vollandes et le collectif Autour d'un thé.

17 mars, 12 mai

13h30
Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46
1207 Genève
Sur inscription



Dimanches de Cité Seniors

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!

15, 22, 29 janvier
 5, 12 février
 5, 12, 19, 26 mars
 7, 14 mai
 4, 18, 25 juin

11h30 - 12h30
 Cours de gym avec Gymnastique Seniors Genève

12h30 - 14h30
 Petite restauration

Cité Seniors
 Gratuit, sans inscription

Dès 14h30,
place au
spectacle!

15 janvier

L'ensemble «Mélopie»

Des musicien.ne.s amateur.trice.s et professionnel.le.s de très bon niveau pour aborder un répertoire souvent méconnu. Celui-ci varie entre musique classique, variété et ragtime.

Catherine Monin Mérillat Clarinette

Cécile Schamberger Flûte traversière

Christan Mérillat Saxophone/Clarinette

Claude Surdez Trompette/Cornet

22 janvier

Nicolas Tankoff

Danser tout un dimanche en compagnie de **Nicolas Tankoff**.

29 janvier

Jazz Framboise

La délicieuse rencontre du guitariste chanteur **Manu Araoz** et de la saxophoniste **Françoise Von Arx**, qui vous interprètent des chansons swing des années 30-60, succès de l'American song book et des bossa nova, merveilleusement accompagnés par **Claude-Alain Burnand** au piano, **Cédric Gysler** à la contrebasse et **Eric Wespi** à la batterie.

5 février

Trionyx

Entrez dans l'univers chaloupé de Trionyx et le charme onirique des îles exotiques. Laissez-vous porter par les rythmes vaudous, un brin de swing dansant, des rêveries mystiques et un boogie-woogie endiablé. Une promenade à travers le temps, une saveur nostalgique et un souffle d'air frais. Un réveil en fanfare qui fera vibrer vos voiles et vous poussera vers le large.

Mael Godinat Piano, saxophone alto et composition

Manu Hagmann Contrebasse

Nelson Schaer Batterie

Dès 14h30, place au spectacle!

12 février

Bal de la Saint Valentin

Voir page 5

5 mars

CaraC

Le trio suisse romand arrive dans le monde du bal folk avec la richesse de ses origines variées : jazz, classique et folk.

Dans leurs compositions originales et leurs arrangements de thèmes traditionnels, les trois musiciennes allient habilement les instruments et le chant pour emmener leur public dans un voyage inédit tout en respectant la florissante tradition des danses françaises et suisses romandes : rondes, mazurkas, valse, bourrées, polkas, etc. CaraC va faire bouger vos pieds... mais pas que!

Nathalie Recking Violon et voix

Emilie Bugnion Saxophone et voix

Laure Zaugg Violoncelle et voix

12 mars

Xena Windels et Matteo Procacci

Deux tout jeunes pianistes passionné.e.s proposent un voyage musical qui nous emmène du classique au jazz en passant par le baroque, la pop et le rock.

Xena Windels Piano

Matteo Procacci Piano

Dès 14h30, place au spectacle!

19 mars

Trio Jazz Piano, Violon et Clarinette

Concert proposé en partenariat avec l'association AMAA Musique.

Philippe Koller Violon

Evaristo Perez Piano

...invitent le clarinetiste **Philippe Ehinger**

Du jazz, certes! Mais rien d'alambiqué, de tortueux, d'obscur, de conceptuel! Quelques bons vieux standards lavés à toutes les eaux, de ces airs connus qu'on se surprend à siffloter tout naturellement, et puis aussi quelques musiques du monde : languissante bossa brésilienne, choro d'Argentine, ballade irlandaise ou encore Ländler de Suisse orientale. Tout ceci traversé par le fil rouge de l'improvisation. Et si l'humeur s'y prête, peut-être ira-t-on même jusqu'à pousser la chansonnette?

26 mars

Corinne et Gigi

Danser sur les rythmes très variés et dansants : paso, valse, rock, tango, bachata, madison, twist ou encore le disco. **Corinne** à l'accordéon et chant, accompagnée de **Régis** au clavier et chant.

7 mai

Les Cow-BoWs

Combo atypique basé à Genève, Les Cow-BoWs proposent un répertoire original se situant entre la musique de western-spaghetti, les chants traditionnels amérindiens, la liberté improvisatrice du jazz, la complainte du garçon-vacher et l'évocation des plaines infinies du désert de Tabernas...

Philippe Koller Violon

Giacomo Grandi Violoncelle

Vinz Vonlanthen Guitare

Sylvain Fournier Batterie

Dès 14h30, place au spectacle!

14 Mai **Mango ChaCha**

Des refrains venus des îles! Entrer dans une bulle de bonheur, et être transporté.e.s sur une plage imaginaire au sable parfait. Une contrebassiste, un chanteur, un saxophoniste, un guitariste et deux percussionnistes jouent des chansons de l'après-guerre aux origines caribéennes, dans une formation fidèle aux instruments de l'époque. Une véritable salade de fruits de chansons douces et de chachacha. **Mango Chacha** est très certainement le meilleur groupe de musique calypso de la côte ouest du lac Léman!

4 juin **Duo Classique Violon et Piano**

Concert proposé en partenariat avec l'association AMAA Musique

Nathalie Saudan Violon

Aline Jaussi Piano

Duo constitué en 2017 à Genève qui relit le grand répertoire classique et romantique pour offrir à un large public les sonates composées par de grands compositeurs: W.A. Mozart, L. van Beethoven, J. Brahms, R. Schumann.

Un partage de ces quelques pages de musique de chambre avec le public!

18 juin **Aikya**

Aikya propose un voyage musical où se joignent les mélodies gnawa marocaines, la richesse du violon et les rythmes indiens. Une séduisante performance où les mots, les voix et la musique peignent une métaphore du vivre-ensemble.

Anouar Banouna Chant et guembri

Margaux Malya Violon

Santosh Kurbet Tabla, chant

25 juin **Nicolas Tankoff**

Bouffée d'oxygène! Chanter et danser sur des titres indémodables en compagnie de **Nicolas Tankoff!**



Un Point info dans votre quartier

Un espace d'information, d'orientation
et d'accompagnement

À votre service!

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch

Visites et sorties de Cité Seniors

Inscriptions limitées à deux visites par personne

Parcours découverte

Visites proposées par
Cité Seniors et le Centre
d'animation pour retraités
de l'Hospice Général (CAD).

**Gratuit, inscription dès le
1^{er} février 2023 à Cité Seniors
au 0800 18 19 20**

6 mars 14h - 16h

Les Charmilles avec Gérald Berlie

Rendez-vous devant la COOP des Charmilles
Arrêt Charmilles bus 6, 10, 11, 19

27 mars 14h - 16h

Troinex avec Martine Degli Agosti

Rendez-vous devant la Mairie de Troinex. Visite du centre
de Troinex puis grande marche jusqu'à la Chapelle
(40 mn) puis visite du quartier de la chapelle suivie
d'un passage au CAD. Arrêt Troinex Mairie bus 45

22 mai 14h - 16h

Carouge avec Dominique Zumkeller

Rendez-vous Place de l' Octroi
Arrêt Octroi, Tram 12, 18

5 juin 14h - 16h

Compesières/Saconnex d'Arve
avec Dominique Zumkeller

Rendez-vous devant la Commanderie
Arrêt Bardonnex/Compesières bus 46

12 juin 14h - 16h

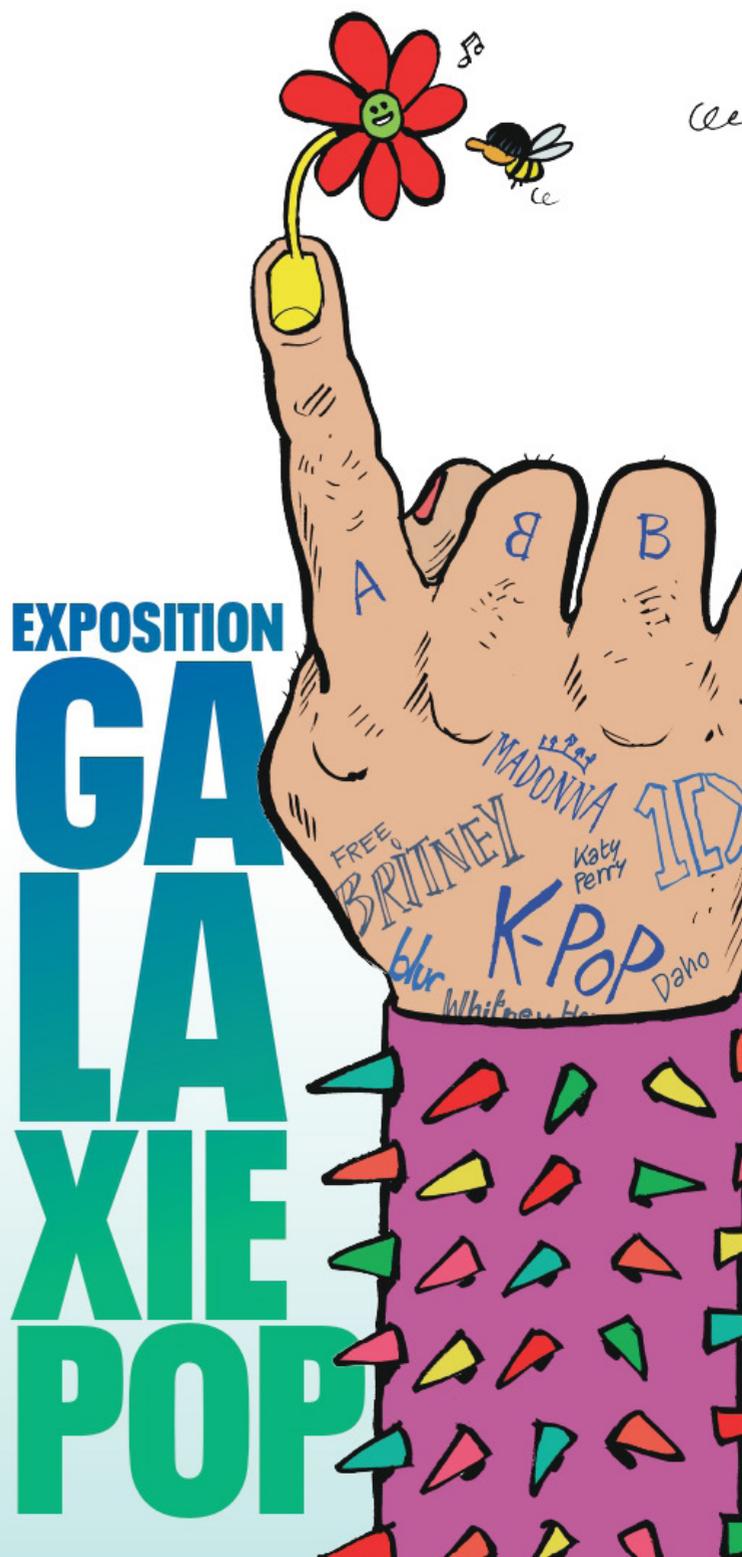
Plainpalais avec Gérald Berlie

Rendez-vous devant le kiosque de Plainpalais
Arrêt Plainpalais tram 12, 15, 17, 18

19 juin 14h - 16h

Lancy avec Natacha Schmid

Rendez-vous devant la Mairie
Arrêt Lancy-Mairie tram 15, 17, 18



EXPOSITION
GALA
XIE
POP

Visites et sorties

Les ressources numériques accessibles à la Bibliothèque de la Cité

Durant ce rendez-vous, une bibliothécaire accompagne le public dans la découverte du catalogue en ligne et des ressources numériques des Bibliothèques Municipales. La visite contiendra les éléments suivants :

- Présentation du catalogue en ligne ;
- Comment chercher des documents ;
- Comment accéder aux conseils des bibliothécaires ;
- Comment accéder à son compte lecteur ;
- Présentation des ressources numériques : présentation de PressReader, des plateformes d'autoformation et des démarches pour emprunter des livres numériques et audio ;
- Présentation du Service Empruntez un-e bibliothécaire pour toutes vos questions liées au numérique.

Prendre sa tablette, liseuse ou ordinateur. Des ordinateurs sont à disposition. Inscription gratuite pour être membre des Bibliothèques municipales sur présentation d'une pièce d'identité.

24 avril

Lundi 10h - 11h30

Rendez-vous : entrée de la Bibliothèque

Bibliothèque de la Cité,
Place des Trois-Perdrix 5
1204 Genève

Gratuit

Inscription à Cité Seniors au
0800 18 19 20 dès le 01.03

Du côté de la Bibliothèque de la Cité

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

La visite s'organise autour de trois axes :

- Historique de la Bibliothèque (anecdotes) ;
- Aménagement des espaces / collection ;
- Prestations.

Exposition Galaxie Pop à la Bibliothèque de la Cité

Cette exposition propose un parcours musical depuis l'émergence du rock'n'roll dans les années 50 jusqu'aux phénomènes musicaux actuels comme le rap et la k-pop (pop coréenne). La diffusion de masse de la pop est intimement liée aux avancées technologiques (vinyle, cassette, CD, format MP3, etc.) des sept décennies de son existence.

En parallèle, le visiteur découvrira différents îlots sur les liens entre pop musique et clips vidéo, ainsi qu'un magasin de disques où différents actrices et acteurs du métier parlent d'un coup de cœur musical de leur enfance ou adolescence.

27 mars

Lundi 10h - 11h30

Rendez-vous : entrée de la Bibliothèque

Bibliothèque de la Cité,
Place des Trois-Perdrix 5
1204 Genève

Gratuit

Inscription à Cité Seniors au
0800 18 19 20 dès le 1^{er} février

28 février

Mardi 10h - 11h30

Rendez-vous : entrée de la Bibliothèque

Bibliothèque de la Cité,
Place des Trois-Perdrix 5
1204 Genève

Gratuit

Inscription à Cité Seniors au
0800 18 19 20 dès le 25 janvier

Viens avec Papy ou Mamie si tu veux jouer!

Passionné.e.s de jeux vidéo ou débutant.e.s? Dans cet atelier, des bibliothécaires ont sélectionné des jeux vidéo et proposent de les tester. La seule condition de participation? Venir accompagné.e d'un ou plusieurs petits enfants, ou d'un.e plus jeune dont on apprécie la compagnie! L'occasion de jouer ensemble à des jeux vidéo à la bibliothèque, pour toutes les générations.

21 février

Deux sessions :
Mardi 11h - 12h30
Mardi 15h - 16h30

Rendez-vous : entrée de la Bibliothèque

Bibliothèque de la Cité,
Place des Trois-Perdrix 5
1204 Genève

Gratuit, inscription sur <https://bmgeneve.agenda.ch>

Sortie Théâtre «C'est MerVieilleux»

Un spectacle sur la vieillesse... Est-ce bien raisonnable? C'est comment être «vieux», «vieille» dans un monde où le jeunisme semble l'unique option? C'est comment dans la vraie vie? Oh, après tout, et si c'était merveilleux? C'est MerVieilleux! Un petit inventaire non exhaustif des idées reçues à l'obsolescence programmée. Une sorte d'impromptu sur la vieillesse, tour à tour joyeux, grave, bienveillant ironique et grinçant parfois!

5 février

Dimanche 17h

18h00 Bord de scène avec les comédiens et le metteur en scène

Rendez-vous : La Traverse
Rue de Berne 50, 1201 Genève

Réservation des places en ligne <https://my.weezevent.com/cest-merveilleux> ou par téléphone les mardis et jeudis de 16h30 à 18h30 au 022 909 88 99

Tarif spécial, CHF 8.- à payer sur place (pas de paiement par carte)

ET DANS VOS QUARTIERS... DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS!

Présentation Hypercity

Redécouverte de la ville en musique et navigation à travers son quartier en clips et en sons.

En collaboration avec les Bibliothèques municipales

10 mai

10h - Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6, 1202 Genève
Sans inscription

17 mai

10h - Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46, 1206, Genève
Sans inscription

Balades Sentier culturel

En collaboration avec le Département de la culture et de la transition numérique.

Découvrir son quartier au fil d'une balade inédite, les personnalités qui sont venues marquer le site de leur empreinte et les œuvres présentes dans l'espace public. La promenade sera suivie d'une collation.

26 mai Plainpalais

14h - Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève
Sans inscription

13 juin Nations

10h - Espace de quartier Sécheron
Rue Anne-Torcapel 2, 1202 Genève
Sans inscription

20 juin Cité

10h - Manège en Ville
Rue Julienne-Piachaud 4, 1204 Genève
Sans inscription



Avant-première Invitation aux artistes seniors

Renseignements :
0800 18 19 20

Vous souhaitez présenter une partie de vos œuvres ?

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

PRIMART

Pour l'édition 2023 de Primart, le Service de la Jeunesse de la Ville de Genève met sur pied une exposition avec le **collectif WAVES** composé d'une vingtaine de jeunes artistes.

Ce collectif a une visée humanitaire et ses expositions-concepts sont toujours réalisées au nom d'une association qui œuvre dans le domaine. Il s'agit cette année de l'association AWRA (Afghanistan's Women Rights Association) qui se consacre à la défense des droits des femmes en Afghanistan. L'exposition se fera dans l'obscurité et les œuvres (peinture-sculpture-photo-vidéo) pourront se découvrir à la lumière d'une lampe torche.

2 au 25 février

Vernissage le 2 février

18h Accueil

18h30 Présentation de l'exposition en présence des artistes et des responsables politiques.

19h Apéritif

Cité Seniors

Entrée libre

C'est une bonne situation ça, calligraphe ?

Yvan Hostettler, coach calligraphe au Musée Martin Bodmer, typographe & graphiste

Citations du monde en écriture manuscrite anglaise, chancelière, gothique, onciale et plus si entente...

9 mars au 13 avril

Vernissage le 9 mars

17h Accueil
17h30 Présentation de l'exposition en présence de l'artiste
17h45 Apéritif

Cité Seniors

Entrée libre

Les Trésors des aîné.e.s

Pour clore la série d'ateliers-rencontres autour du récit de vie, la **Cie Zikids** (voir page 53) propose une exposition-installation qui aura lieu dans les locaux de Cité Seniors.

Le visiteur est convié à une immersion dans des «mémoires vivantes» par l'écoute des récits des seniors ayant participé aux ateliers.

Un triptyque de photos de chaque senior sera exposé au-dessus de l'installation sonore.

25 mai au 31 août

Vernissage le 25 mai

17h Accueil
17h30 Présentation de l'exposition en présence de l'artiste
17h45 Apéritif

Cité Seniors

Entrée libre



Activités seniors

près de chez vous

Découvrez toutes les activités
en suivant le QR code

Janvier à Juin 2023

Renseignements:
Points info
0800 44 77 00 (numéro gratuit)



Plus d'information,
scannez-moi!

JANVIER

Ma 10.01	▶ Ouverture «Restons dynamiques! / Parc Bertrand»	p.44
Me 11.01	▶ Ouverture «Restons dynamiques! / Parc des Franchises» ▶ Ouverture «Groupe d'échecs» ▶ Rencontre «Carrefour International»	p.44 p.57 p.54
Je 12.01	▶ Ouverture «Groupe de rummy»	p.57
Di 15.01	▶ L'ensemble «Mélopée»	p.63
Ma 17.01	▶ «Avant toute chose»	p.3
Ve 20.01	▶ Journée de présentation et inscription aux cours «Nouvelles Technologies»	p.11
Sa 21.01	▶ Café des aidants	p.42
Di 22.01	▶ Danse avec «Nicolas Tankov»	p.63
Ma 24.01	▶ Projection au Cinéma Les Scala «Last Dance» ▶ Ouverture du cours «Apprivoiser un iPhone Apple IPH1-401» ▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces PC T&A-PC-1401» ▶ Café santé «L'alimentation / EQ Soubeyran» ▶ Ouverture «Polaroid: Espace de conversation de langues étrangères»	p.4 p.13 p.17 p.44 p.55
Me 25.01	▶ Ouverture du cours «Découverte de l'informatique DEC-001» ▶ Ouverture du cours «Débuter avec un smartphone Android AND1-601» ▶ Ouverture du cours «Apprivoiser Windows 10 WIN-1001» ▶ Ouverture du cours de «Français»	p.11 p.14 p.16 p.50
Je 26.01	▶ Bal du mois de «Janvier» ▶ Présentation de l'association «Lire et faire lire»	p.5 p.55
Ve 27.01	▶ Atelier «@ssistance PC, Mac et smartphone» ▶ Atelier «Tricots du cœur»	p.28 p.54
Di 29.01	▶ Concert «Jazz Framboise»	p.63
Ma 31.01	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser son ordinateur Mac Apple MAC1-801» ▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces MAC T&A-MAC-1501» ▶ Ouverture du cours «Pilates» ▶ Cinéma «Cycle de films en langue étrangère Divorzio all'italiana (Italie) / EQ Champel»	p.15 p.18 p.48 p.58

FÉVRIER

Me 01.02	▶ Ouverture du cours «Aller plus loin avec un smartphone Android AND2-701» ▶ Conférence informatique «Prévention de la criminalité contre les seniors» ▶ Ouverture du cours «PostureS» ▶ Ouverture du cours «Atelier théâtre» ▶ Rencontre «Carrefour International»	p.14 p.24 p.37 p.47 p.54
Je 02.02	▶ Vernissage de l'exposition «Primart» ▶ Ouverture du cours «Pop-Up»	p.75 p.50
Ve 03.02	▶ Ouverture du cours «Initiation à la tablette iPad IPAD1-201» ▶ Café «iPhone» ▶ Rencontre «Café récit autour de la culture / EQ Eaux-Vives» ▶ Conférence «Présentation du nouveau droit des successions»	p.12 p.28 p.59 p.35
Di 05.02	▶ Sortie théâtre «C'est merVieilleux» ▶ Concert «Trionyx»	p.72 p.63
Ma 07.02	▶ Ouverture du cours «Dompter un iPhone Apple IPH2-501» ▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces smartphone Android T&A-AND-1601» ▶ Conférence «Recueilleurs de lumière: A la découverte de Saturne: La Mission Cassini Huygens» ▶ Ouverture du cours «La méthode ENCÉFAL» ▶ Permanence «Info-santé / Cité Seniors»	p.13 p.20 p.32 p.38 p.41
Me 08.02	▶ Ouverture du cours «Histoire dans la cuisine ...»	p.49
Je 09.02	▶ Permanence «Info-santé / EQ Minoteries»	p.41
Ve 10.02	▶ Atelier – cours participatif «Trésors vivants des Pâquis» ▶ Ouverture du cours «Initiation à Internet INT-101» ▶ Café «Mac» ▶ Rencontre «Café récit autour de la culture / EQ Grottes» ▶ Café des palabres «L'humour, une ressource pour la relation» ▶ Conférence «Présentation du nouveau droit des successions»	p.5 p.11 p.28 p.59 p.34 p.35
Sa 11.02	▶ Café des aidants	p.42
Di 12.02	▶ Bal de la «St-Valentin»	p.5

Ma 14.02	▶ Ouverture du cours «Dompter son ordinateur Mac Apple MAC2-901»	p.15
	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces iPhone Apple T&A-IPH-1701»	p.22
	▶ Café santé «L'accident vasculaire cérébral / EQ Eaux-Vives»	p.44
	▶ Apéro sexologique «Mieux vaut seul.e que mal accompagné.e»	p.43
Me 15.02	▶ Ouverture du cours «Débuter avec un smartphone Android AND1-602»	p.14
	▶ Conférence informatique «Mots de passe et comptes, solutions et fin des maux de tête!»	p.24
	▶ Conférence «Peut-on croire les scientifiques ? La science est-elle utiles ?»	p.33
Ve 17.02	▶ Atelier – cours participatif «Trésors vivants des Pâquis»	p.5
	▶ Café «iPad»	p.28
	▶ Cinéma «Cycle de films en langue étrangère Palcido (Italie) / EQ Grottes»	p.58
Ma 21.02	▶ Conférence «Pour des histoires tout autour de la danse : Calvin conduit au bal des sorcières : pourquoi trembler plutôt que vibrer ?»	p.34
	▶ Bibliothèque de la Cité «Viens avec Papy ou Mamie si tu veux jouer!»	p.72
Je 23.02	▶ Ouverture du cours «Photo»	p.53
Ve 24.02	▶ Atelier – cours participatif «Trésors vivants des Pâquis»	p.5
	▶ Atelier «Tricots du cœur»	p.54
Ma 28.02	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser un iPhone Apple IPH1-402»	p.13
	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces PC T&A-PC-1402»	p.17
	▶ Visite «Exposition Galaxie Pop à la Bibliothèque de la Cité»	p.71

MARS

Me 01.03	▶ Ouverture des inscriptions «Traces»	p.8
	▶ Ouverture du cours «Découverte de l'informatique DEC-002»	p.11
	▶ Ouverture du cours «Aller plus loin avec un smartphone Android AND2-702»	p.14
	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser Windows 10 WIN-1002»	p.16
	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser son stress à travers l'acupressure»	p.40
Je 02.03	▶ Ouverture du cours «Gérer ses photos sur son PC PHOTOWIN-1101»	p.16
	▶ Ouverture de l'atelier «Les Trésors des aîné.e.s»	p.53

Ve 03.03	▶ Atelier – cours participatif «Trésors vivants des Pâquis»	p.5
	▶ Ouverture «Entraînements de walking et de course à pied»	p.43
	▶ Ouverture du cours «Yoga sur chaise N° 1»	p.50
Di 05.03	▶ Concert «CaraC»	p.64
Lu 06.03	▶ Parcours découverte «Les Charmilles»	p.69
Ma 07.03	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser son ordinateur Mac Apple MAC1-802»	p.15
	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces MAC T&A-MAC-1502»	p.19
	▶ Conférence «Recueilleurs de lumière : L'Espace au cinéma le retour»	p.32
	▶ Atelier «des proches aidants» Comment éviter l'épuisement physique et psychique du proche aidant ?»	p.41
	▶ Rencontre «Café récit autour de la culture / EQ Sécheron»	p.59
	▶ Permanence «Info-santé / Cité Seniors»	p.41
Me 08.03	▶ Cinéma «Cycle de films en langue étrangère Le lion de Estrela (Portugal) / EQ Jonction»	p.58
Je 09.03	▶ Conférence informatique «YouTube sur tous vos appareils et découverte de la chaîne Cité Seniors»	p.25
	▶ Ouverture du cours «Atelier Calligraphie»	p.48
	▶ Vernissage de l'exposition «C'est une bonne situation ça, calligraphe?»	p.76
Ve 10.03	▶ Atelier – cours participatif «Trésors vivants des Pâquis»	p.5
	▶ Ouverture du cours «Tablette iPad, aller plus loin IPAD2-301»	p.12
Di 12.03	▶ Concert «Xena Windels et Matteo Procacci»	p.64
Lu 13.03	▶ Café santé «L'alimentation / EQ St-Jean»	p.45
Ma 14.03	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces smartphone Android T&A-AND-1602»	p.21
	▶ Cours «Qi-Gong et bien-être» EQ Soubeyran	p.51
	▶ Café santé «Les rhumatismes / EQ Champel»	p.45
	▶ Apéro sexologique «Le couple et l'intimité, des lieux de danger?»	p.43
Me 15.03	▶ Ouverture du cours «Débuter avec un smartphone Android AND1-603»	p.14
	▶ Ouverture du cours «Avec iFolor, créer et commander un livre photos IFO-1201»	p.16

Ve 17.03	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Atelier – cours participatif «Trésors vivants des Pâquis» p.5 ▶ Café «iPhone» p.28 ▶ Rencontre «Café récit autour de la culture / EQ Plainpalais» p.59 ▶ Café des palabres «Comment réussir son malheur» p.34 ▶ Echange «Tous les âges autour du jeu» EQ Eaux-Vives p.60
Sa 18.03	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Café des aidants p.42
Di 19.03	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Concert «Trio Jazz Piano, Violon et Clarinette» p.65
Ma 21.03	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours «Dompter un iPhone Apple IPH2-502» p.13 ▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces iPhone Apple T&A-IPH-1702» p.22 ▶ Cours «Qi-Gong et bien-être» EQ Soubeyran p.51
Me 22.03	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conférence «Peut-on croire les scientifiques ? Recherche, science et non-science» p.33
Je 23.03	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bal du mois de «Mars» p.6 ▶ Conférence informatique «Windows 11, le successeur de Windows 10 est là!» p.25
Ve 24.03	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Atelier – cours participatif «Trésors vivants des Pâquis» p.5 ▶ Danse au théâtre du Galpon «Nous voulons la lune» p.6 ▶ Atelier «@ssistance PC, Mac et smartphone» p.28 ▶ Ouverture du cours «Initiation à Internet INT-102» p.11 ▶ Conférence informatique «Présentation de l'application mobile Genève en poche pour les seniors!» p.25
Di 26.03	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Théâtre du Galpon «Nous voulons la lune» p.6 ▶ Concert «Corinne et Gigi» p.65
Lu 27.03	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Parcours découverte «Troinex» p.69 ▶ Du côté de la Bibliothèque de la Cité p.71
Ma 28.03	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours «Dompter son ordinateur Mac Apple MAC2-902» p.15 ▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces PC T&A-PC-1403» p.17 ▶ Conférence «Pour des histoires tout autour de la danse: Les illuminés de Genève font valser les vaches: manger, est-ce faire danser les papilles?» p.34
Me 29.03	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours «Aller plus loin avec un smartphone Android AND2-703» p.14 ▶ Conférence informatique «Vers un numérique plus éthique et durable» p.27
Ve 31.03	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Atelier – cours participatif «Trésors vivants des Pâquis» p.5 ▶ Ouverture du cours «Initiation à la tablette iPad IPAD1-202» p.12 ▶ Café «Mac» p.28 ▶ Atelier «Tricots du cœur» p.54

AVRIL

Di 02.04	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Représentation publique «Les trésors vivants des Pâquis» p.7
Ma 04.04	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces MAC T&A-MAC-1503» p.19 ▶ Conférence «Recueilleurs de lumière: A la conquête de l'espace III» p.32 ▶ Atelier «des proches aidants: Comment trouver sa place dans le réseau de soins?» p.41 ▶ Rencontre «philosophiques intergénérationnelles: La danse» p.56 ▶ Cinéma «Cycle de films en langue étrangère Le notti di Cabiria (Italie) / EQ Soubeyran» p.58 ▶ Permanence «Info-santé / Cité Seniors» p.41 ▶ Rencontre «Tandem au musée / EQ Champel» p.60
Me 05.04	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Rencontre «Carrefour International» p.54
Je 06.04	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Projection du film «Kombinat» p.7
Sa 08.4	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Représentation publique «Les trésors vivants des Pâquis» p.7
Ma 11.04	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Apéro sexologique «Education religieuse et vie amoureuse: quels impacts?» p.43
Ma 18.04	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Représentation générale du spectacle «Traces» p.8
Je 20.04	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conférence informatique «Infomaniak» p.26
Lu 24.04	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Café santé «La mobilité / EQ Jonction» p.45 ▶ Bibliothèque de la Cité «Les ressources numériques accessible pour vous» p.70
Ma 25.04	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours «Apprivoiser un iPhone Apple IPH1-403» p.53 ▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces smartphone Android T&A-AND-1603» p.21 ▶ Conférence «Pour des histoires tout autour de la danse: Stendhal, un touriste dans la vieille ville et les rues basses» p.34
Me 26.04	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours «Tablette iPad, aller plus loin IPAD2-302» p.12 ▶ Conférence «Peut-on croire les scientifiques ? Où, quoi, comment chercher ?» p.33 ▶ Ouverture du cours «Renforcer et développer sa mémoire» p.39
Je 27.04	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Projection du film «Le grand bal» p.9 ▶ Grand bal du mois «d'Avril» p.9 ▶ Conférence informatique «Facebook, Twitter, Instagram vous avez dit réseaux sociaux?» p.27 ▶ Ouverture du cours «Renforcer et améliorer sa qualité de sommeil» p.39

Calendrier des activités

Ve 28.04	▶ Atelier «Tricots du cœur»	p.54
	▶ Cinéma «Cycle de films en langue étrangère Peccato che si auna canaglia (Italie) / EQ Plainpalais»	p.58
	▶ Rencontre «Tandem au Musée / EQ Grottes»	p.60
	▶ Café des palabres «Les émotions, piment des relations»	p.34
Sa 29.04	▶ Café des aidants	p.42

MAI

Ma 02.05	▶ Ouverture du cours «Dompter un iPhone Apple IPH2-503»	p.13
	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces iPhone Apple T&A-IPH-1703»	p.23
	▶ Rencontre «philosophiques intergénérationnelles : L'accueil»	p.56
	▶ Permanence «Info-santé / Cité Seniors»	p.41
Me 03.05	▶ Ouverture du cours «Rédiger des documents avec Word WORD-1301»	p.16
	▶ Conférence informatique «Internet, surfer en sécurité»	p.27
	▶ Rencontre «Carrefour International»	p.54
Je 04.05	▶ Ouverture du cours «Exercices respiratoires»	p.42
Ve 05.05	▶ Café «iPad»	p.28
	▶ Présentation «Rencontre avec la Police municipale / EQ Plainpalais»	p.59
Di 07.05	▶ Concert «Les Cows-Bo Ws»	p.65
Ma 09.05	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces PC T&A-PC-1404»	p.18
	▶ Conférence «Recueilleurs de lumière : A la conquête de l'espace IV»	p.32
	▶ Ouverture du cours «Qi-Gong»	p.47
	▶ Apéro sexologique «Et si on inversait les rôles?»	p.43
Me 10.05	▶ Ouverture du cours «Initiation à la tablette iPad IPAD1-203»	p.12
	▶ Conférence «L'hypertension artérielle est une maladie réversible!»	p.32
	▶ Présentation «Hypercity»	p.73
Je 11.05	▶ Conférence informatique «Seniors, Internet et objets connectés toute une histoire!»	p.27
Ve 12.05	▶ Café des palabres «Mieux communiquer dans les moments difficiles»	p.34
	▶ Echange «Tous les âges autour du jeu» EQ Eaux-Vives	p.60
Sa 13.05	▶ Café des aidants	p.42
Di 14.05	▶ Concert «Mango ChaCha»	p.66

Lu 15.05	▶ Café santé «J'entends mal! / EQ Le 99»	p.45
Ma 16.05	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces MAC T&A-MAC-1504»	p.19
Me 17.05	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser Windows 10 WIN-1003»	p.9
	▶ Présentation «Hypercity»	p.73
Je 18.05	▶ Atelier – Spectacle «Efeu»	p.9
Lu 22.05	▶ Parcours découverte «Carouge»	p.69
Ma 23.05	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces smartphone Android T&A-AND-1604»	p.21
	▶ Conférence «Pour des histoires tout autour de la danse : Le Comte de Cavour, à Presinge et Palerme, dansait-il avec les gattopardos?»	p.34
	▶ Atelier «des proches aidants : Les directives anticipées?»	p.41
Me 24.05	▶ Ouverture du cours «Tablette iPad, aller plus loin IPAD2-303»	p.12
	▶ Conférence «Peut-on croire les scientifiques ? Corrélations et causalités»	p.33
	▶ Cinéma «Cycle de films en langue étrangère L'ange exterminateur (Mexique) / EQ Pâquis»	p.58
Je 25.05	▶ Spectacle «Efeu»	p.9
	▶ Vernissage de l'exposition «Les Trésors des aîné.e.s.»	p.76
Ve 26.05	▶ Atelier «@ssistance PC, Mac et smartphone»	p.28
	▶ Conférence «Habiter autrement : Des utopies du siècle dernier aux écovillages de demain : une lente prise de conscience du vivre ensemble»	p.33
	▶ Ouverture du cours «Yoga sur chaise N° 2»	p.50
	▶ Atelier «Tricots du cœur»	p.54
	▶ Balade «Sentier culturel Plainpalais»	p.73
	▶ Présentation «Rencontre avec la Police municipale / EQ St-Jean»	p.59
Ma 30.05	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces iPhone Apple T&A-IPH-1704»	p.23
	▶ Présentation «Rencontre avec la Police municipale / EQ Champel»	p.59

Calendrier des activités

JUIN

Je 01.06	▶ Présentation «Rencontre avec la Police municipale / EQ Jonction»	p.59
Ve 02.06	▶ Conférence «Habiter autrement: Trois pistes pour habiter autrement»	p.33
Di 04.06	▶ Concert «Duo Classique Violon et Piano»	p.66
Lu 05.06	▶ Café santé «J'entends mal ! / EQ Plainpalais» ▶ Parcours découverte «Compesièrre / Saconnex d'Arve»	p.45 p.69
Ma 06.06	▶ Conférence «Recueilleurs de lumière: James Webb Space Télescope: 1 an de découvertes» ▶ Rencontre «philosophiques intergénérationnelles: Les différents âges de la vie» ▶ Permanence «Info-santé / Cité Seniors»	p.32 p.56 p.41
Me 07.06	▶ Rencontre «Carrefour International» ▶ Cinéma «Cycle de films en langue étrangère Le rivage des murmures (Portugal)» EQ Eaux-Vives	p.54 p.58
Je 08.06	▶ Présentation «Rencontre avec la Police municipale / Cité Seniors»	p.56
Ve 09.06	▶ Conférence «Habiter autrement: L'habitat des personnes âgées: d'autres liens de solidarité à imaginer» ▶ Café des palabres «De la créativité pour enrichir notre vie»	p.33 p.34
Sa 10.06	▶ Café des aidants	p.42
Lu 12.06	▶ Parcours découverte «Plainpalais»	p.69
Ma 13.06	▶ Balade «Sentier culturel Nations» ▶ Apéro sexologique «Les idées reçues en sexualité»	p.73 p.43
Me 14.06	▶ Conférence «Peut-on croire les scientifiques? Le vrai, le faux et l'intox»	p.33
Di 18.06	▶ Concert «Aikya Gnawa»	p.66
Lu 19.06	▶ Parcours découverte «Lancy»	p.69
Ma 20.06	▶ Balade «Sentier culturel Cité»	p.73
Ve 23.06	▶ Cinéma «Cycle de films en langue étrangère / Amarcord (Italie)» EQ St-Jean	p.58
Di 25.06	▶ Danse avec «Nicolas Tankov»	p.66
Ma 27.06	▶ Conférence «Pour des histoires tout autour de la danse: Eroll Garner et Ella Frizgeraldby the lake: Peut-on danser le jazz?»	p.34
Ve 30.06	▶ Atelier «Tricots du cœur»	p.54

JUILLET

Me 05.07	▶ Rencontre «Carrefour International»	p.54
-----------------	---------------------------------------	------

Impressum

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

Photos intérieures Anna Pizzolante, Giona Mottura
Kerim Knight, Ville de Genève

Conception graphique www.superposition.info

Impression Atar Roto Presse SA

Décembre 2022



Cité Seniors

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

TPG: tram 15, arrêts Môle ou Butini

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)

citeseniors@ville-ge.ch

www.seniors-geneve.ch