



Cité Seniors Programme des activités

Juillet — Décembre 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 pages 81-87

Tél. 0800 18 19 20

Ce programme est édité en juillet 2023,
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

	Modalités d'inscription	2
	Activités de l'été	4 - 11
	Événements	12 - 17
	Nouvelles technologies	18 - 37
	Conférences-débats	38 - 45
	Promotion de la santé	46 - 63
	Cours et formations	64 - 69
	Échanges et rencontres	70 - 79
	Dimanches de Cité Seniors	81 - 87
	Visites et sorties	88 - 91
	Expositions	92 - 94
	Calendrier	98 - 106

Inscriptions

Une partie des activités de ce programme nécessite une inscription.

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

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

Modalités

Les cours et formations sont réservés aux personnes de 55 ans et plus. Les inscriptions se font sur place (pas de réservation par téléphone).

Les inscriptions se font sur deux journées:

- **Jeudi 14 septembre 2023, de 9h à 16h**
Cours et formations de bien-être, créativité et promotion de la santé
(voir pages 64-69)
- **Vendredi 15 septembre 2023, de 9h à 16h**
Cours nouvelles technologies
(voir pages 18-29)

Présentation des cours

Une journée de présentation des activités du semestre est prévue le

Mardi 12 septembre, de 10h à 17h
(voir en page 13 «Avant tout chose»)

à Cité Seniors, et diffusée en direct sur YouTube.

A Cité Seniors, la vie devant soi

Avec Cité Seniors, comme dans toutes les prestations mises en œuvre dans le cadre de la Politique de la longue vie, le Département de la cohésion sociale et de la solidarité entend lutter contre les préjugés et les stéréotypes liés à la vieillesse. Même si nous ne sommes pas toutes et tous égaux face au vieillissement, il faut se battre contre la biogénéralisation de l'existence et l'idée que la vieillesse est forcément une période sombre du parcours de vie. Au contraire, l'avancée en âge peut être une formidable opportunité d'enrichissements personnels, d'engagements collectifs et de recherche de sens. C'est très certainement une période privilégiée pour être au plus près de ses idéaux, de ses besoins profonds et d'une forme de vérité.

Ce nouveau programme vous propose de contempler les beautés de la ville, de plonger dans des activités créatrices nouvelles, de découvrir la philosophie, d'apprécier des loisirs actifs, et surtout d'interagir pleinement avec d'autres personnes, avec le monde qui nous entoure. Souvent actives, engagées, et tournées vers l'avenir, les personnes qui fréquentent Cité Seniors y trouvent des activités qui répondent à leur soif de connaissances, à leur volonté de rester en lien avec le monde d'aujourd'hui, à leur souhait de découvrir de nouveaux loisirs et de faire des rencontres.

A Cité Seniors, ou près de chez vous, dans les Espaces de quartier, ce programme vous ouvre de nouveaux horizons.

Le renforcement de la qualité de vie est au cœur de mon engagement. En ce sens, le Département de la cohésion sociale et de la solidarité mise sur une politique de prévention active, tout au long de la vie, sur la promotion d'une bonne hygiène de vie, sur des prestations sociales de qualité, sur des aides financières accessibles et une prise en charge solidaire des personnes les moins bien loties.

Christina Kitsos

Conseillère administrative, Vice-Présidente



Activités de l'été



L'été à bicyclette

Vivre la vie au rythme des pignons

Explorer et se perdre le nez dans le guidon

Libre, je choisis les chemins et sentiers

Ornés de la nature et de toutes ses beautés.

«J'aime la bicyclette pour l'oubli qu'elle donne. J'ai beau marcher, je pense. A bicyclette je vais dans le vent, je ne pense plus, et rien n'est d'un aussi délicieux repos.» - Emile Zola

La petite reine s'invite à Cité Seniors. Elle vient nous raconter des histoires de vacances, de cols gravis à la force du mollet et aussi d'amourettes en amazonie sur les chemins de campagne.

L'été sera aussi l'occasion d'arpenter, la Ville de Genève grâce à des activités menées en partenariat avec le Théâtre de l'Orangerie.

D'autres partenariats seront l'occasion de retrouver la petite reine sur grand écran ainsi que d'apprendre quelques techniques de réparation pour votre biclou.

► À CITÉ SENIORS

Cycle de films «La petite reine»

Une sélection de films
par les bibliothécaires
de la Ville de Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 5 juillet 14h - 16h

Le facteur, de **Michael Radford**

Mario habite un petit port italien et travail sur le bateau de pêche familial. Rêvant d'autre chose, il accepte un emploi de facteur dans un village voisin. En fait son courrier n'a qu'un seul destinataire, Pablo Neruda, célèbre poète chilien en exil.

Mercredi 12 juillet 14h - 16h

The program, de **Stefen Frears**

Découvrez toute la vérité sur le plus grand scandale de l'histoire du sport. Plongez au cœur du démantèlement du programme de dopage qui a fait voler en éclat la légende Armstrong.

Mercredi 19 juillet 14h - 16h

Les triplettes de Belleville, de **Sylvain Chomet**

Ce film a été sélectionnée au Festival de Cannes en 2009. Champion est un petit garçon mélancolique élevé par sa grand-mère. Passionnée de cyclisme, elle lui fait suivre un entraînement acharné. Les années passent, et, devenu un as de la petite reine, il participe au Tour de France. Pendant la course, il est enlevé par deux hommes mystérieux. Sa grand-mère part alors à sa recherche.

Mercredi 26 juillet 14h - 16h

Jour de fête, de **Jacques Tati**

François, facteur paisible dans un petit village, se met soudain à changer sa manière d'aborder ses tâches quotidiennes. Sa devise: rapidité! Plus de bavardage au bistrot, la tournée devient une course d'obstacle, le vélo bringuebalant se met à battre tous les records...

Mercredi 2 août 14h - 16h

Raoul Taburin a un secret, de **Pierre Godeau**

Si quelqu'un s'y connaît en roulement à bille, pignons, dérailleurs, c'est bien Raoul Taburin, marchand de cycles dans un petit village. Pourtant, il cache un terrible secret: il n'a jamais su tenir en équilibre sur un vélo sans les petites roues latérales pour les enfants.

Mercredi 9 août 14h - 16h

Le voleur de bicyclette, de **Vittorio de Sica**

Chômeur, Antonio Ricci, trouve un emploi d'afficheur à la condition de posséder une bicyclette. Après avoir dépensé toutes ses économies pour en acheter une, il se la fait voler dès sa première journée. Il part alors à sa recherche dans le marché aux vélos de la ville.

Mercredi 16 août 14h - 16h

E.T., l'extra-terrestre, de **Steven Spielberg**

Une soucoupe volante atterrit en pleine nuit près de Los Angeles. Quelques extraterrestres, envoyés sur terre en mission d'exploration botanique, sortent de l'engin. Un des leurs s'aventure au-delà de la clairière où se trouve la navette. Il se dirige alors vers la ville. Elliot, un garçon de dix ans, le découvre et lui construit un abri dans son armoire. Rapprochés par un échange télépathique, les deux êtres ne tardent pas à devenir amis.

Mercredi 23 août 14h - 16h

Wadja, de **Haifaa Al Mansour**

Wadja habite dans la banlieue de Riyad, capitale de l'Arabie Saoudite. C'est une fille pleine de vie qui porte des jeans et des baskets. Elle ne rêve que d'une chose: s'acheter un beau vélo! Mais au royaume wahhabite, les bicyclettes sont réservées aux hommes car elles constituent une menace pour la vertu des jeunes filles.

Cours Zumba

Mardi
4, 11, 18, 25 juillet

10h - 11h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Cours Yoga du rire

Jeudi
20, 27 juillet
3, 10, 17, 24, 31 août

Cité Seniors
15h - 16h
Gratuit, sans inscription

Atelier mobile de réparation vélos

Atelier de réparation de vélos à Cité Seniors avec des professionnels à disposition et à l'écoute. Services et conseils gratuits, vente de pièce sur place.

L'association **Pavillon Cayla** développe des projets d'insertion professionnels avec, comme objectifs, la découverte et le développement de compétences métiers, notamment au sein de l'atelier de réparation et d'autoréparation, de recyclage de vieux vélos.



Cité Seniors en roue libre dans la ville

Circulez en ville l'été, vous trouverez toujours un lieu avec une activité seniors!

► AU THÉÂTRE DE L'ORANGERIE

Parc la Grange
Quai Gustave-Ador 66B
022 700 93 63
info@theatreorangerie.ch
www.theatreorangerie.ch

Accès TPG:
1, 9 arrêt Genève-Eaux-Vives/Vadier
2, 6 arrêt Parc et plage des
Eaux-Vives ou Merle d'Aubigné

Depuis l'entrée côté lac, le théâtre se trouve derrière la Villa La Grange, une grande bâtisse aux volets gris. En entrant dans le parc par la route de Frontenex, il faut tourner à droite juste avant la Villa.

Concert AJATE Afro-Funk Ohayashi — Japon

Ajate propose un voyage musical oscillant entre les rythmes afrofunk et la musique traditionnelle japonaise appelée «Ohayashi». Le collectif mené par **Junichiro Imaeda** fait cohabiter une fusion d'instruments en bambou d'inspiration africaine fabriqués à la main et de percussions japonaises traditionnelles.

Samedi 8 juillet 21h

Théâtre de l'Orangerie
Prix libre

Activités de l'été

Pièce de théâtre

La Mâtrúe adieu à la ferme

De et par **Coline Bardin Compagnie La Mâtrúe Théâtre** seule en scène Avec amour, humour et lucidité, Coline Bardin s'empare de la scène à la première personne du singulier pour évoquer le milieu dont elle est issue et qui la constitue : le milieu agricole. En salopette verte et bottes de caoutchouc, elle convoque ses souvenirs qui s'incarnent en une galerie de personnages réels ou fantasmés, hauts en couleur. Des êtres passionnés, passionnants mais fatigués, qui disent la noblesse du métier et ne taisent rien de sa rudesse.

Jeudi 3 août 19h30

Théâtre de l'Orangerie

Prix libre sur place avec inscription en ligne requise sur www.theatreorangerie.ch

Concert

CaraO Bal Folk

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, ces trois musiciennes allient habilement violon, violoncelle, saxophone soprano et chant pour emmener leur public dans un voyage inédit, en respectant la florissante tradition des danses françaises et suisse romandes : rondes, mazurkas, valse, bourrées, polkas, etc. CaraO va faire bouger vos pieds... mais pas que! **Nathalie Recking**, violon et voix, **Emilie Bugnion**, saxophone et voix, **Laure Zaugg**, violoncelle et voix

Dimanche 6 août 19h

Théâtre de l'Orangerie

Prix libre

Concert

Cláudio Rabeca Folk du Nordeste — Brésil

Cláudio Rabeca est un multi-artiste, instrumentiste et luthier brésilien. Tout au long de ses 23 ans de carrière, il a navigué entre différentes écoles de la scène culturelle populaire brésilienne, d'où émerge sa plus grande source d'inspiration.

Dimanche 20 août 20h

Théâtre de l'Orangerie

Prix libre



Activités seniors

près de chez vous

Découvrez toutes les activités en suivant le QR code

Septembre - Décembre 2023

Renseignements:

Points info

0800 44 77 00 (numéro gratuit)



Plus d'information, scannez-moi!

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch

Événements



Avant toute chose

Mardi 12 septembre

Vous aurez l'occasion de rencontrer les enseignant.e.s des ateliers qui vous interpellent

- Théâtre
- Calligraphie
- Origami
- Calligraphie
- Yoga
- Céramique
- Mosaïque
- Atelier olfactif
- Qi Gong
- La méthode Encéfal
- Sophrologie
- Atelier Mémoire
- Renforcement périnéal
- PostureS
- La Méthode Feldenkrais

10h Accueil et bienvenue

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

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

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

+ en direct sur **YouTube**

« Activités seniors près de chez vous »

Mercredi 13 septembre

Découverte du programme semestriel « Activités seniors près de chez vous », qui regroupe des ateliers de proximité avec une offre variée :

- Séances de cinéma
- Cafés santés
- Cafés discussions
- Cours de photo sur smartphone
- Ateliers créatifs
- Séances sportives
- Repas entre seniors
- Et bien d'autres encore...

10h - 12h Présentation des activités

14h - 15h Présentation du projet « Art et Santé Seniors »

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Journée européenne du patrimoine Brocante Vintage, retour vers le futur!

Vous avez de l'or entre vos mains

Il n'y a rien de mieux que de participer à un vide dressing pour les seniors qui souhaitent faire le tri, gagner de la place et un peu d'argent par la vente de jeux anciens, de vêtements, d'un vieux vélo, d'appareils ménagers ou de petites collections. Originaux, les objets ou vêtements des années 60, 70 et 80 jouissent chez les jeunes d'un succès avec la mode «vintage». Tenir un stand entre amis ou avec vos proches est aussi l'occasion de partager des souvenirs.

Buvette et petite restauration sur place

Pavillon SICLI Rte des Acacias, Genève

Accès TPG: **15**, arrêt Carouge GE, Pictet-Thellusson

21, 43, D, arrêt Lancy Pont Rouge / Gare Etoile **Arrêt CFF**, Lancy-Pont-Rouge

Inscrivez-vous au vide dressing auprès de Cité Seniors. La veille du vide dressing un **point de collecte** dans votre quartier sera prévu pour rassembler les objets que vous souhaitez vendre et apporter sur place. Rendez-vous le jour J, au Pavillon SICLI, pour **installer votre stand** (table et banc à disposition).

Stand Les Tricots du Cœur

Les Tricots du Cœur donnent tout ce qui fait vibrer leurs aiguilles et crochets pour tenir chaud aux cœurs et aux corps et apporter un peu de réconfort à ceux qui en ont besoin. Vente de tricots en laine récupérée.

Atelier d'écriture «Hommage aux vieux objets»

Animé par **Denise Martin**, Club des Aînés «Le Vieux Carouge». Les jeunes et moins jeunes pourront mettre des mots sur l'histoire d'un objet.

Café Philo «Seconde vie»

Animé par **Patrick Rège**, Association Multiculturelle et Intergénérationnelle A.M.I., Genève. Que représente l'histoire d'un objet? Dans son utilisation initiale jusqu'à celle qui en est faite aujourd'hui.

Journée internationale des personnes âgées

Afin de célébrer ensemble cette journée, nous vous invitons à participer à **un buffet canadien**.

Une occasion de profiter d'un moment convivial, de découvertes culinaires et de rencontres. Venez partager vos spécialités froides, salées ou sucrées.

Dans un second temps, nous vous proposons **un Grand Bal exceptionnel avec la Fanfare du Loup**, en collaboration avec le Service culturel de la Ville de Genève

Issue d'une longue histoire, avec son premier noyau créé en 1978, **la Fanfare du Loup** est un collectif de quatorze musiciennes et musiciens provenant d'horizons artistiques très différents, engagé.e.s dans une démarche permanente de création de nouveaux répertoires.

Venez nombreux. swinguer, vibrer et taper du pied au son de l'orchestre!

Octo'Brunch

Venez déguster des produits de saison: la région genevoise regorge de productrices locales et producteurs locaux qui vont enchanter vos papilles!

Lors d'un délicieux brunch sur assiette, **Mathilde Bussy**, épicurieuse culinaire passionnée, donnera quelques conseils et concoctera des recettes dont elle a le secret, pour rendre les produits de saisons encore plus appétissants.

Dimanche 1^{er} octobre

11h30 - 14h30

Buffet canadien

14h30 - 16h

Bal avec la Fanfare du Loup

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Voir page 83 pour plus d'infos



Vendredi 6 octobre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 10.-, sur inscription
du 1^{er} au 22 septembre

Sur la vigne et le pain

Visite d'une journée aux **Domaine des Graves**, Avusy.

9h Après un accueil au four à bois du domaine, vous réaliserez votre propre pain.

12h Repas (pique-nique apporté par vos soins ou dans un restaurant du coin)

13h15 Balade à travers les vignes, explication des cépages et dégustation de 4 vins sur le chemin

16h Fin de la journée

Vendredi 20 octobre 9h - 16h

Domaine des Graves
Route de Forestal 56
1285 Athenaz (Avusy)

Accès TPG:

J, depuis Lancy Rouge/Parking de l'étoile, Arrêt Athenaz Passeiry
L, Arrêt Athenaz

Inscription à Cité Seniors
à partir du 1^{er} septembre
CHF 15.- à payer sur place
au Domaine des Graves

Atelier-cours participatif Trésors vivants des Pâquis

Participer pleinement à la création d'un spectacle urbain de qualité basé sur des 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 **Latifa Djerbi** autrice et metteuse en scène et la Compagnie Les Faiseurs de Rêves.

**Lundi
30 octobre
6, 13, 20, 27 novembre**

14h - 17h

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription
dès le 14 septembre

Représentation publique Les Trésors vivants des Pâquis

Spectacle urbain basé sur les témoignages d'expériences de beauté des seniors inscrit.e.s au cours. Menée par l'artiste **Latifa Djerbi** et la Compagnie Les Faiseurs de Rêves, la troupe investira l'espace public avec poésie et tendresse.

**Mercredi 29 novembre
Samedi 2 décembre**

15h

Dans le cadre du projet
«La rue du croisement des mondes» qui se déroule la semaine du 27 novembre à la rue du Môle

Rendez-vous auprès du vaisseau d'art au croisement entre la rue du Môle et la rue de Berne

Gratuit, sans inscription

Repas de Noël

Cité Seniors vous invite
à célébrer Noël!



Dimanche 17 décembre

11h30 Apéritif en musique

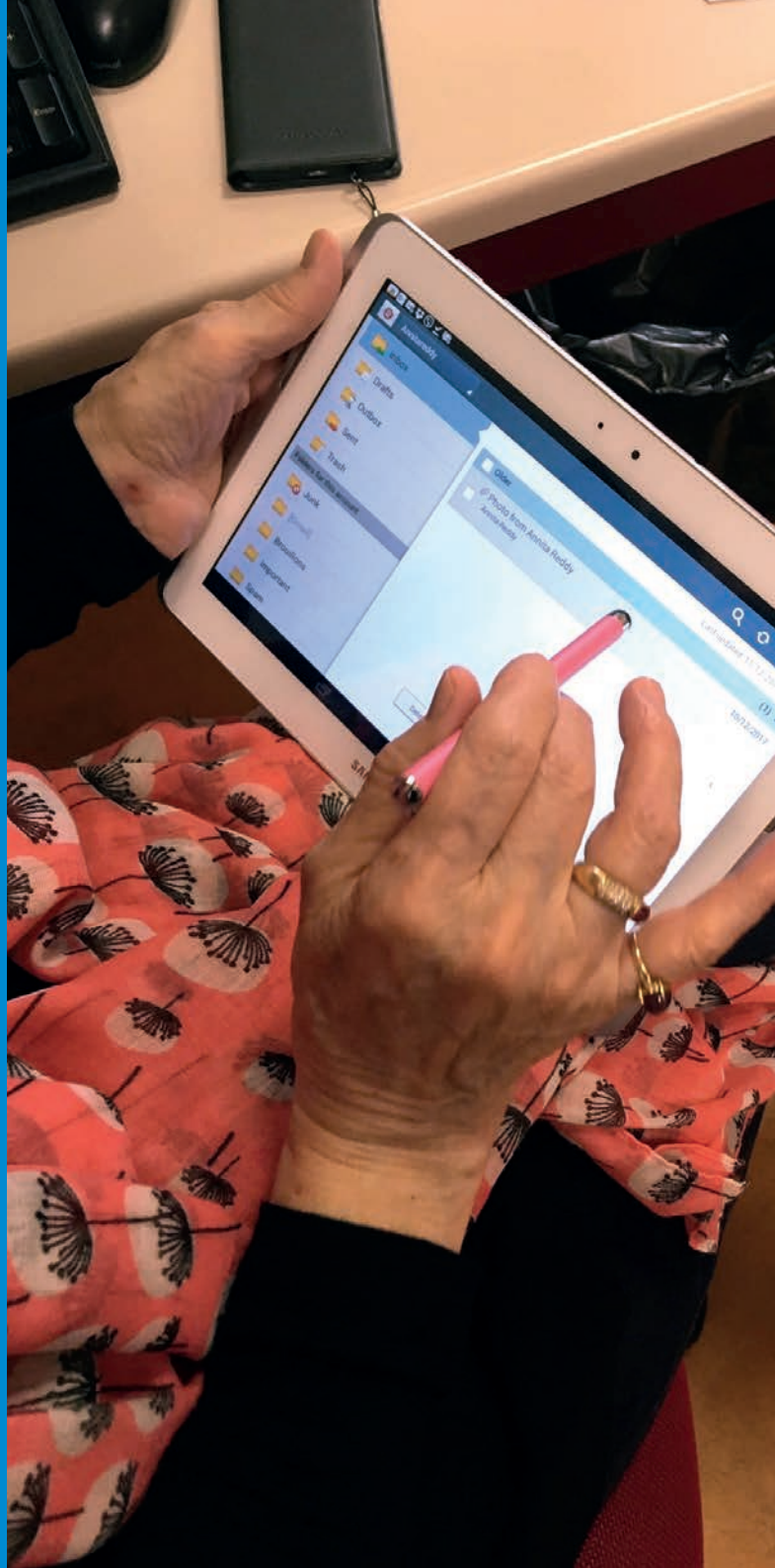
12h - 14h Repas
sur réservation

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

Cité Seniors

CHF 25.-, sur réservation dès
le 14 novembre à Cité Seniors

Nouvelles technologies



Cours informatiques

**Journée d'inscriptions
Vendredi 15 septembre
de 9h à 17h**

**Inscription requise pour
l'ensemble des cours**

Renseignements :
022 418 53 55
ou 0800 18 19 20

**Modalités
en page 2**

Découverte de l'informatique

Avec David Bonalumi

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

Prérequis: avoir envie de découvrir l'utilisation d'un PC (Windows)

Niveau 1

**Cours DEC-001
27, 29 septembre et
4 octobre**

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

9h - 12h

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

CHF 60.- (le cours)

Initiation à Internet

Avec David Bonalumi et Bernard Pasche

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

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

Niveau 2

**Cours INT-101
6, 11, 13 et 18 octobre**

**Cours INT-102
10, 15, 17 et 22 novembre**

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

Prérequis : avoir envie de découvrir l'utilisation de base d'une tablette iPad.

Niveau 1

Cours IPAD1-201
6 et 11 octobre

Cours IPAD1-202
10 et 15 novembre

9h - 12h

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

CHF 40.- (le cours)

Tablette iPad (Apple), aller plus loin

Avec Damien Gilomen

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

Tablettes à disposition lors du cours

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

Niveau 2

Cours IPAD2-301
18 et 20 octobre

Cours IPAD2-302
22 et 24 novembre

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

Prérequis : posséder un iPhone fonctionnel.

Niveau 1

Cours IPH1-401
19 et 21 septembre

Cours IPH1-402
17 et 19 octobre

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Dompter un iPhone (Apple)

Avec Damien Gilomen

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

Venir avec son iPhone

Prérequis : posséder un iPhone et avoir suivi le cours niveau 1 ou savoir déjà utiliser un iPhone.

Niveau 2

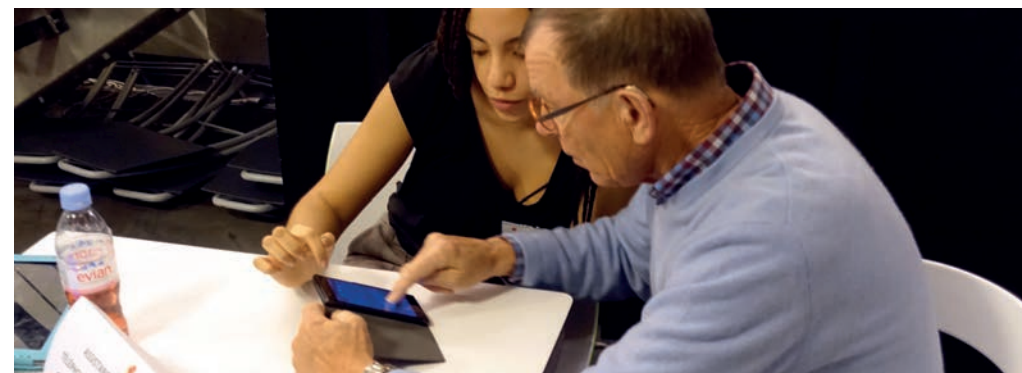
Cours IPH2-501
3 et 5 octobre

Cours IPH2-502
7 et 9 novembre

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)



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

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

Découverte du smartphone, présentation 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

Prérequis : posséder un smartphone Android.

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

Prérequis : posséder un smartphone Android et avoir suivi le cours niveau 1 ou savoir déjà utiliser son smartphone Android.

Niveau 1

Cours AND1-601
20 et 22 septembre

Cours AND1-602
11 et 13 octobre

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Niveau 2

Cours AND2-701
27 et 29 septembre

Cours AND2-702
18 et 20 octobre

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple)

Avec Damien Gilomen

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

Ordinateurs Mac mis à disposition dans la salle de cours

Prérequis : avoir envie de découvrir l'utilisation de base d'un Mac.

Niveau 1

Cours MAC1-801
26 et 28 septembre

Cours MAC1-802
31 octobre et 2 novembre

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Dompter son ordinateur Mac (Apple)

Avec Damien Gilomen

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

Ordinateurs Mac mis à disposition dans la salle de cours

Prérequis : avoir suivi le cours de niveau 1

ou avoir de bonnes connaissances de base du Mac.

Niveau 2

Cours MAC2-901
10 et 12 octobre

Cours MAC2-902
14 et 16 novembre

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.

Prérequis : avoir envie de mieux maîtriser son ordinateur sous Windows 10.

Cours WIN-1001
5 et 12 octobre

Cours WIN-1002
16 et 23 novembre

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Gérer ses photos sur son PC

Avec Bernard Pasche

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

Prérequis : savoir utiliser un PC

Cours PHOTOWIN-1101
**19, 26 octobre et
2, 9 novembre**

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.

Prérequis : savoir utiliser un PC ou un Mac

Cours IFO-1201
**29 novembre et
6 décembre**

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.

Prérequis : savoir utiliser un PC

Cours WORD-1301
1^{er} et 8 novembre

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

TRUCS ET ASTUCES PC

Avec Pierrette Frily,

formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors

Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur PC.

Prérequis : savoir utiliser un PC.

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
Mardi 19 septembre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces PC

Comment utiliser une clef USB ou un disque dur

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
Mardi 17 octobre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces PC

Découverte de quelques «services» gratuits de Google

Maps (plans, cartes, itinéraires), Traduction (traduire des textes en ligne), Youtube (des milliards de vidéos et la chaîne YouTube de Cité Seniors).

Cours T&A-PC-1403
Mardi 21 novembre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

TRUCS ET ASTUCES MAC

Avec Pierrette Frily,
formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors
Des ateliers pour compléter ses connaissances
informatiques sur Mac.
Prérequis : savoir utiliser un Mac

Trucs et astuces MAC

Ranger ses fichiers et les retrouver facilement

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

Cours T&A-MAC-1501
Mardi 26 septembre

10h - 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces MAC

Comment utiliser une clef USB ou un disque dur

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
Mardi 31 octobre

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-1503
Mardi 28 novembre

10h - 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)

TRUCS ET ASTUCES ANDROID

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors
Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur smartphone Android.
Prérequis : savoir utiliser son smartphone Android.

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-1601
Mardi 3 octobre

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 vidéo, programmes...) et comment les scanner grâce à votre smartphone.

Cours T&A-AND-1602
Mardi 7 novembre

10h - 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)

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.

Cours T&A-AND-1603
Mardi 5 décembre

10h - 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)

TRUCS ET ASTUCES IPHONE (APPLE)

Avec Pierrette Frily,
formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors

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

Prérequis : [savoir utiliser son iPhone](#)

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...

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-1701
Mardi 10 octobre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-IPH-1702
Mardi 14 novembre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

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.



Cours T&A-IPH-1703
Mardi 12 décembre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

RAPPEL

Journée d'inscriptions
Vendredi 15 septembre
de 9h à 17h

Inscription requise pour
l'ensemble des cours

Renseignements :
022 418 53 55
ou 0800 18 19 20

Modalités
en page 2

LES MERCREDIS TECHNOLOGIQUES

Conférences-ateliers pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

Conférence

Tout savoir sur les QR!

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-Formation

Depuis quelques mois, les factures QR ont remplacé les bulletins de versement orange et rouge.

Les codes QR sont également présents sur des affiches, remplacent les menus de certains restaurants et contiennent des communications diverses.

Comment payer une QR facture ou lire un code QR grâce à son smartphone.

Mercredi 27 septembre 14h

[Cité Seniors](#)

[+ en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Conférence

InterroGE et la recherche historique en ligne

Avec Véronique Goncerut, conservatrice aux collections spéciales Bibliothèque de Genève, historienne

InterroGE est un service de renseignement à distance par lequel les bibliothèques de la Ville de Genève offrent à la population, en 72 heures, des réponses fiables avec des sources identifiées.

Quels sont les sources à disposition pour répondre à des questions sur Genève, sur l'histoire, la géographie etc? Venez découvrir de formidables ressources disponibles pour toutes et tous.

Mercredi 4 octobre 14h

[Cité Seniors](#)

[+ en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Conférence

Site Creator: mettez en place votre site, en toute simplicité et de manière locale!

Avec Adrien Pedrina, Customer support manager chez Infomaniak

Grâce à Site Creator, il est maintenant possible de créer un site internet, sans connaissance informatique avancée.

Mercredi 11 octobre 14h

[Cité Seniors](#)

[+ en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Conférence

Présentation de Skype et Zoom, logiciels de visioconférence

Avec Pascal Bujard, informaticien

Démonstration de deux logiciels très en vogue, qui vous permettent de participer virtuellement à des cours, suivre des conférences ou des réunions de famille ou de communiquer avec des ami.e.s.

Mercredi 18 octobre 14h

[Cité Seniors](#)

[Gratuit, sans inscription](#)



*Conférence***Les bons «tuyaux» sur internet pour planifier ses voyages****Avec Michelle Kohli, (MJM Conseils)**

Réserver son voyage à l'aide d'internet. Découvrir quelques sites spécialisés afin d'obtenir les meilleures informations pour faciliter ses projets de voyage. Trucs et astuces pour un voyage sans souci ni tracas.

Mercredi 1^{er} novembre 14h[Cité Seniors](#)[+ en direct sur YouTube](#)[Gratuit, sans inscription](#)*Conférence***Découvrir les principes de bases de la sécurité informatique (première partie)****Avec Michel Marti, ancien responsable sécurité de l'information à l'Etat de Genève**

Découvrir les principes de base de la sécurité informatique et comment être plus à l'aise avec l'usage des moyens informatiques, la dédramatiser et avoir confiance dans l'usage des moyens numériques.

Mercredi 8 novembre 14h[Cité Seniors](#)[+ en direct sur YouTube](#)[Gratuit, sans inscription](#)*Conférence***Découvrir l'application Twint****Avec Pascal Bujard, informaticien**

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

Mercredi 15 novembre 14h[Cité Seniors](#)[+ en direct sur YouTube](#)[Gratuit, sans inscription](#)*Conférence***L'information numérique, de la donnée à l'intelligence artificielle, quelle aventure! (deuxième partie)****Avec Michel Marti, ancien responsable sécurité de l'information à l'Etat de Genève**

Adopter les bons comportements, protéger ses données et son système, démasquer les dangers et éviter les embûches et chausse-trapes. Suivre le parcours de ses données jusqu'à leur usage par l'intelligence artificielle

Mercredi 22 novembre 14h[Cité Seniors](#)[+ en direct sur YouTube](#)[Gratuit, sans inscription](#)

Conférence

Wikipedia, découverte du fonctionnement et bases de rédaction

Avec Véronique Goncerut,
conservatrice aux collections spéciales
Bibliothèque de Genève, historienne

Dans le cadre de son travail à la Bibliothèque de Genève, Véronique Goncerut contribue à l'encyclopédie Wikipédia. Elle rédige des articles sur l'histoire de Genève et de sa population. Venez vous initier aux bases de la rédaction et voir comment tout le monde peut ajouter son grain de sel à Wikipédia.

Mercredi 29 novembre 14h

Cité Seniors

+ en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription



ATELIERS PRATIQUES

Atelier

@ssistance PC, Mac et smartphones

Animé par **David Bonalumi** et un groupe de bénévoles spécialisé.e.s dans les nouvelles technologies.

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

Venir avec son ordinateur ou son smartphone

Vendredi
8 septembre
3 novembre
8 décembre

14h - 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Cafés

iPhone, iPad et Mac

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

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

Découverte de trucs et astuces, réglages, application et nouvelles fonctionnalités sur son iPhone, Mac ou iPad.

Vendredi
29 septembre (iPhone)
13 octobre (Mac)
3 novembre (iPhone)
17 novembre (iPad)
24 novembre (iPhone)
8 décembre (Mac)

14h - 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

ET DANS LES 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

Accès TPG: Bus 7, 9, arrêt Jean-Jacques

Mardi et jeudi de 14h à 17h

Espace de quartier Grottes

Rue du Grand-Pré 9 (2^{ème} étage)

Accès TPG: Bus 8 arrêt Grottes

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

Accès TPG: Bus E, G arrêt Vollandes

Bus 2, 6 arrêt Merle d'Aubigné

Jeudi de 14h à 17h

Espace de quartier Champel

Chemin Edouard-Tavan 5

Accès TPG: Bus 3, 11 arrêt

Crêts-de-Champel

Mercredi de 14h à 17h

Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3

Accès TPG: Tram 15, 17 arrêt Uni-Mail

Tram 12, 18 arrêt Augustins

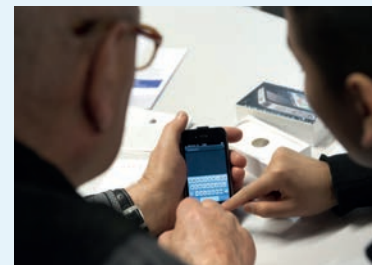
Bus 35 arrêt Augustins

Mardi de 14h à 17h

ATELIERS PRATIQUES

L'Espace de quartier Eaux-Vives, en plus de sa permanence hebdomadaire, vous accueille un jeudi par mois pour un après-midi thématique.

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



Jeudi 14 septembre Comment libérer de l'espace de stockage sur Android

Jeudi 12 octobre L'application WhatsApp

Jeudi 16 novembre L'application TPG

Jeudi 14 décembre L'application YouTube

Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46

(sonnez à l'interphone sous «espace de quartier»)

Accès TPG:

Bus E, G arrêt Vollandes

Bus 2, 6 arrêt Merle-d'Aubigné

Bus 9 arrêt Eaux-Vives-Gare

14h - 17h

Gratuit, sans inscription

Contact: 0800 18 19 20 (appel gratuit)

Conférences et débats



Prestations financières, parlons-en !

En collaboration avec le **Centre d'animation pour retraités (CAD)** de l'**Hospice Général** et en partenariat avec le **Service des prestations complémentaires, Pro Senectute** et la **Plateforme des associations d'aînés**.

Séance d'information et de questions-réponses sur les différentes prestations financières accessibles aux personnes en âge de la retraite (AVS, 2^{ème} pilier, prestations complémentaires, etc.).

Jeudi 28 septembre 10h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

La montagne, territoire des Genevoises et Genevois ?

Avec **Olivier Vaucher**, géographe, historien et artiste.

Jeudi 12 octobre

Géographie de Genève: liens territoriaux et identitaires avec la montagne

Jeudi 9 novembre

La montagne dans le paysage artistique genevois

Jeudi 14 décembre

Montagne et scientifiques genevoises et genevois

10h - 11h30

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Rien ne se perd, rien ne se crée : tout se transforme

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

Jeudi 19 octobre

Le recyclage des idées politiques dans
le cinéma de genre, à partir du film
de Claude Lelouch, «L’aventure c’est
l’aventure»

Jeudi 23 novembre

Le recyclage des hiérarchies sociales,
à partir du roman de Lampedusa,
«Le guépard»

Jeudi 7 décembre

Le recyclage des ustensiles du passé, à
partir de la collection Amoudruz du MEG

14h - 15h30

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription



Genève en images

Deux conférences exceptionnelles
en collaboration avec **le centre
d’iconographie de la Bibliothèque
de Genève**.

Se plonger dans les collections du
Centre d’iconographie, c’est découvrir
mille facettes visuelles de Genève et
de sa région, de ses habitant.e.s, ses
entreprises et les événements qui l’ont
façonnée. La présentation permettra non
seulement de découvrir les oeuvres phares,
mais aussi de comprendre comment
réaliser des recherches dans les trésors
iconographiques de la Bibliothèque de
Genève.

Le travail de **Dany Gignoux** sera mis à
l’honneur. Photographe-reporter née à
Genève en 1944, elle a passé sa vie à
photographier la musique et le jazz, de
l’A.M.R., en passant par le Paléo Festival
Nyon et au Montreux Jazz Festival.
Comment la Bibliothèque de Genève
a-t-elle traité ce fonds et mis en valeur
ce travail ?

Vendredi 13 octobre

**Les collections du Centre
d’iconographie de la BGE**

Avec **Eloi Contesse**, conservateur
en charge du Centre d’iconographie
de la BGE

Vendredi 17 novembre

**Dany Gignoux une Genevoise
derrière l’objectif**

Avec **Véronique Goncerut**, conservatrice
aux collections spéciales Bibliothèque
de Genève, historienne

10h - 11h30

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Recueilleurs de lumière : les reflets du cosmos

Un cycle de conférences sur l'astronomie avec **Gaël Ottoni**, docteur en Astronomie à l'Observatoire de l'Université de Genève.

Mardi 10 octobre

Objectif Lune :
le programme Apollo

Mardi 14 novembre

La navette spatiale :
l'espace à portée de main ?

Mardi 5 décembre

Voyager dans l'espace :
tout savoir pour bien préparer sa valise

10h30-12h

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Café des Palabres

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

Vendredi 6 octobre

Heurs et malheurs de la diversité :
différence de point de vue et controverse

Vendredi 3 novembre

Heurs et malheurs de la diversité :
vivre ensemble avec nos différences

Vendredi 1^{er} décembre

Heurs et malheurs de la diversité :
la différence moteur du changement

10h-11h30

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

L'hypertension artérielle est une maladie réversible !

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, trois intervenant.e.s de **l'association de médiation scientifique USM** vous feront toucher du doigt la problématique et vous rendront actrices et acteurs à part entière de cet événement.

Jeudi 30 novembre 10h-12h

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription



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

Mes derniers souhaits

En collaboration avec le Service des pompes funèbres, cimetières et crématoire

Présentation du livret «Mes derniers souhaits» pour exprimer ses volontés à son décès et le transmettre à ses proches afin de faciliter leurs démarches et leurs décisions.

Jeudi 28 septembre 14h

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Jeudi 26 octobre 10h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Jeudi 9 novembre 14h

Espace de quartier Le 99
Rue de Lyon 99
1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 6 décembre 14h

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue Montchoisy 46
1207 Genève

Gratuit, sans inscription

Le nouveau droit des successions

Présenté par Me **Frank Merlon**, Chambre des Notaires de Genève

Information sur la réforme du droit successoral entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2023.

Prestations financières, parlons-en!

En collaboration avec le **Centre d'animation pour retraités (CAD)** de l'Hospice Général et en partenariat avec le Service des prestations complémentaires, Pro Senectute et la PLATEFORME du réseau seniors Genève.

Séance d'information et de questions-réponses sur les différentes prestations financières accessibles aux personnes en âge de la retraite (AVS, 2^{ème} pilier, prestations complémentaires, etc.).

Vendredi 29 septembre 14h

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Vendredi 6 octobre

14h - 15h30

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Vendredi 13 octobre 14h

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Promotion de la santé



Journée d'inscriptions Jeudi 14 septembre de 9h à 16h

Inscription requise pour
l'ensemble des cours

Renseignements :
0800 18 19 20

Modalités
en page 2

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

sant **e** scalade

**Vendredi 15 septembre
au 1^{er} décembre**

Entraînements proposés par Sant«e»scalade,
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

Permanences Info-santé

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

Mardi
5 septembre
3 octobre
7 novembre
5 décembre

13h30 - 17h

Cité Seniors

Renseignements 0800 44 77 00 (appel gratuit)

Gratuit, sans inscription

Le Café des proches aidant.e.s

Se faire aider quand on aide.
Espace de partage animé
par **Riccardo Rodari**,
psychosociologue.

Samedi
9 septembre
7 octobre
4 novembre
2 décembre

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

Atelier Cité Seniors se met à l'eau!

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

Mardi
3, 10, 17 et 31 octobre
7, 14, 21, 28 novembre
5 et 12 décembre

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

14h - 16h

Rendez-vous à 14h devant la Rotonde
du Bains des Pâquis

Séance de baignade encadrée

Moment convivial autour d'une boisson chaude
à la Buvette des Bains

Sur inscription dès le jeudi 14 septembre



Les Ateliers des proches aidant.e.s

Deux 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 Hazegi** FMH en Psychiatrie et Psychothérapie.

Mardi 26 septembre

Accompagner une personne souffrant de déficits cognitifs

Mardi 21 novembre

Reconnaître les mécanismes du stress

11h - 12h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Atelier de sensibilisation à la proche aidance

Les bases de la communication

Un module de formation s'adressant aux personnes proches aidantes.

Revisiter les fondamentaux de la communication, échanger avec d'autres proches aidant.e.s et le/la formateur.trice et appréhender les interactions sous des angles nouveaux ou différents.
Un moment de pause pour prendre du recul et se ressourcer.

Jeudi 14 décembre

13h30 - 16h30

Cité Seniors

Gratuit

sur inscription auprès
de la Croix rouge genevoise par e-mail:
c.boscardin@croix-rouge-ge.ch

Cours de renforcement périnéal

Vivre son corps en se reconnectant à ses sensations.

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

Exercices tout en douceur de renforcement du périnée et des abdominaux profonds. Selon la méthode De Gasquet proche du Pilates.

Les bénéfices :

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

Ce cours s'adresse principalement aux femmes.

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 **Zoé Blanc-Scuderi**, sexologue et fondatrice de Sexopraxis, **Romy Siegrist**, sexologue, psychologue FSP et chroniqueuse sexo du magazine Génération, **Chantal Metthez**, sexothérapeute, Imesex, Mexico, Mexique.

Mardi

3, 10, 17, 31 octobre
7, 14, 21, 28 novembre

13h45 - 14h45

Cité Seniors

CHF 40.-, sur inscription
dès le jeudi 14 septembre

Mardi 3 octobre

La sexualité senior,
un âge d'or ?

Mardi 7 novembre

Nos attirances évoluent-elles ?

Mardi 5 décembre

On amène nos jouets préférés
et on en parle

18h - 20h

Cité Seniors

Gratuit, 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.

Mercredi
4, 18 octobre
8, 22 novembre
6, 20 décembre

Cet atelier interactif comprend des échanges autour de l'anatomie qui permettent, en groupe, d'explorer les situations individuelles.

L'intervenant adapte les séances en fonction des besoins et demandes des participant.e.s.

A travers cet atelier, il souhaite encourager les 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 sont 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 ses 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 60.-, sur inscription dès le jeudi 14 septembre

Table-ronde Cancers et prise en charge de la personne âgée

Organisée par l'**Association Savoir Patient (ASAP)** qui unit patient.e.s et professionnel.le.s de la santé afin d'améliorer le parcours des soins et la qualité de vie des patient.e.s et de leur proches.
info@savoirpatient.ch

Avec la participation de la **Dre Angela Pugliesi-Rinaldi**, oncologue et gériatre, Cheffe du Département d'oncologie de l'Hôpital La Tour.

En collaboration avec **les Centres Otium** Rive droite et Rive Gauche qui proposent des thérapies individuelles et des cours offerts par la Fondation Otium.

Cours Qi Gong

Avec **Veronica Maillefer**, enseignante de Qi Gong et Taiji Quan.

Cette tradition chinoise millénaire est une gymnastique pratiquée dans la lenteur avec des mouvements fluides et une respiration profonde qui renforce l'énergie vitale.

Jeudi 5 octobre 14h - 16h

Avez-vous déjà traversé l'épreuve du cancer ?

Êtes-vous en traitement vous-même ou un de vos proches ?

Avez-vous été bien informé.e.s par votre oncologue des traitements proposés et des possibles effets adverses en fonction de votre état de santé ?

Avez-vous pu exprimer vos sentiments profonds, vos craintes et vos attentes face à la maladie et aux traitements proposés ?

La Dre Pugliesi-Rinaldi donnera un éclairage sur les prises en charge actuelles des cancers. Vous pourrez alimenter la discussion par vos questions, remarques ou témoignages.

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Session 1 mardi
5, 19, 26 septembre

11h - 12h

Cité Seniors

Gratuit sans inscription

Session 2 vendredi
6, 13, 20, 27 octobre

14h - 15h

Cité Seniors

CHF 20.-, sur inscription
dès le jeudi 14 septembre

Cours

Au cœur du mouvement avec la Méthode Feldenkrais

Cours animés à tour de rôle par des enseignant.e.s membres de l'Association Feldenkrais Genève.

Jeudi
5, 12, 19 octobre
2, 9, 16, 23, 30 novembre
7, 14, 21 décembre

Pratiquer la Méthode Feldenkrais, c'est explorer le mouvement en conscience afin d'en améliorer la qualité.

Dans cette série de cours, chacun.e est invité.e à expérimenter, assis.e et parfois debout, des séquences de mouvement. Les participant.e.s sont convié.e.s à effectuer ces mouvements et des variantes de ceux-ci en portant l'attention sur leurs sensations.

Les bénéfices sont :

- développer la souplesse
- renforcer l'équilibre
- libérer la respiration
- favoriser la détente
- harmoniser le travail musculaire
- augmenter la force

Pratiquer la Méthode Feldenkrais, c'est bon pour le corps et pour l'esprit !

15h45 - 17h
 Cité Seniors
 CHF 55.-, sur inscription dès le jeudi 14 septembre

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).

Jeudi
5, 12, 19 octobre
2, 9, 16 novembre

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 pour soutenir les capacités cérébrales de chacun 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
- Le maintien de l'agilité mentale et de l'autonomie
- et, bien sûr, divertissant !

10h - 11h30
 Cité Seniors
 CHF 45.-, sur inscription dès le jeudi 14 septembre

Atelier

Renforcer et développer sa mémoire

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

Mercredi
11 octobre
1, 15, 29 novembre
13 décembre

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

10h30 - 12h
 Cité Seniors
 CHF 35.-, sur inscription dès le jeudi 14 septembre

Présentation des différents organismes destinés aux personnes en perte d'autonomie

Chaque semestre, nous invitons de nouveaux partenaires dont la mission est d'accueillir ou d'accompagner de manière ponctuelle ou permanentes des personnes en perte d'autonomie.

Résidence Les Jardins du Rhône RPSA

En présence de **Isaline Lehmann** (animatrice), **Céline Fontaine** (gérante), **Adriana Martins** (infirmière de liaison).

La résidence des Jardins du Rhône est la première résidence pour seniors autonomes de la Fondation CPEG pour l'exploitation d'établissements pour personnes âgées, fondée en 1992.

Elle accueille les personnes en âge AVS ou vulnérables relativement autonomes, et offrent des logements confortables aux personnes souhaitant profiter de leur indépendance tout en bénéficiant d'une présence et d'un encadrement de jour comme de nuit, tout au long de l'année.

Jeudi 12 octobre

14h30 - 15h30

[Cité Seniors](#)

[+ en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Dispositif COGERIA

COGERIA est un réseau pluridisciplinaire qui, en accord avec la ou le médecin traitant, répond de manière ciblée et coordonnée aux besoins en soins de la personne âgée fragile.

En détectant les vulnérabilités (notamment la perte de mémoire, le risque de chute ou l'isolement) puis en mettant en place les prestations ciblées, le programme COGERIA permet de réduire les interventions en urgence et favorise le maintien à domicile.

En présence de **Clément Graindorge**, médecin chef de clinique au service de médecine de premier recours (HUG), chef de projet COGERIA
Sabine Kaiser, assistante sociale à COGERIA (Pro Senectute Genève).

imad (institution genevoise de maintien à domicile)

Les prestations de l'imad sont effectuées à domicile, dans les unités d'accueil temporaire de répit (UATR) et dans les immeubles avec encadrement pour personnes âgées (IEPA). Elles ont pour but de contribuer au maintien à domicile des personnes malades, vulnérables ou en perte d'autonomie, quand cela est souhaité et possible. Les prestations de l'imad sont accessibles à chaque personne résidant dans le canton de Genève, quels que soient l'âge et la situation financière, sociale et géographique, 365 j /365, 7 j/7 et 24 h/24.
www.imad-ge.ch

Jeudi 16 novembre

10h - 11h30

[Cité Seniors](#)

[+ en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Jeudi 16 novembre

14h - 16h

[Cité Seniors](#)

[+ en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

UATR (Unité d'accueil temporaire et de répit)

Les séjours en UATR sont destinés à des personnes en âge AVS, pour un séjour de courte durée (5 à 45 jours par année). L'accueil en UATR peut être motivé par un besoin de répit programmé (vacances ou absence du proche aidant.e) ou en urgence (situation extraordinaire nécessitant l'accueil temporaire du proche aidé).

Les séjours en UATR permettent aux résident.e.s de bénéficier d'un lieu adapté, accueillant et sécurisé, proposant des activités variées qui visent au renforcement et au maintien de leurs capacités en vue de leur retour à domicile.

IEPA (Immeuble avec encadrement pour personnes âgées)

L'immeuble avec encadrement pour personnes âgées (IEPA) est une structure dite intermédiaire dont les logements sont adaptés aux besoins d'encadrement et de sécurité des locataires. L'IEPA offre une architecture adaptée aux personnes à mobilité réduite, un encadrement de proximité et des systèmes de sécurité intégrés aux espaces communs et aux appartements.

imad assure une présence sociale 5 jours sur 7, ainsi qu'une permanence nocturne 365 jours par an pour 28 des 31 IEPA actuellement recensés sur le canton de Genève. Un soutien administratif ou social, des activités communautaires ainsi que la possibilité de prendre un repas dans une salle commune sont proposés aux locataires des IEPA.

Jeudi 16 novembre

14h - 16h
Cité Seniors
+ en direct sur YouTube
Gratuit, sans inscription

Soins à domicile

Les équipes pluridisciplinaires de l'imad interviennent à partir de l'antenne de maintien à domicile du quartier, qui coordonne les prestations en fonction des besoins identifiés: soins infirmiers, ergothérapie, consultations diététique et nutrition, livraison de repas, aide aux familles, aide à la vie quotidienne, installation de systèmes de sécurité à domicile.

En présence de **Florence Dorsaz**,
Directrice des UATR,
Valérie Spielmann Directrice des IEPA

Conférences
A votre santé

Rencontres organisées en collaboration avec le Groupe genevois des médecins gériatres.

Jeudi 16 novembre

14h - 16h
Cité Seniors + en direct sur YouTube
Gratuit, sans inscription

Mardi 17 octobre
La douleur Conférence animée par la **Dre Irene Bonada** FMH médecine interne Générale et FMH en Gériatrie et le **Dr Cyrus Hazeghi** FMH en Psychiatrie et Psychothérapie

12 décembre
Le sommeil conférence animée par la **Dre Irene Bonada** FMH médecine interne Générale et FMH en Gériatrie et le **Dr Cyrus Hazeghi** FMH en Psychiatrie et Psychothérapie

11h - 12h30
Cité Seniors + en direct sur YouTube
Gratuit, sans inscription

Cours de sophrologie

«La retraite une nouvelle étape de vie»

Animé par **Anne-Marie Moreira**, sophrologue depuis 11 ans à Genève

Le passage de la vie active à la retraite est une transition parfois difficile. Connaître ses valeurs, identifier ses besoins, ce qui est important pour nous, ce à quoi nous aspirons, ce qui donne du sens à nos actes et à nos vies permettra d'équilibrer harmonieusement cette nouvelle étape. La sophrologie vous accompagne durant ce processus.

Jeudi
2, 9, 16, 23, 30 novembre
7, 14, 21 décembre

14h15 - 15h15
Cité Seniors
CHF 40.-, sur inscription
dès le jeudi 14 septembre

Cours

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.

Vendredi
3, 10, 17, 24 novembre
1, 8, 15, 22 décembre

10h30 - 11h30
Cité Seniors
CHF 40.-, sur inscription
dès le jeudi 14 septembre

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

Restons dynamiques! Bouger entre seniors

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



Tous les mardis
à partir du 4 juillet 10h

Parc Bertrand
Gratuit, sans inscription

Tous les mercredis
à partir du 5 juillet 10h

Parc des Franchises
Gratuit, sans inscription

Tous les jeudis
à partir du 6 juillet 10h

Parc Baud-Bovy
Gratuit, sans inscription

Café Santé

L'alimentation

Atelier sur l'importance de maintenir un régime équilibré riche en protéines, découverte de recettes simples.

Lundi 18 septembre 14h

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

Gratuit, sans inscription

Initiation au Tai-Chi

Animée par **M. Jaï Tharicharu**
professeur de Tai-Chi

Introduction au cours de Tai-Chi
adapté au public senior.

Lundi 18 septembre 15h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Café Santé Douleurs de l'appareil locomoteur

Comment reconnaître les différentes douleurs de
l'appareil locomoteur ? Comment soulager les
douleurs des os, des articulations et des ligaments ?

Vendredi 20 octobre 10h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Café Santé Maladie d'Alzheimer et autres démences dégénératives

Comment reconnaître les premiers signes d'une
démence dégénérative ? Quelles sont les prises
en charge possibles à Genève ?

Mercredi 8 novembre 14h

Espace de quartier Sécheron
Rue Anne-Torcapel 2
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Lundi 11 décembre 14h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mardi 7 novembre 12h15

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10
1203 Genève

Gratuit, sur inscription
au 0800 44 77 00

Mobilité et souplesse pour seniors à besoins spécifiques

Animé par **Petra Kicherer**, professeure de Yoga

Rencontre permettant la pratique de gestes
techniques : Stretching, Pilates, Yoga et Méditation,
accompagnés d'une respiration adaptée. Renfort
du système nerveux et de la capacité à affronter les
douleurs. Temps d'information et d'échanges prévu
après les exercices.

Ouvert à toutes et tous, y compris aux personnes
à besoins spécifiques.

Repas canadien.

Atelier de sensibilisation à la proche aidance

Les bases de la communication

Un module de formation s'adressant aux personnes
proches aidantes.

Revisiter les fondamentaux de la communication,
échanger avec d'autres proches aidant.e.s et le.la
formateur.trice et appréhender les interactions sous
des angles nouveaux ou différents. Un moment de
pause pour prendre du recul et se ressourcer.

Mercredi 15 novembre
13h30 - 16h30

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sur inscription auprès
de la Haute école de santé de
Genève (HEdS) Email :
proches-aidants.heds@hesge.ch
Tél. : 022 558 55 30

Cours et formations



Journée d'inscriptions Jeudi 14 septembre de 9h à 16h

**Inscription requise pour
l'ensemble des cours**

Renseignements :
ou 0800 18 19 20

Modalités
en page 2

Cours de français

Cours destiné aux seniors dès 55 ans arrivés en Suisse après 2016 (migration tardive).
Inscriptions les 12 et 14 septembre de 14h à 16h
à la Croix-Rouge Genevoise, Route des Acacias 9,
Seniors d'ici et d'ailleurs, **Nicole Renaud Zurbriggen**

Mercredi
Du 20 septembre
au 20 décembre

9h30 - 11h
(Hors vacances scolaires)
Cité Seniors
CHF 15.-, sur inscription au
022 304 04 04

Théâtre d'improvisation

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

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

Mardi
3, 10, 17, 31 octobre
7, 14, 21, 28 novembre
5, 12, 19 décembre

10h30 - 12h
Cité Seniors
CHF 75.-, sur inscription
dès le jeudi 14 septembre

Atelier olfactif

Avec Danielle Buchmann, experte en éducation olfactive et fondatrice de www.NOSE.training

Développer son odorat et découvrir son chemin de vie olfactif.

On apprend les couleurs à l'école mais pas les odeurs. Remédions à cela! Par ailleurs, «voir avec le nez» ajoute une dimension joyeuse et inspirante à la vie de tous les jours.

Vendredi
13, 20 octobre
3, 10, 17, 24 novembre
1, 8, 15 décembre

10h - 11h
 Cité Seniors
 CHF 45.-, sur inscription
 dès le jeudi 14 septembre

Origami facile & pratique

Avec Can Godoy-Nguyen, passionnée de pliage de papier

L'origami est un art de pliage qui transforme une simple feuille de papier en un objet de formes et de couleurs variées (fleurs, cœurs, animaux, boîtes, décorations, etc...).

C'est une activité manuelle qui développe le sens de l'observation, la précision des gestes, le sens de la décoration avec des objets confectionnés soi-même.

Mercredi
1, 8, 15, 22, 29 novembre
6, 13, 20 décembre

10h - 11h30
 Cité Seniors
 CHF 40.-, sur inscription
 dès le jeudi 14 septembre

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.

Jeudi
12, 19 octobre
9, 16, 23 novembre
1, 8, 15 décembre

10h - 12h
 Cité Seniors
 CHF 50.-, sur inscription
 dès le jeudi 14 septembre

Atelier mosaïque

Avec Brunna Olivet-Ara, artiste

La mosaïque est un moyen d'expression qui stimule la créativité.

Créer des mosaïques sur différents supports avec de la faïence, des vieilles assiettes et de fragments divers. Les pièces sont coupées avec une pince et collées sur le support de façon directe. Ensuite du ciment-joint est appliqué entre les tesselles pour obtenir une mosaïque solide et décorative.

Mercredi
18 octobre
1, 8, 15, 22, 29 novembre

14h - 17h
 Cité Seniors
 CHF 90.-, sur inscription
 dès le jeudi 14 septembre

Atelier céramique

Avec Samuel Gilliand, céramiste

Vous avez toujours voulu modeler de la terre, cuire vos ouvrages et emmailler vos pièces? Tentez l'expérience dans les meilleures conditions.

Vendredi
3, 10, 17, 24 novembre
1, 8, 15 décembre

14h - 16h
 Cité Seniors
 CHF 70.-, sur inscription
 dès le jeudi 14 septembre



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

Origami facile
et pratique

Animé par **Mme Can Godoy**

Découverte et initiation à la pratique de l'origami à travers un cours adapté, sur des supports inattendus.

Cours de photos
sur smartphone

Donné par **Kerim Knight**, photographe éditorial ayant notamment travaillé pour National Geographic

Photographier son quartier et ses habitudes de vie par la découverte de l'art de la photographie au moyen de son téléphone portable. Comment les détails peuvent raconter l'histoire de notre environnement.

Il est demandé aux participant.e.s de suivre l'ensemble des cours.

Mercredi 27 septembre 16h

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

Sur inscription au 0800 44 77 00

Cours d'introduction collectif
2 octobre 14h

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6 – 1202 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Et (cycle de cours à choix):
Lundi 9 octobre, 23 octobre, 6 novembre 14h

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

Mardi 10 octobre, 24 octobre, 14 novembre 14h

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

Lundi 16 octobre, 30 octobre, 13 novembre 14h

Et cours final collectif
20 novembre 14h

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6 – 1202 Genève

Chuter sans se blesser

Avec **Patrick Lattion**, coach sportif

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

Sur inscription au 0800 44 77 00

Atelier d'activités
créatrices et artisanales

En collaboration avec l'association **Soleil pour tous**. Découverte des activités de l'association telles que la couture, la composition florale.

Découverte: Zumba Gold

Cours de zumba pour seniors. Mélange de danses rythmées et d'exercices, développement de l'équilibre et de la coordination..

Initiation musicale
avec le Passo

Animée par **Conceição Ceíça Lopes Pereira**, professeure de danse.

Rencontre autour de la musique, rythmique et mouvements adaptés au public senior.

8 novembre 10h

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6 – 1202 Genève

10 novembre 10h

Espace de quartier Champel
Rue Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève

14 novembre 14h30

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève

16 novembre 10h

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

Mercredi 11 octobre 10h

Espace de quartier Clos Voltaire
Rue de Lyon 49 – 1203 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Lundi 13 novembre 14h

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève

Sur inscription au 079 440 70 57

Jeudi 5 octobre 09h

Espace de quartier Sécheron
Rue Anne-Torcapel 2 – 1202 Genève

Sans inscription

Échanges et rencontres



Échanges et rencontres

Carrefour international

On the first Wednesday of every month, meet and get-together with Geneva based former international civil servants and their friends. Join us for coffee at Cité Seniors.

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

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

Mercredi
6 septembre
4 octobre
1^{er} novembre
6 décembre
10 janvier 2024

14h - 16h
Cité Seniors
Gratuit, sans 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 converser avec une animatrice ou un animateur et partager un moment convivial autour d'un verre.

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

Mardi
Dès le 5 septembre

16h - 18h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Activités aux Bains des Pâquis

Chaque dernier mardi du mois, les Bains des Pâquis proposent des rendez-vous pour partager des repas et des moments conviviaux. L'équipe des Bains est à l'écoute de vos souhaits pour des activités.

Mardi
Dès le 5 septembre

11h-16h
Bains des Pâquis
Participation CHF 5.- pour le repas, sur inscription par e-mail : frudubu@protonmail.com

Les Tricots du cœur

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

Vendredi
29 septembre
27 octobre
24 novembre
22 décembre

14h - 17h
 Cité Seniors
 Gratuit, sans inscription

Rencontre philosophique intergénérationnelle

Articulé autour d'un moment convivial, des conversations philosophiques sont proposées pour toutes les générations. Les rencontres sont animées par **ProPhilo**, association 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 et la Bibliothèque Municipale.

Vendredi 29 septembre
 14h - 15h30
 Thème «Faire signe»

Bibliothèque des Pâquis
 Rue du Môle 17
 1201 Genève

Accès TPG:
 15, arrêt Môle
 25, 1, arrêt Navigation

Gratuit, sans inscription

Groupe d'échec de Cité Seniors

Ouvert à toutes et tous

Mercredi
Dès le 20 septembre

14h - 17h
 Cité Seniors
 Gratuit, sans inscription

Groupe de Rummy de Cité Seniors

Ouvert à toutes et tous

Judi
Dès le 21 septembre

14h - 17h
 Cité Seniors
 Gratuit, sans inscription

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

Séance de cinéma Une journée particulière

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

Film d'**Ettore Scola** (Italie), dans le cadre du cycle de films en langues étrangères (espagnol, portugais et italien) proposé aux seniors dans les Espaces de quartier et aux cinémas du Grütli.

Mardi 12 septembre 14h

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

Gratuit, sans inscription

Café discussion Le vivant et nous

En collaboration avec le **Musée d'Ethnographie de Genève**.

Qu'est ce qui est vivant et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Invitation à discuter des relations entre les différents êtres vivants qui habitent la planète. Moment d'échange convivial autour d'un café ou d'un thé et d'une collation.

Mardi 12 septembre 14h30

Espace de quartier Jonction
 Rue Michel-Simon 7
 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

*Présentation***Présentation du vignoble genevois et dégustation**

Animée par **Annabelle Anex-Netz**, œnologue au Département du territoire de l'Etat de Genève et en collaboration avec l'Office de promotion des produits agricoles genevois.

Découverte du vignoble genevois et de son histoire, suivie d'une dégustation.

Jeudi 14 septembre 18h

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

Gratuit, sur inscription
au 0800 44 77 00

Jeudi 21 septembre 18h

Espace de quartier Le 99
Rue de Lyon 99
1203 Genève

Gratuit, sur inscription
au 0800 44 77 00

*Echanges***Autour d'un thé**

En collaboration avec le **Collectif Autour d'un Thé**.

Découverte de l'espace de rencontres hebdomadaire entre habitant.e.s. Moment d'échange convivial autour d'un café ou d'un thé et d'une collation.

Vendredi 15 septembre 15h

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

Gratuit, sans inscription

*Sentier culturel***Art contemporain**

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

Découverte des œuvres d'art contemporain du quartier au fil d'une balade inédite. Promenade suivie d'une collation.

Vendredi 22 septembre 14h

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

*Sentier culturel***D'un musée à l'autre**

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

Découverte des œuvres au fil d'une balade sur les quais de la rive du lac et les institutions. Promenade se terminant au Jardin botanique, suivie d'une collation.

Jeudi 5 octobre 14h

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

*Echanges***Tandem au musée**

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

Atelier d'écriture libre autour d'objets et œuvres des institutions muséales de la Ville de Genève. Découverte de la plateforme «Mirabilia». Moment de partage et d'accès à la culture, échanges en binômes entre les participant.e.s et collation.

Vendredi 6 octobre 14h

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

Gratuit, sans inscription

Vendredi 6 octobre 14h

Espace de quartier Sécheron
Rue Anne-Torcapel 2
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

*Café discussion***Les animaux et nous**

En collaboration avec le Musée d'Ethnographie de Genève.

Pouvons-nous comprendre les animaux ? Parlez-vous à votre chien, à votre chat ? Invitation à évoquer des relations entre les êtres humains et les animaux. Moment d'échange convivial autour d'un café ou d'un thé et d'une collation.

Mardi 10 octobre 14h30

Café Gally
Boulevard Saint-Georges 42
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Séance de cinéma et débat Josep

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

Film d'**Aurel** (Espagne), dans le cadre du cycle de films en langues étrangères (espagnol, portugais et italien) proposé aux seniors.
Projection suivie d'un débat.

Echanges Découverte de l'atelier-théâtre

En collaboration avec l'Université des cultures de Genève.

Découverte d'un atelier théâtre intergénérationnel et participatif, suivi d'un goûter partagé (contribution au goûter demandée).

Echanges Café-récit autour de la culture

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

Moment de partage et d'accès à la culture, autour de la thématique du voyage.

Mercredi 18 octobre 10h

Espace de quartier Sécheron
Rue Anne-Torcapel 2
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 18 octobre 18h

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10
1203 Genève

Gratuit, sur inscription

Mardi 7 novembre 14h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Vendredi 1^{er} décembre 14h

Espace de quartier Saint-Jean
Quai du Seujet 32
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Mardi 14 novembre 10h

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

Gratuit, sans inscription

Mercredi 22 novembre 15h

Café de la Radio
Boulevard Carl-Vogt 73
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Séance de cinéma Belarmino

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

Film de **Fernando Lopes** (Portugal), dans le cadre du cycle de films en langues étrangères (espagnol, portugais et italien) proposé aux seniors.

Café discussion Les plantes et nous

En collaboration avec le Musée d'Ethnographie de Genève.

Est-ce que votre basilic souffre lorsque vous récoltez ses feuilles ou comment réagit l'arbre de votre rue quand vous l'approchez ?
Invitation à évoquer ensemble les relations entre les êtres humains et les plantes. Moment d'échange convivial autour d'un café ou d'un thé et d'une collation.

Echanges Repas entre seniors

Repas partagés entre seniors
avec animations dans les
Espaces de quartier.

Sur inscription au
0800 44 77 00

Mardi 28 novembre 12h
En collaboration avec le Club Seniors de Champel

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève

Lundi 4 décembre 12h
En collaboration avec Plainpa-Vivant

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Jeudi 7 décembre 12h
En collaboration avec l'Amicale des aînés de Vieusseux

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10, 1203 Genève

Lundi 11 décembre 12h
En collaboration avec le club d'aîné.e.s Au fil du Rhône

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

Vendredi 15 décembre 12h
Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles Amat 6, 1202 Genève

Lundi 18 décembre 12h
En collaboration avec le Club d'aîné.e.s Le 3^{ème} Optimiste
Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève

Séance de cinéma Mariage à l'italienne

film présenté par une personnalité surprise

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

Film de **Vittorio De Sica** (Italie), dans le cadre
du cycle de films en langues étrangères (espagnol,
portugais et italien) proposé aux seniors.

Séance de cinéma Le jardin des délices

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

Film de **Carlos Saura** (Espagne), dans le cadre
du cycle de films en langues étrangères (espagnol,
portugais et italien) proposé aux seniors.

Mardi 5 décembre 9h

Les Cinémas du Grütli
Rue du Général-Dufour 16
1204 Genève

Gratuit, sans inscription

Vendredi 15 décembre 14h

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription



Canicule

Conseils utiles pour les aîné.e.s

Numéro gratuit 0800 22 55 11
plancanicule@ville-ge.ch

En collaboration avec



Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch

80

Plus d'informations en
scannant le QR code



Dimanches de Cité Seniors

Cité Seniors
Programme des activités

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!

**24 septembre
1, 8, 15 octobre
5, 12, 19, 26 novembre
3, 10 décembre**

11h30 - 12h30

Cours de gym avec Gymnastique Seniors Genève

12h30 - 14h30

Petite restauration

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription



Dimanche 24 septembre

Nicolas Tankoff

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

Dimanche 1^{er} octobre

11h30 - 14h30 Buffet Canadien

Apportez vos spécialités culinaires

14h30 - 16h30 Le grand bal avec

la Fanfare du Loup

En partenariat avec le Service culturel
de la Ville de Genève

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

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

Dès 14h30, place au spectacle!

Dimanche 8 octobre

La troupe du bel âge de l'impro

Au vu du succès rencontré en 2022, **la troupe du bel âge de l'impro** revient avec une nouvelle **démonstration d'improvisation théâtrale**. Les comédiennes et les comédiens proposent de revenir aux sources de l'improvisation théâtrale. Le décorum est volontairement épuré afin de leur laisser une totale liberté. Ils et elles utilisent le mime, la narration et l'interprétation de personnages.

Dimanche 15 octobre

Alouane

D'inspiration celtique, la musique d'Alouane est riche de couleurs et de rythmes. Répertoire varié de compositions personnelles et d'arrangements originaux. L'Irlande côtoie la Galice, les Asturies avec des touches latino et orientales. Un voyage riche de découvertes avec quatre musicien.ne.s passionné.e.s. et de talent. Emotions et dépaysement garantis!

Christian Goza, Guitares, bouzouki, basse, chant

Philippe Delzant, Flûtes, hautbois, cornemuse

Hector Salazar, Basse, guitare

Christine Regard, Violon, mandoline

Dès 14h30, place au spectacle!

Dimanche 5 novembre

«... Y su orquesta»

Concert Tango

Concert proposé en partenariat avec l'association AMAA Musique

Tangos, valse, milongas et folklore argentin. Répertoire traditionnel et compositions propres. Les cordes – pincées, frottées, vibrantes – du Trio «... Y su orquesta» envoûtent le public qui est emmené corps et âmes dans un voyage vers Buenos Aires et les diverses contrées argentines. Ce groupe s'écoute tant assis que sur une piste de danse, pour le plaisir des «milongueros». La première partie se prête particulièrement à l'écoute et la deuxième partie invite inéluctablement à la danse.

Claire Rufenacht, piano

Pedro Ratto, guitare et chant

Flora Trivelli, violon

Dimanche 12 novembre

Crumble in the Kitchen

Composé de cinq musiciens réunis depuis 2014, Crumble in the Kitchen propose du blues, du rock et de la pop, et plus spécialement des reprises du répertoire des Rolling Stones. Son originalité tient sans doute à l'apport de l'accordéon dans ce genre de musique.

Philippe Butscher, guitare, lead vocal, harmonica

Philippe Chervet, basse

Vincent Marchetti, accordéon

Jean-Louis Rimaz, saxophone

Daniel Silber, batterie, backing vocals

Dès 14h30, place au spectacle!

Dimanche 19 novembre PrismE

Dans un style jazz moderne européen, baigné de diverses influences musicales (pop, musique classique,...), PrismE vous fera voyager dans son univers contemplatif, aérien et poétique. Mélodies épurées qui accrochent l'oreille, rythmes binaires parfois complexes et travail sur l'intensité sonore caractérisent la musique de ce trio.

Leïla Kramis, piano
Stéphane Fisch, contrebasse
Sylvain Fournier, batterie

Dimanche 26 novembre Sunday Jazz Group

Un orchestre constitué de 12 musiciens qui joue du «Middle Jazz» et interprète des standards connus qui ont fait les succès de Count Basie, Glenn Miller, Woody Herman, Duke Ellington et bien d'autres. Un répertoire également étoffé de Bossa Nova, Samba, Dixieland et musique de variété. Son entrain et sa bonne tenue, le sérieux de ses prestations ont fait leur réputation. Avis aux danseuses et danseurs, ça va swinguer!

Dès 14h30, place au spectacle!

Dimanche 3 décembre Promenade autour d'un piano à deux et quatre mains

Concert proposé en partenariat avec l'association AMAA Musique

Céline Chalande et **Evariste Perez** proposent un voyage musical allant du classique au jazz, en passant par la musique galante et les grands romantiques. Elles et ils interprètent des compositions de Schubert, de Beethoven et bien d'autres.

Dimanche 10 décembre Nicolas Tankoff

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



Visites et sorties



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} septembre 2023
au 0800 18 19 20**

Lundi 11 septembre

Landecy
avec Dominique Zumkeller

Au rond-point de Croix-de-Rozon
14h - 16h

Lundi 2 octobre

Plan-les-Ouates
avec Dominique Zumkeller

Devant la mairie de Plan-Les-Ouate
14h - 16h

Lundi 9 octobre

Veyrier
avec Gerald Berlie

Arrêt du bus 8 - Veyrier douane
14h - 16h

Grand Théâtre de Genève

Deux expériences inédites au Grand Théâtre de Genève.

Récital «Que d'émotions...»

Par la soprano Aurélie Brémont

Extraits d'opérettes et d'opéra-comique en français. Privatisation du foyer de l'opéra. La salle est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Visite guidée du Grand Théâtre.

Bâtiment du 19^{ème} siècle partiellement adapté pour les personnes à mobilité réduite. Comptez quelques marches à gravir mais l'effort en vaut la peine!



Mardi 26 septembre

14h30 - 15h30

Rendez-vous à l'entrée du Grand Théâtre

15.- CHF sur inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20 dès le 1^{er} septembre.
Paiement directement auprès du Grand-Théâtre

Lundi 6 novembre

14h30 - 15h45

Rendez-vous devant l'entrée du Grand Théâtre

Gratuit, sur inscription dès le 1^{er} septembre au 0800 18 19 20

Vendredi 15 décembre

10h - 11h30

Passage de la Tour 2
1205 Genève
Accès TPG: 1, arrêt Lombard, et Pont d'Arve
L'entrée se trouve au passage de la Tour 2. Il n'y a malheureusement pas d'accès pour les personnes en chaise roulante.

Gratuit, sur inscription au 0800 18 19 20, dès le 1^{er} novembre

Visite du centre d'iconographie de la Bibliothèque de Genève

Vous avez toujours voulu vous mettre dans les pas d'un.e chercheur.euse se plongeant dans les archives photographiques, examiner les reconstitutions de l'Escalade ou découvrir les merveilleuses vues anciennes des fortifications de la Ville de Genève? Cette visite est pour vous!

En compagnie d'**Eloi Contesse**, Conservateur en charge du Centre d'iconographie de la BGE

La Comédie de Genève «L'envers du décors»

La Comédie de Genève vous invite à découvrir son grand bâtiment, imaginé comme une vraie fabrique de spectacles et d'imaginaire. Une balade à travers son histoire, son actualité et son nouvel édifice: les espaces dédiés au public, les salles de spectacle et les coulisses de la création théâtrale, avec les salles de répétition et les ateliers (construction, peinture, costumes).

Lundi 16 octobre

10h30 - 12h

Rendez-vous à l'entrée de la Comédie pour le public côté lac – foyer bas):

Promenade Louise-Boulaz 4
1207 Genève

Le théâtre se situe au-dessus de la gare CFF de Genève – Eaux-Vives, juste à côté de l'arrêt des trams 12 et 17

Gratuit, sur inscription au 0800 18 19 20 dès le 12 septembre



Avant-Première Invitation aux projets artistiques avec des seniors

Renseignements :
0800 18 19 20

Vous avez un projet artistique qui implique des personnes de plus de 55 ans ?

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

La transparence et ses reflets

Par l'artiste **Bruna Olivet-Ara**
Lumières sur le verre et ses rêves

**Du 21 septembre
au 23 octobre**

Vernissage le **jeudi 21 septembre**

17h Accueil

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

17h45 Apéritif

Cité Seniors

Entrée libre

Heureusement que tu es là!

Niels Ackermann, photojournaliste depuis 2007, est allé à la rencontre de seniors qui partagent leur logement avec des étudiant.e.s. Il aime documenter la vie sociale et sait capter les relations qui se tissent entre les générations grâce au programme de l'Université de Genève «1h par m²-Un.e étudiant.e sous mon toit». Photographe talentueux, il a été lauréat 2021 du Prix Photo du Swiss Press Award.

Du 2 novembre au 15 décembre

Vernissage le **jeudi 2 novembre**

17h Accueil

17h30 Présentation de l'exposition
en présence du photographe

17h45 Apéritif

Cité Seniors

Entrée libre



Genève en poche

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



Cité Seniors diffuse une sélection de ses conférences et présentations en directe sur sa chaîne YouTube, à voir et revoir après la diffusion.

Avant toute chose p. 13	12.09.23 10h - 17h
Tout savoir sur les QR ! p. 30	27.09.23 14h - 16h
InterroGE et la recherche historique en ligne p. 30	04.10.23 14h - 16h
Café des palabres p. 42	06.10.23 10h - 11h30
Recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos p. 42	10.10.23 10h30 - 12h
Site Creator: mettez en place votre site, en toute simplicité et de manière locale! p. 31	11.10.23 14h - 16h
La montagne, territoire des Genevoises et Genevois? p. 39	12.10.23 10h - 11h30
Présentation des différents organismes destinés aux personnes en perte d'autonomie p. 56	22.11.23 14h - 16h
Genève en images p. 41	13.10.23 10h - 11h30
A votre santé p. 59	17.10.23 11h - 12h30
Rien ne se perd, rien ne se crée: tout se transforme p. 40	19.10.23 14h - 15h30
Les bons «tuyaux» sur internet pour planifier ses voyages p. 32	01.11.23 14h - 16h
Café des palabres p. 42	03.11.23 10h - 11h30
Découvrir les principes de bases de la sécurité informatique p. 32	08.11.23 14h - 16h
La montagne, territoire des Genevoises et Genevois? p. 39	09.11.23 10h - 11h30

Scannez le code QR avec l'appareil photo de votre smartphone pour accéder facilement à la chaîne.



Recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos p. 42	14.11.23 10h30 - 12h
Découvrir l'application Twint pour payer facilement et en toute sécurité avec votre smartphone p. 33	15.11.23 14h - 16h
Présentation des différents organismes destinés aux personnes en perte d'autonomie p. 57	16.11.23 10h - 11h30
Présentation des différents organismes destinés aux personnes en perte d'autonomie p. 57	14.11.23 14h - 16h
Genève en images p.41	17.11.23 10h - 11h30
L'information numérique, de la donnée à l'intelligence artificielle, quelle aventure! p. 33	22.11.23 14h - 16h
Rien ne se perd, rien ne se crée: tout se transforme p. 40	23.11.23 14h - 15h30
Wikipedia, découverte du fonctionnement et bases de rédaction p. 34	29.11.23 14h - 16h
L'hypertension artérielle est une maladie réversible! p. 43	30.11.23 10h - 12h
Café des palabres p. 42	01.12.23 10h - 11h30
Recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos p. 42	05.12.23 10h30 - 12h
Rien ne se perd, rien ne se crée: tout se transforme p. 40	07.12.23 14h - 15h30
A votre santé p. 59	12.12.23 11h - 12h30
La montagne, territoire des Genevoises et Genevois? p. 39	14.12.23 10h - 11h30

JUILLET

Ma 04.07	 Cours de Zumba	p.8
	 Ouverture «Groupe de marche Restons dynamique au parc Bertrand»	p.61
Me 05.07	 Film : Le facteur	p.6
	 Ouverture «Groupe de marche Restons dynamique au parc des Franchises»	p.61
Je 06.07	 Ouverture «Groupe de marche Restons dynamique au parc Baud-Bovy»	p.61
Ve 07.07	 Atelier vélo	p.8
Sa 08.07	 Concert Ajate	p.9
Ma 11.07	 Cours de Zumba	p.8
Me 12.07	 Film : The Program	p.6
Ve 14.07	 Atelier vélo	p.8
Ma 18.07	 Cours de Zumba	p.8
Me 19.07	 Film : Les triplettes de Belleville	p.6
Je 20.07	 Yoga du rire	p.8
Ve 21.07	 Atelier vélo	p.8
Ma 25.07	 Cours de Zumba	p.8
Me 26.07	 Film : Jour de fête	p.6
Je 27.07	 Yoga du rire	p.8
Ve 28.07	 Atelier vélo	p.8

AOÛT

Me 02.08	 Film : Raoul Taburin a un secret	p.7
Je 03.08	 Yoga du rire	p.8
	 Théâtre La Mâtrúe adieu à la ferme	p.10
Ve 04.08	 Atelier vélo	p.8
Di 06.08	 Concert Carac	p.10
Me 09.08	 Film : Le voleur de bicyclette	p.7
Je 10.08	 Yoga du rire	p.8
Ve 11.08	 Atelier vélo	p.8
Me 16.08	 Film : ET, l’extra-terrestre	p.7
Je 17.08	 Yoga du rire	p.8
Ve 18.08	 Atelier vélo	p.8
Di 20.08	 Concert Clàudio Rabeca	p.10
Me 23.08	 Film : Wajda	p.7
Je 24.08	 Yoga du rire	p.8
Ve 25.08	 Atelier vélo	p.8
Je 31.08	 Yoga du rire	p.8

SEPTEMBRE

Ma 05.09	► Permanence Info-santé p.48 ► Ouverture du cours «Qi-Gong» session 1 p.53 ► Ouverture des activités aux Bains des Pâquis p.71 ► Ouverture de l'activité «Polaroid - espace de conversation de langues étrangères» p.71
Me 06.09	► Rencontre «Carrefour International» p.71
Ve 08.09	► Atelier @ssistance PC, Mac et smartphones p.35
Sa 09.09	► Journée européenne du patrimoine p.14 ► Le Café des proches aidant.e.s p.48
Di 10.09	► Journée européenne du patrimoine p.14
Lu 11.09	► Parcours découverte «Landecy» p.89
Ma 12.09	► Présentation «Avant toute chose» p.13 ► Café discussion «Le vivant et nous» / EQ Jonction p.73 ► Séance de cinéma «Une journée particulière» / EQ Eaux-Vives p.73
Me 13.09	► Découverte du programme «Activités seniors près de chez vous» p.13
Je 14.09	► Atelier «Comment libérer de l'espace de stockage sur Android» / EQ Eaux-Vives p.37 ► Présentation du vignoble genevois et dégustation / EQ Eaux-Vives p.73 ► Journée des inscriptions au cours de bien-être, santé et autres formations p.2
Ve 15.09	► Journée des inscriptions aux cours de nouvelles technologies p.2 ► Ouverture «Entraînement de walking et course à pied» p.47 ► Echanges «Autour d'un thé» / EQ Eaux-Vives p.74
Lu 18.09	► Café santé «Alimentation» / EQ Saint Jean p.61 ► Initiation au Tai Chi / EQ Champel p.62
Ma 19.09	► Ouverture du cours «Apprivoiser un iPhone Apple / niveau 1» (IPH1-401) p.21 ► Cours «Trucs & astuces / Ranger ses fichiers et les retrouver facilement» (T&A-PC-1401) p.25

Me 20.09	► Ouverture du cours «Débuter avec un smartphone Android / niveau 1» (AND1-601) p.22 ► Ouverture du «Groupe d'échec de Cité Seniors»s p.72 ► Ouverture du cours de français p.65
Je 21.09	► Ouverture du «Groupe de Rummikub de Cité Seniors» p.72 ► Présentation du vignoble genevois et dégustation / EQ Le 99 p.73 ► Vernissage de l'exposition «La transparence et ses reflets» p.93
Ve 22.09	► Sentier culturel «Art contemporain» / EQ Plainpalais p.74
Di 24.09	► Le dimanche matin en mouvement p.83 ► Danse «Nicolas Tankoff» p.83
Ma 26.09	► Ouverture du cours «Apprivoiser son ordinateur Mac Apple / niveau» (MAC1-801) p.23 ► Cours «Trucs & astuces / Ranger ses fichiers et les retrouver facilement» (T&A-MAC-1501) p.25 ► Les Ateliers des proches aidant.e.s: «Accompagner une personne souffrant de déficits cognitifs» p.50 ► Activités aux Bains des Pâquis p.71 ► Visite et présentation d'un récital au Grand Théâtre de Genève p.90
Me 27.09	► Ouverture du cours «Découverte de l'informatique /niveau 1» (DEC-001) p.19 ► Ouverture du cours «Aller plus loin avec un smartphone Android / niveau 2» (AND2-701) p.22 ► Conférence informatique «Tout savoir sur le QR!» p.30 ► Cours «Origami facile et pratique» / EQ Jonction p.68
Je 28.09	► Conférence «Prestations financières parlons-en!» p.39 ► Conférence «Mes derniers souhaits» / EQ Pâquis p.44
Ve 29.09	► Cafés iPhone et Mac p.35 ► Conférence «Le nouveau droit des successions» / EQ Pâquis p.45 ► Atelier «Tricots du cœur» p.72 ► Rencontre philosophique intergénérationnelle p.72

OCTOBRE

Lu 02.10	► Journée internationale des personnes âgées p.15 ► Parcours découverte «Plan-les-Ouates» p.89 ► Ouverture du cours «Cours de photo sur smartphone» / EQ Pâquis, Jonction et Eaux-Vives p.68
Ma 03.10	► Ouverture du cours «Dompter un iPhone Apple / niveau 2» (IPH2-501) p.21 ► Ouverture du cours «Comment utiliser l'application WhatsApp sur son smartphone» (T&A-AND-1601) p.27 ► Ouverture du cours «Renforcement périnéal» p.51 ► Les apéro sexologiques «La sexualité senior, un âge d'or?» p.51 ► Ouverture de l'activité «Cité Seniors se met à l'eau!» p.49 ► Permanence Info-santé p.48 ► Ouverture du cours «Théâtre d'improvisation» p.65
Me 04.10	► Conférence informatique «InterroGE et la recherche historique en ligne» p.30 ► Ouverture du cours «Ateliers PostureS» p.52 ► Rencontre «Carrefour International» p.71
Je 05.10	► Ouverture du cours «Apprivoiser Windows 10» (WIN-1001) p.24 ► Table-ronde «Cancers et prise en charge de la personne âgée» p.53 ► Ouverture du cours «Au cœur du mouvement avec la Méthode Feldenkreis» p.54 ► Ouverture de l'atelier «La méthode Encéfal» p.55 ► Sentier culturel «D'un musée à l'autre» / EQ Pâquis p.75 ► Cours «Initiation musicale avec le Passo» / EQ Sécheron p.69
Ve 06.10	► Octo'Brunch p.15 ► Ouverture du cours «Initiation à Internet / niveau 2» (INT-101) p.19 ► Ouverture du cours «Initiation à la tablette iPad / niveau 1» (IPAD1-201) p.20 ► Café des palabres «Heurs et malheur de la diversité: différence de point de vue et contreverse» p.42 ► Conférence «Le nouveau droit des successions» / EQ Champel p.45 ► Echanges «Tandem au musée» / EQ Eaux-Vives p.75
Sa 07.10	► Le Café des proches aidant.e.s p.48
Di 08.10	► Le dimanche matin en mouvement p.84 ► Théâtre «La troupe du bel âge de l'impro» p.84
Lu 09.10	► Parcours découverte «Veyrier» p.89

Ma 10.10	► Ouverture du cours «Dompter son ordinateur Mac Apple / niveau 2» (MAC2-901) p.23 ► Cours «Trucs & astuces / Comment utiliser l'application WhatsApp sur son iPhone» (T&A-IPH-1701) p.28 ► Conférence «Objectif lune: le programme Apollo» p.42 ► Café discussion «Les animaux et nous» / Café Gallay p.75
Me 11.10	► Ouverture du cours «Débuter avec un smartphone Android / niveau 1» (AND1-602) p.22 ► Ouverture «Atelier renforcer et développer sa mémoire» p.55 ► Cours «Atelier d'activités créatrices et artisanales» / EQ Clos Voltaire p.69 ► Conférence informatique «Site Creator» p.31
Je 12.10	► Atelier «L'application WhatsApp» / EQ Eaux-Vives p.37 ► Conférence «Géographie de Genève: liens territoriaux et identitaires avec la montagne» p.39 ► Présentation des différents organismes destinés aux personnes en perte d'autonomie p.56 ► Ouverture de «Atelier calligraphie» p.66
Ve 13.10	► Cafés iPhone et Mac p.35 ► Conférence «Les collections du Centre d'iconographie de la BGE» p.41 ► Conférence «Prestations financières parlons-en!» / EQ Plainpalais p.45 ► Ouverture de «Atelier olfactif» p.66
Di 15.10	► Le dimanche matin en mouvement p.84 ► Concert «Alouane» p.84
Lu 16.10	► Visite «La Comédie de Genève» p.91
Ma 17.10	► Cours «Trucs & astuces / Comment utiliser une clef USB ou un disque dur» (T&A-PC-1402) p.25 ► Conférence «A votre santé: La douleur» p.59
Me 18.10	► Ouverture du cours «Tablette iPad, aller plus loin / niveau 2» (IPAD2-301) p.20 ► Ouverture du cours «Aller plus loin avec un smartphone Android / niveau 2» (AND2-702) p.22 ► Conférence informatique «Présentation de Skype et Zoom, logiciels de visioconférence!» p.31 ► Ouverture de «Atelier mosaïque» p.67 ► Echanges «Découverte de l'atelier-théâtre» / EQ Soubeyran p.76 ► Séance de cinéma «Josep» / EQ Sécheron p.76

Je 19.10	▶ Ouverture du cours «Gérer ses photos sur son PC» (PHOTOWIN-1101) ▶ Conférence Le recyclage des idées politiques dans le cinéma de genre	p.24 p.40
Ve 20.10	▶ Visite «Sur la vigne et le pain» ▶ Café santé «Douleurs de l'appareil locomoteur» / EQ Champel	p.16 p.62
Je 26.10	▶ Conférence «Mes derniers souhaits» / EQ Jonction	p.44
Ve 27.10	▶ Atelier «Tricots du cœur»	p.72
Lu 30.10	▶ Ouverture «Atelier-cours participatif Trésor vivant des Pâquis»	p.16
Ma 31.10	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser son ordinateur Mac Apple / niveau 1» (MAC1-802) ▶ Cours «Trucs & astuces / Comment utiliser une clef USB ou un disque dur» (T&A-MAC-1502) ▶ Activités aux Bains des Pâquis	p.23 p.26 p.71

NOVEMBRE

Me 01.11	▶ Ouverture du cours «Rédiger des documents avec Word» (WORD-1301) ▶ Conférence informatique «Les bons tuyaux sur internet pour planifier ses voyages!» ▶ Rencontre «Carrefour International» ▶ Ouverture du cours «Origami facile & pratique»	p.24 p.32 p.71 p.66
Je 02.11	▶ Ouverture du cours «Sophrologie, la retraite une nouvelle étape de vie» ▶ Vernissage de l'exposition «Heureusement que tu es là»	p.60 p.94
Ve 03.11	▶ Ouverture du cours «Yoga sur chaise» ▶ Ouverture de «Atelier céramique» ▶ Atelier @ssistance PC, Mac et smartphones ▶ Cafés iPhone et Mac ▶ Café des palabres «Heurs et malheur de la diversité: vivre ensemble avec nos différences»	p.60 p.67 p.35 p.35 p.42
Sa 04.11	▶ Le Café des proches aidant.e.s	p.48
Di 05.11	▶ Le dimanche matin en mouvement ▶ Concert «....Y su orquesta»	p.82 p.85
Lu 06.11	▶ Visite «Grand Théâtre de Genève»	p.90

Ma 07.11	▶ Cours «Trucs & astuces / codes QR avec smartphone» (T&A-AND-1602) ▶ Permanence Info-santé ▶ Les apéro sexologiques «Nos attirances évoluent-elles?» ▶ Echanges «Café récit autour de la culture» / EQ Champel ▶ Atelier Mobilité et souplesse pour seniors à besoins spécifiques / EQ Soubeyran	p.27 p.48 p.51 p.76 p.62
Me 08.11	▶ Conférence informatique «Découvrir les principes de base de la sécurité informatique» ▶ Café santé «Maladie d'Alzheimer et autres démences dégénératives» / EQ Sécheron ▶ Cours «Chuter sans se blesser» / EQ Pâquis	p.32 p.63 p.69
Je 09.11	▶ Conférence «La montagne dans le paysage artistique genevois» ▶ Conférence «Mes derniers souhaits» / EQ le 99	p.39 p.44
Ve 10.11	▶ Cours «Chuter sans se blesser» / EQ Champel	p.69
Di 12.11	▶ Le dimanche matin en mouvement ▶ Concert «Crumble in the kitchen»	p.82 p.85
Lu 13.11	▶ Cours «Découverte de la Zumba Gold» / EQ Plainpalais	p.69
Ma 14.11	▶ Ouverture du cours «Dompter son ordinateur Mac Apple / niveau 2» (MAC2-902) ▶ Cours «Trucs & astuces / Utiliser des codes QR sur son iPhone» (T&A-IPH-1702) ▶ Conférence «Les navettes spatiales: l'espace à portée de main?» ▶ Séance de cinéma «Belarmino» / EQ Grottes ▶ Cours «Chuter sans se blesser» / EQ Soubeyran	p.23 p.28 p.42 p.77 p.69
Me 15.11	▶ Conférence informatique « Découvrir l'application TWINT» ▶ Atelier de sensibilisation à la proche aide / EQ Champel	p.33 p.63
Je 16.11	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser Windows 10» (WIN-1002) ▶ Atelier «L'application TPG» / EQ Eaux-Vives ▶ Présentation des différents organismes destinés aux personnes en perte d'autonomie ▶ Cours «Chuter sans se blesser» / EQ Jonction	p.24 p.37 p.56 p.69
Ve 17.11	▶ Cafés iPhone et Mac ▶ Conférence «Dany Gignoux une genevoise derrière l'objectif»	p.35 p.41
Di 19.11	▶ Le dimanche matin en mouvement ▶ Concert «PrismE»	p.86 p.86

Ma 21.11	▶ Cours «Trucs & astuces / Découverte de quelques services gratuits Google» (T&A-PC-1403) p.25 ▶ Les Ateliers des proches aidant.e.s : «Reconnaître les mécanismes du stress» p.50
Me 22.11	▶ Conférence informatique «L'information numérique, de la donnée à l'intelligence artificielle, quelle aventure!» p.33 ▶ Café discussion «Les plantes et nous» / Café de la Radio p.79
Je 23.11	▶ Conférence «Le recyclage des hiérarchies sociales» p.40
Ve 24.11	▶ Cafés iPhone et Mac p.35 ▶ Atelier «Tricots du coeur» p.72
Di 26.11	▶ Le dimanche matin en mouvement p.86 ▶ Concert «Sunday Jazz Group» p.86
Ma 28.11	▶ Cours «Trucs & astuces / Découvrir l'application «Pages» sur son Mac» (T&A-MAC-1503) p.26 ▶ Repas entre seniors / EQ Champel p.78 ▶ Activités aux Bains des Pâquis p.71
Me 29.11	▶ Ouverture du cours «Avec iFolor, créer et commander un livre photos» (IFO-1201) p.24 ▶ Conférence informatique «Wikipedia, découverte du fonctionnement et bases de rédaction» p.34 ▶ Spectacle «Trésor vivant des Pâquis» p.17
Je 30.11	▶ Conférence «L'hypertension artérielle est une maladie réversible!» p.43

DÉCEMBRE

Ve 01.12	▶ Echanges «Café récit autour de la culture» / EQ Saint-Jean p.76 ▶ Café des palabres «Heurs et malheurs de la diversité : la différence moteur du changement» p.42
Sa 02.12	▶ Le Café des proches aidant.e.s p.48 ▶ Spectacle «Trésor vivant des Pâquis» p.17
Di 03.12	▶ Le dimanche matin en mouvement p.87 ▶ Concert «Promenade autour d'un piano à deux et à quatre mains» p.87
Lu 04.12	▶ Repas entre seniors / EQ Plainpalais p.78

Ma 05.12	▶ Cours «Trucs & astuces / Utiliser Google Traduction et l'Assistant Google» (T&A-AND-1603) p.27 ▶ Conférence «Voyager dans l'espace : tout savoir pour bien préparer sa valise» p.42 ▶ Permanence Info-santé p.48 ▶ Les apéro sexologiques «On amène nos jouets et on en parle» p.51 ▶ Séance de cinéma «Mariage à l'italienne» / Cinéma Grütli p.79
Me 06.12	▶ Rencontre «Carrefour International» p.71 ▶ Conférence «Mes derniers souhaits» / EQ Eaux-Vives p.44
Je 07.12	▶ Conférence «Le recyclage des ustensiles du passé» p.40 ▶ Repas entre seniors / EQ Soubeyran p.78
Ve 08.12	▶ Atelier @ssistance PC, Mac et smartphones p.35 ▶ Cafés iPhone et Mac p.35
Di 10.12	▶ Le dimanche matin en mouvement p.87 ▶ Danse «Nicolas Tankoff» p.87
Lu 11.12	▶ Café santé «Maladie d'Alzheimer et autres démences dégénératives» / EQ Jonction p.63 ▶ Repas entre seniors / EQ Saint-Jean p.78
Ma 12.12	▶ Cours «Trucs & astuces / Utiliser Google Traduction et Siri» (T&A-IPH-1703) p.28 ▶ Conférence «A votre santé : Le sommeil» p.59
Je 14.12	▶ Atelier «L'application YouTube» / EQ Eaux-Vives p.37 ▶ Conférence «Montagne et scientifiques genevoises et genevois» p.39 ▶ Formation «Ateliers pour la proche aidance» p.50
Ve 15.12	▶ Séance de cinéma «Le jardin des délices» / EQ Plainpalais p.79 ▶ Repas entre seniors / EQ Pâquis p.78 ▶ Visite «Centre d'iconographie de la Bibliothèque de Genève» p.91
Di 17.12	▶ Noël à Cité Seniors p.17
Lu 18.12	▶ Repas entre seniors / EQ Jonction p.78
Ma 19.12	▶ Activités aux Bains des Pâquis p.71
Ve 22.12	▶ Atelier «Tricots du cœur» p.72

JANVIER

Me 10.1	▶ Rencontre «Carrefour International» p.71
----------------	--

Notes

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

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

Juillet 2023

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