



Cité Seniors Programme des activités

Juillet — décembre 2022

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch



VILLE DE
GENÈVE

Sommaire

	Événements	2-7
	Activités d'été	8-19
	Nouvelles technologies	20-39
	Conférences-débats	41-43
	Promotion de la santé	44-49
	Cours et formations	50-54
	Échanges et rencontres	56-60
	Dimanches de Cité Seniors	61-65
	Visites et sorties	66-69
	Expositions	70-71
	Activités seniors près de chez vous	72-73
	Calendrier	74-83

Horaires d'ouverture

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

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

Dimanche, de 11h30
à 17h, selon programmation
en page 61

Tél. 0800 18 19 20

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

Ce programme est édité en juillet 2022, sous réserve d'éventuelles modifications ou d'annulations.

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

- un espace d'accueil et d'écoute ;
- un lieu d'information et d'orientation sociale ;
- un point de vente pour les spectacles organisés dans les théâtres de la Ville de Genève (horaires d'ouverture de la billetterie : le mardi de 10h à 12h15, du mercredi au vendredi, de 9h à 12h15).

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

Cité Seniors, ambassadeur de la longue vie

Depuis une quinzaine d'années, la Ville de Genève a développé de nombreuses prestations en faveur des aîné.e.s, notamment grâce à Cité Seniors. Conçu à l'origine comme un espace de formation et d'information, Cité Seniors est devenu, au fil des ans, un véritable lieu de vie et d'échanges. C'est aujourd'hui une formidable porte d'entrée pour toutes les questions en lien avec la politique de la longue vie.

Dans toutes ses actions en faveur des personnes âgées, le Département de la cohésion sociale et de la solidarité souhaite promouvoir une image positive et déconstruire les perceptions négatives liées au vieillissement.

Ce travail sur les préjugés ne doit pas faire oublier les situations de vulnérabilité auxquelles sont confrontées certaines personnes. Grâce aux activités intergénérationnelles, grâce au programme de Cité Seniors qui «s'exporte» dans les quartiers, cette prise en compte des difficultés de certaines personnes à se déplacer, à franchir la barrière réelle et symbolique et passer la porte de Cité Seniors est prise en compte.

Cité Seniors réalise également un effort particulier afin de lutter contre la fracture numérique et former les aîné.e.s aux nouvelles technologies. Se sentir déconnecté du monde actuel, ne plus être capable de prendre un billet de transport public, d'effectuer une commande en ligne, ou de converser avec sa famille à l'autre bout du monde, autant de difficultés qui guettent nombre de seniors que nous voulons accompagner.

Vous l'aurez compris, Cité Seniors est une vitrine et un levier de la politique de la longue vie portée par le Département de la cohésion sociale et de la solidarité. Cette politique s'appuie sur de nombreux partenaires présents, régulièrement, à Cité Seniors et dans nos Espaces de quartier.

N'hésitez plus, et profitez de ce programme aussi enrichissant qu'attractif !

Christina Kitsos
Conseillère administrative





Cité Seniors donne la parole aux usager.ère.s

Vous êtes invité.e.s à vous exprimer au sujet des activités proposées : une occasion de poser vos questions et de faire part de vos envies et suggestions.

6 septembre

9h30 Accueil café croissant

10h - 12h Discussion avec le public

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Avant toute chose 13 septembre

Une journée de fête à l'occasion de la présentation du nouveau programme d'animation automnal :

- Qi-Gong
- Atelier théâtre
- Pilates
- Dessin Nomade
- Vivre son plein potentiel
- Pleine conscience
- Atelier mosaïque
- Atelier mémoire
- PostureS
- Cité Seniors se met à l'eau!

10h Accueil café croissant

10h30 Bienvenue

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

13h30 - 17h Présentation des cours et ateliers
et discussion

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Journées thématiques Vivre avec ses vulnérabilités

Et si définir la vulnérabilité permettait d'en faire une ressource dans nos parcours de vies?

29 septembre

10h - 11h15 **Parcours de vie, vulnérabilité et vieillissement**

Conférence par **Dario SPINI**, Professeur en psychologie sociale à l'Université de Lausanne, Directeur du Centre suisse de compétence en recherche sur les parcours de vie et les vulnérabilités (Centre LIVES).

Cité Seniors + en direct sur YouTube

11h15 - 12h15 Discussion modérée par **Ninian Hubert Van Blijenburgh**, anthropologue.

12h15 - 14h15 Lunch sur réservation

Intervention artistique par la Compagnie de théâtre **Les faiseurs de rêves**.

Invitation à monter dans un Vaisseau d'Art pour un voyage intemporel de cinq minutes vers des perles de beauté.

14h30 - 16h30 Présentation du programme **LEVEL+**, accélérateur de talents pour les plus de cinquante ans avec **Julien de Tassigny**, responsable du programme, accompagné d'un témoignage du parcours personnel et professionnel d'un bénéficiaire du programme.
Atelier d'échange autour des ressources des parcours de vie.

17h - 19h30 Vernissage de l'exposition

L'univers de Cédric Marendaz

Des affiches alternatives aux campagnes du Muséum d'Histoire Naturelle, 40 ans d'exploration graphique et visuelle. **Cédric Marendaz** est graphiste et illustrateur.

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Journées thématiques Vivre avec ses vulnérabilités

Où habiter lorsqu'on est vulnérable? Habiter sa vulnérabilité, est-ce développer son pouvoir d'agir?

30 septembre

10h - 11h15 **Habitat et vieillissement. Pouvoir d'action et enjeux de la diversité**

Conférence par **Valérie Hugentobler**, Professeur et co-doyenne, responsable du Laboratoire de recherche santé-social (LaReSS), Haute école de travail social et de santé Lausanne, chercheuse associée au Centre LIVES.

Cité Seniors + en direct sur YouTube

11h15 - 12h15 Discussion modérée par **Ninian Hubert Van Blijenburgh**, anthropologue.

12h15 - 14h15 Lunch sur réservation

Intervention artistique par la Compagnie de théâtre **Les faiseurs de rêves**.

Invitation à monter dans un Vaisseau d'Art pour un voyage intemporel de cinq minutes vers des perles de beauté..

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

14h30 - 16h Visite de l'immeuble intergénérationnel **La Casa del Cédro** dans le quartier des Charmilles. Un lieu qui s'adapte aux besoins des locataires en âge AVS selon l'évolution de leur situation tout en favorisant des échanges intergénérationnels réguliers.

Avenue de Châtelaine 36, 1203 Genève

Bus 51, 19, 6, Arrêt Les Ouches

Gratuit, sans inscription

Journées thématiques Vivre avec ses vulnérabilités

On ne vieillit pas toutes et tous de la même manière. Lorsqu'on se sent invisible, comment se reconnaître parmi ses pairs et créer de nouveaux liens de solidarité originaux ?

1^{er} octobre

10h-11h15 Genre et vieillissement : différences dans les conditions de vie et enjeux en termes de vulnérabilité.

Conférence par **Marie Baeriswyl**, Docteure en socioéconomie, Université de Genève, chercheuse postdoctorale associée au Centre LIVES.

Cité Seniors + en direct sur YouTube

11h15-12h15 Discussion modérée par Ninian Hubert Van Blijenburgh, anthropologue.

14h-15h30 Similitudes et particularités : les seniors LGBTIQ+.

Rencontre et discussion avec **Marjorie Horta**, chargée de projet Aîné.e.s LGBT pour l'association 360°.

15h-17h Portrait photographique, un visage comme une autre façon de parler de la vie, de ses mystères, de sa douceur et de sa vulnérabilité.

Venez poser devant l'objectif seul.e ou avec vos proches. L'occasion de rencontrer **Kerim Knight**, photographe professionnel.

Tirage papier offert.

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Repas de Noël

Cité Seniors vous invite à célébrer Noël !

18 décembre

12h-14h Repas (sur réservation)

14h-17h Après-midi dansante (entrée libre sans inscription)

Cité Seniors

Sur réservation dès le 14 novembre à Cité Seniors

Prix : 25.-

Journée consacrée aux proches aidant.e.s

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

9 novembre

10h-12h

Quels outils pour faire face au défi de la situation de proche aidant.e ? Quelles ressources internes et externes mobiliser en considérant ses propres besoins ?

- Trouver du soutien et de l'aide
- Acquérir des outils d'accompagnement
- Identifier ses ressources personnelles
- Reconnaître ses limites
- Quand et comment passer le relais

Rencontre animée par **Anne-Claude Juillerat Van der Linden** et **Riccardo Rodari**.

14h-16h Le café des proches aidant.e.s : se faire aider quand on aide

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.

Espace animé par **Riccardo Rodari**, éducateur spécialisé, psychosociologue, superviseur et thérapeute communautaire membre de l'association COPEM.

16h-18h Atelier Comprendre et améliorer sa mémoire au quotidien.

Animé par **Anne-Claude Juillerat Van der Linden**, psychologue spécialisée en neuropsychologie, docteure en psychologie et chargée de cours à l'Université de Genève, présidente des associations VIVA et Fragile Genève.

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription



Durant l'été, Cité Seniors propose de nouvelles collaborations avec des institutions bien connues des genevois.e.s.

Le **Théâtre de l'Orangerie** au Parc La Grange et la **Chaloupe à Vapeur** (anciennement la Barje des Sciences) à la Perle du Lac seront nos partenaires et proposent un accueil chaleureux, des activités pensées pour vous et quelques soirées musicales.

► À CITÉ SENIORS

Une île dans la Cité

(...) Vivre sur une île déserte ?
Il n'y a pas d'île déserte
Mais on peut toujours y croire
Sans engagement de votre engagement
On va en fabriquer une
Ça, alors, ça simplifie tout (...)

Boris Vian

Dans les murs de Cité Seniors, nous vous invitons à fabriquer une île imaginaire avec des chaises longues, des flippers, des tourne-disques, des bouts de cartons et des ficelles, des sourires à tire-larigot, des envies de granitas sucrées, des tongs, des chemises à fleurs, des chapeaux de paille et des parasols.

**Du 5 juillet au
9 septembre**

Du mardi au vendredi
10h-12h et 13h30-17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

▶ À CITÉ SENIORS

Rico Frost - Thé Dansant

Laisser le goût et la fraîcheur vous envahir grâce à une sélection de granitas élaborées à partir de sirop artisanal (fraise, mangue, gingembre, citron, café, fruits de la passion).

Musique et ambiance dansante durant la venue de **Rita**, qui a imaginé ce concept.

**Du 6 juillet au
7 septembre**

Mercredi, 14h30 - 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Yoga sur chaise

Avec **Pierre Hébrard**, professeur de yoga.

**5, 12, 19 et 26 juillet
2, 9, 16, 23 et 30 août
6 septembre**

Mercredi, 10h30 - 11h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Yoga du rire

Avec **Anne-Marie Moreira**, animatrice de yoga du rire

**28 juillet
4, 11, 18 et 25 août
1^{er} septembre**

Jeudi, 15h30 - 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

▶ AU PARC LA GRANGE

En partenariat avec le Théâtre de l'Orangerie

Le Théâtre de l'Orangerie et ses deux serres accolées ont été construites en 1856 en bordure du jardin potager de la Villa La Grange. L'édifice a été conçu pour répondre à une double fonction : orangerie en hiver, où plantes et arbres sont entreposés à l'abri du gel, et théâtre en été.

Accès

Le Théâtre de l'Orangerie se situe au cœur du parc. Depuis l'entrée côté lac, le théâtre se trouve derrière la Villa La Grange, une grande bâtisse aux volets gris. Depuis l'entrée du haut côté Route de Frontenex, il faut tourner à droite juste avant la Villa.

Bus 1, 9 arrêt Genève-Eaux-Vives/Vadier;

Bus 2, 6 arrêt Parc et plage des Eaux-Vives ou Merle d'Aubigné

Atelier

Dessin Nomade

Avec **Délia Meyer**, créatrice d'atelier de dessin, scénographe.

À l'ombre du grand cèdre ou en bordure de l'étang, laissez-vous inspirer par la douceur matinale et la luxuriance du biotope, un pinceau ou un crayon à la main, l'occasion de découvrir quatre lieux d'intérêts dans le parc, quatre techniques de dessin, quatre thèmes et une diversité de points de vues.

Cet atelier s'adresse aux personnes à partir de 13 ans, qui aiment la contemplation, l'exploration du sensible, aller par les chemins sans but, observer et se lancer en douceur dans l'aventure.

3, 10, 17 et 24 juillet

Dimanche, 9h - 11h30

Parc La Grange, rendez-vous au Théâtre de l'Orangerie

CHF 10.- par cours,
sur inscription à Cité Seniors
0800 18 19 20

Les quatre jours d'ateliers
sont indépendants les uns
des autres (inscription possible
pour 1, 2, 3 ou 4 jours)

Atelier Création libre et mini-édition

Avec **Aude Barrio**, autrice de bande dessinée et éditrice à Genève.

Imaginer, en quelques heures, un ou plusieurs petits livres à l'aide d'une série de matériaux (tampons, images à découper, craies grasses, crayons de couleur, etc.) qui sont mis à disposition pour réaliser le contenu et la reliure d'un livret.

Pas besoin de savoir dessiner pour participer, esprits curieux bienvenus.

Activité ouverte aussi aux enfants (à partir de 8 ans), accompagnés de grands-parents.

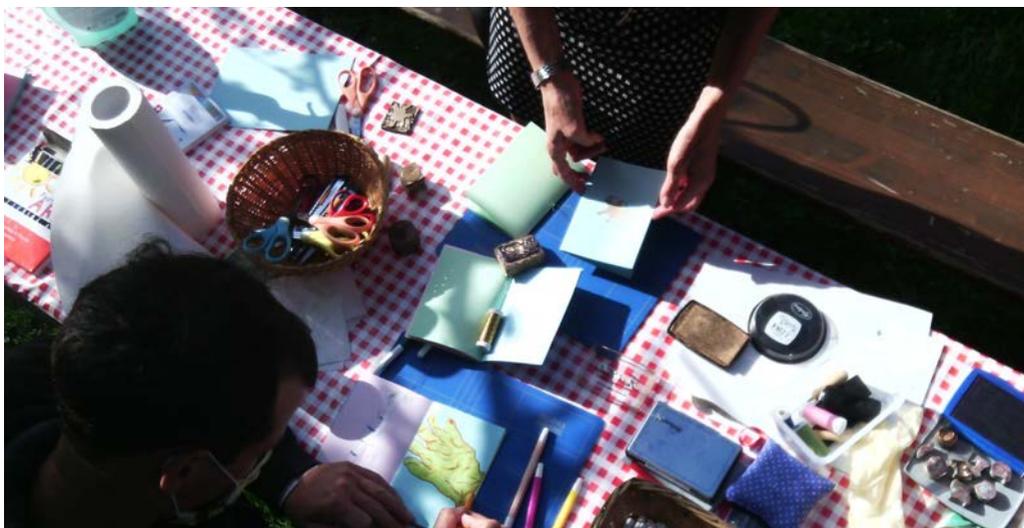
14, 15 et 16 juillet

9h30 - 12h30

Théâtre de l'Orangerie

CHF 25.- par atelier,
sur inscription
www.theatreorangerie.ch

Les trois jours d'ateliers
sont indépendants les uns
des autres (inscription possible
pour 1, 2, ou 3 jours)



Atelier À l'écoute créative des arbres

Dans le magnifique parc la Grange, un parcours initiatique pour changer de regard, éveiller le cœur et découvrir ce que les arbres ont à nous dire.

Trois ateliers immersifs et indépendants les uns des autres menés par le Laboratoire de Transition Intérieure.

Adhésion à l'association
Laboratoire de Transition
Intérieure de CHF 5.-
à www.theatreorangerie.ch,
puis prix libre pour chaque atelier

Pour toute question :
Alexia Rossé,
alexia.rosse@eper.ch
ou info@theatreorangerie.ch

8 juillet

Cheminer entre sens et symbole

Avec **Ernst Zürcher**, ingénieur forestier et docteur en sciences naturelles.

9h - 12h et 13h30 - 16h

Théâtre de l'Orangerie

6 août

Contempler entre essence et lettres (écriture poétique)

Avec **Cynthia Cochet**, poète slameuse, clown et animatrice d'ateliers d'écriture.

9h - 11h30

Théâtre de l'Orangerie

13 août

S'émerveiller entre regards et couleurs

Avec **Cynthia Cochet**, poète slameuse, clown et animatrice d'ateliers d'écriture.

En cas de mauvais temps, atelier reporté au 20 août

14h - 17h

Théâtre de l'Orangerie

Atelier Rencontres au potager

Collaboration avec l'association La Libellule Rencontres animées par **Renaud Boder** et **Layla Kasme**.

Afin de mieux connaître le monde du potager biologique, vous avez la possibilité de découvrir cinq thèmes et de participer à trois journées de récolte, dans un cadre chaleureux, à côté de la buvette du Théâtre de l'Orangerie.

6 juillet

Préhistoire de l'agriculture dans nos régions

13 juillet

Ces plantes de nos jardins qui viennent d'Amérique

20 juillet Soins et ravageurs du potager bio

27 juillet Récolte

3 août Plantes indigènes sauvages et comestibles

10 août Récolte

17 août Semences

24 août Récolte

31 août Planifier ses cultures

17h30 - 18h30

Théâtre de l'Orangerie

Entrée libre, venez directement sur place
Les rencontres ont lieu par tous les temps

Prix libre



Soirée théâtre De la sexualité des orchidées

Conférence spectacle de et par Sofia Teillet

Un spectacle qui donne envie d'explorer notre relation au végétal, pour s'émerveiller de ses multiples visages. Douées de mémoire, ingénieuses, à la sexualité étonnante, capables de prendre des décisions et même d'apprendre : les plantes démontrent qu'elles ont une forme de pensée propre aussi exceptionnelle que celles des animaux. À mi-chemin entre la conférence scientifique et le one woman show décalé.

Si vous désirez profiter de ce lieu magnifique, un brunch est proposé de 11h30 à 15h30, suivi d'une après-midi musicale avant le spectacle.

24 juillet

19h Spectacle

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

Inscription sur www.theatreorangerie.ch

11h30 - 15h30 Brunch

Participation : CHF 15.-
internet www.theatreorangerie.ch

13h30 - 18h30

Après-midi musical
spécial DJ sélection

Théâtre de l'Orangerie

Gratuit



Tous les dimanches, le Théâtre de l'Orangerie propose des brunchs, de 11h30 - 15h30 (sur inscription www.theatreorangerie.ch), accompagnés d'ambiance musicale DJ de 13h30 à 16h.

Soirées dansantes et concerts Les Pythons de la Fournaise & DJ Mitch

DJ Mitch : musique de danse afro-américaine, du swing au soul et au funk, en passant par le rhythm'n'blues et le rock'n'roll, mais également les musiques caribéennes, le calypso, le ska, le rocksteady, le reggae, la cumbia et la musique afro-cubaine, ainsi que la musique congolaise et d'Afrique du Sud.

Les Pythons de la Fournaise jouent le séga et le maloya, musiques traditionnelles et populaires de l'Océan Indien. Ces styles dansants et syncopés, chantés en créole, sont issus du syncrétisme des cultures afro-malgache, indienne et occidentale qui s'est élaboré à la Réunion, mais aussi à l'île Maurice, aux Seychelles et à l'île Rodrigues. La formation franco-créole propose aujourd'hui sa propre vision du séga, moderne et nourrie d'influences funk et jazz. Avec : **Clémentine Duchemann, Félix Vincent, David Grasselli, Mathieu Félix, Jean-Philippe Curtelin, et Florent Cippelletti.**



Soirées dansantes et concerts Folk tango & milonga

Concert de tango suivi d'une milonga. Avec le duo **Brotzam & Cardozo**, vous embarquez dans l'univers du tango, cette danse sensuelle et généreuse qui éveille les sens.

Pablo Brotzman & Pablo Cardozo ont effectué trois tournées internationales en jouant dans plus de 120 milongas en Europe et en Amérique latine. Leur répertoire propose une sélection de tangos, valse et milongas traditionnels.

La milonga est en collaboration avec l'Association **Casita Tango.**

31 juillet

18h - 23h

Théâtre de l'Orangerie

Prix libre

17 juillet

18h DJ Mitch

19h - 21h Les Pythons
de la Fournaise

21h - 23h DJ Mitch

Théâtre de l'Orangerie

Prix libre

Soirées dansantes et concerts Classique tango & milonga

Concert de tango suivi d'une milonga. De renommée internationale, le quatuor classique **Terpsycordes** et le bandonéoniste **William Sabatier**, font rayonner leur talent grâce à l'alchimie des musiciens, radicaux et audacieux dans leur lecture des œuvres.

Avec Quatuor Terpsycordes :
Girolamo Bottiglieri, premier violon
Raya Raytcheva, second violon
Caroline Cohen Adad, alto
Florestan Darbellay, violoncelle
William Sabatier, bandonéon
Claire Rüfenacht & Pedro Ratto, danse
Oeuvres d'**Astor Piazzolla** et quelques surprises

La milonga est en collaboration avec l'Association **Casita Tango.**

28 août

20h - 23h

Théâtre de l'Orangerie

Prix libre

▶ À LA PERLE DU LAC

En partenariat avec La Chaloupe à vapeur (Barje des Sciences)

Bar-terrasse en journée et soirée dansantes dans un cadre idyllique: un endroit incontournable pour les habitant.e.s qui souhaitent profiter d'un panorama unique. Chaises longues avec vue sur le lac, programmation musicale et culturelle proposée par la Chaloupe à vapeur et Cité Seniors.

Accès

Parc de La Perle du Lac, 128 rue de Lausanne, 1202 Genève à côté du Musée d'histoire des sciences.

Bus 1-25 (arrêt Perle du Lac)

Tam 15 (arrêts Butini & France)

Bus 11, 28 (arrêt Jardin botanique)

Bateau Mouettes M4 (arrêt Châteaubriand)

Cours Qi Gong

Avec **Veronica Maillefer**, enseignante de Taiji quan et Qi gong.

**5, 12, 19 et 26 août
2 et 9 septembre**

Vendredi, 10h - 11h

La Chaloupe à vapeur
(Barje des sciences)

En cas de mauvais temps les
cours ont lieu à Cité Seniors

Gratuit, sans inscription



SOIRÉES DANSANTES

A partir du 4 juillet et jusqu'à fin août, des soirées salsa, tango et lindy hop ont lieu à la Perle du Lac.

La Chaloupe à vapeur
(Barje des Science)

Gratuit, sans inscription

Initiation au tango Open milonga

Initiation

Lundi, 19h - 20h

Soirée de danse sociale

Lundi, 19h à minuit

Initiation au swing lindy hop Swing Geneva

Initiation

Mardi, 19h - 20h

Soirée de danse sociale

Mardi, 19h à minuit

Initiation à la salsa

Initiation

Mercredi, 19h - 20h

Soirée de danse sociale

Mercredi, 19h à minuit

Concert de Cors des Alpes

Les Cors Echogia sont un groupe de Cors des Alpes, basé à Versoix. Fondé en 2013, ils jouent actuellement en quintette des airs folkloriques traditionnels. Avec **Jacques Fritz, Bernard Nicolet, Pascal Loutan, Jean Berthet et Christian Humbert-Droz.**

30 juillet

16h - 18h

La Chaloupe à vapeur
(Barje des Science)

Prix libre

Nouvelles technologies



Cours informatiques Journée d'inscriptions vendredi 16 septembre de 9h à 17h

Inscription indispensable pour tous les cours

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

Découverte de l'informatique

Avec Damien Gilomen

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

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

Niveau 1

Cours DEC-001
21, 22 et 28 septembre

Cours DEC-002
2, 4 et 9 novembre

9h - 12h

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

CHF 60.- (le cours)

Initiation à Internet

Avec Bernard Pasche et Damien Gilomen

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

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

Niveau 2

Cours INT-101
**30 septembre,
5, 7 et 12 octobre**

Cours INT-102
16, 18, 23 et 25 novembre

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 80.- (le cours)

Initiation à la tablette iPad

Avec Damien Gilomen

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

Tablettes à disposition lors du cours

Pré requis: connaissances de base de l'iPad ou en posséder un.

Niveau 1

Cours IPAD1-201
5 et 7 octobre

Cours IPAD1-202
**30 novembre et
2 décembre**

9h-12h

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

CHF 40.- (le cours)

Tablette iPad, aller plus loin

Avec Damien Gilomen

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

Tablettes à disposition lors du cours

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

Niveau 2

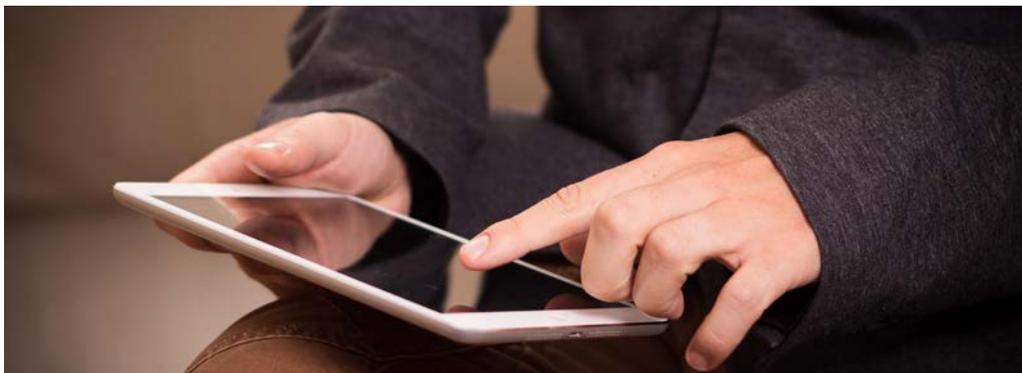
Cours IPAD2-301
19 et 21 octobre

Cours IPAD2-302
7 et 9 décembre

9h-12h

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

CHF 40.- (le cours)



Apprivoiser un iPhone Apple

Avec Damien Gilomen

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

Venir avec son iPhone

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

Niveau 1

Cours IPH1-401
20 et 22 septembre

Cours IPH1-402
1^{er} et 3 novembre

14h-17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Dompter un iPhone Apple

Avec Damien Gilomen

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

Venir avec son iPhone

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

Niveau 2

Cours IPH2-501
11 et 13 octobre

Cours IPH2-502
22 et 24 novembre

14h-17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)



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

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

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

Venir avec son smartphone Android

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

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

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

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

Venir avec son smartphone Android

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

Niveau 1

Cours AND1-601
21 et 23 septembre

Cours AND1-602
19 et 21 octobre

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Niveau 2

Cours AND2-701
5 et 7 octobre

Cours AND2-702
2 et 4 novembre

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple)

Avec Damien Gilomen

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

Ordinateurs Mac mis à disposition dans la salle de cours

Pré requis : s'être familiarisé avec un Mac.

Niveau 1

Cours MAC1-801
27 et 29 septembre

Cours MAC1-802
29 novembre et 1^{er} décembre

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Dompter son ordinateur Mac (Apple)

Avec Damien Gilomen

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

Ordinateurs Mac mis à disposition dans la salle de cours

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

Niveau 2

Cours MAC2-901
8 et 10 novembre

Cours MAC2-902
13 et 15 décembre

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)



Apprivoiser Windows 10

Avec Pascal Bujard

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

Cours WIN-1001
21 et 28 septembre

Cours WIN-1002
**30 novembre et
7 décembre**

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Gérer ses photos sur son PC

Avec Bernard Pasche

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

Pré requis: connaissances de Windows 10.

Cours PHOTOWIN-1101
3, 10, 17 et 24 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.

Pré requis: connaissances de Windows.

Cours IFO-1201
19 et 26 octobre

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Rédiger des documents avec Word

Avec Pascal Bujard

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

Cours WORD-1301
2 et 9 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.

Pré requis: connaissances de Windows.

Trucs et astuces PC

Ranger ses fichiers et les retrouver facilement

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

Cours T&A-PC-1401
20 septembre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces PC

Découverte de quelques services gratuits de Google

Google Maps (plans, cartes, itinéraires) et YouTube (des milliards de vidéos et la chaîne YouTube de Cité Seniors).

Cours T&A-PC-1402
11 octobre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces PC

Comment utiliser une clef USB ou un disque dur

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

Cours T&A-PC-1403
22 novembre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

TRUCS ET ASTUCES SMARTPHONE ANDROID

Avec Pierrette Frily,
formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors

Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur smartphone Android.

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

Trucs et astuces smartphone Android Comment utiliser l'application WhatsApp sur smartphone Android

Téléphoner gratuitement, envoyer des messages, participer à des vidéoconférences, partager des photos, créer des groupes, organiser des événements.

Cours T&A-AND-1501
27 septembre

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



Trucs et astuces smartphone Android Découvrir l'application YouTube et la chaîne de Cité Seniors

Installer et utiliser l'application YouTube sur son smartphone Android, afin de suivre, par exemple des événements en direct et en différé de Cité Seniors et s'abonner à notre chaîne pour ne rien rater.

Cours T&A-AND-1502
1^{er} novembre

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

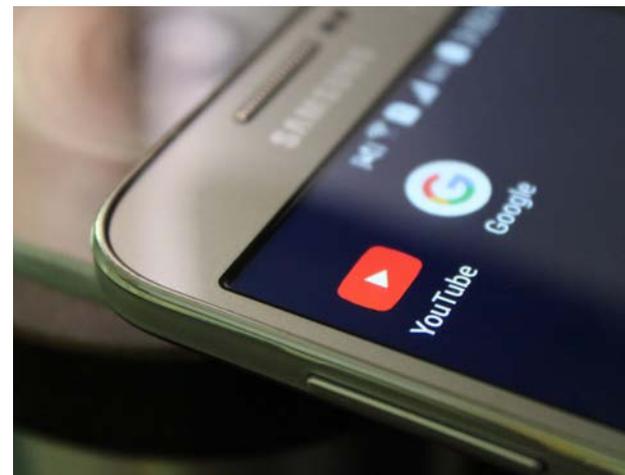
Trucs et astuces smartphone Android Utiliser Google Traduction et l'Assistant Google sur son smartphone

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-1503
29 novembre

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



TRUCS ET ASTUCES IPHONE (APPLE)

Avec Pierrette Frily,
formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors

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

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

Trucs et astuces iPhone (Apple)

Comment utiliser l'application WhatsApp sur iPhone

Téléphoner gratuitement, envoyer des messages, participer à des vidéoconférences, partager des photos, créer des groupes, organiser des événements.

Trucs et astuces iPhone (Apple)

Découvrir l'application YouTube et la chaîne de Cité Seniors

Installer et utiliser l'application YouTube sur son iPhone, afin de suivre, par exemple des événements en direct et en différé de Cité Seniors et s'abonner à notre chaîne pour ne rien rater.

Cours T&A-IPH-1601
4 octobre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-IPH-1602
8 novembre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces iPhone (Apple)

Utiliser Google Traduction et Siri sur son iPhone

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 Siri.

Cours T&A-IPH-1603
6 décembre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

RAPPEL

Cours informatiques

**Journée d'inscriptions
vendredi 16 septembre
de 9h à 17h**

**Inscription indispensable
pour tous les cours**

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

TRUCS ET ASTUCES MAC

Avec Damien Gilomen

Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur Mac.

Pré requis: [connaissances de macOS](#).

Trucs et astuces MAC

Ranger ses fichiers et les retrouver facilement

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

Trucs et astuces MAC

Découverte de quelques services gratuits de Google

Google Maps (plans, cartes, itinéraires) et Youtube (des milliards de vidéos et la chaîne YouTube de Cité Seniors).

Trucs et astuces MAC

Comment utiliser une clef USB ou un disque dur

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

Cours T&A-MAC-1701
18 octobre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-MAC-1702
15 novembre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-MAC-1703
13 décembre

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Conférences informatiques

Conférences pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

Conférence

Comment payer avec une facture QR

Avec **Pierrette Frily formatrice UCG I-Formation**
Découvrir les codes QR et comment faire ses paiements avec ces nouvelles factures son compte, indépendamment du lieu et de l'heure.

Conférence

Présentation de PostFinance App et e-finance

Avec **Kevin Quintana Miguez de Postfinance**
Effectuez vos opérations bancaires à tout moment et en tout lieux, tout simplement. Régler des factures, effectuer des virements, payer des achats, accéder à son compte indépendamment du lieu et de l'heure.

21 septembre

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

6 octobre

10h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription



Conférence

Vers un numérique plus éthique et durable

Avec Samuel Chenal,
de la Coopérative genevoise Itopie

RRRRRRR : mémorisez ce grognement ! Ce sont les 7 R qui renferment des solutions aux défis écologiques que pose le numérique. Réduire, Réinventer, Récupérer, Réutiliser, Réparer, Relocaliser, Recycler... Tout un programme ! Samuel Chenal présente ces pistes lors d'une conférence mêlant réflexions et conseils pratiques. Notre consommation démesurée, en particulier de produits numériques, pèse sur notre biosphère et sur sa capacité à se renouveler. Mais des solutions existent, là, tout de suite, et elles sont enthousiasmantes ! Elles renforcent le tissu économique local, rapprochent les gens et privilégient la qualité sur la quantité.

12 octobre

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Conférence

Prévention de la criminalité contre les seniors

Avec Fabrice Tomasini, Lieutenant
– coordinateur de prévention – Police
cantonale – Police de proximité

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

19 octobre

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription



Conférence

Windows 11,
le successeur de Windows 10
est là !

Avec Pascal Bujard, informaticien

Votre ordinateur vous propose d'installer Windows 11, mais à quoi bon ? Découvrez ce que vous réserve cette nouvelle version.

2 novembre

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Conférence

Ville intelligente et internet
des objets

Avec François Epars, formateur chez naxoo

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

Venez découvrir ses applications dans des domaines aussi variés que la santé, l'agriculture, la sécurité et les transports.

16 novembre

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription



*Conférence***Genève en poche, l'application mobile pour les seniors et ses nouveautés!****Avec Pierrette Frily formatrice UCG I-Formation**

Genève en poche offre un accès direct aux informations pratiques concernant la vie genevoise, spécialement destiné aux seniors.

Avec une interface accessible et agréable, *Genève en poche* offre un guide des seniors et un agenda des événements culturel, sportif et de loisirs se déroulant à Genève.

Des bénévoles se mettront à votre disposition en fin de conférence pour installer l'application sur votre smartphone et répondre à vos questions

Vous pourrez retrouver ces bénévoles, près de chez vous et à tout moment, au sein des Espaces de quartiers informatiques mis à disposition du public senior (voir page 40).

17 novembre

10h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

*Conférence***Seniors, internet et objets connectés: Toute une histoire!****Avec François Epars, formateur chez naxoo**

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

23 novembre

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

*Conférence***YouTube sur tous vos appareils et découverte de la chaîne Cité Seniors****Avec Pascal Bujard, informaticien**

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

7 décembre

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

*Café***iPhone, iPad et Mac**

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

Animés par Max Devaud, Alan Elmassian, Damien Gilomen, Pierre-Alain Piguët, Werner Witzeling, Cité Seniors

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

23 septembre (iPhone)**25 novembre** (iPhone)**4 novembre** (iPad)**9 décembre** (iPad)**18 novembre** (Mac)**16 décembre** (Mac)

14h - 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Nouveau

Conférences-ateliers express Nouvelles technologies

Avec **Damien Gilomen, Cité Seniors**

Sujet tiré au sort à chaque cours parmi les propositions suivantes :

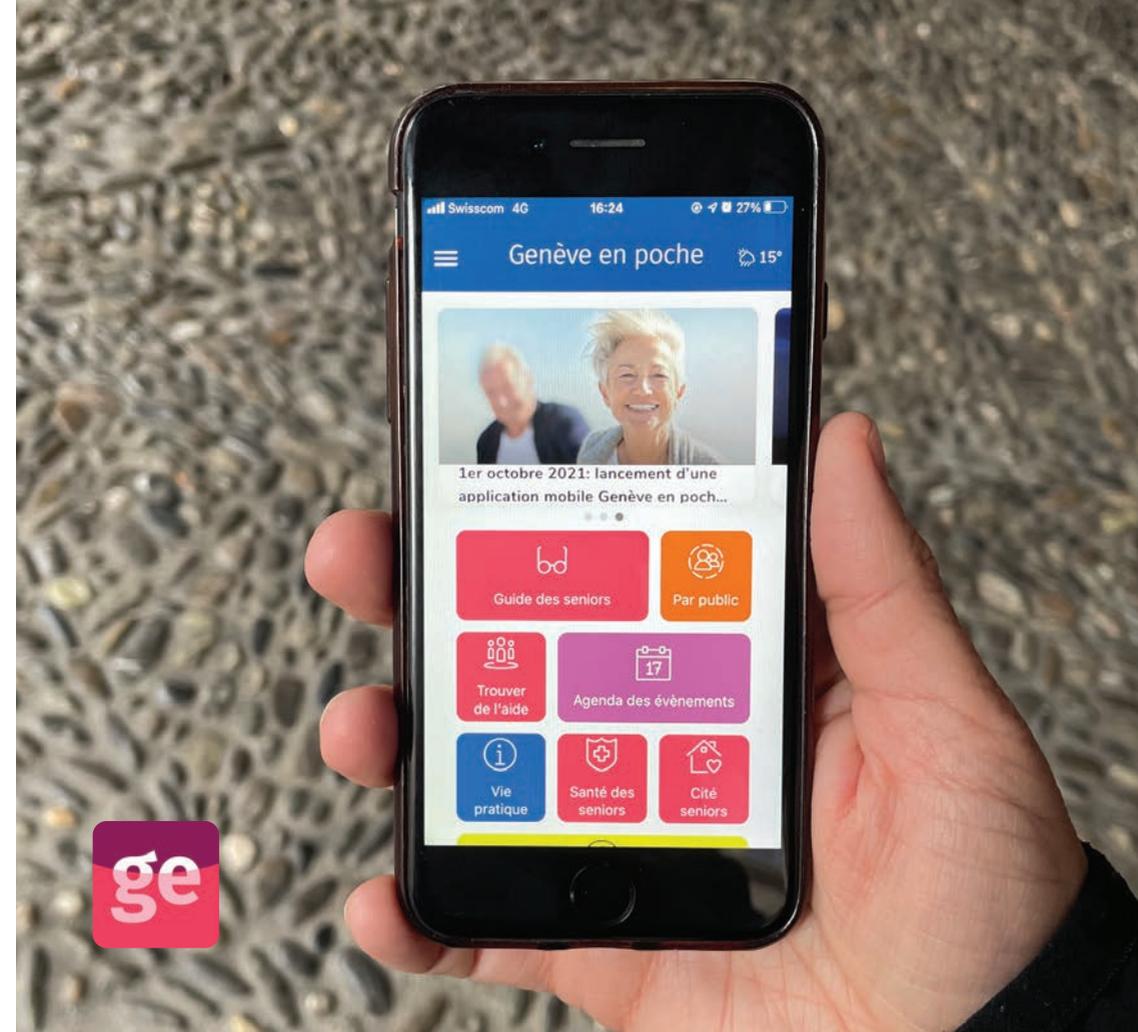
- réserver facilement une chambre, un appartement, une maison partout dans le monde avec Airbnb
- découvrir l'application Spotify pour écouter sur ses appareils un choix énorme de musiques
- utiliser sa tablette ou smartphone en vacances (internet, visites culturelles, itinéraires...)
- préparer de bonnes recettes au moyen de son smartphone ou tablette
- utiliser YouTube afin de voir de nombreuses vidéos, mais aussi partager ses propres vidéos en privé ou pour tout le monde
- découverte de quelques applications permettant de réaliser un voyage facilement (mobile CFF, Tripadvisor, Booking, Ebookers, Easyjet, Googlemaps...)
- partager ses découvertes d'applications très utiles pour smartphones ou tablettes (interactif)
- ou autres sujets suggérés par le public, en cas d'absence d'intérêt lors du tirage au sort

13 octobre
10 novembre
1^{er} décembre
15 décembre

10h - 11h30

[Cité Seniors](#)

[Gratuit, sans inscription](#)



Genève en poche

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



Espaces de quartier informatique

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

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

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

Espace Emma Louise Zell

Rue du Beulet 7-9 - 1203

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

TPG : Bus 7 & 9, arrêt Jean-Jacques

Mardi et jeudi de 14h à 17h

Espace de quartier des Grottes

Rue du Grand-Pré 9 (2^{ème} étage)

Bus 8 Tram 14,18

arrêt Cornavin

Mardi de 14h à 17h

Ouverts toute l'année, sauf pendant les vacances scolaires

Gratuit sans inscription

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

Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46

Bus E,G arrêt Vollandes

Bus 2 arrêt Merle d'Aubigné

Jeudi de 14h à 17h

Espace de quartier de Champel

Chemin Edouard-Tavan 5

Bus 3, 21 arrêt Crêts-de-Champel

Mercredi de 14h à 17h

Espace de quartier de Plainpalais

Rue des Minoteries 3

Tram 14,18 arrêt Augustins

Bus 35 arrêt Augustins

Mardi de 14h à 17h



Conférences et débats

A la conquête du monde ?

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

20 septembre Nous et la terre

4 octobre Un milieu agressif ?

18 octobre Un corps fragile ?

8 novembre Un corps s'adaptant ?

22 novembre Un corps vieillissant ?

6 décembre Un corps malade ?

14h - 15h30

Cité Seniors + en direct sur YouTube

Gratuit, sans inscription

Y a-t-il de la musique dans les équations ?

Une conférence unique proposée par **Luis Adriano Oliveira**, ancien professeur d'aérodynamique à l'Université de Coimbra, Portugal.

22 septembre

10h - 11h

Cité Seniors + en direct sur YouTube

Gratuit, sans inscription



Le Café des Palabres

Un espace de rencontre et de débat animé par **Riccardo Rodari**, psychosociologue.

14 octobre Comment aider vraiment ?

11 novembre La reconnaissance, exister dans le regard de l'autre

9 décembre L'ignorance peut-elle être une vertu ?

10h30 - 12h

Cité Seniors + en direct sur YouTube

Gratuit, sans inscription

Recueilleurs de lumière : les reflets du cosmos

Un cycle de conférences proposé par **Gaël Ottoni**, astronome à l'Observatoire de l'Université de Genève.

18 octobre Comment détecter une exoplanète

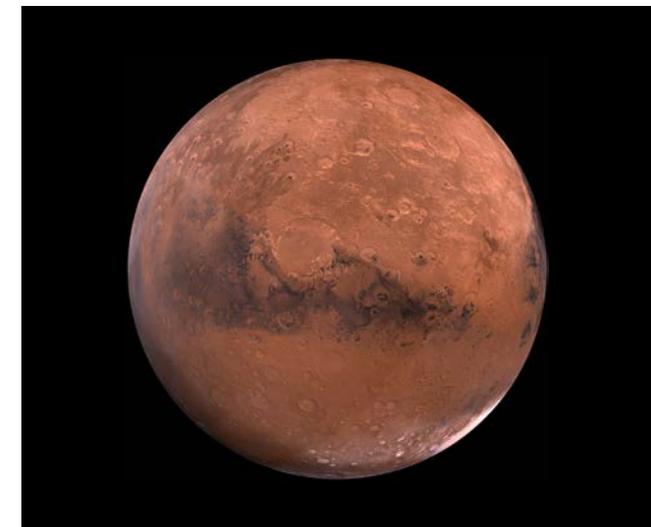
22 novembre Objectif Mars !

13 décembre L'incroyable mission du télescope spatial Hubble

10h30 - 12h

Cité Seniors + en direct sur YouTube

Gratuit, sans inscription





Entraînement de walking et course à pied pour seniors

Du 16 septembre au 2 décembre

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

Vendredi, de 14h à 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, sur inscription à Cité Seniors ou au 0800 18 19 20

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 de septembre à décembre, avec une participation à la Coupe de Noël pour les plus téméraires!

**13, 20 et 27 septembre
4, 11 et 18 octobre
1^{er}, 8, 15, 22 et 29 novembre
6 et 13 décembre**

Séance de baignade, encadrée suivie d'un moment convivial autour d'une boisson chaude à la Buvette des Bains.

Mardi, de 14h à 16h

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

Gratuit, sur inscription à Cité Seniors ou au 0800 18 19 20
Prévoir 30.- pour l'achat du bracelet pour accéder aux vestiaires aux Bains des Pâquis.

Permanences Info-santé à Cité Seniors

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

4 octobre
1^{er} novembre
6 décembre

Mardi, 13h30 - 17h

Cité Seniors

Renseignements 0800 44 77 00 (appel gratuit)

Gratuit, sans inscription

Permanences Info-santé aux Minoteries

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

Du 5 septembre au 12 décembre

Lundi, 12h30 - 16h

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

Renseignements 0800 44 77 00 (appel gratuit)

Gratuit, sans inscription

Le Café des proches aidant.e.s: Se faire aider quand on aide

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

17 septembre, 15 octobre
12 novembre, 10 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 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.

Samedi, 10h - 12h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Journée consacrée aux proches aidant.e.s

A votre santé

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

Information voir page 7

Mardi, 11h - 12h30

27 septembre L'activité physique et l'alimentation
chez la personne âgée
avec le **Dr Nadir Boumendjel**, FMH en médecine
interne Générale et Gériatrie.

18 octobre Les chutes chez le sujet âgé
et leur prévention
avec la **Dr Irene Bonada**, FMH médecine interne
Générale et Gériatrie et **Anthony Bouchain**,
physiothérapeute.

15 novembre Deuil et dépression
avec le **Dr Cyrus Hazeghi**, FMH en Psychiatrie
et Psychothérapie.

6 décembre Le syndrome de Diogène
avec la **Dr Irene Bonada**, FMH médecine Interne
Générale et Gériatrie et le **Dr Cyrus Hazeghi**, FMH
en Psychiatrie et Psychothérapie.

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

En direct sur YouTube

Cours

Renforcer et développer sa mémoire

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

28 septembre
19 octobre
2, 16 et 30 novembre

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

[Mercredi, 10h30 - 12h](#)

[Cite Seniors](#)

[CHF 20.-, sur inscription le 15 septembre voir p. 51](#)



Cours

PostureS, Penser son corps au quotidien

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

5 et 12 octobre
9 et 23 novembre
7 et 14 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 seront les suivantes :

- développer sa souplesse et sa force
- faire appel à la gravité pour soulager son dos et ses articulations
- relâcher ses tensions et affiner sa perception
- soulager ses articulations en renforçant les muscles
- douleurs chroniques, douleurs aiguës, les bons réflexes
- prévenir les chutes en améliorant sa coordination et sa mobilité à travers des exercices adaptés

[Mercredi, 10h - 12h](#)

[Cite Seniors](#)

[CHF 20.-, sur inscription le 15 septembre voir p. 51](#)

Cours et formations



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

**Inscription indispensable
pour tous les cours**

Renseignements :
0800 18 19 20

Cours de français

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

Sur inscription les 13 et 15 septembre à la Croix-Rouge
Genevoise, Route des Acacias 9.

Nicole Renaud Zurbriggen, téléphone : 022 304 04 04

**Du 21 septembre
au 21 décembre**

Mercredi, 9h30 - 11h
(hors vacances scolaires)

Cité Seniors

CHF 15.-

Atelier Mosaïque

Avec Maria Bruna Olivet-Ara, artiste

La mosaïque est un moyen d'expression qui stimule la créativité. Vous créez des mosaïques sur différents supports avec de la faïence, des vieilles assiettes et des 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.

**23 septembre
7 et 21 octobre
4 et 18 novembre**

Vendredi, 10h - 12h30
Cité Seniors
CHF 90.-

Qi Gong

Avec Veronica Maillefer, enseignante de Qi Gong et Taiji Quan

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

**4, 11, 18 et 25 octobre
1^{er}, 8, 15, 22 et 29
novembre
6 décembre**

Mardi, 10h15 - 11h15
Cité Seniors
CHF 50.-

Atelier Théâtre

Avec Pat LaGadji, danseuse, comédienne et metteuse en scène

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

**28 septembre
5, 12 et 19 octobre
2, 9, 16, 23 et 30
novembre
7 et 14 décembre**

Mercredi, 14h - 15h
Cité Seniors
CHF 55.-

Introduction à la pleine conscience

Avec Nadine Rogivue, pratiquante diplômée de méditation depuis 15 ans, (Mindfulness)

La pleine conscience est un art de vivre. L'art de cultiver une présence attentionnée à tout instant. Prendre le temps d'être avec ce qui est de façon bienveillante et sans jugements.

La pratique de méditation de pleine conscience invite à :

- aborder et partager les expériences de vie liées à la période de vie senior
- réduire le stress malgré les difficultés physiques, affectives et psychosociales
- entraîner son attention à une plus grande qualité de présence, avec bienveillance et sans jugement
- réduire ses pensées négatives
- apaiser ses émotions en situation difficile
- se mettre en mouvement avec douceur
- gagner en sérénité et en sagesse

Cette présence à chaque instant s'entraîne au travers de pratiques de méditation laïque, en assise, allongée ou en mouvement.

Venez découvrir ces pratiques, simples, accessibles et ouvertes à toutes et tous. Aucun prérequis ou expérience de méditation ne sont nécessaires pour participer à ce cours.

**7, 14 et 21 octobre
4, 11, 18 et 25 novembre
2, 9, et 16 décembre**

Vendredi, 14h - 15h30
Cité Seniors
CHF 75.-

Pilates

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

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

**20 et 27 septembre
4, 11 et 18 octobre
1^{er}, 8, 15, 22 et 29
novembre
6 et 13 décembre**

Mardi, 13h45 - 14h45
Cité Seniors
CHF 60.-

Dessin Nomade

Avec Delia Meyer, créatrice d'ateliers de dessin

Cet automne, Dessin Nomade vous invite à dessiner au musée sur les traces des muses, en s'immergeant dans des lieux d'exception, monuments ou centres artistiques. Un voyage sensible, qui donne l'occasion d'aborder le dessin comme outil de perception autant qu'expression.

**23 septembre
7 et 14 octobre
4, 11, 18 et 25 novembre
2 décembre**

Vendredi, 10h - 12h
Cité Seniors
CHF 160.-

Vivre son plein potentiel

Avec Anne-Marie Moreira, sophrologue

A travers l'expérience du corps, de la posture, du mouvement, de la relation, de la créativité et du jeu, explorez votre plein potentiel. Porter un regard positif sur soi, redécouvrir sa valeur d'être unique et la richesse du lien.

**6, 13 et 20 octobre
3, 10, 17 et 24 novembre
1^{er} décembre**

Jeudi, 14h15 - 15h15
Cité Seniors
CHF 40.-



Un Point info dans votre quartier

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

À votre service!

**Genève,
ville sociale et solidaire**

www.ville-geneve.ch

Échanges et rencontres



Échanges et rencontres

Les Tricots du cœur

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

23 septembre
21 octobre
24 novembre
16 décembre

Vendredi, 14h - 17h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Polaroid - 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).

Échange de compétences pour pratiquer la conversation avec une animatrice ou un animateur et partager un moment convivial autour d'un verre. Langues proposées : anglais, espagnol, italien, français, allemand.

dès le 20 septembre

Mardi, 16h - 18h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

RadioH!

En collaboration avec les Bibliothèques municipales
Nous proposons de participer à un atelier de création de podcasts radiophoniques, à la bibliothèque des Pâquis, en solo ou accompagné de vos petits enfants.

Chloé Hoffman de l'association ParticiMedia propose aux lecteur.trice.s, de 9 à 99 ans, de s'initier à l'enregistrement de podcasts autour de quelques incontournables de la littérature jeunesse.

21 septembre

10h - 11h

Présentation des ateliers par **Julia Blanc**, bibliothécaire.

[Cité Seniors](#)

1^{er} octobre (1^{er} atelier)

14h - 16h30

Rencontre, discussion et exercices pratiques, avec **Chloé Hoffmann**.
La radio, c'est quoi? Comment ce média populaire, a su s'adapter, traverser les époques et s'écoute aujourd'hui partout et à tout moment.

- présentation d'une série d'albums *vintage*
- enregistrement du *Le jinglepour*, l'émission des Pâquis

15 octobre (2^{ème} atelier)

14h - 16h30

Les participant.e.s présentent leurs lectures.
Enregistrement des chroniques.

[Bibliothèque des Pâquis](#)

Gratuit, sur inscription au 022 418 37 50 pour les deux ateliers qui sont indissociables



Carrefour International

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

Rencontre le premier mercredi de chaque mois pour les ancien.ne.s fonctionnaires internationaux résidant à Genève et leurs ami.e.s. Rejoignez-nous à Cité Seniors pour un café.

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

7 septembre
5 octobre
2 novembre
7 décembre

[Mercredi, 14h - 16h](#)

[Cité Seniors](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Notre existence ne prend pas sa retraite

On fait de l'art pour s'exprimer mais exprimer quoi?

Accompagnés par **Carolina Wernick**, artiste et médiatrice, ces rencontres de femmes artistes proposent d'explorer les ambitions, les sentiments et les désirs vers la création artistique en vue d'une exposition collective à Cité Seniors.

2 septembre,
7, 14 et 21 octobre
4 novembre

[Vendredi, 14h - 15h30](#)

[Cité Seniors](#)

[Gratuit, sur inscription](#)



Photowalk, promenades photographiques

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

Le thème proposé ce semestre est Street Photography.

22 septembre
13 et 27 octobre
10 et 24 novembre

Jeudi, 13h30 - 16h30

Cité Seniors

CHF 20.-, sur inscription

Musicalement vôtre

Moment de partage autour d'un disque que vous affectionnez particulièrement pour ce qu'il représente, ce qu'il vous fait ressentir ou uniquement parce que vous avez envie de le faire découvrir aux autres. Une platine vinyle est à disposition.

20 décembre

Mardi, 10h30 - 12h

Cité Seniors

Gratuit sans inscription



Dimanches de Cité Seniors

Le dimanche matin 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!**

25 septembre
2, 9 et 16 octobre
6, 13, 20 et 27 novembre
4 et 11 décembre

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

12h30 - 14h30
 Petite restauration

Cité Seniors

Ouvert à toutes et tous

Gratuit, sans inscription

Dès 14h30,
place au
spectacle!

25 septembre
DÉMONSTRATION D'IMPROVISATION
THÉÂTRALE PROPOSÉE PAR LA TROUPE
SENIOR DU BEL ÂGE DE L'IMPRO,

les comédiennes et les comédiens proposent de revenir aux sources de l'improvisation théâtrale. Le décorum est volontairement épuré afin de laisser une totale liberté. Utilisation du mime, de la narration et de l'interprétation de personnages, pour vous emmener dans leurs histoires.

2 octobre

TRIO REBETEKE

Aux alentours de 1900, dans les rues de Smyrne, les quartiers populaires d'Istanbul, les recoins de Syros, puis après l'exode, dans le sous-prolétariat des villes grecques, les musiciens échangent et créent une nouvelle musique qui portera bientôt le nom de Rébétiko. Malgré la censure imposée par le gouvernement grec, cette forme d'expression désormais patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO est toujours vivante, comme en témoigne le **trio Rebeteke**.

Grugo Antonarakis: baglama et voix

Ilias Russbach: bouzouki

Nontas Xygalas: guitare et voix

9 octobre

CRUMBLE IN THE KITCHEN composé de cinq musiciens réunis depuis 2014, le groupe propose du blues, du rock et de la pop, et plus spécialement des reprises du répertoire des Rolling Stones. Son originalité tient à l'apport de l'accordéon. Avec **Philippe Butscher** guitare, lead vocal et harmonica, **Philippe Chervet** basse **Vincent Marchetti** accordéon **Jean-Louis Rimaz** saxophone **Daniel Silber** batterie et backing vocals

Dès 14h30, place au spectacle!

16 octobre

JOSEFA IBARRA est déjà connue à travers divers projets musicaux dont le groupe **Barlovento Trio**. Elle se lance à présent dans une exploration musicale en solo. Sa voix puissante, tantôt a cappella, tantôt accompagnée de cordes et de percussions, vous emmène dans un voyage musical marqué par ses origines chiliennes et ses rencontres autour du monde. Sa musique raconte des histoires, en faisant dialoguer la musique traditionnelle latino-américaine avec le jazz et la musique classique.

6 novembre

VIBRACIÓN est un groupe de musique cubaine qui vous fera voyager à travers ses rythmes endiablés, ses mélodies veloutées, son énergie caféinée et sa vibration démesurée.

Avec **Dominique** aux bongos, **Celestino Guerra** au chant, **Emilio** aux congas, **Delphine** à la flûte traversière, **Carlos** au requinto, **Cesar** à la guitare, **Juan Pablo** à la basse, et **Francesco** à la guitare rythmique.

13 novembre

LA TROUPE SENIOR DU BEL ÂGE DE L'IMPRO revient pour vous emmener une fois de plus dans l'univers foisonnant de l'improvisation théâtrale. Les comédiennes et comédiens vous proposent de revenir aux sources fondamentales de l'improvisation théâtrale. Le décorum est volontairement épuré afin de leur laisser une totale liberté. Utilisation du mime, de la narration et de l'interprétation de personnages, pour nous emmener dans leurs histoires.

Dès 14h30, place au spectacle!

20 novembre

DUO PIANO-CLAQUETTES, une ballade musicale et dansée sur des standards du jazz et des compositions originales. Avec **Laurent Bortolotti**, claquettes et **Jean-Yves Poupin**, piano, composition.

27 novembre

BÉBÉ BELGE propose de la musique Cajun avec ce qu'elle a de chaleureux et de dévastateur, pratiquée et apprise auprès de *vrais* Cajuns de Louisiane. Ces musiciens jouent au plus près de la tradition, tout en y ajoutant parfois une touche rhythm'n'blues, voir rock'n'roll. Répertoire étendu d'une soixantaine de chansons, de two-step ou encore de waltz. Ils abordent aussi le magnifique répertoire québécois, qui nécessite les mêmes instruments. Avec **Cyril Yeterian**, mélodéon, chant guitare, **Leonard Gremaud**, violon, chant et **Benoit Hamard**, triangle.

4 décembre

DEUX avec **Julie Despriet** et **Fausto Borghini** est un spectacle d'improvisation interactif, ludique et décalé. La comédienne et le comédien demandent au public de proposer des mots et improvisent un sketch intégrant ces mots. Le duo a une liberté totale pour jouer de brèves scènes variées et rythmées, les spectatrices et spectateurs ne peuvent rien prévoir mais doivent s'attendre à rire.

11 décembre

BAL DE L'ESCALADE! Venez danser en compagnie de **Nicolas Tankoff** Artiste polyvalent et chaleureux, vous ne pourrez que succomber à l'envie irrésistible de danser au rythme entraînant de son clavier et au son de sa voix.

18 décembre

NOËL À CITÉ SENIORS, Cité Seniors vous invite à célébrer Noël! Plus de renseignements à la page 6.



Visites et sorties de Cité Seniors

Inscriptions limitées

à 2 visites par personne

Parcours découverte

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

Gratuit, sur inscription
à Cité Seniors au
0800 18 19 20

4 juillet

Acacias avec Gérald Berlie

14h - 16h

Rendez-vous au Pont des Acacias,
côté rive gauche, devant la pizzeria Calabria Scalera.
Arrêt Acacias, lignes 12, 18 et 17

19 septembre

Landecy avec Dominique Zumkeller

14h - 16h

Rendez-vous arrêt TPG Croix-de-Rozon-Place,
lignes 62 et 44

10 octobre

Les rues basses supérieures
avec Gérald Berlie

14h - 16h

Rendez-vous au kiosque du Rond-point de Rive
(ancien kiosque à journaux-TPG), lignes 12, 10 et 25

Visite et rencontre au Théâtre du Loup

L'équipe du Théâtre du Loup vous accueille pour une visite des coulisses et une rencontre privilégiée avec le metteur en scène et quelques artistes de la pièce *Je suis quand même gentille*.

Des billets à tarifs préférentiels sont mis en vente à partir du 1^{er} octobre à la billetterie de Cité Seniors (Le programme complet des spectacles est à votre disposition à Cité Seniors)

Visite de l'exposition Dix milliards d'années

Visite concoctée par le Musée d'Art et d'Histoire (MAH) et Cité Seniors

10 milliards d'années, c'est la durée de vie estimée du soleil, c'est un temps vertigineux. Pourtant, cela constitue un cadre temporel circonscrit. Mais de quel temps parle-t-on ? Celui des instruments de mesure ? Ou celui lié à l'expérience qu'en fait l'observateur ?

La nouvelle exposition du MAH explore cette notion plurielle, et pose plus précisément la question du temps des horloges en regard du temps des artistes.

6 octobre

10h30 - 12h00

Gratuit, sur inscription dès le 1^{er} octobre à Cité Seniors au 0800 18 19 20

20 octobre

13h30 - 15h

Entrée du Musée d'Art et d'Histoire, Rue Charles-Galland 2

Bus 3 et 5 (arrêt Athénée), bus 7 et 36 (arrêt Musée d'art et d'histoire), bus 1 et 8 (arrêt Florissant) Trams 12 et 17 (arrêt Rive)

Gratuit, sur inscription dès le 2 octobre à Cité Seniors au 0800 18 19 20

Visite de l'exposition 18^{ème} édition du Concours International de la Céramique de la Ville de Carouge

L'équipe du Musée de Carouge propose un aperçu de la création céramique contemporaine autour d'un thème imposé : *Bling-Bling ?*

Tout ce qui brille n'est pas or. Les techniques en céramique ont toujours transformé la matière, la terre en vase, la poudre d'alun en fine porcelaine. L'alchimie, elle, en étroite relation avec la céramique, transforme le plomb en or, et questionne actuellement les notions de succès, de richesse et de provenance des métaux précieux

Bling-Bling ? C'est une onomatopée évoquant le bruit créé par le choc des chaînes en or et questionne l'idée qu'on se fait du succès. Les pièces sélectionnées sont rassemblées en une exposition ouvrant les portes d'un univers clinquant et tape à l'œil mais abordant également le sujet dans sa dimension critique. D'où proviennent ces richesses ? Qui se trouve exclu de ce succès ?

18 novembre

14h - 15h

Entrée du Musée de Carouge, Place de Sardaigne 2, Carouge

Bus 11, 21 (arrêt place du Marché) Bus 22, 41, 44, 45 (arrêt Tours de Carouge) Tram 12 (arrêt place du Marché)

Gratuit, sur inscription dès le 25 octobre à Cité Seniors au 0800 18 19 20



Avant-première Invitation aux artistes seniors

Renseignements :
0800 18 19 20

Vous souhaitez présenter une partie de vos œuvres ?

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

L'univers de Cédric Marendaz

Des affiches alternatives aux campagnes du Muséum d'Histoire Naturelle, 40 ans d'exploration graphique et visuelle, par Cédric Marendaz graphiste et illustrateur.

29 septembre au 4 novembre exposition

29 septembre 17h à 19h30 vernissage

17h Accueil

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

17h45 Apéritif

Cité Seniors

Entrée libre

Exposition collective

Une exploration collective des sentiments, des désirs et des ambitions artistiques de femmes artistes.

En cours de création

17 novembre au 16 décembre exposition

17 novembre 17h à 19h30 vernissage

17h Accueil

17h30 Présentation de l'exposition,
en présence des artistes

17h45 Apéritif

Cité Seniors

Entrée libre



Activités seniors

près de chez vous

Découvrez toutes les activités en suivant le QR code

Avril à décembre 2022

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



Plus d'information,
scannez-moi!

Impression: M. de Genève



Activités Seniors près de chez vous

Rive gauche

Les peintres de mon quartier
6 septembre | 14h Espace de quartier Champel

Le théâtre est à nous !
14 septembre | 10h Espace de quartier Plainpalais

Journée internationale des personnes âgées
1^{er} octobre Un programme d'activités sera proposé pour toutes et tous afin de célébrer cette journée dédiée aux seniors.

Atelier de prévention sur le thème de la sécurité
11 octobre | 13h30 Espace de quartier Jonction
14 octobre | 14h Espace de quartier Eaux-Vives
18 octobre | 14h Espace de quartier Champel
21 octobre | 14h Espace de quartier Plainpalais

Café Santé sur le thème de l'alimentation
12 octobre | 14h Espace de quartier Eaux-Vives

Mes derniers souhaits: présentation de la brochure
8 novembre | 13h30 Espace de quartier Jonction
11 novembre | 14h Espace de quartier Plainpalais
22 novembre | 14h Espace de quartier Champel

Repas entre seniors
13 novembre | 12h Espace de quartier Plainpalais
21 novembre | 12h Espace de quartier Jonction
29 novembre | 12h Espace de quartier Champel

Séances de cinéma: Laurence Deonna Libre
24 novembre | 10h Cinéma Le City

Café Santé sur le thème des rhumatismes
13 décembre | 14h Espace de quartier Jonction

Rive droite

Café Santé sur le thème de l'alimentation
13 septembre | 14h Cité Seniors

Le théâtre est à nous !
15 septembre | 14h Espace de quartier Soubeyran

Visite du musée Ariana
29 septembre | 13h30 Départ de l'Espace de quartier Soubeyran

Journée internationale des personnes âgées
01 octobre Un programme d'activités sera proposé pour toutes et tous afin de célébrer cette journée dédiée aux seniors.

Atelier poterie!
6 octobre | 13h30 Espace de quartier Soubeyran
13 octobre | 13h30 Espace de quartier Soubeyran
20 octobre | 13h30 Espace de quartier Soubeyran

Atelier de prévention sur le thème de la sécurité
10 octobre | 14h Espace de quartier Saint-Jean
20 octobre | 14h Espace de quartier Pâquis

Café Santé sur le thème des rhumatismes
15 novembre | 14h Espace de quartier Sécheron

Séances de cinéma: Laurence Deonna Libre
17 novembre | 10h Cinéma Nord-Sud

Mes derniers souhaits: présentation de la brochure
17 novembre | 14h Espace de quartier Soubeyran

Repas entre seniors
1 décembre | 12h Espace de quartier Soubeyran
12 décembre | 12h Espace de quartier Saint-Jean

JUILLET

Di 03.07	▶ Atelier: Dessin Nomade	p.11
Lu 04.07	▶ Initiation au tango	p.19
Ma 05.07	▶ Initiation au swing lindy hop ▶ Cours: Yoga sur chaise ▶ Démarrage de: Une île dans la Cité	p.19 p.10 p.9
Me 06.07	▶ Initiation à la salsa ▶ Thé Dansant avec Rico Frost ▶ Rencontres au potager:Préhistoire de l'agriculture dans nos régions	p.19 p.10 p.14
Ve 08.07	▶ A l'écoute créative des arbres: Cheminer entre sens et symbole	p.13
Di 10.07	▶ Atelier: Dessin Nomade	p.11
Lu 11.07	▶ Initiation au tango	p.19
Ma 12.07	▶ Cours: Yoga sur chaise ▶ Initiation au swing lindy hop	p.10 p.19
Me 13.07	▶ Thé Dansant avec Rico Frost ▶ Initiation à la salsa ▶ Rencontres au potager: Ces plantes de nos jardins qui viennent d'Amérique	p.10 p.19 p.14
Je 14.07	▶ Atelier: Création libre et mini-édition	p.12
Ve 15.07	▶ Atelier: Création libre et mini-édition	p.12
Sa 16.07	▶ Atelier: Création libre et mini-édition	p.12
Di 17.07	▶ Atelier: Dessin Nomade ▶ Concert: Les Pythons de la Fournaise & DJ Mitch	p.11 p.16

Lu 18.07	▶ Initiation au tango	p.19
Ma 19.07	▶ Cours: Yoga sur chaise ▶ Initiation au swing lindy hop	p.10 p.19
Me 20.07	▶ Thé Dansant avec Rico Frost ▶ Initiation à la salsa ▶ Rencontres au potager: Soins et ravageurs du potager bio	p.10 p.19 p.14
Di 24.07	▶ Atelier: Dessin Nomade ▶ Soirée théâtre: De la sexualité des orchidées	p.11 p.15
Lu 25.07	▶ Initiation au tango	p.19
Ma 26.07	▶ Initiation au swing lindy hop ▶ Cours: Yoga sur chaise	p.19 p.10
Me 27.07	▶ Thé Dansant avec Rico Frost ▶ Initiation à la salsa ▶ Rencontres au potager: Récolte	p.10 p.19 p.14
Je 28.07	▶ Cours: Yoga du rire	p.10
Sa 30.07	▶ Concert de Cors des Alpes	p.19
Di 31.07	▶ Soirées dansantes et concerts: Folk tango & milonga	p.17

AOÛT

Ma 02.08	▶ Cours : Yoga sur chaise ▶ Initiation au swing lindy hop	p.10 p.19
Me 03.08	▶ Thé Dansant avec Rico Frost ▶ Initiation à la salsa ▶ Rencontres au potager : Plantes indigènes sauvages et comestibles	p.10 p.19 p.14
Je 04.08	▶ Cours : Yoga du rire	p.10
Ve 05.08	▶ Cours : Qi Gong	p.18
Sa 06.08	▶ A l'écoute créative des arbres : Contempler entre sens et symbole	p.13
Lu 08.08	▶ Initiation au tango	p.19
Ma 09.08	▶ Cours : Yoga sur chaise ▶ Initiation au swing lindy hop	p.10 p.19
Me 10.08	▶ Thé Dansant avec Rico Frost ▶ Initiation à la salsa ▶ Rencontres au potager : Récolte	p.10 p.19 p.14
Je 11.08	▶ Cours : Yoga du rire	p.10
Ve 12.08	▶ Cours : Qi Gong	p.18
Sa 13.08	▶ A l'écoute créative des arbres : S'émerveiller entre regards et couleurs	p.13
Lu 15.08	▶ Initiation au tango	p.19
Ma 16.08	▶ Cours : Yoga sur chaise ▶ Initiation au swing lindy hop	p.10 p.19
Me 17.08	▶ Thé Dansant avec Rico Frost ▶ Initiation à la salsa ▶ Rencontres au potager Semences	p.10 p.19 p.14
Je 18.08	▶ Cours : Yoga du rire	p.10
Ve 19.08	▶ Cours : Qi Gong	p.18
Lu 22.08	▶ Initiation au tango	p.19
Ma 23.08	▶ Cours : Yoga sur chaise ▶ Initiation au swing lindy hop	p.10 p.19

Me 24.08	▶ Thé Dansant avec Rico Frost ▶ Initiation à la salsa ▶ Rencontres au potager: Récolte	p.10 p.19 p.14
Je 25.08	▶ Cours: Yoga du rire	p.10
Ve 26.08	▶ Cours: Qi Gong	p.18
Di 28.08	▶ Soirées dansantes et concerts : Classique tango & milonga	p.17
Lu 29.08	▶ Initiation au tango	p.19
Ma 30.08	▶ Initiation au swing lindy hop ▶ Cours: Yoga sur chaise	p.19 p.10
Me 31.08	▶ Thé Dansant avec Rico Frost ▶ Initiation à la salsa ▶ Rencontres au potager : Planifier ses cultures	p.10 p.19 p.14

SEPTEMBRE

Je 1.09	▶ Cours: Yoga du rire	p.10
Ve 2.09	▶ Cours: Qi Gong ▶ Rencontre : Notre existence ne prend pas sa retraite	p.18 p.59
Lu 5.09	▶ Démarrage des Pemanences info-santé aux Minoteries	p.46
Ma 06.09	▶ Cours: Yoga sur chaise ▶ Cité Seniors donne la parole aux usagers	p.10 p.3
Me 07.09	▶ Rico Frost – Thé dansant ▶ Carrefour International	p.10 p.59
Ve 09.09	▶ Cours: Qi Gong	p.18
Ma 13.09	▶ Avant toute chose ▶ Cité Seniors se met à l'eau!	p.3 p.45
Je 15.09	▶ Journée d'inscriptions aux cours et ateliers	p.51
Ve 16.09	▶ Journée de présentation et d'inscriptions aux cours informatiques ▶ Ouverture: Entraînement de walking et course à pied pour seniors	p.21 p.45
Sa 17.09	▶ Le Café des proches aidant.e.s	p.46
Lu 19.09	▶ Parcours découverte: Landecy	p.67

Ma 20.09	▶ Ouverture du cours : Apprivoiser un iPhone Apple / niveau 1 (IPH1-401)	p.23
	▶ Cours : Trucs & astuces / Ranger ses fichiers et les retrouver facilement (T&A-PC-1401)	p.27
	▶ Conférence : A la conquête du monde ? / Nous et la terre	p.42
	▶ Cité Seniors se met à l'eau!	p.45
	▶ Ouverture cours : Pilates	p.54
	▶ Ouverture : Polaroid – Espace de conversation de langues étrangères	p.57
Me 21.09	▶ Ouverture du cours : Découverte de l'informatique / niveau 1 (DEC-001)	p.21
	▶ Ouverture du cours : Débuter avec un smartphone Android / niveau 1 (AND1-601)	p.24
	▶ Ouverture du cours : Apprivoiser Windows 10 (WIN-1001)	p.26
	▶ Ouverture cours de français	p.51
	▶ Ouverture de l'atelier : Atelier RadioH!	p.58
	▶ Conférence : Comment payer avec une facture QR	p.33
Je 22.09	▶ Conférence : Y a-t-il de la musique dans les équations ?	p.42
	▶ Ouverture : Photowalk, promenades photographiques	p.60
Ve 23.09	▶ Café iPhone	p.37
	▶ Ouverture du cours : Atelier de Mosaique	p.52
	▶ Ouverture du cours : Dessin Nomade	p.54
	▶ Tricots du cœur	p.57
Di 25.09	▶ Le dimanche matin en mouvement	p.62
	▶ Démonstration d'improvisation théâtrale	p.63
Ma 27.09	▶ Ouverture du cours : Apprivoiser son ordinateur Mac Apple / niveau 1 (MAC1-801)	p.25
	▶ Cours : Trucs & astuces / Comment utiliser l'application WhatsApp sur smartphone Android (T&A-AND-1501)	p.28
	▶ Cité Seniors se met à l'eau!	p.45
	▶ Conférence : A votre santé / L'activité physique et l'alimentation chez la personne âgée	p.47
Me 28.09	▶ Ouverture du cours : Renforcer et développer sa mémoire	p.48
	▶ Ouverture du cours : Atelier Théâtre	p.52
Je 29.09	▶ Événement : Vivre avec ses vulnérabilités	p.4
	▶ Vernissage exposition : L'univers de Cédric Marendaz	p.71
Ve 30.09	▶ Événement : Vivre avec ses vulnérabilités	p.5
	▶ Ouverture du cours : Initiation à Internet / niveau 2 (INT-101)	p.21

OCTOBRE

Sa 01.10	▶ Journée thématique : Vivre avec ses vulnérabilités	p.6
Di 02.10	▶ Le dimanche matin en mouvement	p.62
	▶ Rebeteke	p.63
Ma 04.10	▶ Cours : Trucs & astuces / Comment utiliser l'application WhatsApp sur iPhone (T&A-IPH-1601)	p.30
	▶ Conférence : A la conquête du monde ? / Un milieu agressif ?	p.42
	▶ Cité Seniors se met à l'eau!	p.45
	▶ Permanence Info-santé	p.54
	▶ Ouverture du cours : Qi-Gong	p.52
Me 05.10	▶ Ouverture du cours : Initiation à la tablette iPad / niveau 1 (IPAD1-201)	p.22
	▶ Ouverture du cours : Aller plus loin avec un smartphone Android / niveau 2 (AND2-701)	p.24
	▶ Ouverture du cours : PostureS penser son corps au quotidien	p.49
	▶ Carrefour International	p.59
Je 06.10	▶ Conférence informatique : Présentation de PostFinance App et e-finance	p.33
	▶ Ouverture du cours : Vivre son plein potentiel	p.54
	▶ Visite et rencontre au Théâtre du Loup	p.68
Ve 07.10	▶ Ouverture du cours : Introduction à la pleine conscience	p.53
	▶ Notre existence ne prend pas sa retraite	p.59
Di 09.10	▶ Le dimanche matin en mouvement	p.62
	▶ Crumble in the Kitchen	p.63
Lu 10.10	▶ Parcours découverte : Les rues basses supérieures	p.67
Ma 11.10	▶ Ouverture du cours : Dompter un iPhone Apple / niveau 2 (IPH2-501)	p.23
	▶ Cours : Trucs & astuces / Découverte de quelques services gratuits Google (T&A-PC-1402)	p.27
	▶ Cité Seniors se met à l'eau!	p.45
Me 12.10	▶ Conférence informatique : Vers un numérique plus éthique et durable	p.34
Je 13.10	▶ Conférences-ateliers express : Nouvelles technologies	p.38

Ve 14.10	▶ Conférence : Le Café des Palabres / Comment aider vraiment ? ▶ Notre existence ne prend pas sa retraite	p.43 p.59
Sa 15.10	▶ Le Café des proches aidant.e.s	p.46
Di 16.10	▶ Le dimanche matin en mouvement ▶ Josefa Ibarra	p.64 p.62
Ma 18.10	▶ Conférence : A la conquête du monde ? / Un corps fragile ? ▶ Conférence : Recueilleurs de lumière : les reflets du cosmos / Comment détecter une exoplanète ▶ Trucs & astuces Mac / Ranger ses fichiers et les retrouver facilement (T&A-MAC-1701) ▶ Cité Seniors se met à l'eau! ▶ Conférence : A votre santé / Les chutes chez le sujet âgé et leur prévention	p.42 p.43 p.32 p.45 p.47
Me 19.10	▶ Ouverture du cours : Tablette iPad, aller plus loin / niveau 2 (IPAD2-301) ▶ Ouverture du cours : Débuter avec un smartphone Android / niveau 1 (AND1-602) ▶ Ouverture du cours : Avec iFolor, créer et commander un livre photos (IFO-1201) ▶ Conférence informatique : Prévention de la criminalité contre les seniors	p.22 p.24 p.26 p.34
Je 20.10	▶ Visite de l'exposition : Dix milliards d'années	p.68
Ve 21.10	▶ Tricots du cœur ▶ Notre existence ne prend pas sa retraite	p.57 p.59
Je 27.10	▶ Conférence : A votre santé / L'activité physique et l'alimentation chez les personnes âgées	p.47

NOVEMBRE

Ma 01.11	▶ Ouverture du cours : Apprivoiser un iPhone Apple / niveau 1 (IPH1-402) ▶ Cours : Trucs & astuces / Découvrir l'application YouTube et la chaîne de Cité Seniors (T&A-AND-1502) ▶ Cité Seniors se met à l'eau! ▶ Permanence Info-santé	p.23 p.29 p.45 p.54
Me 02.11	▶ Ouverture du cours : Découverte de l'informatique / niveau 1 (DEC-002) ▶ Ouverture du cours : Aller plus loin avec un smartphone Android / niveau 2 (AND2-702) ▶ Ouverture du cours : Rédiger des documents avec Word (WORD-1301) ▶ Conférence informatique : Windows 11, le successeur de Windows 10 est là! ▶ Carrefour International	p.21 p.24 p.26 p.35 p.59
Je 03.11	▶ Ouverture du cours : Gérer ses photos sur son PC (PHOTOWIN-1101)	p.26
Ve 04.11	▶ Café iPad ▶ Notre existence ne prend pas sa retraite	p.37 p.59
Di 06.11	▶ Le dimanche matin en mouvement ▶ Vibración	p.62 p.64
Ma 08.11	▶ Ouverture du cours : Dompter son ordinateur Mac Apple / niveau 2 (MAC2-901) ▶ Cours : Trucs & astuces / Découvrir l'application YouTube et la chaîne de Cité Seniors sur iPhone (T&A-IPH-1602) ▶ Conférence : A la conquête du monde ? / Un corps s'adaptant ? ▶ Cité Seniors se met à l'eau!	p.25 p.30 p.42 p.45
Me 09.11	▶ Journée consacrée aux proches aidant.e.s	p.7
Je 10.11	▶ Conférences-ateliers express : Nouvelles technologies	p.38
Ve 11.11	▶ Conférence : Le Café des Palabres / La reconnaissance, exister dans le regard de l'autre	p.43
Sa 12.11	▶ Le Café des proches aidant.e.s	p.46
Di 13.11	▶ Le dimanche matin en mouvement ▶ La troupe senior du bel âge de l'impro	p.62 p.64

Ma 15.11	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cité Seniors se met à l'eau! p.45 ▶ Conférence: A votre santé / Deuil et dépression p.47 ▶ Trucs & astuces Mac / Découverte de quelques services gratuits de Google (T&A-MAC-1702) p.32
Me 16.11	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours: Initiation à Internet / niveau 2 (INT-102) p.21 ▶ Conférence informatique: Ville intelligente et internet des objets p.35
Je 17.11	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vernissage exposition: Notre existence ne prend pas sa retraite p.71 ▶ Conférence: Genève en poche, l'application mobile pour les seniors et ses nouveautés! p.36
Ve 18.11	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Café Mac p.37 ▶ Visite de l'exposition 18^{ème} édition du Concours International de la Céramique de la Ville de Carouge p.69
Di 20.11	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le dimanche matin en mouvement p.62 ▶ Duo Piano-Claquettes p.65
Ma 22.11	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours: Dompter un iPhone Apple / niveau 2 (IPH2-502) p.23 ▶ Cours: Trucs & astuces / Comment utiliser une clef USB ou un disque dur (T&A-PC-1403) p.27 ▶ Conférence: A la conquête du monde? / Un corps vieillissant? p.42 ▶ Conférence: Recueilleurs de lumière: les reflets du cosmos / Objectif Mars! p.43 ▶ Cité Seniors se met à l'eau! p.45
Me 23.11	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conférence informatique, Seniors, internet et objets connectés: Toute une histoire! p.36
Je 24.11	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tricots du cœur p.57
Ve 25.11	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Café iPhone p.37
Di 27.11	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le dimanche matin en mouvement p.62 ▶ Bebe belge p.65
Ma 29.11	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours: Apprivoiser son ordinateur Mac Apple / niveau 1 (MAC1-802) p.25 ▶ Cours: Trucs & astuces / Utiliser Google Traduction et l'Assistant Google sur son smartphone (T&A-AND-1503) p.29 ▶ Cité Seniors se met à l'eau! p.45
Me 30.11	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours: Initiation à la tablette iPad / niveau 1 (IPAD1-202) p.22 ▶ Ouverture du cours: Apprivoiser Windows 10 (WIN-1002) p.26

DÉCEMBRE

Je 01.12	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conférences-ateliers express: Nouvelles technologies p.38
Di 04.12	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le dimanche matin en mouvement p.62 ▶ Spectacle d'improvisation: Deux p.65
Ma 06.12	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cours: Trucs & astuces / Utiliser Google Traduction et Siri sur son iPhone (T&A-IPH-1603) p.31 ▶ Conférence: A la conquête du monde? / Un corps malade? p.42 ▶ Cité Seniors se met à l'eau! p.45 ▶ Permanence Info-santé p.46 ▶ Conférence: A votre santé / Le syndrome de Diogène p.47
Me 07.12	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours: Tablette iPad, aller plus loin (IPAD2-302) p.22 ▶ Conférence informatique: YouTube sur tous vos appareils et découverte de la chaîne de Cité Seniors p.37 ▶ Carrefour International p.59
Ve 09.12	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Café iPad p.37 ▶ Conférence: Le Café des Palabres / L'ignorance peut-elle être une vertu? p.43
Sa 10.12	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le Café des proches aidant.e.s p.46
Di 11.12	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le dimanche matin en mouvement p.62 ▶ Nicolas Tankov p.65
Ma 13.12	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours: Dompter son ordinateur Mac Apple / niveau 2 (MAC2-902) p.25 ▶ Trucs & astuces Mac / Comment utiliser une clef USB ou un disque dur (T&A-MAC-1703) p.32 ▶ Cité Seniors se met à l'eau! p.45 ▶ Conférence: Recueilleurs de lumière: les reflets du cosmos / L'incroyable mission du télescope spatial Hubble p.43
Je 15.12	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conférences-ateliers express: Nouvelles technologies p.38
Ve 16.12	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Café Mac p.37 ▶ Tricots du cœur p.57
Di 18.12	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Noël à Cité Seniors p.6
Ma 20.12	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Musicalement vôtre p.60

Impressum

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

Conception graphique www.superposition.info

Photo cover: lakeprod, p.66 : céramique, Claire Lindner

Impression: Atar Roto Presse SA

Juin 2022



Cité Seniors

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

TPG: tram 15, arrêts Môle ou Butini

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)

citeseniors@ville-ge.ch

www.seniors-geneve.ch