

Cité Seniors

Programme des activités

Février – Août 2019
Bouger en ville!

Genève,
ville sociale et solidaire

www.ville-geneve.ch



Sommaire

Événements	4-11
Nouvelles technologies	12-28
Conférences-débats	29-33
Promotion de la santé	35-40
Cours et formations	41-47
Echanges et rencontres	48-55
Dimanches de Cité Seniors	56-58
Près de chez vous	59-62
Visites et sorties	63-66
Expositions	67-69
Activités d'été	70-72
Calendrier des activités	73-86

Horaires d'ouverture

Du mardi au vendredi, de 9h00 à 17h00, le dimanche, de 12h00 à 17h00

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

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

(Horaires d'ouverture de la billetterie : du mardi au vendredi, de 9h00 à 12h15)

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

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

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

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

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



Le Léman Express, la mobilité et la révolution

La mobilité est une question épineuse à Genève. Et l'entrée en service, en décembre prochain, du Léman Express va modifier sensiblement cette situation et le paysage régional.

En effet, le Léman Express constitue un élément essentiel du développement d'un réseau ferroviaire efficace et attractif. Il va améliorer la qualité de vie des Genevoises et Genevois, premiers touchés aujourd'hui par les effets négatifs du trafic individuel pendulaire.

Avec le Léman Express, et plus globalement avec le CEVA, la mobilité de notre agglomération vivra une révolution en permettant au rail de devenir une alternative efficace et crédible à la voiture individuelle. On constate en effet que dès qu'une liaison efficace existe, un transfert modal vers les transports publics s'opère et les personnes changent leurs habitudes.

Pour ma part, je soutiens cette évolution et une vision de la circulation respectueuse de l'environnement et de la population. Dans cette optique, le Léman Express permettra indéniablement de réduire le trafic motorisé individuel, diminuant ainsi les atteintes à la qualité de l'air, à la santé, et les nombreuses nuisances occasionnées par les longues colonnes de voitures en ville et aux portes de la ville.

Je me réjouis que Cité Seniors traite ce sujet. Au cours du prochain semestre, de nombreuses personnes vont présenter leur vision de la mobilité pour la Genève de demain et enrichir notre réflexion pour favoriser l'émergence de solutions partagées.

Esther Alder

Conseillère administrative

Les Assises de Cité Seniors

Invitation

Aux personnes participant aux animations de Cité Seniors

Date

Mardi 26.03, 10h00 – 12h00

Lieu

Café de Cité Seniors

Vous êtes invités à vous exprimer au sujet de Cité Seniors et surtout des programmes d'activités

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

Café, croissant offerts dès 9h30

Confirmation de participation souhaitée à l'accueil

Venez nombreux !

Bouger en ville !

Journées thématiques les vendredi 5, samedi 6 et dimanche 7 avril
Présentations, table ronde, conférences, exposition, concert

Vendredi 5 avril



La ville accessible

Lisa Mazzone

12h30 – 14h00

Collation

14h20 – 14h30

Ouverture avec **Esther Alder**, Conseillère administrative

14h30 – 15h30

Conférence « Genève et la mobilité. Je t'aime, moi non plus ! »

avec **Vincent Kaufmann**, professeur de sociologie urbaine, *EPFL*

15h45 – 16h45

Présentation « Aménagement urbain et mobilité : que fait la Ville de Genève ? »

avec **Barbara Pillonel** et **Benoit Bouthinon**,
Service du génie civil et de l'aménagement urbain de la Ville de Genève

17h00 – 18h30

Table ronde « Genève, quel modèle de mobilité ? »

avec **Lisa Mazzone**, Présidente de *l'ATE Genève*,
François Membrez, Président du *TCS Genève*,
Olivier Dufour, *Fédération genevoise d'associations de personnes handicapées et de leurs proches (FéGAPH)*

18h30 – 19h30

Exposition « Une vie bien remplie : parcours de vie migratoire des plus de 60 ans »

Présentation de l'exposition par **Catherine Salla**,
coordinatrice de l'Association *Esprit Nomade*, en
présence des personnes évoquées dans l'exposition

Samedi 6 avril	
	Spécial Léman Express
12h00 – 14h00	Collation
Des présentations pour tout savoir du projet CEVA qui va bouleverser notre mobilité dès décembre 2019 !	
14h00 – 14h30	Un projet qui se concrétise : des études à la construction du projet CEVA avec Davide Calderara , Directeur-adjoint du projet CEVA
14h45 – 15h15	Les mesures d'accompagnement à la mise en service intégrale du Léman Express avec Benoît Pavageau , Directeur des transports collectifs, <i>Office cantonal des Transports, Etat de Genève</i>
15h30 – 16h00	Le Léman Express avec Mario Werren , Directeur Général de <i>Lémanis</i> , opérateur du Léman Express, filiale créée par les CFF et la SNCF
16h00 – 16h30	Echanges avec les intervenants
16h45 – 17h45	Animation « Let's Dance » Une déambulation participative et dansée Muni d'un casque audio Silent Disco, chaque participant embarquera pour une balade guidée par deux danseuses étoile aux propositions décalées !
18h00 – 19h30	Apéro / spectacle « Chansons rétro & polissonnes » Avec Lili Roche

Dimanche 7 avril	
	Des projets d'aujourd'hui pour demain
12h30 – 14h00	Collation
14h00 – 14h45	Présentation « Les grands chantiers du Canton » avec un représentant de l' <i>Office cantonal des Transports, Etat de Genève</i>
15h00 – 15h45	Présentation « Véhicule autonome : quelles perspectives pour la mobilité de demain ? » avec Guillaume Drevon , chercheur, <i>Laboratoire de Sociologie Urbaine, EPFL</i>
16h00 – 16h45	Présentation « Echosmile, au service de la mobilité intelligente et durable » avec Jean-Marc Hilfiker , conseiller en entreprise <i>OPI</i> et Jeremy Bauchet , Chef de projet <i>Archamps Techno-pôle</i> Navettes collectives, autonomes et sur demande, dans le but de proposer un transit transfrontalier Suisse-France de l'avenir Un programme de coopération territoriale franco-suisse piloté par l' <i>Office de Promotion des Industries et des Technologies (OPI)</i> et <i>Archamps Techno-pôle</i>
17h00 – 17h30	Présentation « L'innovation et le développement durable » avec le projet Carvelo2go , réseau de partage de vélos-cargos électriques mis à disposition de la population avec Charles d'Hespel , <i>Bikes2fold</i>
18h00 – 19h00	Apéro final en musique avec la Fanfare Revuelta

La mobilité en pratique



En marge de l'événement thématique des 5, 6 et 7 avril, de nombreux rendez-vous sur le même thème sont proposés durant le semestre

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

12.03 14h00 – 16h00	Visite de la Brigade de sécurité routière Rendez-vous devant le bâtiment Le Castor, chemin du Sapay 1, Grand-Lancy
12.04 14h00 – 16h00	Les piétons & les cyclistes Séance d'information en faveur des piétons avec <i>Pro Vélo</i> « Règles » de bien-vivre ensemble entre piétons et cyclistes Parcours accompagné de Cité Seniors à l'Arcade Municipale Rendez-vous à Cité Seniors
15.04 14h00 – 16h00	Visite du chantier du CEVA Rendez-vous au Pavillon CEVA, avenue Gare des Eaux-Vives
07.05 14h00 – 16h00	Chemin de Maurice Braillard (Cornavin-Cointrin) Promenade guidée, départ de Cité Seniors – arrivée à Palexpo Rendez-vous, à Cité Seniors
25.06 10h00 – 12h00	Balade en VAE (Vélo à Assistance Electrique) accompagnée par des professionnels de <i>Pro Vélo</i> . Vélos électriques mis à disposition Rendez-vous devant <i>Meyrin Roule</i> , arrêt Meyrin-Village, tram 18

Grand bal de printemps



Comme chaque année, le grand bal marque l'arrivée des beaux jours

Pour cette 9^{ème} édition, **Pro Senectute Genève**, le **CAD** et **Cité Seniors** sont associés

Un brunch est servi à partir de 11h30 et place à la danse dès 14h00!

Date 26.05	Horaire 11h00 – 17h30 Dès 14h00, bal gratuit ouvert à toutes les générations
Lieu Kiosque du Parc des Bastions	
Participation Repas CHF 25.-	Réservation pour le repas Dès le 3.05 par téléphone : • à Cité Seniors, 0800 18 19 20 (appel gratuit) • au CAD, 022 420 42 80

Journée internationale contre l'homophobie



La Journée internationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie est l'occasion pour la Ville de Genève de **sensibiliser les Genevois** aux discriminations en lien avec l'orientation sexuelle et l'identité de genre

Date

15.05

Horaire

18h30 – 20h00

Participation

Gratuit, sans inscription

Témoignages : « Plongez dans les mémoires des aînés LGBT*IQ »

A travers un objet qui leur tient à cœur ou une photo témoin de moments forts, plusieurs aînées lesbiennes, gays, bi ou trans racontent en 8 minutes leurs souvenirs et leurs parcours de vie à Genève et même ailleurs. Ces témoignages sont suivis d'un échange avec le public, ainsi que d'une verrée !

Cette rencontre s'inscrit dans le cadre du projet aînés LGBT et de la politique de la vieillesse de la *Ville de Genève*. Elle reçoit le soutien du *Service Agenda 21 – Ville durable*, dans le cadre de la campagne contre l'homophobie et la transphobie 2019 qui a lieu du 15 mai au 30 mai

Egalité de sexes et de genre : une utopie ?

SENIORS ET MILLENNIALS
EN MARCHÉ ENSEMBLE
POUR LES OBJECTIFS MONDIAUX

Projet de dialogue intergénérationnel sur les questions de genre en Suisse et dans les pays en développement

Organisé par **Greycells**, Association d'anciens fonctionnaires internationaux pour le développement, en coopération avec l'*Office des Nations Unies à Genève (UNOG)* et la *Ville de Genève*

Un dialogue entre seniors et millennials (personnes nées entre 1980 et 2000) à propos d'un des 17 Objectifs du développement durable de l'ONU, à savoir : **Parvenir à l'égalité des sexes et autonomiser toutes les femmes et les filles**

Date

07.03

Participation

Gratuit, sans inscription

17h00 – 17h15

Introduction et présentation de l'Objectif

avec des représentants de Greycells et de la Ville de Genève

17h15 – 17h45

Premier débat : Egalité de sexes et de genre : une utopie ?

avec deux seniors (femme / homme) et deux millennials (femme / homme) représentant autant la vie locale que l'international

17h45 – 18h15

**Second débat :
Que faire pour avancer vers l'égalité ? Suggestions d'actions au niveau local, national et international**
avec deux seniors (femme / homme) et deux millennials (femme / homme) représentant autant la vie locale que l'international

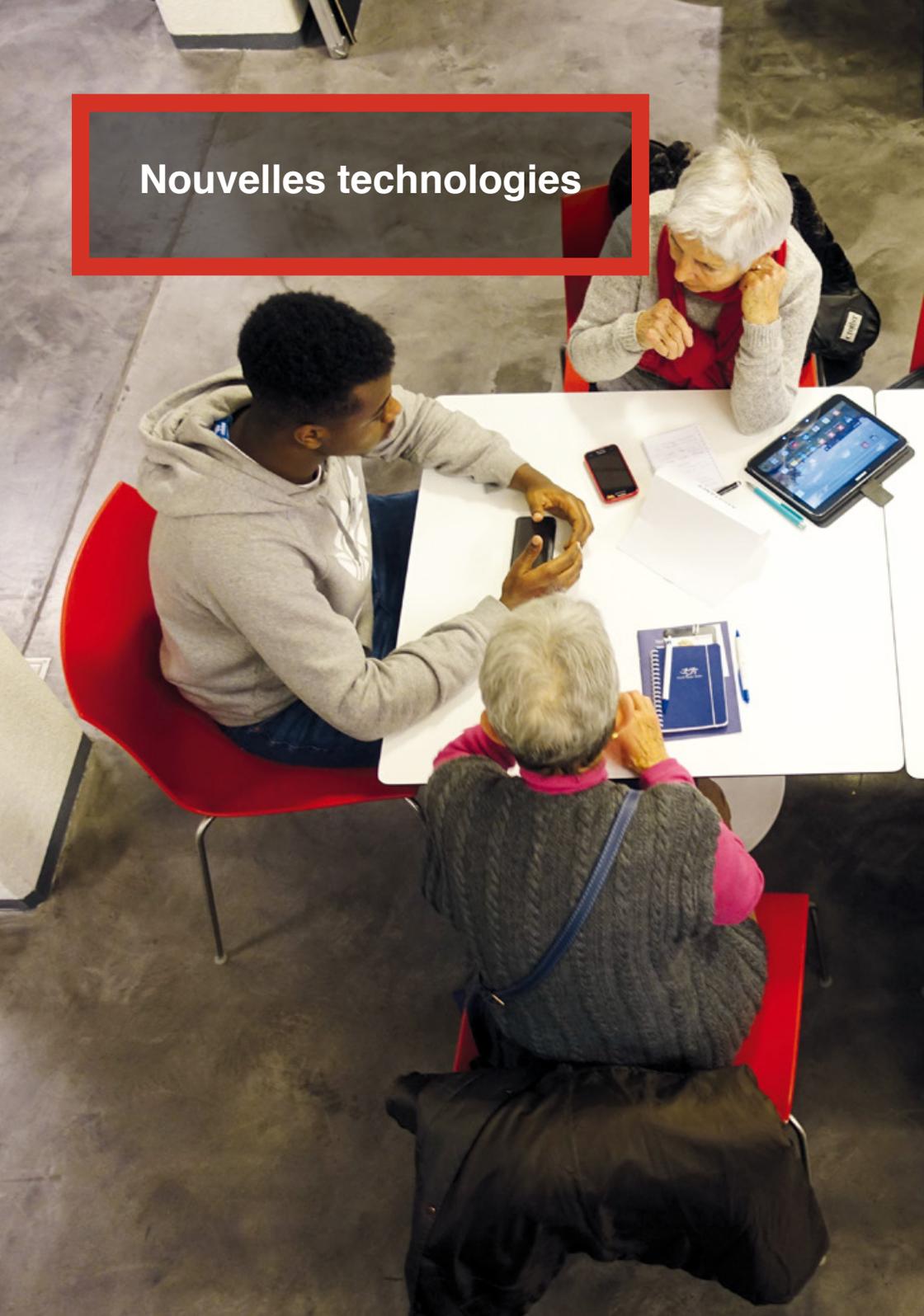
18h15 – 18h30

Conclusions

avec un représentant des millennials et un représentant des seniors

18h30 – 19h00

Verrée de l'amitié intergénérationnelle



Nouvelles technologies

Cours informatiques

Vendredi 1^{er} février de 9h00 à 17h00

Présentation et inscriptions

Inscription indispensable pour tous les cours

Renseignements au 022 418 53 55 ou 0800 18 19 20

Découverte de l'informatique (niveau 1)

Avec **Philippe Demierre**

Premiers pas avec un ordinateur, manipulations de base de Windows

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

Horaire

9h00 – 12h00

Lieu

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

Participation

CHF 60.- (par session)

Dates

Session DEC-001

06.02 / 07.02 / 13.02

Session DEC-002

27.02 / 28.02 / 06.03

Session DEC-003

27.03 / 28.03 / 03.04

Initiation à Internet (niveau 2)

Avec **Damien Gilomen et Bernard Pasche**

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

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

Horaire

9h00 – 12h00

Lieu

Cité Seniors

Participation

CHF 80.- (par session)

Dates

Session INT-101

27.02 / 01.03 / 06.03 / 08.03

Session INT-102

13.03 / 15.03 / 20.03 / 22.03

Session INT-103

05.04 / 10.04 / 12.04 / 17.04

Initiation à la tablette iPad (niveau 1)

Avec **Damien Gilomen**

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

Tablettes à disposition lors du cours

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

Horaire

9h00 – 12h00

Lieu

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

Participation

CHF 40.- (par session)

Dates

Session IPAD1-201 13.03 / 15.03
Session IPAD1-202 05.04 / 10.04

Tablette iPad, aller plus loin (niveau 2)

Avec **Damien Gilomen**

Utilisation de son iPad pour naviguer sur le web, envoyer et recevoir des 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

Horaire

9h00 – 12h00

Lieu

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

Participation

CHF 40.- (par session)

Dates

Session IPAD2-301 20.03 / 22.03
Session IPAD2-302 12.04 / 17.04

Apprivoiser un iPhone Apple (niveau 1)

Avec **Damien Gilomen**

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

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

Horaire

14h00 – 17h00

Lieu

Cité Seniors

Participation

CHF 40.- (par session)

Dates

Session IPH1-401 05.02 / 07.02
Session IPH1-402 12.03 / 14.03

Apprivoiser un iPhone Apple (niveau 2)

Avec **Damien Gilomen**

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

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

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

Horaire

14h00 – 17h00

Lieu

Cité Seniors

Participation

CHF 40.- (par session)

Dates

Session IPH2-501 12.02 / 14.02
Session IPH2-502 26.03 / 28.03

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

Avec **Fofana Bouleissy** et **Nguessan Yvan**, Association Pharaphina

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

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

Horaire	Lieu	Participation
14h00 – 17h00	Cité Seniors	CHF 40.- (par session)

Dates	
Session AND1-601	13.02 / 15.02
Session AND1-602	06.03 / 08.03
Session AND1-603	22.05 / 24.05

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

Avec **Fofana Bouleissy** et **Nguessan Yvan**, Association Pharaphina

Découvrir des réglages avancés de son appareil (wifi, notifications, partage de connexion). Envoyer et recevoir des emails. Téléchargement et utilisation de musiques et applications (WhatsApp, Tpg, GoogleMaps)

Venir avec son smartphone Android

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

Horaire	Lieu	Participation
14h00 – 17h00	Cité Seniors	CHF 40.- (par session)

Dates	
Session AND2-701	27.02 / 01.03
Session AND2-702	27.03 / 29.03
Session AND2-703	05.06 / 07.06

Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple) (niveau 1)



Avec **Damien Gilomen**

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

Ordinateurs Mac disponibles dans la salle de cours

Pré-requis : être familiarisé avec un « Mac »

Horaire	Lieu	Participation
14h00 – 17h00	Espace Zell Rue du Beulet 7-9 (entrée poste de Saint-Jean)	CHF 40.- (par session)

Dates	
Session MAC1-801	27.02 / 06.03
Session MAC1-802	15.05 / 22.05

Dompter son ordinateur Mac (Apple) (niveau 2)

Avec **Damien Gilomen**

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

Ordinateurs Mac disponibles dans la salle de cours

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

Horaire	Lieu	Participation
14h00 – 17h00	Espace Zell Rue du Beulet 7-9 (entrée poste de Saint-Jean)	CHF 40.- (par session)

Dates	
Session MAC2-901	13.03 / 20.03
Session MAC2-902	05.06 / 12.06

Apprivoiser Windows 10



Avec **Pascal Bujard**

Pour découvrir les nouveautés de Windows 10 et trouver ses marques avec cette nouvelle version

Horaire

09h00 – 12h00

Lieu

Cité Seniors

Participation

CHF 40.- (par session)

Dates

Session WIN-1001 07.02 / 14.02

Session WIN-1002 28.02 / 07.03

Session WIN-1003 11.04 / 18.04

Découverte de Facebook



Avec **Daniel Blaser**

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

Pré-requis : connaissances de Windows, posséder une adresse mail

Horaire

9h00 – 12h00

Lieu

Cité Seniors

Participation

CHF 40.- (par session)

Dates

Session FBK-1101 26.03 / 28.03

Session FBK-1102 02.04 / 04.04

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 » (version gratuite de Photoshop Elements)

Pré-requis : connaissances de Windows 10

Horaire

14h00 – 17h00

Lieu

Cité Seniors

Participation

CHF 80.- (par session)

Dates

Session

PHOTOWIN-1201

07.05 / 14.05 / 21.05 / 28.05

Avec iFolor, créer et commander un livre photos



Avec **Pascal Bujard**

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

Pré-requis : connaissances de Windows

Horaire

14h00 – 17h00

Lieu

Cité Seniors

Participation

CHF 40.- (par session)

Dates

Session IFO-1301

13.03 / 20.03

Session IFO-1302

08.05 / 15.05

Trucs et astuces



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

Douze ateliers pour compléter ses connaissances informatiques

Pré-requis : connaissances de Windows

Horaire

Mardi, 10h00 – 12h00

Lieu

Cité Seniors

Participation

CHF 20.- (par session)

Ranger ses fichiers et les retrouver facilement

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

Sess. T&A-1401 : 05.02

Sess. T&A-1402 : 04.06

Transférer les photos d'un smartphone vers un ordinateur

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

Sess. T&A-1403 : 12.02

Sess. T&A-1404 : 21.05

Vendez ou achetez sur internet avec anibis.ch

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

Sess. T&A-1405 : 05.03

Sess. T&A-1406 : 14.05

Word en ligne grâce à OneDrive

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

Sess. T&A-1407 : 12.03

Sess. T&A-1408 : 07.05

Trucs et astuces

Découverte de quelques « services » gratuits de Google

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

Sess. T&A-1409 : 19.03

Sess. T&A-1410 : 30.04

Comment utiliser une clef USB

Utiliser une clef USB pour sauvegarder ses fichiers et les transférer d'un ordinateur à un autre (apporter sa clef USB)

Sess. T&A-1411 : 09.04

Transfert de photos d'un appareil photo numérique vers un ordinateur

Apprendre à transférer ses photos vers son ordinateur (Apporter son appareil photo et le câble de transfert)

Sess. T&A-1412 : 16.04

Apprendre à utiliser Swisscom TV 2.0



En collaboration avec **Swisscom Academy**

Pour découvrir les avantages et la simplicité de Swisscom TV 2.0 et connaître ses différentes possibilités. A l'aide d'exemples pratiques, apprendre à utiliser la télécommande et ses nombreuses options

Session STV-1501 : 27.03, 16h00 – 17h00

Session STV-1502 : 11.06, 13h30 – 14h30

Lieu

Swisscom Shop Rive
Rue de Rive 3bis

Participation

Gratuit
Inscription indispensable à Cité Seniors

Savoir lire les horaires et acheter des billets avec l'application « Mobile CFF »

↔ SBB CFF FFS

Nouveau!

En collaboration avec les **CFF**

Vous êtes déjà en chemin et souhaitez trouver rapidement la meilleure liaison en transport public pour votre trajet ? Vous avez besoin d'un billet ? Ce cours vous enseigne comment utiliser l'application « Mobile CFF » pour faire de votre smartphone un assistant de voyage pratique.

Sous la supervision de spécialistes, nous vous montrons, pas à pas, comment consulter l'horaire et acheter un billet de manière simple et pratique grâce à l'application « Mobile CFF ». Durant le cours, vous avez la possibilité d'appliquer ce que vous avez appris, tout en étant encadré

Conditions préalables à la participation :

Veillez apporter votre propre smartphone (iPhone ou appareil Android) au cours. Nous partons du principe que vous connaissez déjà le fonctionnement de base de l'appareil et que l'application « Mobile CFF » est installée dessus. Dans l'idéal, vous vous êtes déjà enregistré sur l'appli (login SwissPass).

Lieu

Cité Seniors

Participation

Gratuit

Inscription obligatoire à Cité Seniors

Dates

Session CFF-1601	13.02, 13h30 – 15h30
Session CFF-1602	20.03, 13h30 – 15h30
Session CFF-1603	10.04, 13h30 – 15h30
Session CFF-1604	14.05, 13h30 – 15h30

Espaces informatiques dans les quartiers

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

Ouverts toute l'année, sauf pendant les vacances scolaires

Gratuit sans inscription

Contact

Cité Seniors

0800 18 19 20 (appel gratuit)



Espace Emma Louise Zell

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

Adresse et transport

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

Horaire

Mardi et jeudi, 14h00 – 17h00

Espace de quartier Champel**Adresse et transport**

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

Horaire

Mercredi, 14h00 – 17h00

Espace de quartier Grottes**Adresse et transport**

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

Horaire

Mardi, 14h00 – 17h00

Espace de quartier Plainpalais**Adresse et transport**

Rue Hugo-de-Senger 4 – 1205
TPG : Tram 15, arrêt Uni Mail

Horaire

Vendredi, 14h00 – 17h00

Espace de quartier Eaux-Vives**Adresse et transport**

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

Horaire

Jeudi, 14h00 – 17h00

Conférences informatiques**Pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies****Conférence : Internet des objets**

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

Horaire

14h00 – 15h30

Date

13.02

Lieu

Cité Seniors

Participation

Gratuit, sans inscription

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

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

Date

10h00 – 11h30

Date

28.02

Lieu

Cité Seniors

Participation

Gratuit, sans inscription

Conférence : 10 astuces pour de meilleures photos avec un smartphone

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

Horaire

14h00 – 15h30

Date

05.03

Lieu

Cité Seniors

Participation

Gratuit, sans inscription

Atelier : @ssistance PC, Mac et tablettes numériques

Atelier animé par **Damien Gilomen** *Cité Seniors* et des bénévoles spécialisés dans les nouvelles technologies

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

Venir avec son ordinateur ou sa tablette

Horaire	Date	Lieu	Participation
14h00 – 17h00	22.03	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

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

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

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

Horaire	Date	Lieu	Participation
14h00 – 15h30	27.03	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

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

Avec **Pascal Bujard**, informaticien

Une aide bienvenue pour mieux appréhender les comptes et leurs mots de passe : pistes, solutions, conseils et exemples concrets

Date	Date	Lieu	Participation
14h00 – 15h30	09.04	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

Atelier : Assistance téléphones portables

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

Les jeunes apportent leur aide et leur savoir

Possibilité de manger avec les étudiants et d'échanger

Venir avec son téléphone portable

Horaire	Date	Lieu	Participation
10h30 – 12h30 et 13h30 – 16h15	17.04	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

Conférence : Ville Intelligente

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

La ville intelligente, ou « smart city », désigne la ville qui utilise Internet et les objets connectés pour développer des services à la population, diminuer son empreinte écologique et réduire ses coûts. Conférence organisée par *naxoo*, suivie d'une collation

Horaire	Date	Lieu	Participation
14h00 – 15h30	08.05	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

Conférence : Surfer en toute sécurité

En collaboration avec **Swisscom Academy**

Internet offre de nombreuses possibilités, mais aussi quelques risques. Découvrir des conseils utiles pour surfer en ligne en toute sécurité, créer un mot de passe sécurisé, vous informer sur les logiciels de sécurité et connaître les termes hameçonnage, spam...

Date	Date	Lieu	Participation
14h00 – 15h30	29.05	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

28 NOUVELLES TECHNOLOGIES

Cafés « iPad » et « iPhone » d'Apple

Animés par **Damien Gilomen**, *Cité Seniors*

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

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

Horaire	Dates iPad	Dates iPhone	Lieu
10h00-12h00	29.03 / 10.05 07.06	15.02 / 03.05 24.05	Cité Seniors

Nouveau

6 Conférences Express « nouvelles technologies »

Animées par **Damien Gilomen, Philippe Demierre, Benoît Lambert**, *Cité Seniors*

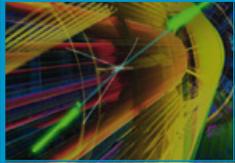
Un sujet sera tiré au sort parmi les propositions suivantes :

- découvrir WhatsApp pour communiquer efficacement et gratuitement
- réserver une chambre, un appartement, une maison partout dans le monde avec airbnb
- utiliser Youtube pour envoyer ses vidéos à des amis
- utiliser sa tablette en vacances
- pratiquer la marche ou la course à pied avec son smartphone
- découverte de Spotify pour écouter toute la musique que l'on souhaite
- utiliser des haut-parleurs ou écouteurs bluetooth avec son smartphone
- vendre et acheter sur anibis (ouverture de compte et ajout d'annonce)
- rechercher des horaires et prendre des billets avec l'application Mobile CFF
- utiliser tripadvisor pour réserver un hôtel rapidement partout
- utiliser Google Traduction sur un PC ou un smartphone
- partager ses photos et vidéos avec Google Photos
- consommer local grâce à l'application Genève Terroir

Horaire	Dates	Lieu
15h00 – 16h00	26.02 / 02.04 / 16.04 / 07.05 / 04.06 / 18.06	Cité Seniors



La physique du CERN



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

Horaire

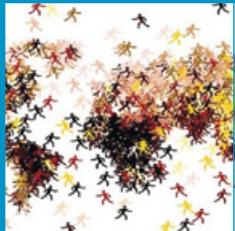
Mercredi, 10h30 – 12h00

Participation

Gratuit, sans inscription

27.02	Les accélérateurs du CERN
27.03	Comment détecter une particule
08.05	Les rayons cosmiques
22.05	Les mystérieux neutrinos
19.06	A la recherche de la matière noire

Les cultures, les migrations et l'approche interculturelle



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

Horaire

Mercredi, 10h30 – 12h00

Participation

Gratuit, sans inscription

20.02	Migrations : Approche historique
20.03	Migrations : Approche théorique
24.04	Entre identité et altérité
29.05	L'exemple suisse
26.06	Les perspectives actuelles de la migration

Matinées musicales avec Marcel Proust

Nouveau!



Proust était très sensible à la musique et celle-ci joue un rôle capital dans ses écrits

Citations littéraires, extraits musicaux et iconographie recréent l'univers du grand écrivain et le foisonnement artistique de la Belle Époque

Horaire

Vendredi, 10h00 – 11h30

Participation

Gratuit, sans inscription

08.02	I – Proust et son paysage musical
22.02	II – La musique du roman « A la recherche du temps perdu »
08.03	III – Le pouvoir de la musique sur les auditeurs, les musiciens
22.03	IV – Littérature et musique : la critique musicale au temps de Proust

Pourquoi la philosophie ?



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

Horaire

Mercredi, 10h30 – 12h00

Participation

Gratuit, sans inscription

13.02	Sommes-nous les seuls responsables de nos actes ?
13.03	La fin justifie-t-elle tous les moyens ?
10.04	Devons-nous protéger l'intégrité du génome humain ?
15.05	Est-il possible de juger en toute liberté ?
12.06	Que veut-on dire en parlant de multiculturalisme ?

La Science économique et l'histoire font-elles bon ménage ?



Un cycle de conférences proposé par **Philippe Déturche**, Professeur d'économie et d'histoire, *HETS Genève*

Horaire

Judi, 14h30 – 16h00

Participation

Gratuit, sans inscription

07.02	1975, 1993, 2009, trois années terribles pour l'économie mondiale ?
14.03	1976, la mort de Mao et la naissance de la richesse de la Chine
04.04	24 octobre 1929, un jeudi plus noir que tous les autres à Wall Street
09.05	1817, le dernier été maudit pour l'économie agricole européenne
13.06	Les empires naissent-ils et meurent-ils de leur endettement ?

Seniors : vos droits et vos devoirs

auxilius

Cycle de conférences avec **Me Dan Fuochi**, avocat et président de l'association *AUXILIUS* et **Me Franck Merlon**, notaire, Vice-président

L'association *AUXILIUS* a pour but le soutien et la protection juridique des personnes âgées et des personnes en situation de handicap

Horaire

Mardi, 14h30 – 16h00

Participation

Gratuit, sans inscription

19.02	L'euthanasie et l'assistance au suicide : aspects juridiques et éthiques
19.03	Le droit des poursuites et les sociétés de recouvrement : quels droits vis-à-vis de leurs pratiques ?
16.04	La vie à l'hôpital ou en EMS : même combat ?
21.05	La responsabilité des professionnels de la santé face aux patients âgés
25.06	La discrimination des seniors



Des Permanences Info-santé dans vos quartiers!

Prévention et conseils santé

A Cité Seniors

A l'Espace de quartier Jonction, à l'Espace de quartier Saint-Jean et
au Point Info Servette

Gratuit et sans inscription
Horaires sur demande au 0800 44 77 00 (numéro gratuit)

Genève,
ville sociale et solidaire

www.ville-geneve.ch



Promotion de la santé



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



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

Nouveau ! Un invité surprise lors de certains
entraînements

Horaire

Tous les vendredis
du 01.03 au 28.06

Participation

Gratuit, inscription par formulaire
à Cité Seniors, dès le 01.02

Lieu

Rendez-vous à 14h00 à Cité Seniors, puis parcours au bord du lac (par tous
les temps)

Possibilité de se changer sur place, pas de douche

Renseignements

Cité Seniors au 0800 18 19 20

Permanence Info – santé



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

A Cité Seniors

Horaire	Dates	Participation
Mardi, 13h30 – 17h00	05.02 / 05.03 / 02.04 07.05 / 04.06	Gratuit, sans inscription

A l'Espace de quartier Jonction, 7 rue Michel Simon, 1^{er} étage

Horaire	Dates	Participation
Mardi, 12h00 – 14h00	12.02 / 12.03 / 09.04 14.05 / 11.06	Gratuit, sans inscription

A l'Espace de quartier Saint-Jean, 32 quai du Seujet, 5^{ème} étage (entrée par la rue Sous-terre)

Horaire	Dates	Participation
Mardi, 13h30 – 16h00	11.02 / 25.02 / 11.03 08.04 / 13.05 / 17.06	Gratuit, sans inscription

Au Point info Servette, 8 rue Hoffmann

Horaire	Dates	Participation
Jeudi, 10h00 – 13h00	11.04 / 09.05 / 13.06	Gratuit, sans inscription

Le Café des aidants : se faire aider quand on aide



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

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

Horaire	Participation
Samedi, 10h00 – 12h00	Gratuit, sans inscription

Dates
09.02 / 16.03 / 13.04 / 18.05 / 22.06

Les Ateliers des proches aidants



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

Horaire	Participation
Mardi, 11h00 – 12h30	Gratuit, sans inscription

19.02	Comment entrer en relation avec le médecin et les soignants de son proche ?
23.04	Comment préparer l'entrée en EMS de son proche ?
28.05	Comment gérer son stress ?

Parlons-en !

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

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

Horaire

Jeudi, 14h00 – 16h00

Participation

Gratuit, sans inscription

14.02	Aimer à nouveau : j'aimerais bien mais j'ai peur !
07.03	Je n'ai pas de place dans mon couple : comment la prendre ?
11.04	J'aimerais être heureux : comment faire ?
23.05	Rencontrer de nouvelles personnes : comment faire les premiers pas ?
06.06	Mes enfants ne me parlent plus : comment renouer le dialogue ?

A votre santé



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

Horaire

Mardi, 11h00 – 12h30

Participation

Gratuit, sans inscription

12.02	Maltraitance avec le Dr Nadir Boumendjel , FMH médecine interne générale et gériatrie
12.03	Cognition, dépression, ne pas oublier avec la Dre Irene Bonada , FMH médecine interne générale et gériatrie, et le Dr Cyrus Hazeghi , FMH psychiatre et psychothérapie
09.04	Les troubles du sommeil avec le Dr Cyrus Hazeghi , FMH psychiatre et psychothérapie
14.05	L'activité physique chez les aînés, un bienfait nécessaire avec la Dre Irene Bonada , FMH médecine interne générale et gériatrie, et le Dr Cyrus Hazeghi , psychiatre et psychothérapie
18.06	La relation médecin-patient avec le Dr Nadir Boumendjel , FMH médecine interne-générale et gériatrie

40 PROMOTION DE LA SANTÉ

Bien vivre en santé : des clés pour réussir sa vie



Ateliers autour d'un thé afin de partager ses difficultés et améliorer son quotidien grâce à divers exercices psychocorporels

Animés par **Sylvie Salignac**, sophro-analyste, sophrologue et formatrice, agréée ASCA (Suisse)

Horaire

Mardi, 10h00 – 12h00

Participation

Gratuit, sans inscription

05.02	Les troubles de la mémoire : des clés pour améliorer ses capacités mnésiques
05.03	La maladie : des clés pour faire face
02.04	Se sentir utile : des idées pour optimiser son quotidien
07.05	La solitude : quelques trucs et astuces pour favoriser les liens familiaux
11.06	La vieillesse : quelques idées pratiques pour mieux accepter le vieillissement

Devenir fragile : repérage et prévention à domicile



Conférence présentée par **Catherine Ludwig**, professeure associée, *Haute Ecole de Santé de Genève (HEDS)*, et **Catherine Busnel**, responsable de l'*Unité recherche et développement, Institution genevoise de maintien à domicile (imad)*

Un des enjeux actuels des professionnels de l'aide et des soins à domicile est de repérer précocement les personnes fragiles et les situations de soins complexes. Cette conférence présente une étude menée à Genève qui fournit de nouveaux outils pour une prise en charge optimale des seniors à domicile

Horaire

14h00 – 15h30

Date

12.02

Participation

Gratuit, sans inscription



Cours et formations

Journée de présentation et d'inscriptions

Jeudi 31 janvier de 9h00 à 15h30

9h00	Café / croissant
10h00 – 11h00	Gymnastique posturale du dos et des pieds
10h30 – 11h30	Atelier mosaïque
11h30 – 12h30	Danse contemporaine et étirements
12h30 – 13h30	Casse-croûte
13h30 – 14h30	Méditation Pleine conscience
14h30 – 15h30	Zumba Gold

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

Clôture des cours et ateliers

Vendredi 14 juin de 10h30 à 12h30

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

Gymnastique posturale du dos et des pieds



Avec **Paloma Laplace**, coach sportive certifiée et formée spécialement pour le dos

Cours conçu pour améliorer sa posture et ses appuis s'adressant aux personnes souhaitant prévenir les douleurs ou qui en souffrent déjà. Mieux comprendre les contraintes quotidiennes auxquelles le corps est soumis

Horaire

Mardi, 10h00 – 11h00

Participation

CHF 85.-

Dates

05.02 / 12.02 / 26.02 / 05.03 / 12.03 / 19.03 / 26.03 / 02.04 / 09.04 / 16.04 / 30.04 / 07.05 / 14.05 / 21.05 / 28.05 / 04.06 / 11.06

Cours de français



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

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

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

Horaire

Mercredi, 9h30 – 11h00
(sauf vacances scolaires)

Participation

CHF 15.-

Dates

Du 06.02 au 19.06

Yoga découverte : le yoga pour se soigner, se relaxer



Avec **Yves Vandeplass**, enseignant certifié de Yoga Initiation à la pratique du Hatha Yoga, adapté aux personnes qui ont déjà pratiqué mais se sentent limitées dans leurs capacités physiques. Cours accessible à tous permettant d'explorer les possibilités de mouvements, de respiration, d'équilibre et de relaxation

Horaire

Mercredi, 12h30 – 13h30

Participation

CHF 65.-

Dates

06.03 / 13.03 / 20.03 / 27.03 / 03.04 / 10.04 / 24.04 / 08.05 / 15.05 / 22.05 / 29.05 / 05.06 / 12.06

Nordic Walking (cours ouvert aux 60 ans et + uniquement)



Avec **Isabelle Macheret**, monitrice de *Gymnastique Seniors Genève*

Pratiquer avec d'autres, au bord du lac, cette marche énergétique d'origine nordique dont les vertus régénératrices sont universellement reconnues.

Les cours ont lieu par tous les temps, avec bâtons fournis pour les premières leçons

Horaire

Tous les mercredis dès le 06.02, 14h30 – 15h45

Participation

CHF 366.- / année (2 semestres)
(inscription auprès de la monitrice)

Renseignements

Pro Senectute Gym Seniors au 022 345 06 77 de 8h30 à 12h00

Danse contemporaine et étirements



Avec **Laura Tanner**, danseuse, chorégraphe et pédagogue

Cours dédié à l'expérimentation du corps en mouvement. Prise de conscience du poids du corps au sol, points d'appuis, articulations et visualisation du squelette. Suivi d'une observation de sa respiration abdominale pour installer la détente musculaire, tout en étirant son corps en douceur

Horaire

Mercredi, 14h30 – 16h00

Participation

CHF 125.-

Dates

06.02 / 13.02 / 20.02 / 27.02 / 06.03 / 13.03 / 20.03 / 27.03 / 03.04 / 10.04 / 24.04 / 08.05 / 15.05 / 22.05 / 29.05 / 05.06 / 12.06

Zumba Gold



Avec **Raquel Pinazo Torres**, instructrice de Zumba

Cours de Zumba Gold basé sur une chorégraphie facile à suivre qui permet de développer son équilibre et sa coordination en pratiquant une série de mouvements sur des rythmes entraînants

Horaire

Jeudi, 14h30 – 15h30

Participation

CHF 85.-

Dates

07.02 / 14.02 / 21.02 / 28.02 / 07.03 / 14.03 / 21.03 / 28.03 / 04.04 / 11.04 / 18.04 / 02.05 / 09.05 / 16.05 / 23.05 / 06.06 / 13.06

Hatha Raja Yoga : le yoga pour éveiller sa conscience



Avec **Yves Vandeplass**, enseignant certifié de Yoga
Pour ceux qui ont déjà une première expérience de hatha yoga et souhaitent l'approfondir. Nul besoin d'être « en pleine forme » ni de connaître quoi que ce soit. Dimension énergétique de l'être, relation entre le corps et l'esprit, postures, techniques respiratoires, gestion des sens et concentration

Horaire

Jeudi, 10h00 – 11h30

Participation

CHF 105.-

Dates

07.03 / 14.03 / 21.03 / 28.03 / 04.04 / 11.04 / 18.04 / 25.04 / 02.05 / 09.05
16.05 / 23.05 / 06.06 / 13.06

Méditation Pleine conscience



Réservé aux personnes ayant déjà pratiqué la méditation
Avec **Christine Küpfer Warrand**, formatrice et thérapeute Pleine Conscience certifiée
Des méditations assises, debout et en mouvement pour se ressourcer en profondeur et se centrer avec son corps dans l'expérience de l'instant présent

Horaire

Vendredi, 15h45 – 16h45

Participation

CHF 85.-

Dates

08.02 / 15.02 / 01.03 / 08.03 / 15.03 / 22.03 / 29.03 / 12.04 / 03.05 / 10.05
17.05 / 24.05 / 31.05 / 07.06 / 14.06 / 21.06 / 28.06

Cours de croquis sur le vif



Avec **Reynald Aubert**, illustrateur, croqueur, voyageur, diplômé des Arts appliqués de Genève
Découverte du croquis sur le vif, apprendre une nouvelle façon de voir le monde environnant et découvrir le plaisir de créer soi-même une image observée. Dessin d'objets simples et familiers, puis introduction à la perspective. Cours ouvert à ceux qui n'ont jamais dessiné comme aux plus expérimentés

Horaire

Jeudi, 14h00 – 16h00

Participation

CHF 40.- / session

Dates

Session 1
02.05 / 09.05 / 16.05 / 23.05

Dates

Session 2
06.06 / 13.06 / 20.06 / 27.06

Atelier de mosaïque



Avec **Bruna Olivet-Ara**, mosaïste
Décoratif et solide, l'art de la mosaïque permet de libérer l'imagination
Créer des objets en mosaïque 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. Puis un mélange de ciment et d'eau comble les interstices entre les tesselles

Horaire

Vendredi, 10h00 – 12h30

Participation

CHF 200.-

Dates

08.02 / 15.02 / 01.03 / 08.03 / 15.03 / 22.03 / 29.03 / 05.04 / 12.04 / 26.04
03.05 / 10.05 / 17.05 / 24.05 / 31.05 / 07.06

Echanges et rencontres



Carrefour international

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

Join us for coffee at Cité Seniors

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

Rejoignez-nous à Cité Seniors pour un café

Informations

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

E-mail : aafi-afics@un.org

Horaire

Mercredi, 14h00 – 16h00

Dates

6.02 / 6.03 / 3.04 / 8.05 / 5.06 / 3.07

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

Nouveau !



Une rencontre mensuelle à Cité Seniors dans l'optique de libérer la parole autour de la mort

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

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

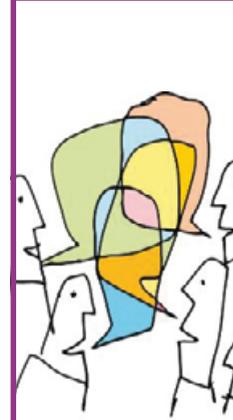
Horaire

Mardi, 19h00 – 20h30
Gratuit, sans inscription

Dates

05.02 / 05.03 / 02.04 / 07.05 / 04.06

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)*

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

Langues proposées :

Anglais, Espagnol, Italien, Français

Horaire

Mardi, 16h00 – 18h00

Participation

Gratuit, sans inscription

Dates

Dès le 05.02

Le Café des Palabres



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

Horaire

Jeudi, 10h30 – 12h00, à l'exception de la dernière date, mercredi 19.06

Participation

Gratuit, sans inscription

21.02	Lutter contre la solitude et l'isolement
21.03	Comment être utile aux autres ?
02.05	Vivre ensemble : les leçons tirées de mon expérience de vie
23.05	Comment être citoyen au quotidien ? Les petits et grands gestes qui font la différence
Me 19.06	Consommer mieux : comment s'y prendre ?

Book Club bilingue

Si vous aimez lire et appréciez de partager vos avis et impressions sur un livre, rejoignez le « Book Club » de Cité Seniors, animé par **Nieves Haettenschwiller**, polyglotte passionnée de lecture

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

Une première période est consacrée à des livres en français et une deuxième période à des livres en anglais

Les livres sont à la charge de la personne ou peuvent être empruntés dans une bibliothèque municipale

Horaire

Vendredi, 10h00 – 12h00

Participation

Gratuit, sans inscription

Dates

15.02 / 01.03 / 15.03 / 29.03 / 12.04 / 26.04 / 10.05 / 24.05 / 07.06 / 21.06

L'Erythrée

**Deux cérémonies du Café proposées par l'Association *Esprit Nomade***

Dégustation de Café érythréen accompagné de pains spéciaux appelés Himbasha, préparés par deux femmes érythréennes

Profiter également d'informations sur ce pays

Horaire

Jeudi, 10h00 – 12h00

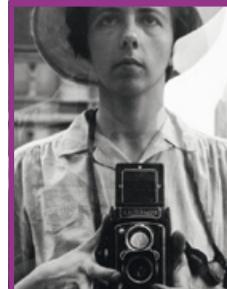
Dates

11.04 / 09.05

Participation

Gratuit, sans inscription

Photowalk, promenades photographiques



Photographier la vie sous toutes ses formes en compagnie de **Kerim Knight** et **Carla Da Silva**, photographes professionnels, et découvrir l'art de la photographie au moyen d'un téléphone portable

Le thème proposé ce semestre est « **l'auto portrait** »

Les meilleures photos seront exposées à l'automne 2019 à Cité Seniors

Horaire

Mercredi,
10h00 – 13h00

Participation

Gratuit, sur inscription

Lieu

Rendez-vous à Cité Seniors

06.03	Présentation de Vivian Maier, photographe
13.03	Mise en place du portrait et de l'éclairage
27.03	Un photographe invité
03.04	Présentation d'Helmut Newton, photographe
10.04	Critique des travaux et choix de l'exposition

Vivre avec la mort



Pour donner une suite aux journées thématiques « Vivre avec la mort », Cité Seniors propose un cycle d'activités sur ce thème

Un programme conçu en collaboration avec le *Service des pompes funèbres, cimetières et crématoire de la Ville de Genève (SPF)*

Horaire
Jeudi

Participation
Gratuit, sans inscription

Lieux
Cité Seniors / Cimetière de Saint Georges

16.05
15h30 – 17h00

« **L'organisation des obsèques** »
avec **Laïlla Laaroubi**, responsable des obsèques, *SPF*, à **Cité seniors**

23.05
18h30 – 20h00

« **Café mortel** »
pour tous ceux qui traversent un deuil ou ceux à qui le mot « mort » fait peur et qui veulent en parler. Offrir en témoignage sa propre expérience de la mort et du deuil mais aussi partager ses questionnements sur les obsèques, sur le respect des dernières volontés du défunt par les professionnels du funéraire. Un moment d'échanges aussi pour se questionner sur sa propre mort
Animé par **Ines Légeret-Coulibaly**, administratrice du *Service des pompes funèbres cimetières et crématoire*
à **Cité Seniors**

06.06
14h00 – 15h00

« **Visite du Cimetière Saint Georges** »
avec **Catherine Gauthier**, responsable du Centre funéraire de Saint-Georges, *SPF*

Les Tricots du cœur



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

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

Horaire
Vendredi, 14h00 – 17h00

Participation
Gratuit, sans inscription

Dates
22.02 / 29.03 / 26.04 / 31.05 / 28.06 / 26.07 / 30.08

« Faites passer »



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

Horaire
Mardi, 12h15 – 13h00

Participation
Gratuit, sans inscription

Lieu
Bibliothèque de la Cité,
Place des Trois-Perdrix 5,
1^{er} étage

05.02 Sur le thème : « Au naturel ! »

02.04 Sur le thème : « Hommage à l'amitié ! »

Rencontres nomades



Découvrir, apprendre, partager autour des cultures du monde, sur un thème se déclinant en plusieurs lieux

Un programme organisé en collaboration avec le *Musée d'ethnographie de Genève (MEG)*

Horaire

Mercredi

Lieux

Selon activités ci-dessous

Participation

CHF 20.- pour l'ensemble des activités

Inscription

A Cité Seniors, dès le 01.02

Le secret : faire, conserver et transmettre

Difficile à garder, parfois nécessaire à révéler, le secret joue un rôle important dans nos vies. Du secret qui guérit aux secrets de fabrication, en passant par les mystères du monde invisible, ce cycle d'activités initie aux pratiques du secret ici et ailleurs

12.02 Secret sacré, secret caché ?

14h00 – 15h00 Visite au *Musée d'ethnographie de Genève (MEG)*

19.02 Les mystères de l'univers

12h00 – 16h30 Visite du *CERN*, rendez-vous à Cité Seniors à 12h00

26.02 Le secret qui guérit ou les faiseurs de secret, à Cité Seniors

14h00 – 15h00 Conférence de **Magali Jenny**, Maître assistante à la *Faculté des sciences des religions, UNIFR*,

05.03 Entre arôme et parfum de fabrication

14h00 – 15h30 Visite d'un lieu encore tenu secret..., rendez-vous au *MEG*

En temps et en notes



Projet proposé par le **Service Culturel de la Ville de Genève**

Participer à un groupe de travail pour la programmation d'un concert classique dans le cadre de **Musiques en été**

Avec **Carine Balit**, violoncelliste fondatrice et manager de la *Camerata du Léman*, **Simon Bouveret**, violon solo et directeur artistique de la *Camerata du Léman* et **Eve-Anouk Jebejian**, programmatrice de *Musiques en été*

Ouvert à tous, nul besoin de connaître la musique classique pour l'écouter, la partager, en discuter, et même, la programmer ! Accompagné par trois musiciens professionnels, un groupe composé de seniors travaille à l'élaboration d'un concert de musique classique autour de la thématique du temps

Ensemble, nous répondrons aux questions suivantes :

Que signifie programmer un concert de musique classique ? À qui s'adresse le concert ? Comment choisit-on une œuvre ? Quels sont les liens entre temps et musique ?

Le 20 août 2019 au Théâtre de l'Alhambra, la *Camerata du Léman* interprétera le concert programmé collectivement !

Horaire

Mardi,
10h30 – 12h30

Participation

Gratuit,
sur inscription

Dates

04.06 / 11.06 / 18.06 / 25.06
La participation aux 4 rendez-vous est souhaitée

Faites vos jeux !



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

Apportez vos jeux ou profitez de ceux mis à disposition !

Horaire

Vendredi, 14h00 – 17h00

Participation

Gratuit, sans inscription

Les dimanches
de Cité Seniors



Le dimanche matin en mouvement !



Nouveau !

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

Ouvert à tous

Horaire
11h00 – 12h00

Participation
Gratuit, sans inscription

Petite restauration de 12h00 à 14h00

Dès 14h30

- 03.02** Et c'est parti pour un premier tour de danse, avec **Nicolas Tankoff**
- 10.02** **Suspiros de España** – Le Tremendo Cuarteto vous fera vivre un après-midi musical entre rythmes endiablés, passions et douces mélancolies. Pasodoble, Zarzuela et Copla
- 24.02** Chansons rétros & polissonnes par **Lili Roche**, un concert haut en couleurs pour rire, rougir, se divertir et parcourir l'anthologie des chansons françaises les plus osées
- 03.03** Pour votre plus grand plaisir, **Nicolas Tankoff** vous réchauffe par la danse et dans la joie
- 10.03** **Les Clackos** pour vous faire twister ! Ce groupe genevois de rock'n'roll interprète les grands morceaux de twist des années 60
- 17.03** Dans un style unique, **Raymond Graisier** joue le jazz traditionnel des années 30, la grande période du swing. Chant, washboard et vibraphone

58 DIMANCHES DE CITÉ SENIORS

31.03	Le Geneva Guitar Gang réunit cinq guitares, une basse, et le jazz de Charlie Mingus, fait de grooves puissants et d'harmonies fragiles
07.04	Week-end à thème « Bouger en ville » (voir pages 5-7)
14.04	Avec impertinence et drôlerie, les frères Bugnon déclinent le thème de « La Fourmi et la Cigale » en pastichant ou en détournant des scènes fameuses de Molière, Feydeau, et bien d'autres encore
28.04	Jazz manouche avec Gypsy Dream . Complicité, sensibilité, virtuosité, une exécution chaleureuse et fouguese dans un répertoire riche et varié
05.05	La Fête de la Danse , c'est aussi à Cité Seniors ! Les danses de couple sont à l'honneur avec des initiations suivies d'un bal et d'un goûter
12.05	Tankoff , vous en redemandez encore ? alors place à la danse !
19.05	Musique classique ukrainienne à Cité Seniors. La soprano Olena Pognoievska et sa pianiste, Valérie Dueck , proposent un récital de chant et piano
26.05	Le Grand Bal du Printemps au Parc des Bastions (voir page 9)
16.06	Une balade musicale et dansante qui revisite des thèmes célèbres du jazz en piano et claquettes , avec Jean-Yves Poupin (piano) et Laurent Bortolotti (claquettes). Une initiation aux claquettes est proposée avant le spectacle

Près de chez vous



Activités proposées dans les Espaces de quartier



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

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

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter l'antenne de votre quartier au moyen des coordonnées ci-dessous, ou à vous procurer les programmes d'activités complets (voir page 62)

Espace de quartier Sécheron

Adresse

Avenue Blanc 7

Renseignements

022 418 93 60

Espace de quartier Pâquis

Adresse

Rue Amat 6
(entrée par la rue des Buis)

Renseignements

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

Espace de quartier Eaux-Vives

Adresse

Rue de Montchoisy 46

Renseignements

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

Espace de quartier Jonction

Adresse

Rue Michel-Simon 7

Renseignements

ASP Plainpalais Jonction / Acacias
au 022 418 97 60

Espace de quartier Soubeyran

Adresse

Rue Soubeyran 10

Renseignements

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

Espace de quartier Saint-Jean

Adresse

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

Renseignements

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

Espace de quartier Grottes

Adresse

Rue du Grand-Pré 9, 2^e étage

Renseignements

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

Espace de quartier Champel

Adresse

Rue Edouard-Tavan 25

Renseignements

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

Espace de quartier – Le 99

Adresse

Rue de Lyon 99

Renseignements

022 418 95 99



Espace de quartier Eaux-Vives
Programme d'activités
Septembre 2018 – Juin 2019
Rue de Montchoisy 46 – 1207 Genève

Genève, ville sociale et solidaire
www.ville-geneve.ch



Espace de quartier Champel
Programme d'activités
Septembre 2018 – Juin 2019
Chemin Edouard-Tavan 5bis – 1206 Genève

Genève, ville sociale et solidaire
www.ville-geneve.ch



Espace de quartier Pâquis
Programme d'activités
Septembre 2018 – Juin 2019
Rue Jean-Charles Amat 6 – 1202 Genève
(entrée par la rue des Buis)

Genève, ville sociale et solidaire
www.ville-geneve.ch



Espace de quartier Le 99
Programme d'activités
Septembre 2018 – Juin 2019
Rue de Lyon 99 – 1203 Genève

Genève, ville sociale et solidaire
www.ville-geneve.ch



Espace de quartier Sêcheron
Programme d'activités
Septembre 2018 – Juin 2019
Avenue Blanc 7 – 1202 Genève

Genève, ville sociale et solidaire
www.ville-geneve.ch



Espace de quartier Saint-Jean
Programme d'activités
Septembre 2018 – Juin 2019
Quai du Seujet 32 - 1201 Genève
(Entrée par la rue Sous-Terre)

Genève, ville sociale et solidaire
www.ville-geneve.ch



Espace de quartier Jonction
Programme d'activités
Septembre 2018 – Juin 2019
Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève

Genève, ville sociale et solidaire
www.ville-geneve.ch



Espace de quartier Grottes
Programme d'activités
Septembre 2018 – Juin 2019
Rue du Grand-Pré 9 – 1202 Genève

Genève, ville sociale et solidaire
www.ville-geneve.ch



Espace de quartier Soubeyran
Programme d'activités
Janvier 2019 – Juin 2019
Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève

Genève, ville sociale et solidaire
www.ville-geneve.ch



Visites et sorties

Bibliothèque de la Cité



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

- La visite s'organise autour de 4 axes :
- Historique de la Bibliothèque (anecdotes)
 - Aménagement des espaces / collection
 - Prestations
 - Visite de l'atelier de reliure

Dates
11.02 / 25.03

Horaire
Lundi, 9h45 – 11h30

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

Participation
Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20 dès le 31.01

Parcours découvertes



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

Horaire

Lundi, 14h00 – 16h00 à l'exception du premier parcours, dimanche 10.03, 10h00 – 12h00

Participation

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20

Di 10.03 10h00 – 12h00	Saint-Gervais, hier et aujourd'hui avec Paul Dunner, rendez-vous sur la place, à l'entrée des Halles de l'île Inscription dès le 07.02
15.04	À travers les Pâquis avec Gérald Berlie, rendez-vous devant le Monument Brunswick Inscription dès le 14.03
27.05	Récit en plein air : Le mur des Réformateurs avec Edouard Mancini, rendez-vous à l'entrée du parc des Bastions, côté Place de Neuve Inscription dès le 25.04
17.06	Parc animalier du Bois-de-la-Bâtie avec Luc-Eric Revilliod, rendez-vous av. de la Bâtie, près de la place de jeux, arrêt Claire-Vue, bus 2 et 19 Inscription dès le 16.05
15.07	Parc Bertrand avec Luc-Eric Revilliod, rendez-vous à l'entrée principale du parc, côté av. Bertrand, arrêt Krieg, bus 8 Inscription dès le 20.06
19.08	De place en place à travers les Rues Basses avec Gérald Berlie, rendez-vous au kiosque TPG de Rive Inscription dès le 20.06

Balades au cœur du patrimoine

Plusieurs occasions de bouger ensemble à la découverte de lieux de la culture et du patrimoine genevois

22.02 10h00 – 11h00	Centre d'iconographie de Genève Rendez-vous au Passage de la Tour 2, arrêt Lombard, bus 1 Inscription dès le 24.01
07.03 10h00 – 11h30	Orgue de cinéma Rendez-vous au Collège Clarapède, ch.de Fossard 61, Chêne-Bougeries, arrêt Collège Claparède, bus 5 Inscription dès le 07.02
09.04 14h00 – 15h30	Musée Voltaire Rendez-vous rue des Délices 25, arrêt Musée Voltaire, bus 9 Inscription dès le 07.03
03.05 10h00 – 12h00	Patrimoine naturel de Plan-les-Ouates Rendez-vous devant l'ancienne école Saconnex d'Arve, route de Saconnex-d'Arve 150, arrêt Bachet de Pesay, tram 12 et 18, puis arrêt Saconnex-d'Arve, bus 46 Inscription dès le 03.04
04.06 10h00 – 12h00	Salle de l'Alhambra Rendez-vous rue de la Rôtisserie 10 Inscription dès le 03.05
07.06 10h00 – 12h00	Plan-les-Ouates Village Rendez-vous devant la mairie de Plan-les-Ouates, route des Chevaliers-de-Malte 3, arrêt Plan-les-Ouates Mairie, bus D ou arrêt Trèfle-Blanc, tram 12, puis 7 min de marche jusqu'à la mairie Inscription dès le 03.05
02.07 10h00 – 11h00	Chantier de la Comédie de Genève Rendez-vous à l'entrée de la Comédie, côté gare du CEVA, av. de Chamonix, arrêt Roches, tram 12 Inscription dès le 06.06

Promenades philosophiques



Nouveau !

Promenades guidées par **Maurizio Badanai**, Docteur en philosophie

La promenade philosophique invite à découvrir ce qui définit fondamentalement l'activité philosophique qui est avant tout une affaire de cœur. Comme son nom l'indique, elle est un élan d'amitié (philia) envers la sagesse (sophia)

Au fil d'une promenade ponctuée d'explications et de partages conviviaux, s'approprier quelques « graines de sagesse » permettant de mettre à profit au quotidien cet élan, notamment face à l'adversité

Le temps de marche effectif sera d'environ de 2h
Prendre un pique-nique, de quoi écrire et un linge pour s'asseoir dans l'herbe

Dates

31.05 / 28.06

Horaire

Vendredi, 10h00 – 18h00

Rendez-vous

10h00 à Cité Seniors ou 11h05 à la Gare de la Plaine
 Fin de l'excursion à la Gare de la Plaine

Participation

Gratuit, sauf le billet CFF pour se rendre à la Plaine
 Inscription obligatoire, dès le 25.04 à Cité Seniors
 au 0800 18 19 20

Expositions



Avant-première

Invitation aux artistes seniors

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

Plus d'information au 0800 18 19 20

Une vie bien remplie : parcours de vie migratoire des plus de 60 ans



Exposition de photographies proposée par l'Association *Esprit Nomade*

L'Association *Esprit Nomade* valorise la diversité et sensibilise la population sur cette question par le biais de projets créatifs, originaux et innovants.

Exposition composée de dix trajectoires de vie diversifiées de seniors d'origine étrangère (textes et photos) accompagnée d'un éclairage scientifique rédigé par **Claudio Bolzman**, professeur à la *HETS Genève*. L'objectif de cette exposition est de valoriser le vécu de ces personnes et de favoriser une meilleure compréhension de leur quotidien.

Dates

Du 05.04 au 26.05 (entrée libre)

Vernissage

Le 05.04, 18h00 – 19h00 lors des journées thématiques de Cité seniors

18h00 Présentation de l'exposition par **Catherine Salla**, coordinatrice de L'Association *Esprit Nomade*, en présence des personnes évoquées dans l'exposition

18h15 Apéritif

Les reflets de la solitude



Une exposition réalisée par les photographes amateurs de l'atelier *Photowalk*

Dates

Du 21.02 au 31.03

Vernissage

Le 21.02, dès 17h00

17h30 Accueil

18h00 Présentation de l'exposition par **Kerim Knight** et **Carla Silva**, en présence des photographes de l'atelier

18h15 Apéritif

Explosion de couleurs



Exposition de peintures proposée par **Charles-Henri Grossen**, artiste genevois

Dates

Du 30.05 au 30.06

Vernissage

Le 30.05, dès 17h00

17h30 Accueil

18h00 Présentation de l'exposition en présence de l'artiste

18h15 Apéritif

Activités d'été

Cité Seniors ne ferme pas ses portes pendant l'été ! Balades, Zumba, Yoga, Self-défense et d'autres plaisirs pour se détendre pendant l'été, gratuitement et sans inscription

Visite du chantier de la Comédie de Genève



Rendez-vous à l'entrée de la Comédie, côté gare du CEVA, av. de Chamonix, arrêt Roches, tram 12

Date
02.07

Horaire
10h00 – 11h00

Visite du Parc Bertrand



Avec **Luc-Eric Revilliod**
Rendez-vous à l'entrée principale du parc, côté av. Bertrand, arrêt Krieg, bus 8

Date
15.07

Horaire
14h00 – 16h00

De place en place, à travers les Rues Basses



Avec **Gérald Berlie**
Rendez-vous au kiosque TPG de Rive

Date
19.08

Horaire
14h00 – 16h00



72 ACTIVITÉS D'ÉTÉ

Hatha Yoga pour seniors



Avec Yves Vandeplass

Horaire

Mercredi, 10h00 – 11h00

Lieu

Cité Seniors

Dates

19.06 / 26.06 / 03.07 / 10.07 / 17.07 24.07 / 31.07 / 07.08 / 04.08 / 21.08
28.08

Zumba Gold



Avec Raquel Pinazo Torres

Horaire

Jeudi, 14h30 – 15h30

Lieu

Cité Seniors

Dates

20.06 / 27.06 / 04.07 / 11.07 / 18.07 / 25.07 / 08.08 / 15.08

Self-défense



Avec Paloma Laplace

Horaire

Mardi, 10h00 – 11h00

Lieu

Barje des Sciences, terrasse du
Musée d'histoire des sciences,
Parc de la Perle du Lac

Dates

18.06 / 25.06 / 02.07 / 09.07 / 16.07 / 23.07 / 30.07 / 06.08

Calendrier des activités



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

Février		
Je 31.01	■ Journée spéciale : « Présentation/inscriptions des cours et ateliers du semestre »	p. 42
Di 03.02	■ Danse : « Nicolas Tankoff »	p. 57
Ma 05.02	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser un iPhone » (IPH1-401)	p. 15
	■ Cours : « Ranger ses fichiers et les retrouver facilement » (T&A-1401)	p. 20
	■ Permanence : « Info – santé »	p. 36
	■ Atelier : « Les troubles de la mémoire »	p. 40
	■ Ouverture du cours : « Gymnastique posturale »	p. 43
	■ Rencontre : « Et si on parlait de la mort... autrement ? »	p. 49
	■ Atelier : « Faites passer ! »	p. 53
Me 06.02	■ Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-001)	p. 13
	■ Ouverture du cours : « Nordic walking »	p. 44
	■ Ouverture du cours : « Danse contemporaine et étirements »	p. 45
	■ Ouverture du cours : « Cours de français »	p. 43
	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 48
Je 07.02	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-1001)	p. 18
	■ Conférence : « 1975, 1993, 2009, trois années terribles pour l'économie mondiale ? »	p. 32
	■ Ouverture du cours : « Zumba Gold »	p. 45

Février (suite)		
Ve 08.02	■ Conférence : « Proust et son paysage musical »	p. 31
	■ Ouverture du cours : « Méditation pleine conscience »	p. 46
	■ Ouverture du cours : « Atelier mosaïque »	p. 47
	■ Ouverture de « Faites vos jeux »	p. 55
Sa 09.02	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 37
Di 10.02	■ Concert : « Suspiros de España »	p. 57
Lu 11.02	■ Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité »	p. 63
Ma 12.02	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser son iPhone » (IPH2-501)	p. 15
	■ Cours : « Transférer les photos d'un smartphone » (T&A-1403)	p. 20
	■ Conférence : « Devenir fragile : repérage et prévention à domicile »	p. 40
	■ Conférence : « Maltraitance »	p. 39
	■ Sortie culturelle : « Secret sacré, secret caché ? »	p. 54
	■ Conférence : « Maltraitance »	p. 39
Me 13.02	■ Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Android » (AND1-601)	p. 16
	■ Cours : « Savoir lire les horaires et acheter des billets CFF » (CFF-1601)	p. 22
	■ Conférence : « Internet des objets »	p. 25
	■ Conférence : « Sommes-nous les seuls responsables de nos actes ? »	p. 31
Je 14.02	■ Rencontre : « Aimer à nouveau »	p. 38
Ve 15.02	■ Rencontre : « Café iPhone »	p. 28
	■ Rencontre : « Book club bilingue »	p. 50

Février (suite)		
Ma 19.02	■ Conférence : « L'euthanasie et l'assistance au suicide »	p. 33
	■ Atelier : « Comment entrer en relation avec le médecin de son proche ? »	p. 37
	■ Sortie culturelle : « Les mystères de l'univers »	p. 54
Me 20.02	■ Conférence : « Migrations : approche historique »	p. 30
Je 21.02	■ Forum aînés : « Lutter contre la solitude et l'isolement »	p. 50
	■ Exposition/vernissage : « Les reflets de la solitude »	p. 69
Ve 22.02	■ Conférence : « La musique du roman <i>A la recherche du temps perdu</i> »	p. 31
	■ Première rencontre : « Les tricots du cœur »	p. 53
	■ Sortie culturelle : « Centre d'iconographie de Genève »	p. 65
Di 24.02	■ Concert : « Lili Roche, chansons rétros et polissonnes »	p. 57
Ma 26.02	■ Conférence : « Conférence Express Nouvelles technologies »	p. 28
	■ Sortie culturelle : « Le secret qui guérit ou les faiseurs de secret ? »	p. 54
Me 27.02	■ Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-002)	p. 13
	■ Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-101)	p. 14
	■ Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Android » (AND2-701)	p. 16
	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser son ordinateur Mac » (MAC1-801)	p. 17
	■ Conférence : « Les accélérateurs du CERN »	p. 30
Je 28.02	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-1002)	p. 18
	■ Conférence : « Facebook, Twitter, vous avez dit réseaux sociaux ? »	p. 25

Mars		
Ve 01.03	■ Ouverture de l'entraînement : « Course à pied et walking pour seniors »	p. 35
	■ Rencontre : « Book club bilingue »	p. 50
Di 03.03	■ Danse : « Nicolas Tankoff »	p. 57
Ma 05.03	■ Cours : « Vendez et achetez sur internet » (T&A-1405)	p. 20
	■ Conférence : « 10 astuces pour de meilleures photos avec un smartphone »	p. 25
	■ Permanence : « Info – santé »	p. 36
	■ Atelier : « La maladie : des clés pour faire face »	p. 40
	■ Rencontre : « Et si on parlait de la mort... autrement ? »	p. 49
	■ Sortie culturelle : « Entre arôme et parfum de fabrication »	p. 54
Me 06.03	■ Ouverture du cours : « Yoga découverte »	p. 44
	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 48
	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 51
Me 06.03	■ Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Android » (AND1-602)	p. 16
	Je 07.03	■ Événement : « Egalité des sexes et de genre : une utopie ? »
Je 07.03	■ Rencontre : « Je n'ai pas de place dans mon couple »	p. 38
	■ Ouverture du cours : « Hatha raja yoga »	p. 46
Je 07.03	■ Sortie culturelle : « Orgue de cinéma »	p. 65
	Ve 08.03	■ Conférence : « Le pouvoir de la musique sur les auditeurs »
Di 10.03	■ Concert : « Les Clackos »	p. 57
	■ Parcours découverte : « Saint-Gervais, hier et aujourd'hui »	p. 64

Mars (suite)		
Ma 12.03	■ Visite : « Brigade de la sécurité routière »	p. 8
	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser un iPhone » (IPH1-402)	p. 15
	■ Cours : « Word en ligne grâce à OneDrive » (T&A-1407)	p. 20
	■ Conférence : « Cognition, dépression, ne pas oublier »	p. 39
Me 13.03	■ Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-102)	p. 13
	■ Ouverture du cours : « Initiation à la tablette ipad » (IPAD1-201)	p. 14
	■ Ouverture du cours : « Dompter son ordinateur Mac » (MAC1-901)	p. 17
	■ Ouverture du cours : « Ifolor » (IFO-1301)	p. 19
	■ Conférence : « La fin justifie-t-elle tous les moyens ? »	p. 31
	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 51
Je 14.03	■ Conférence : « 1976, la mort de Mao »	p. 32
Ve 15.03	■ Rencontre : « Book club bilingue »	p. 50
Sa 16.03	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 37
Di 17.03	■ Concert : « Raymond Graisier, jazz »	p. 57
Ma 19.03	■ Cours : « Découverte de quelques services de Google » (T&A-1409)	p. 21
	■ Conférence : « Le droit des poursuites »	p. 33
Me 20.03	■ Ouverture du cours : « Tablette ipad, aller plus loin » (IPAD2-301)	p. 14
	■ Cours : « Savoir lire les horaires et acheter des billets CFF » (CFF-1602)	p. 22
	■ Conférence : « Migrations : Approche théorique »	p. 30
Je 21.03	■ Forum aînés : « Comment être utile aux autres ? »	p. 50

Mars (suite)		
Ve 22.03	■ Journée spéciale : « @ssistance PC, Mac »	p. 26
	■ Conférence : « Littérature et musique »	p. 31
Lu 25.03	■ Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité »	p. 63
Ma 26.03	■ Événement : « Les assises de Cité Seniors »	p. 4
	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser son iPhone » (IPH2-502)	p. 15
	■ Ouverture du cours : « Découverte de Facebook » (FBK-1101)	p. 18
Me 27.03	■ Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-003)	p. 13
	■ Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Android » (AND2-702)	p. 16
	■ Cours : « Apprendre à utiliser Swisscom TV2.0 » (STV-1501)	p. 21
	■ Conférence : « Découvrir ou (re) découvrir Internet »	p. 26
	■ Conférence : « Comment détecter une particule ? »	p. 30
	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 51
Ve 29.03	■ Rencontre : « Café iPad »	p. 28
	■ Rencontre : « Book club bilingue »	p. 50
Di 31.03	■ Concert : « Geneva Guitar Gang »	p. 58

Avril		
Ma 02.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ouverture du cours : « Découverte de Facebook » (FBK-1102) p. 18 ■ Conférence : « Conférence Express Nouvelles technologies » p. 28 ■ Permanence : « Info – santé » p. 36 ■ Atelier : « Se sentir utile : des idées pour optimiser son quotidien » p. 40 ■ Rencontre : « Et si on parlait de la mort... autrement ? » p. 49 ■ Atelier : « Faites passer ! » p. 53 	
Me 03.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rencontre : « Carrefour international » p. 48 ■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques » p. 51 	
Je 04.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Conférence : « 24 octobre 1929, un jeudi plus noir que les autres ? » p. 32 	
Ve 05.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Journée à thème : « Bouger en ville ! » p. 5 ■ Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-103) p. 13 ■ Ouverture du cours : « Initiation à la tablette ipad » (IPAD1-202) p. 14 ■ Exposition/vernissage : « Une vie bien remplie : parcours de vie migratoire » p. 68 	
Sa 06.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Journée à thème : « Bouger en ville ! » p. 6 	
Di 07.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Journée à thème : « Bouger en ville ! » p. 7 	
Ma 09.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cours : « Comment utiliser une clef USB ? » (T&A-1411) p. 21 ■ Conférence : « Mots de passe et comptes » p. 26 ■ Conférence : « Les troubles du sommeil » p. 39 ■ Sortie culturelle : « Musée Voltaire » p. 65 	

Avril (suite)		
Me 10.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cours : « Savoir lire les horaires et acheter des billets CFF » (CFF-1603) p. 22 ■ Conférence : « Devons-nous protéger l'intégrité du génome humain ? » p. 31 ■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques » p. 51 	
Je 11.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-1003) p. 18 ■ Rencontre : « J'aimerais être heureux : comment faire ? » p. 38 ■ Rencontre : « L'Erythrée » p. 51 	
Ve 12.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rencontre : « Les piétons et les cyclistes » p. 8 ■ Ouverture du cours : « Tablette ipad, aller plus loin » (IPAD2-302) p. 14 ■ Rencontre : « Book club bilingue » p. 50 	
Sa 13.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Groupe de discussion : « Café des aidants » p. 37 	
Di 14.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Spectacle : « La fourmi et la cigale » p. 58 	
Lu 15.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Visite : « Le chantier du CEVA » p. 8 ■ Parcours découverte : « A travers les Pâquis » p. 64 	
Ma 16.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Conférence : « Conférence Express Nouvelles technologies » p. 28 ■ Conférence : « la vie à l'hôpital ou en EMS » p. 33 ■ Cours : « Transférer les photos d'un appareil numérique » (T&A-1412) p. 21 	
Me 17.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Journée spéciale : « Assistance téléphones portables » p. 27 	
Ma 23.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atelier : « Comment préparer l'entrée en EMS de son proche ? » p. 37 	
Me 24.04	<ul style="list-style-type: none"> ■ Conférence : « Entre identité et altérité » p. 30 	

Avril (suite)		
Ve 26.04	■ Rencontre : « Book club bilingue »	p. 50
Di 28.04	■ Concert : « Gypsy dream »	p. 58
Ma 30.04	■ Cours : « Découverte de quelques services de Google » (T&A-1410)	p. 21

Mai		
Je 02.05	■ Ouverture du cours : « Cours de croquis sur le vif » (session 1)	p. 47
	■ Forum aînés : « Vivre ensemble : les leçons tirées de mon expérience de vie »	p. 50
Ve 03.05	■ Rencontre : « Café iPhone »	p. 28
	■ Sortie culturelle : « Patrimoine naturel de Plan-les-Ouates »	p. 65
Di 05.05	■ Danse : « Fête de la danse »	p. 58
Ma 07.05	■ Visite : « Chemin de Maurice Brailard »	p. 8
	■ Ouverture du cours : « Gérer ses photos sur son PC » (PHOTOWIN-1201)	p. 19
	■ Cours : « Word en ligne grâce à OneDrive » (T&A-1408)	p. 20
	■ Conférence : « Conférence Express Nouvelles technologies »	p. 28
	■ Permanence : « Info – santé »	p. 36
	■ Atelier : « La solitude : quelques trucs et astuces pour favoriser les liens familiaux »	p. 40
	■ Rencontre : « Et si on parlait de la mort... autrement ? »	p. 49
Me 8.05	■ Ouverture du cours : « Ifolor » (IFO-1302)	p. 19
	■ Conférence : « Ville intelligente »	p. 27
	■ Conférence : « Les rayons cosmiques »	p. 30
	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 48

Mai (suite)		
Je 09.05	■ Conférence : « 1817, le dernier été maudit pour l'économie agricole »	p. 32
	■ Rencontre : « L'Erythrée »	p. 51
Ve 10.05	■ Rencontre : « Café iPad »	p. 28
	■ Rencontre : « Book club bilingue »	p. 50
Di 12.05	■ Danse : « Nicolas Tankoff »	p. 58
Ma 14.05	■ Cours : « Vendez et achetez sur internet » (T&A-1406)	p. 20
	■ Cours : « Savoir lire les horaires et acheter des billets CFF » (CFF-1604)	p. 22
	■ Conférence : « L'activité physique chez les aînés, un bienfait nécessaire »	p. 39
Me 15.05	■ Événement : « Journée internationale contre l'homophobie »	p. 10
	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser son ordinateur Mac » (MAC1-802)	p. 17
	■ Conférence : « Est-il possible de juger en toute liberté ? »	p. 31
Je 16.05	■ Atelier : « L'organisation des obsèques »	p. 52
Sa 18.05	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 37
Di 19.05	■ Concert : « Musique classique ukrainienne »	p. 58
Ma 21.05	■ Cours : « Transférer les photos d'un smartphone » (T&A-1404)	p. 20
	■ Conférence : « La responsabilité des professionnels de la santé »	p. 33
Me 22.05	■ Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Android » (AND1-603)	p. 16
	■ Conférence : « Les mystérieux neutrinos »	p. 30

Mai (suite)		
Je 23.05	■ Rencontre : « Rencontrer de nouvelles personnes »	p. 38
	■ Rencontre : « Café mortel »	p. 52
	■ Forum aînés : « Comment être citoyen au quotidien ? »	p. 50
Ve 24.05	■ Rencontre : « Café iPhone »	p. 28
	■ Rencontre : « Book club bilingue »	p. 50
Di 26.05	■ Événement : « Grand bal de printemps »	p. 58
Lu 27.05	■ Parcours découverte : « Récit en plein air : Le mur des réformateurs »	p. 64
Ma 28.05	■ Atelier : « Comment gérer son stress ? »	p. 37
Me 29.05	■ Conférence : « Surfer en toute sécurité »	p. 27
	■ Conférence : « L'exemple suisse »	p. 30
Je 30.05	■ Exposition/vernissage : « Explosion de couleurs »	p. 69
Ve 31.05	■ Sortie culturelle : « Promenades philosophiques »	p. 66

Juin		
Ma 04.06	■ Cours : « Ranger ses fichiers et les retrouver facilement » (T&A-1402)	p. 20
	■ Conférence : « Conférence Express Nouvelles technologies »	p. 28
	■ Permanence : « Info – santé »	p. 36
	■ Rencontre : « Et si on parlait de la mort... autrement ? »	p. 49
	■ Atelier : « En temps et en notes ? »	p. 55
	■ Sortie culturelle : « Salle de l'Alhambra »	p. 65
Me 05.06	■ Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Android » (AND2-703)	p. 16
	■ Ouverture du cours : « Dompter son ordinateur Mac » (MAC1-902)	p. 17
	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 48

Juin (suite)		
Je 06.06	■ Rencontre : « Mes enfants ne me parlent plus »	p. 38
	■ Ouverture du cours : « Cours de croquis sur le vif » (session 2)	p. 47
	■ Sortie culturelle : « Visite du cimetière de Saint-Georges »	p. 52
Ve 07.06	■ Rencontre : « Café iPad »	p. 28
	■ Rencontre : « Book club bilingue »	p. 50
	■ Sortie culturelle : « Plan-les-Ouates village »	p. 65
Ma 11.06	■ Cours : « Apprendre à utiliser Swisscom TV2.0 » (STV-1502)	p. 21
	■ Atelier : « La vieillesse : quelques idées pratiques pour mieux accepter le vieillissement »	p. 40
	■ Atelier : « En temps et en notes ? »	p. 55
Me 12.06	■ Conférence : « Que veut-on dire en parlant de multiculturalisme ? »	p. 31
Je 13.06	■ Conférence : « Les empires naissent-ils et meurent-ils de leur endettement ? »	p. 32
Ve 14.06	■ Journée spéciale : « Clôture des cours et ateliers du semestre »	p. 42
Di 16.06	■ Concert : « Piano et claquettes »	p. 58
Lu 17.06	■ Parcours découverte : « Parc animalier du Bois-de-la-Bâtie »	p. 64
Ma 18.06	■ Conférence : « Conférence Express Nouvelles technologies »	p. 28
	■ Conférence : « La relation médecin-patient »	p. 39
	■ Atelier : « En temps et en notes ? »	p. 55
	■ Ouverture du cours d'été: "Self defense"	p. 72

86 CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Juin (suite)

Me 19.06	<ul style="list-style-type: none">■ Forum aînés : « Consommer mieux : comment s'y prendre ? »■ Conférence : « A la recherche de la matière noire »■ Ouverture du cours d'été : « Hatha Yoga »	p. 50 p. 30 p. 72
Je 20.06	■ Ouverture du cours d'été : « Zumba Gold »	p. 72
Ve 21.06	■ Rencontre : « Book club bilingue »	p. 50
Sa 22.06	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 37
Ma 25.06	<ul style="list-style-type: none">■ Visite : « Balade en VAE »■ Conférence : « La discrimination des seniors »■ Atelier : « En temps et en notes ? »	p. 8 p. 33 p. 55
Me 26.06	■ Conférence : « Les perspectives actuelles de la migration »	p. 30
Ve 28.06	■ Sortie culturelle : « Promenades philosophiques »	p. 66

Juillet

Ma 02.07	■ Sortie culturelle : « Chantier de la Comédie de Genève »	p. 71
Me 03.07	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 48
Lu 15.07	■ Parcours découverte : « Parc Bertrand »	p. 71

Août

Lu 19.08	■ Parcours découverte : « De places en places à travers les Rues Basses »	p. 71
-----------------	--	-------



Pour vous, avec vous. Ensemble

Un Point info dans votre quartier

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

À votre service!

0800 44 77 00 (numéro gratuit)

Genève,
ville sociale et solidaire

www.ville-geneve.ch



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

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

Conception graphique : LUNIC

Impression : Atar Roto presse SA, Genève
Janvier 2019