



# Cité Seniors

## Programme des activités

**Février – Août 2018**  
**Les enfants de Mai 68 !**

**Genève,**  
**ville sociale et solidaire**

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



## Sommaire

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>Événements</b>                | <b>4-8</b>   |
| <b>Nouvelles technologies</b>    | <b>9-25</b>  |
| <b>Conférences-débats</b>        | <b>26-31</b> |
| <b>Promotion de la santé</b>     | <b>32-34</b> |
| <b>Cours et formations</b>       | <b>35-41</b> |
| <b>Echanges et rencontres</b>    | <b>42-46</b> |
| <b>Dimanches de Cité Seniors</b> | <b>47-48</b> |
| <b>Près de chez vous</b>         | <b>49-55</b> |
| <b>Visites et sorties</b>        | <b>56-62</b> |
| <b>Expositions</b>               | <b>63-65</b> |
| <b>Activités d'été</b>           | <b>66-67</b> |
| <b>Calendrier des activités</b>  | <b>68-78</b> |

### Horaires d'ouverture

Du mardi au vendredi, de 9h00 à 17h00, le dimanche, de 11h00 à 17h00

- Espace d'activités, d'accueil et d'écoute
- Lieu d'information et d'orientation sociale
- Point de vente de spectacles (billetterie ouverte du mardi au vendredi, 9h00 – 12h15)

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

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

Programme édité en janvier 2018, 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

### Les enfants de Mai 68



L'année 2018 marque le 50<sup>ème</sup> anniversaire de Mai 68. La Suisse n'a pas connu de mouvements sociaux aussi spectaculaires qu'en France, en Italie, en Allemagne ou aux Etats-Unis. Elle a néanmoins été touchée par cette vague libertaire sans précédent, qui a abouti à une révolution politique, sociale et culturelle.

On se souvient du pacifisme, du refus de l'énergie atomique, de la contestation de l'autorité, de la critique du capitalisme, de l'émancipation des femmes... Qu'en reste-t-il aujourd'hui ? Cité Seniors ne pouvait manquer de s'intéresser à cette question et de consacrer ses Journées thématiques aux « Enfants de Mai 68 ».

Une partie importante du public de Cité Seniors avait environ 20 ans en mai 1968. Beaucoup ont donc vécu cette période en direct et sont sans doute très intéressés à en mesurer les effets sur leur vie quotidienne.

L'idée de ces Journées n'est pas seulement de raviver de vieux souvenirs, elle est aussi de croiser le regard des aînés avec celui des jeunes d'aujourd'hui. Le dialogue intergénérationnel est d'ailleurs certainement un fruit positif de Mai 68. En remettant en question une vision très patriarcale de la vie, en libérant la parole des jeunes, ce mouvement a contribué à enrichir les relations entre les générations ! De plus, certaines préoccupations de cette époque, comme celles qui concernent l'environnement ou l'égalité hommes-femmes, ont traversé le temps et sont d'une actualité brûlante.

Je vous donne donc rendez-vous les 20, 21 et 22 avril à Cité Seniors pour débattre de cette période fascinante et de ses conséquences ! Je vous invite également à participer aux nombreuses activités proposées tout au long de ce prochain semestre.

**Esther Alder**

Conseillère administrative

## Les enfants de Mai 68 !



Journées thématiques les vendredi 20, samedi 21 et dimanche 22 avril

Témoignages, débats, conférences, cinéma, expositions, musique et défilé de mode pour évoquer les 50 ans de Mai 1968 !

## Vendredi 20 avril



## Au bon souvenir de 1968 !

14h30 – 15h30

**Magazine « Autrefois Genève : c'était il y a 50 ans »**  
Film et témoignages animés par **Stéphane Thiébaud**, présentateur à *TV Léman bleu*, en collaboration avec la Fondation *Autrefois Genève*

15h30 – 16h00

**Pause musicale**

16h20

**Ouverture** avec **Esther Alder**,  
Conseillère administrative

16h30 – 17h30

**Le grand témoin : Jean Ziegler (sous réserve)**  
« Que reste-t-il des idéaux de l'après 68 ? »

17h30 – 19h30

**Exposition « Londres, l'empreinte des années pop »**  
Vernissage et présentation  
Avec **Patou Uhlmann**, photographe et guitariste du *Beau Lac de Bâle*

20h00 – 22h00

**Concert Pop-Rock**  
Avec le groupe **Blue combo**

## Exposition « Les affiches de la contestation »

Une exposition d'affiches illustrant la contestation des années 60-70  
En collaboration avec la *Bibliothèque de Genève*

## Samedi 21 avril



## 1968, le bal des utopies !

11h00 – 11h30

**Café /croissant**

11h30 – 12h00

**Magazine littéraire « Sélection d'ouvrages sur les utopies des années 60 »**  
Présenté par la *Librairie du Boulevard*

12h00 – 14h30

**Repas végétarien**

14h30 – 15h30

**Narration « 1968, un héritage entre ombres et lumières »**  
« Chercher avec vous un brin de sagesse, dans un effort de mémoire constellée d'images et de pensées »  
Avec **Roland Junod**, philosophe

15h30 – 16h00

**Pause musicale**

16h00 – 17h00

**Défilé de mode « Les années hippies »**

18h00 – 19h30

**Forum « L'amour libre : un mythe à l'avantage du sexe masculin ? »**  
Avec **Barbara Polla**, médecin, galeriste, écrivain et **Marie-Hélène Stauffacher**, psychologue, sexologue.  
Animé par **David Cunado**

20h00 – 22h00

**Bal hippie**  
Avec le groupe pop-rock **White cloud revival**

| Dimanche 22 avril                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Qu'avons-nous fait de nos libertés ?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>11h00 – 12h30</b>                                                             | <b>Conférence « Contestataires en 68... Et après ? »</b><br>Avec <b>Cécile Péchu</b> et <b>Philippe Gottraux</b> , maîtres d'enseignement et de recherche, <i>Institut d'études politiques, historiques et internationales, Université de Lausanne</i>                                                     |
| <b>12h30 – 14h00</b>                                                             | <b>Repas indien</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>14h00 – 15h00</b>                                                             | <b>Forum de discussion « Nous sommes tous épris de libertés. Oui mais lesquelles ? »</b><br>Animé par <b>Ricardo Rodari</b> , animateur social indépendant                                                                                                                                                 |
| <b>15h15 – 16h30</b>                                                             | <b>Film/Témoignage, « Les militants reprennent la lutte ! »</b><br>Diffusion du "making of" du film « La preuve scientifique de l'existence de Dieu » en présence du réalisateur, <b>Fred Baillif</b> , et des protagonistes du film, <b>Nadia Braendle</b> , <b>Myriam Mosimann</b> et <b>André Béday</b> |
| <b>16h30 – 17h00</b>                                                             | <b>Pause musicale</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>17h00 – 18h30</b>                                                             | <b>Débat « Concentration des médias : La liberté d'opinion en danger ? »</b><br>En partenariat avec le journal <i>Le Courier</i>                                                                                                                                                                           |
| <b>18h30 – 19h00</b>                                                             | <b>Apéro des utopies</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### Films « Cycle de cinéma Suisse » : « Mai 68, le cinéma s'engage »



Durant les trois jours de l'événement « Les enfants de Mai 68 », Cité Seniors propose une sélection de films présentés par **Alfio di Gardo**, Directeur adjoint des *Cinémas du Grütli*

#### Vendredi 20 avril

**14h00**

**16h00**

« **Les Grandes Ondes** » de **Lionel Baier**, 2013

« **Les Arpenteurs** » de **Michel Soutter**, 1972

#### Samedi 21 avril

**14h00**

**16h00**

« **Charles mort ou vif** » d'**Alain Tanner**, 1969

« **L'invitation** » de **Claude Goretta**, 1973

#### Dimanche

**22 avril**

**14h00**

**16h00**

« **Le redoutable** » de **Michel Hazanavicius**, 2017

« **Tout va bien** » de **Jean-Luc Godard**, 1972

### Saint-Valentin à Cité Seniors

Venez parler d'amour autour d'un repas et dansez tout l'après-midi...

#### Date

25.02

#### Horaire

11h00 – 14h00, **Apéritif et repas** (sur réservation)

14h00 – 17h30, **Place à la danse** (entrée libre)

#### Participation

CHF 25.-

#### Réservation et paiement pour le repas

A Cité Seniors au 0800 18 19 20, dès le 25.01

## 8 ÉVÉNEMENTS

### Grand bal de printemps des seniors



Comme chaque année, le grand bal au Parc des Bastions marque l'arrivée des beaux jours  
Pour cette 8ème 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

27.05

#### Horaire

11h00 – 17h30

Dès 14h00, bal gratuit et ouvert à toutes les générations

#### Participation

Repas CHF 25.-  
à payer sur place

#### Réservation pour le repas

Dès le 03.05 par téléphone  
- à Cité Seniors, 0800 18 19 20 (appel gratuit)  
- au CAD, 022 420 42 80

#### Lieu

Kiosque du Parc des Bastions

### Nouvelles technologies



**Vendredi 2 février de 9h00 à 17h00**

**Journée de présentation et d'inscriptions**

**Inscription indispensable pour tous les cours**

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

## Cours informatiques

## 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**

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| <b>Session DEC-001</b> | 21.02 / 22.02 / 28.02 |
| <b>Session DEC-002</b> | 15.03 / 21.03 / 22.03 |
| <b>Session DEC-003</b> | 11.04 / 12.04 / 18.04 |

## 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**

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| <b>Session INT-101</b> | 02.03 / 07.03 / 09.03 / 14.03 |
| <b>Session INT-102</b> | 11.04 / 13.04 / 18.04 / 20.04 |
| <b>Session INT-103</b> | 25.04 / 27.04 / 02.05 / 04.05 |

## 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**

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| <b>Session IPAD1-201</b> | 02.03 / 07.03 |
| <b>Session IPAD1-202</b> | 23.03 / 28.03 |
| <b>Session IPAD1-203</b> | 30.05 / 01.06 |

## 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**

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| <b>Session IPAD2-301</b> | 09.03 / 14.03 |
| <b>Session IPAD2-302</b> | 23.05 / 25.05 |
| <b>Session IPAD2-303</b> | 06.06 / 08.06 |

## Apprivoiser un iPhone Apple (niveau 1)



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 son identifiant Apple et le mot de passe*

**Horaire**

14h00 – 17h00

**Lieu**

Cité Seniors

**Participation**

CHF 40.- (par session)

**Dates**

**Session IPH1-401**

06.02 / 08.02

**Session IPH1-402**

17.04 / 19.04

## Apprivoiser un iPhone Apple (niveau 2)



Avec **Damien Gilomen**

Découvrir quelques réglages avancés de son appareil (wifi, notifications, partage de connexion...) Envoyer et recevoir des emails. 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*

**Horaire**

14h00 – 17h00

**Lieu**

Cité Seniors

**Participation**

CHF 40.- (par session)

**Dates**

**Session IPH2-501**

20.03 / 22.03

**Session IPH2-502**

15.05 / 17.05

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



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

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

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

**Horaire**

14h00 – 17h00

**Lieu**

Cité Seniors

**Participation**

CHF 40.- (par session)

**Dates**

**Session AND1-601**

21.02 / 28.02

**Session AND1-602**

16.05 / 23.05

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

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

Découvrir quelques réglages avancés de son appareil (wifi, notifications, partage de connexion...) Envoyer et recevoir des emails. Téléchargement et utilisation de musiques et applications telles que : WhatsApp, TPG, GoogleMaps...). Venir avec son smartphone Android

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

**Horaire**

14h00 – 17h00

**Lieu**

Cité Seniors

**Participation**

CHF 40.- (par session)

**Dates**

**Session AND2-701**

14.03 / 21.03

**Session AND2-702**

06.06 / 13.06

### Apprivoiser Windows 10



Avec **Pascal Bujard**

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

#### Horaire

14h00 – 17h00

#### Lieu

Cité Seniors

#### Participation

CHF 40.- (par session)

#### Dates

**Session WIN-801** 16.03 / 23.03

**Session WIN-802** 13.04 / 20.04

**Session WIN-803** 18.05 / 25.05

### Découverte de Facebook



Avec **Daniel Blaser**

Découvrir Facebook, s'y inscrire, l'utiliser et gérer la confidentialité de son profil

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

#### Horaire

9h00 – 12h00

#### Lieu

Cité Seniors

#### Participation

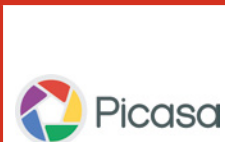
CHF 40.- (par session)

#### Dates

**Session FBK-901** 22.02 / 01.03

**Session FBK-902** 08.03 / 15.03

### La photo numérique avec Picasa



Avec **Bernard Pasche**

Classement de photos, fichiers et dossiers. Découvrir à l'aide de logiciels gratuits les différentes étapes du traitement des images avec Picasa et Photofiltre

*Pré-requis : connaissances de Windows*

#### Horaire

14h00 – 17h00

#### Lieu

Cité Seniors

#### Participation

CHF 80.- (par session)

#### Dates

**Session PIC-1001** 20.02 / 27.02 / 06.03 / 13.03

### 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

9h00 – 12h00

#### Lieu

Cité Seniors

#### Participation

CHF 40.- (par session)

#### Dates

**Session IFO-1101** 21.02 / 28.02

| Trucs et astuces                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Avec <b>Pierrette Frily</b>, formatrice <i>UCG I-FORMATION</i> – <i>WebSeniors</i></p> <p>Douze ateliers pour compléter ses connaissances informatiques</p> <p><i>Pré-requis : connaissances de Windows</i></p> |              |                                                                        |
| Horaire                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Lieu         | Participation                                                          |
| Mardi, 10h00 – 12h00                                                                                                                                                                                                                                                                                | Cité Seniors | CHF 20.- (par session)                                                 |
| <b>Ranger ses fichiers et les retrouver facilement</b><br>Organiser, classer et retrouver facilement ses documents, fichiers et dossiers                                                                                                                                                            |              | <b>Sess. T&amp;A-1201 :</b> 06.02<br><b>Sess. T&amp;A-1202 :</b> 08.05 |
| <b>Transférer les photos d'un smartphone vers un ordinateur</b><br>Exploiter les photos de son iPhone, Android ou Windows Phone et les exporter vers un ordinateur (apporter téléphone et câble de transfert USB)                                                                                   |              | <b>Sess. T&amp;A-1203 :</b> 20.02<br><b>Sess. T&amp;A-1204 :</b> 10.04 |
| <b>Vendez ou achetez sur internet avec anibis.ch</b><br>Dénicher une bonne affaire ou mettre en vente les objets dont on ne se sert plus                                                                                                                                                            |              | <b>Sess. T&amp;A-1205 :</b> 27.02<br><b>Sess. T&amp;A-1206 :</b> 17.04 |
| <b>Mon courrier avec Word</b><br>Une approche ludique pour écrire une lettre type administrative<br>Mise en forme, mise en page et correcteur d'orthographe                                                                                                                                         |              | <b>Sess. T&amp;A-1207 :</b> 06.03                                      |

| Trucs et astuces                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Découverte de Google Docs et Google Drive</b><br><i>Google Docs</i> : Apprendre à créer ses documents grâce à des outils d'édition et de mise en page en ligne<br><i>Google Drive</i> : 15 Go d'espace à disposition pour stocker ses photos, récits, créations, dessins etc.                         |  |
| <b>Comment utiliser une clef USB</b><br>Utiliser une clef USB pour sauvegarder ses fichiers et les transférer d'un ordinateur à un autre (apporter sa clef USB)                                                                                                                                          |  |
| <b>Découverte de « Google Maps » et « Youtube »</b><br>Depuis un ordinateur, voyager dans le monde entier avec <i>Google Maps</i> , préparer des itinéraires, visualiser des plans et des photos-satellite. <i>Youtube</i> permet de visualiser des vidéos gratuites en ligne                            |  |
| <b>Découvrir « Wikipedia » et « Google traduction »</b><br><i>Wikipedia</i> , la plus grande encyclopédie mondiale en ligne sans cesse alimentée par de nouveaux articles et <i>Google Traduction</i> , service gratuit qui permet de traduire instantanément mots et expressions en plus de 100 langues |  |
| <b>Transfert de photos d'un appareil photo numérique vers un ordinateur</b><br>Apprendre à transférer ses photos vers son ordinateur (Apporter son appareil photo et le câble de transfert)                                                                                                              |  |

## 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-1301 :** 22.02, 13h30 – 14h30

**Session STV-1302 :** 06.03, 16h00 – 17h00

**Session STV-1303 :** 21.03, 13h30 – 14h30

**Session STV-1304 :** 19.04, 16h00 – 17h00

**Lieu**

Au Swisscom Shop Rive  
 Rue de Rive 3bis

**Participation**

Gratuit (**inscription indispensable à Cité Seniors**)

## Découverte de la nouvelle téléphonie fixe IP



En collaboration avec **Swisscom Academy**  
 Les avantages de cette nouvelle technologie et les fonctions les plus utiles comme le blocage des appels publicitaires ou comment ne plus manquer un appel important

**Session TEL-1401 :** 26.02, 16h00 – 17h00

**Session TEL-1402 :** 15.03, 13h30 – 14h30

**Session TEL-1403 :** 27.03, 16h00 – 17h00

**Session TEL-1404 :** 25.04, 13h30 – 14h30

**Lieu**

Au Swisscom Shop Rive  
 Rue de Rive 3bis

**Participation**

Gratuit (**inscription indispensable à Cité Seniors**)

## Application « Mobile CFF » : consultation d'horaires et achat de billets avec son smartphone ou sa tablette !



Vous êtes en chemin et souhaitez trouver rapidement la meilleure liaison en transport public pour votre trajet ? Vous avez également besoin d'un billet ? Ce cours vous enseigne comment utiliser l'application « Mobile CFF » pour faire de votre smartphone ou de votre tablette un assistant de voyage pratique. Le cours se présente en deux parties : nous vous remettons tout d'abord des instructions étape par étape. Dans un second temps, vous vous entraînez directement sur votre appareil et êtes assisté par le formateur

*Pré-requis : Apporter son propre appareil (smartphone ou tablette Apple ou Android) que vous savez utiliser. Application « Mobile CFF » déjà installée et « login Swisspass » si possible déjà enregistré*

**Session CFF-1501 :** 20.02, 13h30 – 15h30

**Session CFF-1502 :** 13.03, 13h30 – 15h30

**Session CFF-1503 :** 10.04, 13h30 – 15h30

**Session CFF-1504 :** 29.05, 13h30 – 15h30

**Lieu**

Cité Seniors

**Participation**

Gratuit (**inscription indispensable à Cité Seniors**)

## 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 tactiles

Ouverts toute l'année, sauf pendant les vacances scolaires, entrée gratuite 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

Parc des Minoteries 3 – 1205  
TPG : Tram 12, arrêt « Augustins »

#### 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

Conférences ou ateliers pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

### 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**  
14h00 – 16h00

**Date**  
09.02

**Lieu**  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

### Conférence : Comment rester mobile grâce à un Smartphone ?



En collaboration avec **Swisscom Academy**

Une multitude de possibilités sont disponibles avec un téléphone mobile. Sélection des meilleures applications qui facilitent la vie quotidienne tout en restant mobile

**Horaire**  
14h00 – 16h00

**Date**  
22.02

**Lieu**  
Cité Seniors  
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

**Horaire**  
14h00 – 16h00

**Date**  
08.03

**Lieu**  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

### Conférence : Comment se retrouver dans la jungle des mots des nouvelles technologies ?



En collaboration avec **Swisscom Academy**

De nos jours, impossible de lire un journal ou une brochure sans retrouver des termes techniques tels que « Abo Data », « Données Mobiles », « Fibre optique », « Wi-Fi », « 3G/4G », « Téléphonie IP », « Router », et plus encore. Qu'est-ce que cela signifie pour nous ? De quoi avons-nous réellement besoin ?

**Horaire**  
10h00 – 12h00

**Date**  
16.03

**Lieu**  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

### Conférence : Comptes et mots de passe, mode d'emploi !



Avec **Pascal Bujard**, informaticien

Une aide bienvenue pour s'en sortir avec les comptes et leurs mots de passe

**Horaire**  
14h00 – 16h00

**Date**  
27.03

**Lieu**  
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 leurs savoirs  
Possibilité de manger avec les étudiants et d'échanger  
Venir avec son téléphone portable

| Horaire                           | Date  | Lieu                                      |
|-----------------------------------|-------|-------------------------------------------|
| 10h30 – 12h30 et<br>13h30 – 16h15 | 28.03 | Cité Seniors<br>Gratuit, sans inscription |

**Atelier : @ssistance PC, Mac et tablettes numériques**

Atelier animé par **Damien Gilomen** *Cité Seniors* et Marie-Michèle Ianni, Marcel Behar, Pascal Bujard, Aldo Cavagliotti, Alan Elmassian, Jean Paul, Armen Tchoufayan, Yves Theinz et Werner Witzeling, 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                                      |
|---------------|-------|-------------------------------------------|
| 14h00 – 17h00 | 24.04 | Cité Seniors<br>Gratuit, sans inscription |

**Conférence : Faut-il avoir peur d'Internet ?**

Avec **François Epars**, formateur chez *naxoo*  
Quelques éléments de réponse lors d'un après-midi informel suivi d'une collation

| Horaire       | Date  | Lieu                                      |
|---------------|-------|-------------------------------------------|
| 14h00 – 16h00 | 25.04 | Cité Seniors<br>Gratuit, sans inscription |

**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       | Date  | Lieu                                      |
|---------------|-------|-------------------------------------------|
| 14h00 – 16h00 | 03.05 | Cité Seniors<br>Gratuit, sans inscription |

**Conférence : Découvrir ou (re)découvrir Internet !**

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                                      |
|---------------|-------|-------------------------------------------|
| 14h00 – 16h00 | 15.05 | Cité Seniors<br>Gratuit, sans inscription |

**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            | Lieu                      |
|-------------|-----------------------|---------------------------|
| 14h00-16h00 | 02.03 / 13.04 / 18.05 | Cité Seniors              |
|             | Dates iPhone          | Gratuit, sans inscription |
|             | 09.03 / 04.05 / 01.06 |                           |

## Conférences – débats



### Pourquoi la philosophie ?



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

#### Horaire

Mercredi, 10h30 – 12h00. Gratuit, sans inscription

|       |                                                              |
|-------|--------------------------------------------------------------|
| 14.02 | Corps et âmes = 1 + 2                                        |
| 14.03 | Le temps existerait-il si nous étions immortels ?            |
| 04.04 | L'homme est-il un animal comme les autres ?                  |
| 09.05 | Pourquoi distinguons-nous le bien du mal ?                   |
| 06.06 | Les utopies sont-elles bénéfiques ou néfastes pour l'homme ? |

### Ex-fan des sixties, qui donc étaient tes idoles ?



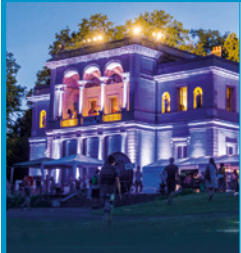
Un magazine d'histoire présenté par **Philippe Déturche**, professeur d'économie et d'histoire, *HETS Genève*

#### Horaire

Mercredi, 15h30 – 17h00. Gratuit, sans inscription

|       |                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21.02 | 1968, sport, culture et loisirs dans le grand bain de la politique                        |
| 21.03 | Une révolte sans révolution : Dany le rouge au pays de Voltaire, au grand dam de Rousseau |
| 18.04 | Fin des sixties : Le rejet du travail et des institutions                                 |
| 23.05 | Dictateurs à gogo : La liberté mise au pas                                                |
| 13.06 | 1968, un printemps éternel : Histoires de beatniks et de sputniks                         |

## Histoire de science



Un cycle de conférences et visites proposé par le *Musée d'histoire des sciences*

## Horaire

10h30 – 12h00

Gratuit, sans inscription

## Lieux, en alternance

Musée d'histoire des sciences,  
Rue de Lausanne 128 et Cité Seniors

## Mesurer le temps

La mesure du temps accompagne la vie des humains depuis les périodes les plus anciennes. Chaque civilisation a mis au point son système

**Mercredi 18.04** Les calendriers à travers les siècles, avec **Laurence-Isaline** et **Stahl Gretschi** à Cité Seniors

**Jeudi 19.04** La découverte de l'astronomie, avec **Gilles Hernot**  
Au Musée d'histoire des sciences

## Naviguer au bout du Monde

En 1770, le navigateur anglais James Cook et son équipage abordent l'est de l'Australie, l'une des grandes découvertes de Cook et l'une des premières navigations scientifiques de l'histoire

**Mercredi 25.04** James Cook : Naviguer jusqu'au bout du monde, avec **Stéphane Fischer**  
à Cité Seniors

**Jeudi 26.04** Les instruments de navigation et autres curiosités, avec **Stéphane Fischer**  
Au Musée d'histoire des sciences

## Seniors : vos droits et vos devoirs

auxilius

Cycle de conférences avec **Me Dan Fuochi**, avocat et Président de l'association *AUXILIUS* et ses invités

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. Gratuit, sans inscription

**20.02** Harcèlement sexuel et violences conjugales : définitions et frontières

**06.03** En cas de situation financière difficile, quel droit aux prestations complémentaires ? Qu'en est-il de l'aide de l'Etat ?

**10.04** Entrée en EMS, qu'est-ce qui va changer ?  
Comment payer ?

**Mercredi 02.05** Hospitalisation et traitements médicaux : Les directives anticipées ? Que se passe-t-il en l'absence de mesures préventives ?

**05.06** En cas de divorce, comment se déroule le partage de la prévoyance professionnelle ?

## La Ville de Genève actrice du développement durable

Programme de rencontres organisé par le *Service Agenda 21 – Ville durable*. A travers ses actions, la Ville agit pour faire évoluer Genève dans une optique toujours plus écologique et socialement responsable. Découvrir des exemples de projets menés dans vos quartiers, avec des associations locales

### Horaire

Mardi, 10h30 – 12h00. Gratuit, sans inscription, suivi d'un apéritif

- |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20.02 | <b>Le rôle de la Ville comme actrice du développement durable</b> , avec <b>Chiara Barberis</b> , Cheffe du <i>Service Agenda 21- Ville durable</i> de la Ville de Genève et <b>Hervé Pichelin</b> , Directeur de l'association <i>Equiterre</i>                                                          |
| 20.03 | <b>Nature en ville : vivre dans des quartiers plus agréables, intéressants et diversifiés</b> , avec <b>Mickaël Blanc</b> , spécialiste en biodiversité urbaine au <i>Muséum d'histoire naturelle</i> et un représentant d'une association active dans le domaine                                         |
| 24.04 | <b>Aménagement et mobilité : pour améliorer la qualité de la vie</b> , avec <b>Barbara Pillonel</b> , déléguée à la communication du <i>Service de l'aménagement urbain et de la mobilité</i> de la Ville de Genève, et un représentant d'une association active dans le domaine de la mobilité douce     |
| 22.05 | <b>Vieillir LGBT : les besoins spécifiques en lien avec l'orientation sexuelle et l'identité de genre chez les aînés</b> , avec <b>Guillaume Mandicourt</b> , Chargé de projets LGBTIQ du <i>Service Agenda 21 – Ville durable</i> de la Ville de Genève, et <b>Miguel Limpo</b> , <i>Association 360</i> |
| 19.06 | <b>Solidarité internationale : quelles actions pour soutenir les communautés dans les pays du sud</b> , avec <b>Loredana Marchetti</b> , administratrice à la <i>Délégation Genève Ville Solidaire</i> de la Ville de Genève, et des représentants de trois associations                                  |

## Les visiteurs du mercredi



Rencontres avec des personnalités publiques animées par **David Cunado**

### Horaire

Mercredi, 17h30 – 19h00. Gratuit, sans inscription

- |       |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.02 | <b>Christine Ley</b> , ancienne journaliste, auteure du roman « Eternelle » nous emmène dans la vie après la mort. Elle s'inspire de travaux de psychiatres, de témoignages de médiums et d'expériences de mort imminente                           |
| 07.03 | <b>Patrizia Anex</b> , sexologue bien connue des auditeurs de la <i>Première</i> , démystifie, avec son franc parler, les fausses croyances à propos du sexe                                                                                        |
| 25.04 | <b>David Sander</b> , professeur de psychologie, spécialisé dans l'étude des émotions, dirige le <i>Centre interfacultaire en sciences affectives (CISA)</i> de l' <i>Université de Genève</i> qui décrypte le mécanisme et les effets des émotions |
| 09.05 | <b>Manuelle Pernoud</b> , journaliste et productrice de la mythique émission de la <i>RTS</i> « A bon entendeur », dévoile les dessous de l'investigation sur la consommation                                                                       |

## Promotion de la santé

### Bien vivre en santé : Des clés pour réussir sa vie quotidienne



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. Gratuit, sans inscription

**06.02** Se sentir utile : Comment coopérer dans la vie locale ?

**06.03** La gestion du quotidien : Comment trouver son équilibre ?

**10.04** Les relations conflictuelles : Comment rester positif ?

**Mercredi 02.05** Les troubles du sommeil : Comment mieux dormir ?

**05.06** Les liens amicaux : Comment préserver et développer la qualité des liens au quotidien

### Permanence Info – santé



**Guislain Lejeune**, infirmière diplômée, répond à vos questions et vous informe sur la santé au quotidien : Écoute, information, actions de prévention, prise de tension, contrôle de la glycémie ou autres conseils santé

#### Horaire

Mardi, 13h30 – 17h00  
Gratuit, sans inscription

#### Dates

06.02 / 06.03 / 03.04 / 08.05 / 05.06

### A votre santé



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

#### Horaire

Mardi, 11h00 – 12h30. Gratuit, sans inscription

**13.02** Les facteurs de risques cardiovasculaires  
Avec la **Dre Irene Bonada**, médecine interne générale et gériatrique

**13.03** La digestion  
Avec le **Dr Nadir Boumendjel**, médecine interne générale et gériatrique

**17.04** Les maladies psychosomatiques : quelques exemples  
Avec le **Dr Cyrus Hazeghi**, psychiatre et psychothérapeute, et la **Dre Irène Bonada**, médecine interne générale et gériatrique

**15.05** Les maladies psychiques chroniques  
Avec le **Dr Cyrus Hazeghi**, psychiatre et psychothérapeute

**12.06** Les maladies osseuses  
Avec le **Dr Nadir Boumendjel**, médecine interne générale et gériatrique

## 34 PROMOTION DE LA SANTÉ

### Les Cafés Sexologiques



Pour parler librement et ouvertement de sexualité entre hommes et femmes de tout âge, débats animés par le **Dr Pierre Alain Nicod**, médecin spécialiste en médecine interne et générale, sexologue, et **Marie-Hélène Stauffacher**, psychologue FSP et sexologue clinicienne, co-fondatrice de l'*Institut Suisse de Sexologie Clinique*. Plus d'informations sur le site [www.sexologieclinique.ch](http://www.sexologieclinique.ch)

#### Horaire

Mardi, 19h00 – 20h30. Gratuit, sans inscription

**13.02** Quelles sont les limites entre séduction et harcèlement ?

**13.03** Les sites de rencontres en questions : Quelles attentes ? Quelles expériences ?

**10.04** Faire l'amour dans un endroit insolite : Expériences et fantasmes ?

**Samedi 21.04** L'amour libre : Un mythe à l'avantage du sexe masculin ? Forum animé par **David Cunado**.  
Invitées : **Barbara Polla**, médecin, galeriste, écrivain et **Marie Hélène Stauffacher**, psychologue

**12.06** Faut-il se protéger physiquement et psychologiquement après 50 ans ?

### 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

Samedi, 10h00 – 12h00  
Gratuit, sans inscription

#### Dates

17.02 / 17.03 / 28.04 / 19.05 / 16.06

### Cours et formations



## Journée de présentation et d'inscriptions

## Vendredi 2 février de 9h00 à 17h00

## 9h00 Café / croissant

9h00 – 12h00 Inscription aux cours d'informatique

10h00 – 11h00 Améliorer sa vue

11h00 – 12h00 Méditation pleine conscience  
Atelier entre la nature et moi

## 12h00 – 13h00 Casse-croûte

13h00 – 14h00 Yoga  
Découverte des œuvres musicales14h00 – 15h00 Chorale  
Origamô15h00 – 16h00 Qi Gong  
Atelier Mandal'âmeLes inscriptions sont prises à la fin de chaque présentation  
Aucune pré-inscription n'est effectuée

## Clôture des cours et ateliers

## Vendredi 15 juin de 10h30 à 12h30

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

## Qi Gong

Avec **Veronica Maillefer**, enseignante de Qi Gong et Taiji Quan, certifiée par l'association *CentrÂge*

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

## Horaire

Mercredi, 14h00 – 15h00

## Participation

CHF 85.-

## Dates

21.02 / 28.02 / 07.03 / 14.03 / 21.03 / 28.03 / 04.04 / 11.04 / 18.04 / 25.04  
09.05 / 16.05 / 30.05 / 06.06

## Améliorer sa vue par l'exploration du mouvement des yeux

Avec **Diana Rutschmann**, enseignante de la méthode Feldenkrais

L'utilisation de ses yeux explorée et clarifiée à travers des leçons spécifiques de la méthode Feldenkrais®

Cet atelier fait suite à la série de mars à juin 2017.  
Possibilité de rejoindre le groupe

## Horaire

Mercredi, 10h00 – 11h30

## Participation

CHF 85.-

## Dates

21.02 / 28.02 / 07.03 / 14.03 / 21.03 / 11.04 / 18.04 / 25.04 / 02.05 / 09.05  
16.05 / 23.05 / 30.05 / 06.06

### 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 08.01,  
14h30 – 15h45

#### Participation

CHF 80.-  
(inscription auprès de la monitrice)

#### Renseignements

*Gymnastique Seniors Genève*, 022 345 06 77 de 8h30 à 12h00

### Initiation à la méditation de pleine conscience



Avec **Laurence Bovay**, instructrice de méditation formée par l'équipe de Jon Kabat-Zinn, au *Center for Mindfulness, Massachusetts University*

L'occasion de se familiariser avec plusieurs outils de méditation (assise, marche, mouvements en conscience) pour améliorer sa qualité de présence à l'instant présent, sans jugement et avec bienveillance

#### Horaire

Jeudi, 10h00 – 11h00

#### Participation

CHF 80.-

#### Dates

22.02 / 01.03 / 08.03 / 15.03 / 22.03 / 12.04 / 19.04 / 26.04 / 03.05 / 17.05  
24.05 / 31.05 / 07.06

### Découverte d'oeuvres musicales



Avec **Anne-Laure Murer**, musicienne

Invitation à un voyage musical à travers les époques et le monde. Découverte d'œuvres présentées dans leur contexte historique et culturel, échanges d'impressions

#### Horaire

Vendredi, 14h00 – 16h00

#### Participation

CHF 75.-

#### Dates

23.02 / 02.03 / 09.03 / 16.03 / 23.03 / 13.04 / 20.04 / 27.04 / 11.05 / 18.05  
01.06 / 08.06

### Mandal'âme, la créativité en pleine conscience



Avec **Alexandra Dechezelle**, réflexologue et accompagnante Mandal'âme

Marche consciente et méditation pour se ressourcer et être guidé dans sa création. En deux rencontres, stimuler sa créativité en plongeant dans ses qualités intérieures et en créant son mandala personnel à l'aide d'éléments naturels récoltés dans la nature

#### 19.04

10h00 – 11h45

Atelier Mandal'âme extérieur à la  
Perle du Lac (départ à Cité Seniors)

#### 26.04

15h00 – 16h15

Atelier créatif en pleine conscience  
à Cité Seniors

#### Participation

CHF 15.- pour les deux ateliers

## Yoga



Avec **Yves Vandeplas**, enseignant certifié de Yoga  
Discipline millénaire indienne, le yoga permet de développer l'équilibre du corps et de l'esprit, la coordination et la souplesse. La pratique des postures soulage les maux du dos, améliore la digestion, la circulation sanguine et procure une profonde détente

## Horaire

Mardi, 10h00 – 11h00

## Participation

CHF 85.-

## Dates

20.02 / 27.02 / 06.03 / 13.03 / 20.03 / 27.03 / 10.04 / 17.04 / 24.04 / 08.05 / 15.05 / 22.05 / 29.05 / 05.06

## Origamô, l'atelier des mots et du papier



Avec **Mylène Pétremand**, rédactrice indépendante formée au recueil de récits de vie  
Adossé à l'art traditionnel du pliage de papier, l'atelier se centre sur les mots. Ceux de la vie de tous les jours et ceux dont on hérite. Les mots sont des dés qui ne demandent qu'à être relancés

## Horaire

Jeudi, 14h00 – 15h30

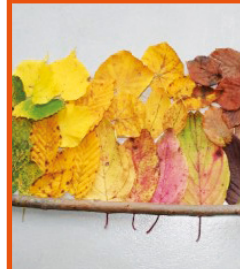
## Participation

CHF 50.-

## Dates

22.02 / 01.03 / 08.03 / 15.03 / 22.03 / 12.04 / 19.04 / 26.04

## Entre la nature et moi



Avec **Claudia Osorio**, monitrice et styliste de la nature  
Regarder la nature, l'imaginer autrement, s'inspirer d'elle. Cet atelier propose de créer des objets artistiques sur la base d'éléments de la nature (avec de la peinture acrylique, des collages, etc.). Une manière ludique d'éveiller sa curiosité et sa créativité

## Horaire

Vendredi, 10h00 – 12h00

## Participation

CHF 60.-

## Dates

06.04 / 13.04 / 20.04 / 27.04 / 04.05 / 11.05 / 18.05 / 25.05 / 01.06 / 08.06

## Cours de français de la Croix-Rouge genevoise



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

## Horaire

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

## Dates

Du 07.02 au 20.06

## Participation

CHF 15.-

## Inscriptions

Nicole **Renaud Zurbriggen**, à la Croix-Rouge genevoise, salle B,  
Route des Acacias 9, 022 304 04 04

## 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@unog.ch](mailto:aafi-afics@unog.ch)

#### Horaire

Mercredi, 14h00 – 16h00

#### Dates

07.02 / 07.03 / 04.04 / 02.05 / 06.06

### Portraits de femmes témoins de l'histoire



Cycle de films documentaires consacrés à des femmes exceptionnelles, éprises de liberté, qui ont mené des combats pour rendre le monde meilleur

En collaboration avec l'association *Diverscités* et le *Bureau de l'intégration des étrangers*, Canton de Genève

#### Horaire

Vendredi, 10h00 – 11h30. Gratuit, sans inscription

- |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.02 | <p>« <b>Sophie Scholl, les derniers jours</b> », film de <b>Marc Rothemund</b>, 2005 / 52 min</p> <p>Les derniers jours de Sophie Scholl, jeune étudiante allemande, figure populaire de la résistance allemande au parti nazi, guillotinée à l'âge de 22 ans</p>                                                    |
| 09.03 | <p>« <b>Joséphine Baker, l'autre Joséphine</b> », film de <b>Philipp Judith-Gozlin</b>, 2008 / 64 min</p> <p>La vie de l'artiste noire américaine naturalisée française, résistante, militante et mère d'une famille multiculturelle</p>                                                                             |
| 13.04 | <p>« <b>Lucie Aubrac, en plein cœur</b> », film d'<b>Emmanuel Laborie</b>, 2007 / 52 min et « <b>Germaine Tillion et Geneviève De Gaulle, l'honneur de vivre</b> », film de <b>Dominique Gros</b>, 2015 / 60 min</p> <p>La vie et les combats de trois femmes résistantes et engagées jusqu'à la fin de leur vie</p> |
| 04.05 | <p>« <b>Simone Veil, la loi d'une femme</b> », film de <b>Caroline Huppert</b>, 2007 / 52 min</p> <p>Déportée dans un camp de concentration, ancienne ministre, première Présidente du <i>Parlement européen</i> et Présidente de la <i>Fondation pour la mémoire de la Shoah</i></p>                                |
| 18.05 | <p>« <b>Marie Curie, au-delà du mythe</b> », film de <b>Michel Vuillermet</b>, 2011 / 52 min</p> <p>Polonaise naturalisée française, seule femme à avoir obtenu deux prix Nobel. Elle a bouleversé notre conception du monde par ses travaux sur la radioactivité</p>                                                |

## Chorale de Cité Seniors



Chanter dans la bonne humeur et la convivialité avec **Claude Jordan** !  
Tout le monde est le bienvenu, sans aucun pré-requis

## Horaire

Mardi, 12h00 – 14h00. Gratuit

## Inscriptions

A Cité Seniors, dès le 2 février

## Dates

06.02 / 13.02 / 20.02 / 27.02 / 06.03 / 13.03 / 20.03 / 10.04 / 17.04 / 24.04  
08.05 / 15.05

## 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. Gratuit, sans inscription

## Les Tricots du cœur



L'association des *Tricots du cœur* œuvre pour des projets sociaux, collectifs et artistiques. Une occasion de partager un moment de tricot et de rencontre avec des personnes de tous les horizons !

## Horaire

Vendredi, 14h00 – 17h00. Gratuit, sans inscription

## Dates

26.01 / 23.02 / 23.03 / 27.04 / 25.05 / 29.06 / 27.07 / 31.08

## Focale sur la photographie



Un rendez-vous mensuel proposé par **Kerim Knight**, photographe professionnel

Kerim présente les photographes qui ont marqué son métier. Chaque présentation fera l'objet d'un échange thématique et technique avec les participants

## Horaire

Vendredi, 10h30 – 12h00. Gratuit, sans inscription

|              |                                                                          |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>23.02</b> | Henri Cartier-Bresson : « Le grand maître qui a changé la photographie » |
| <b>23.03</b> | Invité : Sam Zeller, « la vie est dans les détails »                     |
| <b>27.04</b> | Invitée : Carla Sil « La vie d'une photographie documentaire »           |
| <b>25.05</b> | Richard Avedon : « Le portrait, la mode et l'art »                       |
| <b>15.06</b> | Fan-Ho : « Hong Kong dans les années 1950 »                              |

## 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 de langue et partager un moment convivial autour d'un verre

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

## Horaire

Mardi, 16h00 – 18h00. Gratuit, sans inscription

## Dates

Du 06.02 au 12.06, à l'exception du 24.04

## 46 ÉCHANGES ET RENCONTRES

### Les mardis à palabres



#### Discuter, échanger et débattre

Visite d'une exposition, film, activité et rencontre avec une personnalité, suivis d'une discussion et d'échanges entre participants

#### Horaire

Mardi, 14h00 – 15h45

#### Lieu

Musée d'ethnographie de Genève (MEG)

#### Participation

CHF 25.- pour le cycle complet

#### Inscription

A Cité Seniors, dès le 15.01  
Limité à 25 personnes maximum

### L'ethnomusicologie

Deux ensembles complémentaires dialoguent et se répondent : la collection d'instruments du monde entier et les archives internationales de musique populaire (AIMP). Ils mettent en évidence les études des instruments et la recherche sur le terrain, de l'enregistrement sonore à la constitution d'ensembles d'instruments de musique

Quatre rencontres guidées par **Ignacio Cardoso**

|                       |                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>06.02</b>          | <b>Danse et possession dans le Brésil moderne :</b><br>Documentaire tourné dans la banlieue de Sao Paulo<br>Avec <b>Madeleine Leclair</b> , conservatrice en ethnomusicologie |
| <b>20.02</b>          | <b>Visite des musiques autour du monde :</b> Musiques rituelles, de travail, d'amour. Ecoute et interrogation sur le rôle de la musique de par le monde                       |
| <b>Dimanche 25.02</b> | <b>Tambours voyageurs :</b> Dans le monde entier, ces instruments ont parfois une destinée d'aventure. Atelier de confection de tambours voyageurs                            |
| <b>27.02</b>          | <b>Musique et résistance culturelle :</b> La fanfare africaine, héritage colonial ou forme de résistance culturelle ?<br>Documentaire consacré à une fanfare de Côte d'Ivoire |

### Les dimanches de Cité Seniors



### Dès 14h30

#### Petite restauration 11h00 – 13h30

Gratuit, sans inscription

|              |                                                                                                                                      |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>04.02</b> | One, two, three o'clock, four o'clock, rock – venez swinguer aux sons des <b>Clackos</b> , groupe rock genevois friand des années 60 |
| <b>18.02</b> | <b>Duo voix-guitare</b> , pour un dimanche tout en douceur avec <b>Khaled Arman</b> et <b>Claire Michel de Haas</b>                  |
| <b>25.02</b> | Venez fêter la <b>Saint-Valentin</b> , repas et musique (voir page 7)                                                                |
| <b>04.03</b> | Venez-vous réchauffer et bercer au rythme des <b>Conteurs de Genève</b> qui vous feront découvrir des contes suisses                 |

## 48 DIMANCHES DE CITÉ SENIORS

|       |                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18.03 | Un voyage aux pays des 1001 nuits, de l'Afghanistan à l'Inde en passant par la Perse, l' <b>Ensemble Nuryana</b> nous emmène à la découverte de nouveaux horizons musicaux                                         |
| 25.03 | <b>Nicolas Tankoff</b> , un, deux, trois et c'est parti pour un tour de danse                                                                                                                                      |
| 08.04 | <b>La musique classique avec un grand « B » !</b><br>Beethoven, Bach, Bartok, avec un duo de jeunes artistes : <b>Rita Fernandes</b> , violon et <b>Elise Hiron</b> , piano                                        |
| 15.04 | La fête avec <b>La Fanfare Revuelta</b> qui va nous entraîner dans des rythmes latino-américains endiablés                                                                                                         |
| 22.04 | Week-end à thème « <b>Les enfants de Mai 68</b> »<br>(voir page 4)                                                                                                                                                 |
| 06.05 | <b>Fête de la danse</b> , Cité Seniors s'associe à cet événement genevois avec un brunch dansant, différents ateliers et, en fin d'après-midi, un grand final sur la plaine de Plainpalais. Entrez dans la danse ! |
| 27.05 | <b>Grand bal du printemps</b> au Parc des Bastions<br>(voir page 8)                                                                                                                                                |
| 03.06 | La compagnie <b>La Campanazo</b> propose sa nouvelle création théâtrale <b>SorsTaCièrè</b> , spectacle autour du personnage de la sorcière comme force souterraine qui a traversé les âges et les continents       |
| 10.06 | J'aime les filles de chez Renault, badabada badabada, <b>Nicolas Hafner et ses acolytes</b> pour un bal « Salut les Copains »                                                                                      |
| 17.06 | Son, Guaracha, Cha cha chá, Rumba, <b>Ivonne et ses musiciens</b> pour une découverte toute en déhanchés de Cuba                                                                                                   |
| 24.06 | Pour finir ce semestre en beauté, une prestation de <b>la Chorale de Cité Seniors</b> dirigée par <b>Claude Jordan</b>                                                                                             |

Près de chez vous



### Activités proposées dans les Espaces de quartier



Les Espaces de quartier sont gérés par les Antennes sociales de proximité du Service social. Ils sont équipés pour accueillir de nombreuses activités permettant aux habitants de se rencontrer et d'échanger dans une ambiance conviviale

Voici une sélection d'activités, destinées en priorité aux seniors, dans chacun des Espaces de quartier

### Espace de quartier Sécheron

|                                                                                                                                                |                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mardi</b>                                                                                                                                   | • Jeu d'échecs avec <i>Echiquier Romand Genève</i>                                                                   |
| <b>Mercredi</b>                                                                                                                                | • Atelier pâtisserie<br>• Atelier broderie                                                                           |
| <b>Jeudi</b>                                                                                                                                   | • Sports pour seniors avec le <i>Service des Sports de la Ville de Genève</i><br>• Yoga Seniors<br>• Danse et poésie |
| <b>Vendredi</b>                                                                                                                                | • Sports pour seniors avec le <i>Service des Sports de la Ville de Genève</i>                                        |
| <div> <div> <b>Lieu</b><br/>Espace de quartier Sécheron,<br/>Avenue Blanc 7 </div> <div> <b>Renseignements</b><br/>022 418 93 60 </div> </div> |                                                                                                                      |

### Espace de quartier Eaux-Vives

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b>                                                                                                                                                                                | • Cours tonique avec <i>Gymnastique seniors</i><br>• Atelier confection de dentelles au fuseau avec <i>les Dentellières</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Mardi</b>                                                                                                                                                                                | • Atelier créatif, tricot, bricolage, décorations de fêtes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Mercredi</b>                                                                                                                                                                             | • Echange de savoir, lieu d'apprentissage atypique basé sur le troc de savoir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Jeudi</b>                                                                                                                                                                                | • Cours focalisé sur le dos avec <i>Gymnastique seniors</i><br>• Echanges et rencontres – Inter-actions : espace ouvert et inclusif entre individus et communautés genevoises<br>• Permanence volante pour toutes questions relatives à la vie en EMS avec l' <i>Association d'aide et d'accompagnement des personnes âgées en EMS et de leurs familles</i> (APAF)<br>• Atelier informatique (soutien par des bénévoles formés sur ordinateurs, portables, tablettes et smartphones), voir page 20 |
| <b>Vendredi</b>                                                                                                                                                                             | • Autour d'un thé, faire connaissance entre habitants du quartier<br>• Chants de paix et danses du monde en cercle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <div> <div> <b>Lieu</b><br/>Espace de quartier Eaux-Vives,<br/>rue de Montchoisy 46 </div> <div> <b>Renseignements</b><br/>ASP Eaux-Vives Cité / Champel au<br/>022 418 97 80 </div> </div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Espace de quartier Saint-Jean                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Au fil du Rhône », espace de partage et rencontres seniors, animations, jeux, repas, sorties</li> <li>• Cours tonique avec <i>Gymnastique Seniors</i></li> </ul>                                                                                |
| <b>Mardi</b>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taiji / Qi Gong</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Jeudi</b>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier Théâtre, avec le <i>MDA-Activités 50+</i>, ouvert aux personnes dès 50 ans : expression orale et corporelle, gestion des émotions et improvisation</li> <li>• Tango argentin, atelier convivial pour débutants jeunes et aînés</li> </ul> |
| <b>Vendredi</b>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Au fil du Rhône », espace de partage et rencontres seniors, animations, jeux, repas, sorties</li> </ul>                                                                                                                                         |
| <b>Lieu</b><br>Espace de quartier Saint-Jean,<br>Quai du Seujet 32 (entrée rue de<br>Sous-Terre) | <b>Renseignements</b><br>ASP Pâquis/Grottes Saint-Gervais<br>au 022 418 95 00                                                                                                                                                                                                              |

| Espace de quartier Jonction                                       |                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas avec l'association le 3<sup>ème</sup> Optimiste</li> <li>• Animation « Dictée », les derniers lundis du mois</li> <li>• Dessin d'académie</li> </ul>             |
| <b>Mardi</b>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas avec l'association le 3<sup>ème</sup> Optimiste</li> <li>• Jeux de cartes et jeux de société</li> <li>• Cours tonique avec <i>Gymnastique seniors</i></li> </ul> |
| <b>Jeudi</b>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier des collagistes, espace de création autogéré</li> <li>• Atelier des peintres, espace de création autogéré</li> </ul>                                           |
| <b>Vendredi</b>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas avec l'association le 3<sup>ème</sup> Optimiste</li> </ul>                                                                                                       |
| <b>Lieu</b><br>Espace de quartier Jonction,<br>rue Michel-Simon 7 | <b>Renseignements</b><br>ASP Plainpalais Jonction / Acacias<br>au 022 418 97 60                                                                                                                                 |

| Espace de quartier Grottes                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Forum Seniors Grottes-Beaulieu</b><br>Quatre fois par an, le Forum Seniors Grottes-Beaulieu invite les aînés du quartier à se réunir pour débattre, dans une ambiance conviviale, d'une thématique d'intérêt général |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Lundi</b>                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours de pilates</li> <li>• Atelier de cuisine collective</li> </ul>                                                                                                                                                  |
| <b>Mardi</b>                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Théâtre avec l'Association <i>Balades touristiques théâtralisées</i></li> <li>• Atelier informatique (soutien par des bénévoles formés sur ordinateurs, portables, tablettes et smartphones), voir page 20</li> </ul> |
| <b>Mercredi</b>                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours de Yoga Hatha</li> </ul>                                                                                                                                                                                        |
| <b>Vendredi</b>                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier yoga seniors</li> <li>• Cours de Yoga Hatha</li> </ul>                                                                                                                                                        |
| <b>Lieu</b><br>Espace de quartier Grottes,<br>rue du Grand-Pré 9, 2 <sup>e</sup> étage                                                                                                                                  | <b>Renseignements</b><br>ASP Servette Petit-Saconnex/<br>Saint-Jean au 022 418 97 90                                                                                                                                                                           |

| Espace de quartier Pâquis                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Relations entre deux générations</b><br>Deux fois par mois, rencontre des aînés avec les enfants de la crèche Carfagni-Prieuré, autour de diverses activités : atelier lecture, cuisine, dessin ou bricolage |                                                                                                                            |
| <b>Jeudi</b>                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tango argentin, atelier convivial pour débutants jeunes et aînés</li> </ul>       |
| <b>Vendredi</b>                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espace de partage et de rencontre seniors, animations, jeux de société</li> </ul> |
| <b>Lieu</b><br>Espace de Quartier des Pâquis,<br>rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis)                                                                                                                        | <b>Renseignements</b><br>ASP Pâquis/Grottes Saint-Gervais<br>au 022 418 95 00                                              |

| Espace de quartier Champel                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ateliers, rencontres, expositions et sorties pour aînés, selon programme</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Mardi</b>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours de Yoga (dès 50 ans)</li> <li>• Permanence volante pour toutes questions relatives à la vie en EMS avec l'<i>Association d'aide et d'accompagnement des personnes âgées en EMS et de leurs familles</i> (APAF)</li> <li>• Ateliers, rencontres, expositions et sorties pour aînés, selon programme</li> </ul> |
| <b>Mercredi</b>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier informatique (soutien par des bénévoles formés sur ordinateurs, portables, tablettes et smartphones), voir page 20</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| <b>Jeudi</b>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bridge pour aînés</li> <li>• Expression Corporelle, atelier de mouvement du corps, musique de toutes origines et improvisations</li> <li>• Scrabble, version nouvelle technologie</li> </ul>                                                                                                                        |
| <b>Lieu</b><br>Espace de quartier Champel,<br>rue Edouard-Tavan 25 | <b>Renseignements</b><br>ASP Eaux-Vives Cité / Champel<br>au 022 418 97 80                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Espace de quartier – Le 99                                   |                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chorale « Cœurs en chœur » avec le <i>MDA-Activités 50+</i></li> <li>• Cours tonique avec <i>Gymnastique seniors</i></li> </ul> |
| <b>Mercredi</b>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours « Active bien être » avec <i>Gymnastique seniors</i></li> </ul>                                                           |
| <b>Jeudi</b>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qi Gong / Tai Ji</li> <li>• Ensemble amateur de musique classique, avec le <i>MDA-Activités 50+</i></li> </ul>                  |
| <b>Lieu</b><br>Espace de quartier – Le 99,<br>rue de Lyon 99 | <b>Renseignements</b><br>022 418 95 99                                                                                                                                   |

## Et dans les différents quartiers

**Autour d'une table**

Propose de partager un moment convivial lors du repas de midi dans un restaurant près de chez soi, en compagnie d'autres aînés du quartier, accompagnés par un bénévole qui anime la table

**Horaire**

12h00 – 14h00

**Lieu**

Se renseigner auprès de l'ASP de son quartier

**Troc social**

Système gratuit d'échanges de connaissances, de services et de compétences entre habitants et partenaires de proximité. Dans chaque quartier, les Antennes sociales de proximité (ASP) répertorient et mettent en relation les propositions des uns avec les besoins des autres

Plusieurs types d'engagement sont possibles :

- Dans une relation entre deux personnes
- Dans des projets de la Ville
- Auprès de partenaires du quartier

## Visites et sorties

### Festival Histoire et Cité

#### Festival — Histoire et Cité

##### « Etre libre »

Sur le thème « Etre libre », le festival Histoire et Cité accueille le public du 21.03 au 24.03. Espace convivial de rencontres et de débats entre historiens, auteurs, journalistes, philosophes, cinéastes et le grand public, organisé par la *Maison de l'histoire de l'Université de Genève*

Programme complet sur le site : [www.histoire-cite.ch](http://www.histoire-cite.ch)

22.03

**Musique et possession** : rencontre entre un ethnomusicologue et un historien des religions, **Laurent Aubert, Dominique Jaillard**.

Modérateur : **Vincent Fontana**

**16h00 – 17h30**, Musée d'ethnographie de Genève (MEG)

23.03

**Signes de la contestation** : visite guidée de l'exposition

A l'occasion des 50 ans des événements de 68, une exposition consacrée aux expressions politiques, sociales et culturelles dont Genève a été le théâtre durant la décennie 1968-1978

**12h15 – 13h15**, Plaine de Plainpalais.

23.03

**Le goût de l'aventure, fin XVIIIe-début XIXe siècle**,

Conférence de Sylvain Venayre, historien, professeur à l'*Université Pierre Mendès-France* de Grenoble,

**Horaire à confirmer**, Uni Dufour, Rue Général-Dufour 24

23.03

**Mai 68 et après, à Genève et en Suisse : entre**

**mémoires, histoires et archives**, Table ronde organisée en collaboration avec les *Archives contestataires*

**18h00 – 20h30**, Uni Dufour, Rue Général-Dufour 24

23.03

**Les échappées de Nicolas Bouvier**, Table ronde avec **Sylviane Dupuis, Nadine Laporte et Ingrid Thobois**.

Modérateur : **Stéphane Pétermann**

**14h30 – 16h00** (horaire sous réserve), Uni Dufour, Rue Général-Dufour 24



## Parcours découvertes



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

## Horaire

Dimanche, 10h00 – 12h00

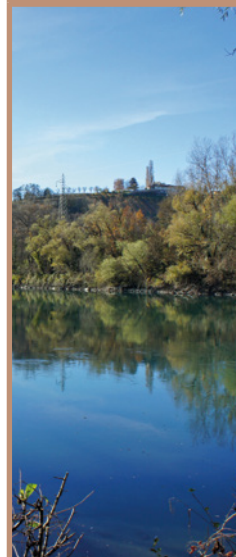
Lundi, 14h00 – 16h00

## Participation

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20

|                       |                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi 05.03</b>    | <b>Des Eaux-Vives à Grange-Canal</b><br>Avec <b>Gérald Berlie</b> , rendez-vous devant l'Eglise St-Joseph, Rue Petit-Senn 1<br>Inscription dès le 07.02                                     |
| <b>Dimanche 18.03</b> | <b>La Servette</b><br>Avec <b>Paul Dunner</b> , rendez-vous devant la Paroisse protestante, Avenue Wendt 48<br>Inscription dès le 21.02                                                     |
| <b>Lundi 16.04</b>    | <b>De l'OMC à l'OMS, en passant par les bâtiments internationaux</b><br>Avec <b>Gérald Berlie</b> , rendez-vous devant le portail de l'OMC, Rue de Lausanne 154<br>Inscription dès le 14.03 |
| <b>Lundi 28.05</b>    | <b>Balade aux origines de Lancy</b><br>Avec <b>Martine Degli Agosti</b> , rendez-vous à l'arrêt « Quidort », tram 14<br>Inscription dès le 25.04                                            |

## De l'atelier Robert Hainard à la réserve du Moulin-de-Vert



Une journée sous le signe de la nature et de la bonne humeur, guidée par **Irène Collaud**, accompagnatrice en moyenne montagne

Visite de l'atelier de Robert Hainard, célèbre naturaliste genevois, et découverte de ses peintures, sculptures et gravures. Flânerie à travers la réserve du Moulin-de-Vert à la découverte de ses trésors naturels

Prendre son pique-nique pour dégustation en plein air !

Les déplacements se feront à pied sur sentiers et pistes forestières, environ 2 heures de marche effective. Cette sortie est ouverte à tous, avec de bonnes chaussures

En cas de très mauvaises prévisions météorologiques la veille au soir, l'excursion est reportée au 30 avril (les personnes inscrites seront averties par téléphone)

## Date et horaire

23.04, 10h00 – 16h00

## Rendez-vous

9h00 à Cité Seniors ou 10h00 à l'arrêt « Bernex, Mairie », bus L ou 47  
La fin de l'excursion se fera à Cartigny

## Participation

Gratuit, Inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20, dès le 21.03

### La Marmite : Partagez un bouillon de culture !



Cité Seniors et l'association *La Marmite* proposent un parcours culturel comportant un spectacle, une visite d'exposition, un moment privilégié avec une sociologue de renommée internationale et un film

S'ajoutent à ces quatre sorties, une série de rendez-vous pour partager vos impressions, le tout en compagnie de l'accordéoniste et improvisateur **Jonas Kocher** et de deux médiateurs culturels

#### Participation

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20, dès le 17.01

#### Durée des séances :

entre 1 heure et demi et 2 heures

**19.02 – 15h30** Première rencontre entre les participants, à Cité Seniors

**28.02 – 20h30** Spectacle : **Unitile**, de **Foofwa D'immobilité**  
Salle de l'ADC, rue des Eaux-Vives 82-84

**24.03 – 10h00** Exposition : les mouvements artistiques et intellectuels situationniste et lettriste  
MAMCO, rue des Vieux-Grenadiers 10

**09.04 – 15h30** Echanges entre les participants, à Cité Seniors

**19.04 – 17h00** Rencontre : sur le thème des valeurs, avec la sociologue **Nathalie Heinrich** (prix Pétrarque 2017)  
MAMCO, rue des Vieux-Grenadiers 10

**07.05 – 15h30** Echanges entre les participants, à Cité Seniors

**13.05 – 11h00** Film : **Zelig**, de Woody Allen  
Cinéma Cinélux, bd Saint-Georges 8

**28.05 – 15h30** Retour créatif des participants sur le parcours suivi, à Cité Seniors

**04.06 – 15h30** Retour créatif des participants sur le parcours suivi, à Cité Seniors

### C'est parti, à vélo !



Balade organisée par l'association *Pro Vélo*

Sortie d'une durée de 2 heures pour tester le vélo électrique ou le vélo classique tout en découvrant les environs de Genève, encadré par deux moniteurs expérimentés de l'association *Pro Vélo*

Nul besoin d'être cycliste amateur ou professionnel, cette balade est ouverte à tous

Lors de l'inscription, préciser si vous avez besoin d'un vélo ou si vous venez avec le vôtre

#### Date

17.05

#### Horaire

10h00 – 12h30

#### Rendez-vous

Parking ouvert deux roues, Place de Montbrillant

#### Participation

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20, dès le 18.04

### Journées Européennes des Métiers d'Art



© Nicolas Righetti

Du 20 au 22 avril auront lieu les Journées des Métiers d'Art (JEMA) à Genève, organisées par le *Département de la culture et du sport* de la Ville de Genève

Trois jours pour découvrir une large palette de métiers rares et exceptionnels. Rencontre avec les artisans d'art dans les coulisses des salles de spectacle, à l'opéra, dans les musées, dans leurs ateliers ou encore dans les centres de formation de Genève

Programme complet et ouverture des inscriptions dès le 28.03 sur [www.metiersdart.ch](http://www.metiersdart.ch)

#### Participation

Gratuit, certains lieux sont ouverts au public sans inscription

## 62 VISITES ET SORTIES

### 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 notre atelier de reliure

#### Date

26.02 / 26.03 / 23.04 / 28.05

#### 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 02.02

### 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**

### Mouvement / Passion



Exposition de peinture proposée par **Marie-Claire Vallet-Rouget**, artiste genevoise

#### Dates

Du 22.02 au 08.04

#### Vernissage

Le 22.02, dès 17h00

|              |                                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------|
| <b>17h30</b> | Accueil                                                |
| <b>18h00</b> | Présentation de l'exposition, en présence de l'artiste |
| <b>18h15</b> | Apéritif                                               |

### Les Affiches de la contestation de 1968-1978 à Genève



Une collaboration avec la *Bibliothèque de Genève*

Dans le cadre de la thématique « Les enfants de mai 68 », Cité Seniors propose une exposition détonante accompagnée de l'animation « Choisissez votre affiche contestataire » qui aura lieu les 20, 21 et 22 avril (voir pages 4)

#### Dates

Du 17.04 au 11.05. Gratuit, sans inscription

### Londres, l'empreinte des années pop



Exposition de photographies de **Patou Uhlmann**, photographe et guitariste du *Beau Lac de Bâle*

« J'ai un amour pour cette ville que j'aime photographier, en particulier son architecture, ses parcs, ses bistrots, ses boutiques, et ses ambiances à la recherche des héros de la pop musique »

#### Dates

Du 17.04 au 24.06. Gratuit, sans inscription

#### Vernissage

Le 21.04, dès 18h00

|              |                                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------|
| <b>18h00</b> | Accueil                                                |
| <b>18h10</b> | Présentation de l'exposition, en présence de l'artiste |
| <b>18h20</b> | Apéritif                                               |

## Activités d'été



Cité Seniors ne ferme pas ses portes pendant l'été ! Elle propose balades, Zumba, Yoga, self-défense et autres plaisirs pour se détendre pendant l'été, gratuitement et sans inscription

### Parcours découverte



Avec **Luc-Eric Revilliod**, ingénieur horticole passionné d'histoire

**Dates et horaire**  
18.06, 14h00 – 16h00

**Lieu**  
Le Parc La Grange et sa roseraie

**Dates et horaire**  
23.07, 14h00 – 16h00

**Lieu**  
Les parcs de la rive droite

### Hatha Yoga pour seniors



Avec **Yves Vandeplas**

**Dates**  
19.06 / 26.06 / 03.07 / 10.07 / 17.07  
24.07 / 31.07 / 07.08 / 14.08 / 21.08  
28.08

**Horaire**  
Mardi, 10h00 – 11h00

### Zumba Gold



Avec **Raquel Pinazo Torres**

**Dates**  
21.06 / 28.06 / 05.07 / 12.07 / 19.07  
26.07 / 02.08 / 09.08

**Horaire**  
Jeudi, 11h00 – 12h00

### Self-défense



Avec **Paloma Laplace**

**Dates**  
22.06 / 29.06 / 06.07 / 13.07 / 20.07  
10.08 / 17.08 / 24.08

**Horaire**  
Vendredi, 10h00 – 11h00

## 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

|              |                                                                                      |       |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>02.02</b> | ■ Journée spéciale : « Présentation/inscriptions des cours et ateliers du semestre » | p. 36 |
| <b>04.02</b> | ■ Concert : « One, two, three o'clock, four o'clock rock »                           | p. 47 |
| <b>06.02</b> | ■ Permanence : « Info – santé »                                                      | p. 33 |
|              | ■ Ouverture du cours : « Apprivoiser un iPhone » (IPH1-401)                          | p. 12 |
|              | ■ Ouverture : « La chorale de Cité seniors »                                         | p. 44 |
|              | ■ Cours : « Ranger ses fichiers et les retrouver facilement » (T&A-1201)             | p. 16 |
|              | ■ Atelier : « Se sentir utile »                                                      | p. 32 |
|              | ■ Première rencontre : « Polaroid »                                                  | p. 45 |
|              | ■ Film : « Danse et possession dans le Brésil moderne »                              | p. 46 |

### Février (suite)

|              |                                                                                       |       |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>07.02</b> | ■ Rencontre : « Carrefour international »                                             | p. 42 |
|              | ■ Rencontre : « Christine Ley »                                                       | p. 31 |
| <b>09.02</b> | ■ Conférence : « Ville intelligente »                                                 | p. 22 |
|              | ■ Film : « Sophie Scholl, les derniers jours »                                        | p. 43 |
| <b>13.02</b> | ■ Conférence : « Les facteurs de risques cardiovasculaires »                          | p. 33 |
|              | ■ Rencontre : « Quelles sont les limites entre séduction et harcèlement ? »           | p. 34 |
| <b>14.02</b> | ■ Conférence : « Corps et âmes = 1 + 2 »                                              | p. 27 |
| <b>17.02</b> | ■ Groupe de discussion : « Café des aidants »                                         | p. 34 |
| <b>18.02</b> | ■ Concert : « Duo voix-guitare »                                                      | p. 47 |
| <b>19.02</b> | ■ Sortie culturelle : « La Marmite : Première rencontre »                             | p. 60 |
| <b>20.02</b> | ■ Conférence : « Le rôle de la Ville comme actrice du développement durable »         | p. 30 |
|              | ■ Conférence : « Harcèlement sexuel et violences conjugales »                         | p. 29 |
|              | ■ Ouverture du cours : « Yoga »                                                       | p. 40 |
|              | ■ Ouverture du cours : « La photo numérique avec Picasa » (PIC-1001)                  | p. 15 |
|              | ■ Cours : « Transférer les photos d'un smartphone » (T&A-1203)                        | p. 16 |
|              | ■ Cours : « Mobile CFF » (CFF-1501)                                                   | p. 19 |
|              | ■ Musique : « Visite des musiques autour du monde »                                   | p. 46 |
| <b>21.02</b> | ■ Conférence : « 1968, sport, culture et loisirs dans le grand bain de la politique » | p. 27 |
|              | ■ Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-001)                     | p. 10 |
|              | ■ Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Android » (AND1-601)              | p. 13 |

| Février (suite) |                                                                            |       |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------|
|                 | ■ Ouverture du cours : « Ifolor » (IFO-1101)                               | p. 15 |
|                 | ■ Ouverture du cours : « Qi Gong »                                         | p. 37 |
|                 | ■ Ouverture du cours : « Améliorer sa vue par le mouvement des yeux »      | p. 37 |
| 22.02           | ■ Conférence : « Rester mobile grâce à un Smartphone »                     | p. 22 |
|                 | ■ Ouverture du cours : « Découverte de Facebook » (FBK-901)                | p. 14 |
|                 | ■ Ouverture du cours : « Origamô »                                         | p. 40 |
|                 | ■ Ouverture du cours : « Initiation à la méditation de pleine conscience » | p. 38 |
|                 | ■ Cours : « Apprendre à utiliser Swisscom TV2.0 » (STV-1301)               | p. 18 |
|                 | ■ Exposition/vernissage : « Mouvement/passion »                            | p. 64 |
| 23.02           | ■ Ouverture du cours : « Découverte d'œuvres musicales »                   | p. 39 |
|                 | ■ Atelier : « Henri Cartier-Bresson »                                      | p. 45 |
|                 | ■ Première rencontre : « Les tricots du cœur »                             | p. 44 |
| 25.02           | ■ Événement : « Saint Valentin à Cité Seniors »                            | p. 7  |
|                 | ■ Atelier : « Tambours voyageurs »                                         | p. 46 |
| 26.02           | ■ Cours : « Découverte de la nouvelle téléphonie fixe IP » (TEL-1401)      | p. 18 |
|                 | ■ Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité »                          | p. 62 |
| 27.02           | ■ Film : « Musique et résistance culturelle »                              | p. 46 |
|                 | ■ Cours : « Vendez et achetez sur internet » (T&A-1205)                    | p. 16 |
| 28.02           | ■ Sortie culturelle : « Spectacle Unitile »                                | p. 60 |

| Mars  |                                                                       |       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| 02.03 | ■ Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-101)            | p. 10 |
|       | ■ Ouverture du cours : « Initiation à la tablette ipad » (IPAD1-201)  | p. 11 |
|       | ■ Rencontre : « Café iPad »                                           | p. 25 |
| 04.03 | ■ Spectacle : « Les conteurs de Genève »                              | p. 47 |
| 05.03 | ■ Parcours découverte : « Des Eaux-Vives à Grange-Canal »             | p. 58 |
| 06.03 | ■ Permanence : « Info – santé »                                       | p. 33 |
|       | ■ Cours : « Mon courrier avec Word » (T&A-1207)                       | p. 16 |
|       | ■ Cours : « Apprendre à utiliser Swisscom TV2.0 » (STV-1302)          | p. 18 |
|       | ■ Conférence : « Quel droit aux prestations complémentaires ? »       | p. 29 |
|       | ■ Atelier : « La gestion du quotidien »                               | p. 32 |
| 07.03 | ■ Rencontre : « Carrefour international »                             | p. 42 |
|       | ■ Rencontre : « Patrizia Anex »                                       | p. 31 |
| 08.03 | ■ Ouverture du cours : « Découverte de Facebook » (FBK-902)           | p. 14 |
|       | ■ Conférence : « Facebook, Twitter, vous avez dit réseaux sociaux ? » | p. 23 |
| 09.03 | ■ Ouverture du cours : « Tablette ipad, aller plus loin » (IPAD2-301) | p. 11 |
|       | ■ Film : « Joséphine Baker, l'autre Joséphine »                       | p. 43 |
|       | ■ Rencontre : « Café iPhone »                                         | p. 25 |
| 13.03 | ■ Conférence : « La digestion »                                       | p. 33 |
|       | ■ Rencontre : « Les sites de rencontres en question »                 | p. 34 |
|       | ■ Cours : « Découverte de Google Docs et Google drive » (T&A-1208)    | p. 17 |
|       | ■ Cours : « Mobile CFF » (CFF-1502)                                   | p. 19 |

| Mars (suite) |                                                                                                          |       |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>14.03</b> | <div> <div>■</div> Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Android » (AND2-701) </div> | p. 13 |
|              | <div> <div>■</div> Conférence : « Le temps existerait-il si nous étions immortels ? » </div>             | p. 27 |
| <b>15.03</b> | <div> <div>■</div> Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-002) </div>                | p. 10 |
|              | <div> <div>■</div> Cours : « Découverte de la nouvelle téléphonie fixe IP » (TEL-1402) </div>            | p. 18 |
| <b>16.03</b> | <div> <div>■</div> Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-801) </div>                      | p. 14 |
|              | <div> <div>■</div> Conférence : « Comment se retrouver dans la jungle des mots de passe ? » </div>       | p. 23 |
| <b>17.03</b> | <div> <div>■</div> Groupe de discussion : « Café des aidants » </div>                                    | p. 34 |
| <b>18.03</b> | <div> <div>■</div> Concert : « L'Ensemble Nuryana » </div>                                               | p. 48 |
|              | <div> <div>■</div> Parcours découverte : « La Servette » </div>                                          | p. 58 |
| <b>20.03</b> | <div> <div>■</div> Conférence : « Nature en ville » </div>                                               | p. 30 |
|              | <div> <div>■</div> Ouverture du cours : « Apprivoiser son iPhone » (IPH2-501) </div>                     | p. 12 |
|              | <div> <div>■</div> Cours : « Comment utiliser une clef USB ? » (T&amp;A-1209) </div>                     | p. 17 |
| <b>21.03</b> | <div> <div>■</div> Cours : « Apprendre à utiliser Swisscom TV2.0 » (STV-1303) </div>                     | p. 18 |
|              | <div> <div>■</div> Conférence : « Une révolte sans révolution » </div>                                   | p. 27 |
| <b>22.03</b> | <div> <div>■</div> Sortie culturelle : « Festival histoire et cité » </div>                              | p. 57 |
| <b>23.03</b> | <div> <div>■</div> Ouverture du cours : « Initiation à la tablette iPad » (IPAD1-202) </div>             | p. 11 |
|              | <div> <div>■</div> Atelier : « Sam Zeller » </div>                                                       | p. 45 |
|              | <div> <div>■</div> Sortie culturelle : « Festival histoire et cité » </div>                              | p. 57 |
| <b>24.03</b> | <div> <div>■</div> Sortie culturelle : « Exposition : Les mouvements artistiques » </div>                | p. 60 |

| Mars (suite) |                                                                                               |       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>25.03</b> | <div> <div>■</div> Danse : « Nicolas tankoff » </div>                                         | p. 48 |
| <b>26.03</b> | <div> <div>■</div> Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité » </div>                     | p. 62 |
| <b>27.03</b> | <div> <div>■</div> Cours : « Découverte de Google Maps et Youtube » (T&amp;A-1210) </div>     | p. 17 |
|              | <div> <div>■</div> Cours : « Découverte de la nouvelle téléphonie fixe IP » (TEL-1403) </div> | p. 18 |
|              | <div> <div>■</div> Conférence : « Comptes et mots de passe, mode d'emploi » </div>            | p. 23 |
| <b>28.03</b> | <div> <div>■</div> Journée spéciale : « Assistance téléphones portables » </div>              | p. 24 |

| Avril        |                                                                                                |       |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>03.04</b> | <div> <div>■</div> Permanence : « Info – santé » </div>                                        | p. 33 |
| <b>04.04</b> | <div> <div>■</div> Rencontre : « Carrefour international » </div>                              | p. 42 |
|              | <div> <div>■</div> Conférence : « L'homme est-il un animal comme les autres ? » </div>         | p. 27 |
| <b>06.04</b> | <div> <div>■</div> Ouverture de l'atelier « Entre la nature et moi » </div>                    | p. 41 |
| <b>08.04</b> | <div> <div>■</div> Concert : « Musique classique » </div>                                      | p. 48 |
| <b>09.04</b> | <div> <div>■</div> Sortie culturelle : « La Marmite : Echanges entre les participants » </div> | p. 60 |
| <b>10.04</b> | <div> <div>■</div> Conférence : « Entrée en EMS, qu'est-ce qui va changer ? » </div>           | p. 29 |
|              | <div> <div>■</div> Atelier : « Les relation conflictuelles » </div>                            | p. 32 |
|              | <div> <div>■</div> Rencontre : « Faire l'amour dans un endroit insolite » </div>               | p. 34 |
|              | <div> <div>■</div> Cours : « Transférer les photos d'un smartphone » (T&amp;A-1204) </div>     | p. 16 |
|              | <div> <div>■</div> Cours : « Mobile CFF » (CFF-1503) </div>                                    | p. 19 |
| <b>11.04</b> | <div> <div>■</div> Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-003) </div>      | p. 10 |
|              | <div> <div>■</div> Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-102) </div>             | p. 10 |

| Avril (suite) |                                                                             |       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|
| 13.04         | ■ Films : « Lucie Aubrac, Germaine Tillion et Geneviève De Gaulle »         | p. 43 |
|               | ■ Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-802)                 | p. 14 |
|               | ■ Rencontre : « Café iPad »                                                 | p. 25 |
|               |                                                                             |       |
| 15.04         | ■ Concert : « La Fanfare Revuelta »                                         | p. 48 |
| 16.04         | ■ Parcours découverte : « De l'OMC à l'OMS »                                | p. 58 |
| 17.04         | ■ Conférence : « Les maladies psychosomatiques »                            | p. 33 |
|               | ■ Ouverture du cours : « Apprivoiser son iPhone » (IPH1-402)                | p. 12 |
|               | ■ Cours : « Vendez et achetez sur internet » (T&A-1206)                     | p. 16 |
|               |                                                                             |       |
| 18.04         | ■ Conférence : « Fan des sixties, le rejet du travail et des institutions » | p. 27 |
|               | ■ Conférence : « Les calendriers à travers les siècles »                    | p. 28 |
| 19.04         | ■ Cours : « Apprendre à utiliser Swisscom TV 2.0 » (STV-1304)               | p. 18 |
|               | ■ Conférence : « La découverte de l'astronomie »                            | p. 28 |
|               | ■ Ouverture du cours : « Mandal'Âme »                                       | p. 39 |
|               | ■ Sortie culturelle : « Rencontre avec Nathalie Heinich »                   | p. 60 |
| 20.04         | ■ Journée à thème : « Les enfants de Mai 68 ! »                             | p. 4  |
| 21.04         | ■ Journée à thème : « Les enfants de Mai 68 ! »                             | p. 5  |
|               | ■ Exposition/vernissage : « Londres, l'empreinte des années pop »           | p. 65 |
|               | ■ Rencontre : « L'amour libre : Un mythe à l'avantage du sexe masculin ? »  | p. 34 |
| 22.04         | ■ Journée à thème : « Les enfants de Mai 68 ! »                             | p. 6  |
| 23.04         | ■ Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité »                           | p. 62 |
|               | ■ Sortie culturelle : « La réserve du Moulin-de-Vert »                      | p. 59 |

| Avril (suite) |                                                                       |       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| 24.04         | ■ Conférence : « Aménagement et mobilité »                            | p. 30 |
|               | ■ Cours : « Découvrir Wikipedia et Google traduction » (T&A-1211)     | p. 17 |
|               | ■ Journée spéciale : « @ssistance PC, Mac »                           | p. 24 |
| 25.04         | ■ Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-103)            | p. 10 |
|               | ■ Cours : « Découverte de la nouvelle téléphonie fixe IP » (TEL-1404) | p. 18 |
|               | ■ Conférence : « Faut-il avoir peur d'Internet ? »                    | p. 24 |
|               | ■ Conférence : « James Cook : Naviguer jusqu'au bout du monde »       | p. 28 |
|               | ■ Rencontre : « David Sander »                                        | p. 31 |
| 26.04         | ■ Conférence : « Les instruments de navigation »                      | p. 28 |
| 27.04         | ■ Atelier : « Carla Sil »                                             | p. 45 |
| 28.04         | ■ Groupe de discussion : « Café des aidants »                         | p. 34 |

| Mai   |                                                                                        |       |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 02.05 | ■ Conférence : « Hospitalisation et traitements médicaux : Les directives anticipées » | p. 29 |
|       | ■ Rencontre : « Carrefour international »                                              | p. 42 |
|       | ■ Atelier : « Les troubles du sommeil »                                                | p. 32 |
| 03.05 | ■ Conférence : « Internet des objets »                                                 | p. 25 |
| 04.05 | ■ Film : « Simone Veil, la loi d'une femme »                                           | p. 43 |
|       | ■ Rencontre : « Café iPhone »                                                          | p. 25 |
| 06.05 | ■ Danse : « Fête de la danse »                                                         | p. 48 |
| 07.05 | ■ Sortie culturelle : « La Marmite : Echange entre les participants »                  | p. 60 |
| 08.05 | ■ Permanence : « Info – santé »                                                        | p. 33 |
|       | ■ Cours : « Ranger ses fichiers et les retrouver facilement » (T&A-1202)               | p. 16 |

| Mai (suite) |                                                                          |       |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-------|
| 09.05       | ■ Conférence : « Pourquoi distinguons-nous le bien du mal ? »            | p. 27 |
|             | ■ Rencontre : « Manuelle Perrenoud »                                     | p. 31 |
| 13.05       | ■ Sortie culturelle : « Film : Zelig »                                   | p. 60 |
| 15.05       | ■ Conférence : « Les maladies psychiques chroniques »                    | p. 33 |
|             | ■ Ouverture du cours : « Apprivoiser son iPhone » (IPH2-502)             | p. 12 |
|             | ■ Cours : « Transférer les photos d'un appareil numérique » (T&A-1212)   | p. 17 |
|             | ■ Conférence : « Découvrir ou (re) découvrir Internet »                  | p. 25 |
| 16.05       | ■ Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Android » (AND1-602) | p. 13 |
| 17.05       | ■ Sortie : « C'est parti à vélo ! »                                      | p. 61 |
| 18.05       | ■ Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-803)              | p. 14 |
|             | ■ Film : « Marie Curie, au-delà du mythe »                               | p. 43 |
|             | ■ Rencontre : « Café iPad »                                              | p. 25 |
| 19.05       | ■ Groupe de discussion : « Café des aidants »                            | p. 34 |
| 22.05       | ■ Conférence : « Vieillir LGBT »                                         | p. 30 |
| 23.05       | ■ Ouverture du cours : « Tablette ipad, aller plus loin » (IPAD2-302)    | p. 11 |
|             | ■ Conférence : « Dictateurs à gogo : La liberté mise au pas »            | p. 27 |
| 25.05       | ■ Atelier : « Richard Avedon »                                           | p. 45 |
| 27.05       | ■ Événement : « Grand bal de printemps »                                 | p. 8  |

| Mai (suite) |                                                                        |       |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|-------|
| 28.05       | ■ Parcours découverte : « Balade aux origines de Lancy »               | p. 58 |
|             | ■ Sortie culturelle : « La Marmite : Retour créatif des participants » | p. 60 |
|             | ■ Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité »                      | p. 62 |
| 29.05       | ■ Cours : « Mobile CFF » (CFF-1504)                                    | p. 19 |
| 30.05       | ■ Ouverture du cours : « Initiation à la tablette iPad » (IPAD1-203)   | p. 11 |

| Juin  |                                                                                  |       |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 01.06 | ■ Rencontre : « Café iPhone »                                                    | p. 25 |
| 03.06 | ■ Théâtre : « Compagnie Campanazzo »                                             | p. 48 |
| 04.06 | ■ Sortie culturelle : « La Marmite : Retour créatif des participants »           | p. 60 |
| 05.06 | ■ Permanence : « Info – santé »                                                  | p. 33 |
|       | ■ Conférence : « En cas de divorce, partage de la prévoyance professionnelle »   | p. 29 |
|       | ■ Atelier : « Les liens amicaux »                                                | p. 32 |
| 06.06 | ■ Conférence : « Les utopies sont-elles bénéfiques ou néfastes ? »               | p. 27 |
|       | ■ Rencontre : « Carrefour international »                                        | p. 42 |
|       | ■ Ouverture du cours : « Tablette ipad, aller plus loin » (IPAD2-303)            | p. 11 |
|       | ■ Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Android » (AND2-702) | p. 13 |
| 10.06 | ■ Danse : « Nicolas Hafner »                                                     | p. 48 |
| 12.06 | ■ Conférence : « Les maladies osseuses »                                         | p. 33 |
|       | ■ Rencontre : « Faut-il se protéger après 50 ans ? »                             | p. 34 |
| 13.06 | ■ Conférence : « 1968, un printemps éternel »                                    | p. 27 |

## 78 CALENDRIER DES ACTIVITÉS

### Juin (suite)

|       |                                                                    |       |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-------|
| 15.06 | ■ Atelier : « Fan-Ho »                                             | p. 45 |
|       | ■ Journée spéciale : « Clôture des cours et ateliers du semestre » | p. 36 |
| 16.06 | ■ Groupe de discussion : « Café des aidants »                      | p. 34 |
| 17.06 | ■ Concert : « Yvonne et ses musiciens »                            | p. 48 |
| 18.06 | ■ Parcours découverte : « Le Parc Lagrange et sa roseraie »        | p. 66 |
| 19.06 | ■ Conférence : « Solidarité internationale »                       | p. 30 |
|       | ■ Ouverture du cours : « Hatha Yoga pour seniors »                 | p. 67 |
| 21.06 | ■ Ouverture du cours : « Zumba gold »                              | p. 67 |
| 22.06 | ■ Ouverture du cours : « Self-defense »                            | p. 67 |
| 24.06 | ■ Concert : « La chorale de Cité Seniors »                         | p. 48 |

### Juillet

|       |                                                         |       |
|-------|---------------------------------------------------------|-------|
| 23.07 | ■ Parcours découverte : « Les parcs de la rive droite » | p. 66 |
|-------|---------------------------------------------------------|-------|



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](http://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](mailto:citeseniors@ville-ge.ch)**

**[www.seniors-geneve.ch](http://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 2018