



Cité Seniors Programme des activités

Janvier — Juin 2024

**Genève,
ville sociale et solidaire**

www.geneve.ch



HORAIRES D'OUVERTURE

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

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

Dimanche, de 11h30 à 17h,
selon programmation
en pages 78 à 84

Tél. 0800 18 19 20
(appel gratuit)

**Ce programme est édité en janvier 2024,
sous réserve d'éventuelles modifications
ou d'annulations.**

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

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

EN SAVOIR PLUS ?

Retrouvez Cité Seniors sur la
chaîne YouTube en scannant
le code QR ci-après :



Abonnez-vous à la newsletter
mensuelle de Cité Seniors
en écrivant à
citeseniors@ville-ge.ch

L'équipe de Cité Seniors est
à disposition des personnes
qui auraient besoin d'un
accompagnement sur place.
**Annoncez-vous au 0800 18 19 20
selon les horaires d'ouverture
mentionnés plus haut.**

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

PRÉSENTATION DES COURS

Rencontre avec les enseignant.e.s
des ateliers suivants :

- Atelier Théâtre
- Exercices respiratoires
- Qi Gong
- Atelier olfactif
- Yoga du rire
- Méthode Feldenkrais
- Renforcer et développer sa mémoire
- Renforcement périnéal
- PostureS
- Céramique

INSCRIPTIONS

Les cours et formations sont réservés
aux personnes de 55 ans et plus.
Une partie des activités de ce programme
nécessite une inscription.

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

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

Mardi 16 Janvier 2024

10h30 - 12h30

Présentation des cours nouvelles
technologies et du programme
des conférences du semestre.

13h30 – 13h45

Présentation du programme
«Activités seniors près de chez vous»

13h45 - 17h15

Présentation des cours et des ateliers
(ci-contre) par les enseignant.e.s.

Cité Seniors

+ en direct sur **YouTube**

DÉMARRAGE DES INSCRIPTIONS À CITÉ SENIORS

Jeudi 18 janvier 2024

De 9h à 16h

Promotion de la santé, cours et formations
(pages 49 à 57 et pages 62 à 64)

Vendredi 19 janvier 2024

De 9h à 17h

Cours nouvelles technologies
(voir pages 17 à 36)

En dehors de ces deux jours, les inscriptions
se poursuivent auprès de Cité Seniors pen-
dant les heures d'ouverture et dans la limite
des places disponibles.

Sommaire

	Autour des territoires	4 - 14
	Nouvelles technologies	16-39
	Conférences-débats	40 - 47
	Promotion de la santé	48 - 60
	Cours et formations	61 - 65
	Échanges et rencontres	66 - 76
	Dimanches de Cité Seniors	77 - 84
	Visites et sorties	85 - 90
	Expositions	91 - 93
	Calendrier	94 - 104

La carte n'est pas le territoire

Vous tenez entre vos mains le nouveau programme d'activités de Cité Seniors. Plus de 100 pages de propositions intelligentes et innovantes. Car être senior, c'est aussi avoir plus de temps à consacrer, si on le souhaite, à soi et aux autres. De quoi étendre l'éventail des possibles. Pourquoi ne pas participer à un cours de photo, une conférence sur l'astronomie, un entraînement de walking ou un café entre proches aidant.e.s ?

Ce premier semestre 2024 aura pour fil rouge «les territoires de nos vies»: territoires de l'intime, en commun, à explorer. La carte n'est pas le territoire. La formule d'Alfred Korzybski, philosophe et scientifique américano-polonais, père fondateur de la sémantique générale, ne saurait se démentir. La carte en est la représentation, à la fois symbolique et tronquée.

De même les frontières constituent des constructions artificielles, le butin du vainqueur. Et si nous interrogeons nos propres représentations? De quoi donner envie de pousser les murs - y compris ceux de Cité seniors qu'on vous invite à vous approprier le 26 juin - et sortir des cases dans lesquelles on s'enferme, et on nous enferme, trop souvent.

Le programme de Cité Seniors, complémentaire aux activités près de chez vous au sein des Espaces de quartier, s'inscrit dans le cadre de la Politique de la longue vie.

Développée par le Département de la cohésion sociale et de la solidarité de la Ville de Genève, celle-ci entend lutter contre l'isolement, soutenir l'autonomie et la mobilité au quotidien, favoriser l'inclusion et les solidarités, informer sur les droits et encourager la participation à la vie de la Cité. Autant d'éléments participant à rendre la vie de ses habitantes et habitants plus belle. Tout simplement.

Christina Kitsos

Vice-présidente du Conseil administratif



Autour des territoires



Redécouvrir les territoires de nos vies

En géographie humaine, le territoire est un espace que l'on s'approprie.

Nous vous proposons de vous approprier des bouts de territoires, ceux de l'intime : votre corps, votre mémoire et votre santé.

(territoire de l'intime)

Puis de voguer vers les territoires que l'on a en partage avec d'autres humains dans la cité, dans le paysage. Comment trouver sa juste place ?

(territoire en commun)

Enfin, nous vous invitons à explorer notre territoire géographique, (re)découvrir certains lieux en ville et peut-être un peu plus loin encore à pied, à bicyclette et, pourquoi pas, en téléphérique !

(territoire à explorer)

Journée événement

Les frontières: des territoires amoureux ?

Venez vous approprier le territoire de Cité Seniors, espace passerelle entre les seniors et la vie de la cité. Une journée particulière placée à la limite entre l'intime et l'universel.

Ainsi, la frontière surmontée devient membrane vibratoire, aussi bien celle qui produit le son que celle qui reçoit... Elle devient le lieu où deux territoires se pressent amoureusement, le contact de leurs peaux; la frontière dédoublée, délivrée s'anime en un couple qui danse, dessinant son ombre et sa flamme sur les parois de la caverne terre, et conquérant l'espace en ses enlacements.

Michel Butor

Jeudi 25 janvier

10h-12h

Conférence: «Les territoires des frontières»

Cette conférence vous fera voyager dans des territoires frontières, guidé.e.s par les recherches, projets et expériences personnelles d'**Anna Grichting**, architecte, urbaniste et musicienne, spécialiste des frontières. Cette exploration interdisciplinaire vous amènera en Irlande, à Berlin, Beyrouth, Boston, aux pays du Golfe, en Corée, sans oublier notre propre ville-frontalière, Genève, et le Röstigraben helvétique. La conférence sera suivie par un échange avec le public sur sa propre notion de frontière, sociale, territoriale, intime, etc.

12h-14h

Repas hors frontière

Des mets iraniens concoctés par **Shariaeh Jamei**, une irréductible de Cité Seniors. Laissons les saveurs orientales nous faire découvrir d'autres territoires. [Sur inscription à Cité Seniors, places limitées.](#)

14h-15h30

Concert: Borders and Bridges Ensemble

Musique et mémoire, liberté d'expression et résistance, improvisation et création instantanée, mots et langages autour des frontières et des ponts. La musique construit une fresque sonore - avec des compositions originales, traditionnelles, de l'improvisation libre - illustrée avec des textes et citations d'auteurs littéraires, philosophiques et géopolitiques.

16h

Tea time participatif!

Faites voyager nos papilles avec un tea time qui traverse les frontières, apportez les spécialités sucrées de vos régions et d'ailleurs! Nous aurons à cœur de tout goûter!

17h

Parlons d'avenir!

Présentation du projet avec le festival EXPLORE demain, où vous pourrez débattre de questions de société avec des jeunes de 15-16 ans. (plus de détail en page 12)

17h45

Vernissage: «Ma vie en Pop-Up»

18h15

Atelier Pop-Up

plus de détails en page 92

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription



Projet Arts et Santé

Territoires en commun

Cours de théâtre et d'écriture de plateau, dirigés par deux comédien.ne.s et metteur.euse.s en scène, **Matteo Zimmermann** et **Julie Cloux**.

Explorer sa créativité avec d'autres, ressentir l'espace d'une scène, le regard d'un public et découvrir de nouvelles compétences à tout âge de la vie.

Les cours débiteront par un échauffement de la voix, du corps, des sensations, des émotions et de la relation à l'autre.

Ensuite, un travail d'improvisation permettra, après analyse en groupe, de construire des séquences, et dégager du sens et des objectifs pour chaque personnage.

Enfin, la séquence développée au fil des cours sera mise en scène.

Cet atelier fait partie du projet Arts et Santé pour les aîné.e.s, en collaboration avec le Théâtre Saint-Gervais, la ville de Carouge et Cité Seniors.

Représentations au Théâtre Saint-Gervais

Venez nombreuses et nombreux encourager les seniors pour l'ensemble de leur processus de travail créatif.

Ateliers:

Lundi

8, 22 janvier

12, 26 février

11, 25 mars

22 avril

13, 27 mai

10h - 12h

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription
à partir du 18 janvier

Représentations publiques: entre le 21 et le 23 juin 2024

Horaires et dates à confirmer

Théâtre Saint-Gervais

Rue du Temple 5

1201 Genève

Gratuit, sur inscription
dès le 1^{er} mai

Le Grand Genève autrefois, avec des «trous dans le gruyère» de ses frontières

Territoires à explorer

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

Jeudi 15 février 14h - 15h30

Quelles frontières entre protestants, catholiques et libres penseurs autour de la «vieille» Genève?

Cité Seniors + en direct sur **Youtube**
Gratuit, sans inscription

Jeudi 28 mars 14h - 15h30

Maquignons, coquetières et tueurs des abattoirs de Genève: aux frontières de l'intime animal.

Cité Seniors + en direct sur **Youtube**
Gratuit, sans inscription

Jeudi 23 mai 14h - 15h30

Carouge, la meilleure «ennemie» de Genève avant 1815?

Place d'Armes - 1227 Carouge
Gratuit, sans inscription

Jeudi 20 juin 14h - 15h30

Genève dans la Seconde Guerre mondiale: espions, transfuges et passeurs aux abords du Foron.

Arrêt TPG Moilesullaz (trams 12, 17)
Gratuit, sans inscription

Exposition Ella Maillart

Territoires à explorer

À travers une sélection de photographies, d'articles, d'ouvrages et de documents, cette exposition propose de redécouvrir le parcours exceptionnel d'Ella Maillart. Sportive, voyageuse, conférencière et journaliste, elle n'a cessé de défendre sa vision d'«unité du monde».

Anne-Julie Raccoursier et **Pauline Julier**, deux artistes aux personnalités bien distinctes, relèvent le défi : grandes voyageuses elles-mêmes, leurs démarches, oscillant entre réalité et fiction, déconstruisent à leur tour les clichés.

Danses et souvenirs de danse

Territoires de l'intime

Quels souvenirs de danse nous habitent ? Danse de couple, solo endiablé chez soi, bal... Comment les réactiver dans notre mémoire et dans notre corps ? Atelier corporel avec **Marthe Krummenacher**, magnifique danseuse pour de nombreuses compagnies suisses et internationales, qui vous invite à vous souvenir en partageant avec vous des méthodes variées pour explorer la joie d'habiter un corps dansant.

Pour cet atelier en deux temps, elle sera accompagnée par l'artiste sonore, **Charlotte Imbault** qui montrera comment ces mémoires collectives et ces souvenirs individuels rejaillissent par le mouvement.

Jeudi 29 février 14h30 - 15h30

Musée Rath
Place Neuve, 1204 Genève

Gratuit, sur inscription
à partir du 18 janvier
(places limitées)

Lundi
4 et 11 mars

13h30 - 15h30

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription
à partir du 18 janvier
(places limitées)

Des projets dans les quartiers

Territoires en commun

Comment s'impliquer dans son quartier ? Les Antennes sociales de proximité de la Ville de Genève vous proposent de découvrir des projets de quartier construits par, pour et avec des habitant.e.s et des associations.

La montagne, territoire des Genevois.es ?

Territoires à explorer

Des conférences en mouvement avec **Olivier Vaucher**, géographe, historien et artiste.

Pour les personnes intéressées, possibilité de se rendre au lieu de rendez-vous grâce aux applications Google Maps & TPG Preview. (voir page 35)

Mardi 26 mars
Mardi 30 avril

10h30 - 12h
(accueil dès 10h avec
café-croissants)

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Vendredi 19 avril 14h - 15h30

L'alpinisme genevois 1862-1940 : les citadins montagnards et l'invention de la varappe

Section genevoise du Club Alpin Suisse
Avenue du Mail 4, 1205 Genève

Gratuit, sur inscription à partir du 5 mars

Vendredi 17 mai 14h - 15h30

L'alpinisme genevois après 1940 : à la conquête des cimes

Centre Genève Montagne
Chemin des Érables 17-19, 1213 Petit-Lancy
Gratuit, sur inscription à partir du 5 mars

Vendredi 7 juin 14h - 15h30

Le Salève, «montagne promise» des Genevoises et des Genevois

Téléphérique du Salève
Rte du Téléphérique, 74100 Etrembières
Gratuit, sur inscription à partir du 5 mars

Parlons d'avenir!

Territoires en commun

Dans le cadre du festival EXPLORE demain, venez débattre de questions de société avec des jeunes de 15-16 ans.

Cet après-midi au Bâtiment des Forces Motrices sera l'aboutissement d'une préparation effectuée à Cité Seniors et dans les Collèges et Ecoles de commerce partenaires en février et mars. Les différents thèmes de débat seront définis et explorés à ce moment-là, en accord avec les participant.e.s.

EXPLORE demain est un festival citoyen, un lieu de rencontres, de découvertes et d'échanges culturels et participatifs. Il invite la population à réfléchir à l'avenir de notre société : le dialogue intergénérationnel y trouvera donc toute sa place!

Événement organisé par l'association "Genève Débat", en lien avec le Département de l'instruction publique (DIP)

Brunch Printem'bouche : quand notre terroir fait Boum!

Territoires à explorer

Notre généreux terroir genevois nous offre à nouveau ses bons légumes printaniers ! Venez les déguster en primeur, sous la forme de succulentes recettes concoctées spécialement pour vous à Cité Seniors.

Mercredi 24 avril 13h-17h

Bâtiment des Forces Motrices
2, Place des Volontaires
1204 Genève

Gratuit, sur inscription
à partir du 16 janvier

Vendredi 26 avril 10h-12h

Cité Seniors
CHF10.-, sur inscription
dès le 19 mars (places limitées)

Atelier Feldenkrais et sortie au spectacle!

Territoires de l'intime

La Comédie de Genève vous propose d'explorer votre corps par une activité en deux temps : un atelier Feldenkrais mené par **Marc Marchand**, chorégraphe et praticien Feldenkrais, puis une sortie au spectacle, suivi d'une discussion avec les artistes.

La méthode Feldenkrais

Cette méthode, à travers l'exploration du geste, lent et délicat, permet de faire sauter les blocages et l'enfermement créés au fil du temps, et trouver une grande liberté de mouvement et de pensée.

Le spectacle :

«Il n'y a que les chansons de variété qui disent la vérité (Nouvelle Génération)»

Pièce chorale à entrées multiples, une rencontre qui délie les langues et redéfinit les rapports intimes, à l'heure de la non-binarité. Des lendemains qui déchantent, où la gueule de bois n'empêche pas les jeux de séduction. Une vie au ralenti, loin des normes établies. Chanter, danser, débattre jusqu'au bout de la nuit. S'aimer, se haïr, s'aimer quand même. **Alexandre Doublet**, l'auteur et le metteur en scène, scrute nos existences ébréchées à travers le miroir brisé d'une histoire d'amour, d'amitié et de théâtre.

Jeudi 30 mai 14h45-16h

Atelier Feldenkrais

Aucune habileté physique particulière n'est requise

Tenue : souple, légère et chaude

Matériel : un tapis de sol (type yoga), deux serviettes de toilette (pour créer un coussin sous la tête), une petite couverture.

Dimanche 2 juin 15h-18h30

(avec entracte)

Spectacle

Discussion à l'issue de la représentation avec les artistes.

La Comédie de Genève
Esplanade Alice Bailly 1
1207 Genève

Rendez-vous 15 minutes avant

CHF 10.-

sur inscription dès le 23 avril
auprès de Cité Seniors
(paiement directement auprès de la Comédie)

Atelier mobile de réparation de vélos

Territoires à explorer

Un atelier de réparation de vélos à Cité Seniors pour mieux explorer avec votre biclou l'ensemble du territoire genevois!

Un.e professionnel.le à votre écoute pour effectuer de petites réparations et pour vous donner des conseils d'entretien gratuits (pièces de rechange à acheter).

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

Jeudi
6,13, 20, 27 juin

14h - 16h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Cité Seniors est à vous

Territoires en commun

Durant toute une journée, appropriez-vous Cité Seniors! Nous mettons à votre disposition nos murs, nos meubles et notre personnel pour vous soutenir dans une activité, une idée, une envie à partager avec d'autres.

Que ce soit un repas, une brocante, un bar à chats ou un mur de grimpe, laissez libre cours à vos envies!

Mettez votre bulletin de participation avec votre idée et vos coordonnées dans notre boîte à idées jusqu'à fin mars!

Un tirage au sort sera effectué début avril et nous vous soutiendrons pour organiser la proposition retenue durant une journée entière!

Mercredi 26 juin 10h - 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription



Activités seniors près de chez vous

Informations sociales et de santé,
rencontres, ateliers, activités sportives
et découvertes culturelles

Janvier – Juin 2024

Renseignements et inscriptions :

Points info

0800 44 77 00

Découvrez le programme
sur le QR code ci-après:



Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch



Cours informatiques

**Journée de présentation
et d'inscriptions
Vendredi 19 janvier
De 9h à 17h**

**Inscriptions requises pour
l'ensemble des cours**

**Renseignements :
0800 18 19 20**

**Modalités
en page 1**

Découverte de l'informatique

Avec David Bonalumi

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

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

Niveau 1

Cours DEC-001
**26, 31 janvier et
2 février**

Cours DEC-002
28 février, 1^{er} et 6 mars

9h - 12h

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

CHF 60.- (le cours)

Initiation à Internet

Avec David Bonalumi et Bernard Pasche

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

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

Niveau 2

Cours INT-101
7, 9, 14 et 16 février

Cours INT-102
15, 20, 22 et 27 mars

9h - 12h

Cité Seniors

CHF 80.- (le cours)

Initiation à la tablette iPad (Apple)

Avec Damien Gilomen

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

Tablettes à disposition lors du cours

Prérequis : s'être un peu familiarisé avec un iPad ou en posséder un.

Niveau 1

Cours IPAD1-201
7 et 9 février

9h - 12h

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

CHF 40.- (le cours)

Tablette iPad (Apple), aller plus loin

Avec Damien Gilomen

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

Tablettes à disposition lors du cours

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

Niveau 2

Cours IPAD2-301
8 et 13 mars

9h - 12h

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

CHF 40.- (le cours)



Apprivoiser un iPhone (Apple)

Avec Damien Gilomen

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

Venir avec son iPhone

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

Niveau 1

Cours IPH1-401
30 janvier et 1^{er} février

Cours IPH1-402
27 et 29 février

Cours IPH1-403
16 et 18 avril

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Dompter un iPhone (Apple)

Avec Damien Gilomen

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

Venir avec son iPhone

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

Niveau 2

Cours IPH2-501
6 et 8 février

Cours IPH2-502
12 et 14 mars

Cours IPH2-503
23 et 25 avril

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

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

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

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

Venir avec son smartphone Android

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

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

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

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

Venir avec son smartphone Android

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

Niveau 1

Cours AND1-601
24 et 26 janvier

Cours AND1-602
14 et 16 février

Cours AND1-603
13 et 15 mars

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Niveau 2

Cours AND2-701
31 janvier et 2 février

Cours AND2-702
28 février et 1^{er} mars

Cours AND2-703
20 et 22 mars

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple)

Avec Damien Gilomen

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

Ordinateurs Mac mis à disposition dans la salle de cours

Prérequis : s'être familiarisé avec un Mac.

Dompter son ordinateur Mac (Apple)

Avec Damien Gilomen

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

Ordinateurs Mac mis à disposition dans la salle de cours

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

Niveau 1

Cours MAC1-801
13 et 15 février

Cours MAC1-802
19 et 21 mars

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Niveau 2

Cours MAC2-901
5 et 7 mars

Cours MAC2-902
9 et 11 avril

14h - 17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Apprivoiser Windows 10

Avec Pascal Bujard

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

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

Cours WIN-1002
29 février et 7 mars

Cours WIN-1003
11 et 18 avril

9h - 12h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)

Gérer ses photos sur son PC

Avec Bernard Pasche

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

Prérequis: connaissances de Windows 10.

Cours PHOTOWIN-1101
14, 21, 28 mars et 4 avril

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

nouveau

Utiliser les applications Pages et Photos sur Mac

Avec Damien Gilomen

Rédiger des documents tels que lettres, flyers, affiches, invitations...

Classer et retoucher ses photos, créer des albums et synchroniser ses photos avec ses autres appareils grâce à iCloud.

Prérequis: savoir utiliser un Mac.

Cours
PAGEPHOTOS-1201
28 février, 1^{er} et 6 mars

9h - 12h
Cité Seniors
CHF 60.- (le cours)

Avec iFolor, créer et commander un livre photos

Avec Pascal Bujard

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

Prérequis: connaissances de Windows ou Mac.

Cours IFO-1301
10 et 17 avril

9h - 12h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)

Rédiger des documents avec Word

Avec Pascal Bujard

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

Cours WORD-1401
8 et 15 mai

9h - 12h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)



TRUCS ET ASTUCES PC

Avec Pierrette Frily,
formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors

Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur PC.

Prérequis : [connaissances de Windows](#).

Trucs et astuces PC

Ranger ses fichiers et les retrouver facilement

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

Trucs et astuces PC

Comment utiliser une clef USB ou un disque dur

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

Apporter sa clef USB ou son disque dur.

Cours T&A-PC-1501
Mardi 30 janvier

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-PC-1502
Mardi 5 mars

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces PC

Découvrir YouTube et Google Maps sur ordinateur

Visionner des vidéos, s'abonner à des chaînes comme celle de Cité Seniors, créer des listes de lecture, diffuser ses propres vidéos...

Rechercher des lieux sur des plans, cartes et les observer sur des photos en 3 dimensions immersives, préparer des itinéraires à pied, à vélo, en automobile ou en transports publics...

Trucs et astuces PC

Mieux maîtriser Edge, le navigateur de votre PC

Recherches faciles, zoom de texte, liste de lecture, traduction directe de sites, paramètres de confidentialité...

Cours T&A-PC-1503
Mardi 9 avril

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-PC-1504
Mardi 7 mai

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)



TRUCS ET ASTUCES MAC

Avec Pierrette Frily,
formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors

Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur Mac.

Prérequis : [connaissances de Mac](#)

Trucs et astuces MAC

Ranger ses fichiers et les retrouver facilement

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

Trucs et astuces MAC

Comment utiliser une clef USB ou un disque dur

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

Apporter sa clef USB ou son disque dur.

Cours T&A-MAC-1601
Mardi 6 février

10h - 12h

[Cité Seniors](#)

[CHF 20.- \(le cours\)](#)

Cours T&A-MAC-1602
Mardi 12 mars

10h - 12h

[Cité Seniors](#)

[CHF 20.- \(le cours\)](#)

Trucs et astuces MAC

Découvrir YouTube et Google Maps sur Mac

Visionner des vidéos, s'abonner à des chaînes comme celle de Cité Seniors, créer des listes de lecture, diffuser ses propres vidéos...

Rechercher des lieux sur des plans, cartes et les observer sur des photos en 3 dimensions immersives, préparer des itinéraires à pied, à vélo, en automobile ou en transports publics...

Trucs et astuces MAC

Mieux maîtriser Safari, le navigateur Web de votre mac

Recherches faciles, zoom de texte, liste de lecture, traduction directe de sites, paramètres de confidentialité...

Cours T&A-MAC-1603
Mardi 16 avril

10h - 12h

[Cité Seniors](#)

[CHF 20.- \(le cours\)](#)

Cours T&A-MAC-1604
Mardi 14 mai

10h - 12h

[Cité Seniors](#)

[CHF 20.- \(le cours\)](#)

TRUCS ET ASTUCES SMARTPHONE ANDROID

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

Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur smartphone Android.

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

Trucs et astuces smartphone Android

Comment utiliser l'application WhatsApp sur son smartphone

Téléphoner gratuitement, envoyer des messages, participer à des vidéo-conférences, partager des photos, créer des groupes, organiser des événements...

Trucs et astuces smartphone Android

Bloquer et filtrer les messages et appels indésirables sur son smartphone

Des méthodes pour réduire le nombre de spams, messages indésirables de numéros inconnus sur Whatsapp et filtrer les appels non désirés sur son téléphone grâce à l'application *local.ch*.

Cours T&A-AND-1701
Mardi 13 février

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

Cours T&A-AND-1702
Mardi 19 mars

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

Trucs et astuces smartphone Android

Découvrir les applications TPG et TPG+ sur Smartphone

Utiliser ces applications afin d'emprunter les transports publics genevois plus facilement. Horaires, lignes, utilisation de la localisation intelligente, alertes, tickets, informations...

Cours T&A-AND-1703
Mardi 23 avril

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

Trucs et astuces smartphone Android

Utiliser des codes QR sur son smartphone

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

Cours T&A-AND-1704
Mardi 21 mai

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



TRUCS ET ASTUCES IPHONE (APPLE)

Avec Pierrette Frily,
formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors

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

Prérequis : savoir utiliser son iPhone et connaître le mot de passe de son compte Apple

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple) Comment utiliser l'application WhatsApp sur son iPhone

Téléphoner gratuitement, envoyer des messages, participer à des vidéo-conférences, partager des photos, créer des groupes, organiser des événements...

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple) Bloquer et filtrer les messages et appels indésirables sur son iPhone

Des méthodes pour réduire le nombre de spams, messages indésirables de numéros inconnus sur Whatsapp et filtrer les appels non désirés sur son téléphone grâce à l'application *local.ch*.

Cours T&A-IPH-1801
Mardi 27 février

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-IPH-1802
Mardi 26 mars

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple) Découvrir les applications TPG et TPG+ sur iPhone

Utiliser ces applications afin d'emprunter les transports publics genevois plus facilement. Horaires, lignes, utilisation de la localisation intelligente, alertes, tickets, informations...

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple) Utiliser des codes QR sur son iPhone

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

Cours T&A-IPH-1803
Mardi 30 avril

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-IPH-1804
Mardi 28 mai

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)



LES MERCREDIS TECHNOLOGIQUES

Conférences-ateliers pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

Conférence

Seniors, internet et objets connectés: toute une histoire!

Avec François Epars, formateur

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

Mercredi 14 février 14h

[Cité Seniors](#)

[+ en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Conférence

Abonnements de téléphonie mobile, y voir plus clair!

Avec Pascal Bujard, informaticien

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les abonnements des opérateurs téléphoniques! A quoi a-t-on droit, quelles sont les limites en Suisse et à l'étranger? Explication des termes: data, 4G, 5G, itinérance...

Mercredi 13 mars 14h

[Cité Seniors](#)

[+ en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Conférence

L'intelligence artificielle

Avec François Epars, formateur

L'intelligence artificielle (IA) est aujourd'hui partout, simplifiant nos vies de manières que nous n'imaginions même pas il y a quelques années. Embarquez-vous avec nous pour cette conférence qui vous fera découvrir cette technologie révolutionnaire et voyons ensemble comment elle fonctionne, influence le monde autour de nous et impacte nos vies.

Mercredi 24 avril 14h

[Cité Seniors](#)

[+ en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Conférence

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

Avec Pascal Bujard, informaticien

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les comptes et les mots de passe!

Qu'est-ce qu'un compte, un identifiant et comment choisir et mémoriser ses mots de passe?

Distinguer ses comptes et y voir enfin plus clair.

Pistes, solutions, conseils et exemples concrets.

Mercredi 8 mai 14h

[Cité Seniors](#)

[+ en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Conférence

Conférences-ateliers express

Avec **Damien Gilomen, Cité Seniors**

Sujet tiré au sort, parmi les thèmes suivants :

- Préparer ses vacances avec ses appareils
- Ecouter de la musique partout avec Spotify, Musique, Deezer
- Découvrir les Néo-banques (banques en ligne) et les cartes de débit
- SwissTransfer ou WeTransfer pour envoyer des fichiers
- Applications sur smartphones pour activités sportives (Strava, Nike Training Club, Runkeeper, FizzUp, swisstopo...)
- Se déplacer avec son smartphone (Google Maps, Waze, EasyPark, TPG preview, CFF...)
- Achats sur internet : principes et exemples
- Payer avec son smartphone
- Montres connectées
- Outils de traduction sur smartphone
- Codes QR : exemples
- Autres sujets proposés par le public

Mercredi
31 janvier
28 février
27 mars
1^{er} mai

14h
 Cité Seniors
 Gratuit, sans inscription

Conférence

Tout savoir sur les QR!

Avec **Pierrette Frily, formatrice UCG I-Formation**

Depuis septembre 2022, les factures QR ont remplacé les bulletins de versement orange et rouge. Les codes QR sont également présents sur des affiches, remplacent les menus de certains restaurants et contiennent des communications diverses.

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

Mercredi 22 mai 14h

Cité Seniors
 Gratuit, sans inscription

CONFÉRENCES EN MOUVEMENT ET CONNECTÉES

La montagne, territoire des Genevois.es?

Vous souhaitez joindre le confort des nouvelles technologies au plaisir d'une conférence en mouvement ?
 (Voir page 11)

Cité Seniors vous propose de faire le déplacement, de nos locaux jusqu'aux points de rendez-vous, accompagné.e.s par **David Bonalumi**, afin d'apprendre à utiliser des outils numériques comme Google Maps ainsi que TPG Preview.

Vendredi 19 avril

L'alpinisme genevois 1862-1940 : les citadins montagnards et l'invention de la varappe

Vendredi 17 mai

L'alpinisme genevois après 1940 : à la conquête des cimes

Vendredi 7 juin

Le Salève, «montagne promise» des Genevoises et des Genevois



ATELIERS PRATIQUES

Atelier @assistance PC, Mac et smartphones

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

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

Venir avec son ordinateur ou son smartphone

Vendredi
26 janvier
15 mars
24 mai

13h30 - 16h30
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Cafés iPhone et Mac

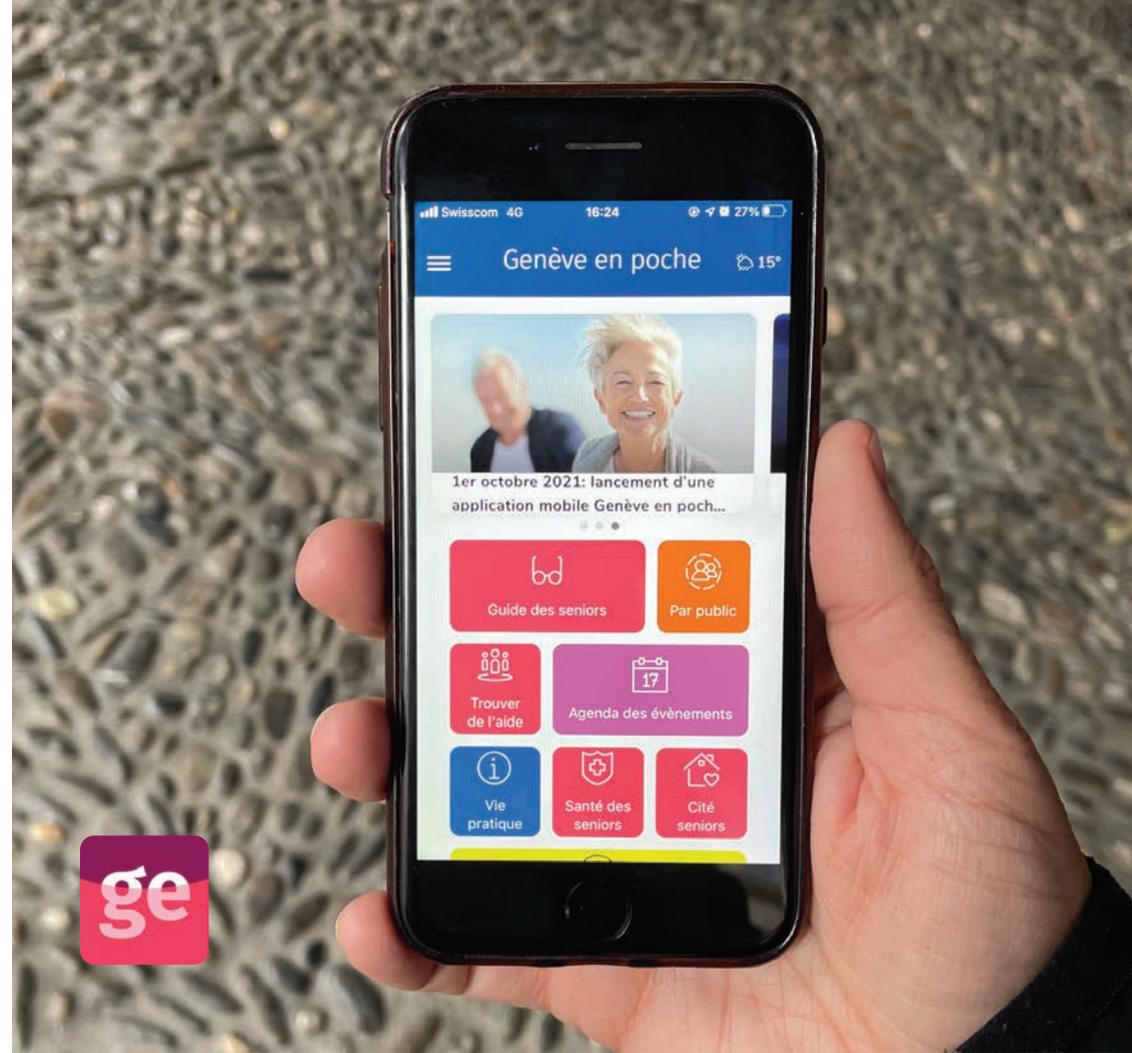
Réservés aux personnes ayant respectivement suivi un cours iPhone ou Mac à Cité Seniors!

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

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

Vendredi
2 février (iPhone)
8 mars (iPhone)
12 avril (iPhone)
16 février (Mac)
22 mars (Mac)
3 mai (Mac)

14h - 16h30
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription



Genève en poche

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



ET DANS LES QUARTIERS... DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS! PERMANENCES INFORMATIQUES DANS LES ESPACES DE QUARTIER

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

Connexion sans fil (wifi) disponible pour le public.

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

Espace Emma Louise Zell

Rue du Beulet 7-9, 1203 Genève
L'Espace Zell est un cyber espace et un lieu de formation. C'est aussi un endroit où se faire des ami.e.s, partager des connaissances et découvrir de nouveaux moyens d'expression.

Mardi et jeudi de 14h à 17h

Espace de quartier Grottes

Rue du Grand-Pré 9 (2^{ème} étage),
1202 Genève

Mardi de 14h à 17h

Ouverts toute l'année,
sauf pendant les vacances scolaires

Gratuit, sans inscription

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

Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève

Jeudi de 14h à 17h

Espace de quartier Champel

Chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève

Mercredi de 14h à 17h

Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Mardi de 14h à 17h

ATELIERS PRATIQUES

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

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

La permanence habituelle n'est pas dispensée à ces dates!

Jeudi 25 janvier Prise en main d'Android (wifi, données mobiles, menus, page d'accueil, etc.)

Jeudi 7 mars L'application Twint

Jeudi 25 avril Utiliser la galerie sous Android

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46 – 1207 Genève
(sonnez à l'interphone sous «espace de quartier»)

14h - 17h

Gratuit, sans inscription

Contact: 0800 18 19 20 (appel gratuit)

Conférences et débats



Le diabète de type 2

À travers un format original d'atelier-conférence-débat, trois intervenant.e.s de l'**association de médiation scientifique USM** vous feront toucher du doigt la problématique et vous rendront acteur.trice.s à part entière de cet évènement.



Jeudi 1^{er} février 14h-16h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Recueilleurs de lumière : les reflets du cosmos

Un cycle de conférences sur l'astronomie avec **Gaël Ottoni**, astronome PHD à l'Observatoire de l'Université de Genève.

Mardi 6 février

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

Mardi 5 mars

A l'assaut d'une comète :
la mission Rosetta-Philae

Mardi 23 avril

L'Espace au Cinéma : encore un tour !

Mardi 14 mai

James Webb Space Telescope :
2 ans de découvertes

10h30 - 12h

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Sommes-nous vraiment ce que nous mangeons ?

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

Mercredi 7 février

Pourquoi manger ?

Mercredi 6 mars

Que manger ?

Mercredi 17 avril

Que faisons-nous des aliments ?

Mercredi 15 mai

Bien et mal manger ?

Mercredi 5 juin

S'en rendre malade ?

14h - 15h30

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Café des Palabres

Un espace de rencontre et de débat animé par **Martine Nannini**, philosophe et psychothérapeute et **Riccardo Rodari**, psychosociologue.

L'occasion de mettre en commun nos façons de communiquer et de s'entraider.

Vendredi 9 février

La surprise, piment de l'inattendu

Vendredi 3 mai

La carte n'est pas le territoire

Vendredi 31 mai

La joie n'est pas le bonheur

Vendredi 14 juin

Rencontre et curiosité

10h30 - 12h

Cité Seniors

+ en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Prendre soin de soi et de ses proches lorsque l'âge avance

Le vieillissement peut engendrer de nombreuses angoisses dans l'imaginaire collectif. En réalité, au fur et à mesure que nous vieillissons, cohabitent dans un même continuum, fragilisation, discrimination, poids des normes, inégalités mais aussi et surtout la possibilité d'épanouissement, de joie, de liberté, de bien-être et de goût de vivre ! Alors comment prendre soin de sa santé mentale et de celles des personnes qui nous entourent lorsque les années avancent ?

Conférence unique proposée par **Dre Andrea Pereira**, directrice de l'Association minds et **Dre Anne-Claude Juillerat Van der Linden**, présidente des associations VIVA et Fragile Genève.

Vendredi 8 mars

10h - 11h30

Cité Seniors

+ en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Leçons d'anthropologie par le film et l'échange

Un cycle de films, chacun suivi par une conférence, proposé par **Ninian van Blijenburgh**, anthropologue et didacticien, ancien chargé de cours à l'Université de Genève.

Jeudi 16 mai

First contact : la rencontre de l'Autre.
Un documentaire de *Bob Connolly et Robyn Anderson*

Jeudi 23 mai

L'enfant sauvage : la question de l'indétermination humaine.
Un film de *François Truffaut*

Jeudi 30 mai

L'œuvre ethnographique de Jean Rouch : leçons de décentrement par le film.

Jeudi 6 juin

La ligne de couleur : les effets du racisme ordinaire.
Un film de *Laurence Petit-Jouvet*

Jeudi 13 juin

Mon oncle d'Amérique : la vie, mode d'emploi. *Un film d'Alain Renais*

10h-12h

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

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

Jamais sans les seniors!

Animé par **Pablo Ferreira**, Délégué à la politique de la longue vie, Département de la cohésion sociale et de la solidarité.

Rencontre consultative autour des besoins, attentes et envies des seniors en Ville de Genève.

Attention aux arnaques!

En collaboration avec la **Fédération romande des consommateurs**, coanimé par **Silvia et Clara**, bénévoles responsables du bureau conseil.

Présentation de différentes arnaques auxquelles les consommateurs.trices peuvent être exposé.e.s dans la vie quotidienne et quels sont les outils pour les éviter.

Lundi 22 janvier 14h

Espace de quartier le 99
Rue de Lyon 99
1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Jeudi 1^{er} février 10h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Jeudi 29 février 14h

Espace de quartier Pâquis
Rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis)
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Dossier électronique médical du patient: pour qui et pour quoi ?

En collaboration avec la **Fédération romande des consommateurs**, animé par **Corrèze Lecygne**, coprésidente.

Présentation du dossier électronique du patient CARA. Quelles informations y figurent ? Comment gérer ses propres documents médicaux ? Accompagnement possible sur la création de son dossier électronique en fin d'atelier.

Prévention de la criminalité contre les seniors

En collaboration avec la Police cantonale de Genève, animé par **Christophe Fortis**, caporal.

A quoi faut-il faire attention ? Arnaque via internet ou téléphone, vol au distributeur à billets, vol à l'astuce (faux plombiers). Informations suivies de questions-réponses des participant.e.s.

Vendredi 8 mars 14h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 20 mars 13h

Espace de quartier Pâquis
Rue Amat 6
(entrée par la rue des Buis)
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Mardi 16 avril 14h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Séance d'information sur l'entrée en EMS

En collaboration avec la **Fédération genevoise des structures d'accompagnement pour seniors (FEGEMS)**, animé par **Florian Erard**, secrétaire général.

Atelier d'information sur le fonctionnement des structures d'accompagnement pour seniors, avec un zoom sur les EMS (entrée, aspects administratifs et financiers, lieux d'accueil, alternative aux EMS, etc.) et moment de questions-réponses. Séance suivie d'une collation.

Vendredi 22 mars 14h30

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mardi 26 mars 14h

Espace de quartier Pâquis
Rue Amat 6
(entrée par la rue des Buis)
1202 Genève

Gratuit, sans inscription



Journée d'inscriptions Jeudi 18 janvier De 9h à 16h

Inscriptions requises pour
l'ensemble des cours

Renseignements :
0800 18 19 20
Modalités
en page 1

Le Café des proches aidant.e.s

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

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

Le Café des proches aidant.e.s offre un partage d'expériences, ainsi qu'une mise en commun des solutions trouvées pour faire face aux difficultés rencontrées.

Lundi
15 janvier
5 février
4 mars
29 avril
6 mai
10 juin

10h - 12h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

À votre santé

Conférences organisées en collaboration avec le **Groupe genevois des médecins gériatres** et animées par la **Dre Irene Bonada**, FMH Médecine interne Générale et Gériatrie, et le **Dr Cyrus Hazeghi**, FMH en Psychiatrie et Psychothérapie.

Mardi 23 janvier
Les troubles de la mémoire

Mardi 19 mars
Capacité de discernement et directives anticipées

Mardi 16 avril
L'activité physique chez les Seniors Avec la participation d'**Anthony Bouchain**, physiothérapeute

Mardi 11 juin
Les facteurs de risques cardiovasculaires

11h - 12h30
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Cours de renforcement périnéal

Vivre son corps en se reconnectant à ses sensations.

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

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

Les bénéfices :

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

Ce cours s'adresse principalement aux femmes.

Cours Yoga du rire

Animé par **Anne-Marie Moreira**, professeure de yoga du rire et sophrologue.

Le yoga du rire est une approche simple et accessible à toutes et tous. Une expérience stimulante pour réveiller sa joie de vivre, préserver sa santé et créer du lien.

Cours Au cœur du mouvement avec la Méthode Feldenkrais

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

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

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

Les bénéfices sont :

- Développer la souplesse ;
- Renforcer l'équilibre ;
- Libérer la respiration ;
- Favoriser la détente ;
- Harmoniser le travail musculaire ;
- Augmenter la force.

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

Jeudi
1, 8, 15, 29 février
7, 14, 21, 28 mars

14h - 15h
Cité Seniors
CHF 40.-, sur inscription

Jeudi
1, 8, 15, 29 février
7, 14, 21, 29 mars
18, 25 avril
2 mai

15h45 - 17h
Cité Seniors
CHF 55.-, sur inscription

Permanences Info-santé

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

Mardi
6 février
5 mars
9 avril
7 mai
4 juin

13h30 - 17h

Cité Seniors

Renseignements 0800 44 77 00 (appel gratuit)

Gratuit, sans inscription

Les Apéros sexologiques

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

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

Mardi 27 février
Sexe et handicap

Mardi 12 mars
Les fantasmes

Mardi 16 avril
Le genre et l'orientation sexuelle

Mardi 14 mai
La différence d'âge

Mardi 11 juin
Le corps, un territoire
à découvrir

18h - 20h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

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

Du vendredi 1^{er} mars au 28 juin (sauf vendredi 29 mars)

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

14h-15h30

Sous le couvert de la Place Châteaubriand, puis parcours au bord du lac (par tous les temps)

Petite collation au retour à Cité Seniors

Gratuit, inscription par formulaire à Cité Seniors

Atelier Renforcer et développer sa mémoire

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

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

Mercredi 6, 13, 20, 27 mars 17 avril

10h30 - 12h

Cité Seniors

CHF 35.-, sur inscription

Le maintien de l'autonomie ça s'anticipe!

Venez renforcer votre capacité d'agir et de choisir, en découvrant le réseau genevois destiné aux seniors. Nous sommes toutes et tous interdépendant.e.s, il existe tant de façon de prendre soin les un.e.s des autres. Les organismes destinés à maintenir votre autonomie prennent soin de vos besoins, encore faut-il connaître leur mission et leur fonctionnement.

Perdre son indépendance, ce n'est pas perdre son autonomie!

Résidence Fort-Barreau

En présence de **Séverine Hoog**, responsable de site, de **Daniel Sepe**, responsable hôtellerie et restauration et de **Véronique Guerdat**, coordinatrice animation.

La Résidence Fort-Barreau est un établissement médico-social privé, reconnu au sens de la LAMal, qui dépend de la Fondation pour l'accueil et l'hébergement des personnes âgées (FAHPA), tout comme la Résidence Les Tilleuls.

Lieu de vie, d'accompagnement et de soins, Fort-Barreau privilégie le respect de la vie privée et l'autonomie des résident.e.s. La direction et le personnel s'efforcent de renforcer les aspects relationnels de la vie des résident.e.s, les contacts avec les familles et les rencontres intergénérationnelles.

Foyers de jour Pro Senectute Genève

En présence de **Marianne Dütschler Tichelli**, directrice et **d'animateur.trice.s**.

Les foyers de jour sont des lieux d'accueil et d'accompagnement s'adressant à des personnes âgées (65+) en perte d'autonomie et/ou souffrant de solitude. Ils leur offrent un soutien psycho-social avec un suivi de santé.

Les foyers de jour ont pour objectifs de rompre l'isolement des seniors, de leur proposer une palette d'activités adaptées et stimulantes et de leur apporter un accompagnement compétent et professionnel. Dans le même temps, ils permettent aux proches aidant.e.s de bénéficier d'un temps de répit et de soutien. In fine, ils favorisent le maintien à domicile et évitent des hospitalisations.

Jeudi 7 mars

10h30 - 12h

Cité Seniors

+ en direct

sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Jeudi 7 mars

14h - 16h

Cité Seniors

+ en direct

sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

«Oublier n'est pas une maladie»

Conférence et ateliers proposés par le **Centre de la mémoire (HUG)**.

Ateliers destinés aux seniors de plus de 55 ans, en bonne santé générale et sans perte de mémoire avérée. Il s'agit d'un programme de prévention élaboré grâce aux avancées scientifiques récentes qui fournissent des preuves quant aux bénéfices de l'éducation continue, de la socialisation et de la stimulation cognitive pour prévenir l'apparition d'une démence.

Lors de chacun des cinq ateliers, nous discuterons les principales fonctions cognitives (mémoire, attention...) de manière dynamique et interactive, en abordant les difficultés du quotidien exprimées par les participant.e.s. Des stratégies spécifiques seront proposées pour appliquer les connaissances apprises et pallier les difficultés rencontrées dans la vie quotidienne.

Chaque atelier se conclura par un entraînement cognitif sur tablette à l'aide de jeux spécialement conçus pour exercer la mémoire, la concentration et la réflexion. Cette démarche permet d'accroître notre protection face aux effets biologiques de l'âge, de façon engagée et stimulante.

Jeudi 18 avril 10h30 - 12h

Conférence

La prévention des troubles de la mémoire

Présentation du Centre de la mémoire

Missions, projets en cours, prise en charge et soutien aux patients et à leurs proches.

Prévention des troubles de la mémoire et sujets en lien.

Cité Seniors

+ en direct sur YouTube

Gratuit, sans inscription

Vendredi 3 mai 9h30 - 12h

Ateliers de familiarisation avec les tablettes utilisées lors des ateliers

Mercredi et vendredi
15, 17, 22, 24, 29 mai 14h - 16h

Ateliers mémoire

Prérequis : avoir participé aux ateliers de familiarisation ci-dessus.

Cité Seniors

CHF 50.-, sur inscription

Atelier PostureS, penser son corps au quotidien

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

Mercredi
24 avril
8, 15, 22, 29 mai
5 juin

Cet atelier interactif comprend des échanges autour de l'anatomie qui permettent, en groupe, d'explorer les situations individuelles. L'intervenant adapte les séances en fonction des besoins et demandes des participant.e.s. A travers cet atelier, il souhaite encourager les usager.ère.s à porter attention à leurs sensations, questionner leur corps et pallier aux problématiques liées à l'âge en valorisant leurs acquis.

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 60.-, sur inscription

Cours Exercices respiratoires

Avec **Paloma Laplace**, coach sportive, responsable du studio My Brilliant Place. Cours basé sur différentes méthodes améliorant la capacité pulmonaire et mobilisant la cage thoracique. Réapprendre à respirer et reprendre conscience de ce réflexe.

Jeudi
2, 16, 23, 30 mai
6, 13, 20, 27 juin

Le cours se déroulera à l'extérieur. Une tenue confortable est recommandée.

10h15 - 11h15

Cité Seniors (rendez-vous)

CHF 40.-, sur inscription

Cours Qi Gong

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

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

Mardi
7, 14, 21, 28 mai
4, 11, 18, 25 juin

10h30 - 11h30

Cité Seniors

CHF 40.-, sur inscription

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

Yoga sur chaise

Animé par **Régine Hebrard**, enseignante de yoga, de yogathérapie, et de méditation de pleine conscience.

Yoga pour travailler sa mobilité, sa concentration et développer sa capacité respiratoire.

Mercredi 14 février 10h30

Espace de quartier Pâquis
Rue Amat 6, 1202 Genève
(entrée par la rue des Buis)

Gratuit, sans inscription

Café Santé

Les remèdes naturels

Animé par les **infirmières en santé communautaire** du Service social.

Prendre soin de soi avec des remèdes naturels. Quelques exemples à avoir chez soi.

Mardi 27 février 14h

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

Gratuit, sans inscription

Mardi 20 mars 14h

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

Gratuit, sans inscription

Plaisir et assiettes équilibrées

En collaboration avec des étudiant.e.s de la **Haute Ecole de Santé**, filière soins infirmiers, ainsi que **Vaishnavi Thirumaran**.

Réflexion collective autour d'une alimentation équilibrée, suivie d'un repas. Partage d'expériences et prise de connaissance des recommandations nationales et internationales.

Vendredi 15 mars

14h: partage avec les étudiant.e.s

16h: préparation d'un repas végétarien indien, puis dégustation.

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10, 1203 Genève

Gratuit, sur inscription au 0800 44 77 00

Conseils et astuces pour manger sainement et à petit prix

En collaboration avec la **Fédération romande des consommateurs**, animé par **Odile**, bénévole et diététicienne.

Comment manger sainement avec un petit budget? Présentation de différentes astuces pour améliorer son quotidien alimentaire.

Lundi 22 avril 14h

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

Gratuit, sans inscription

Café Santé

De quelles couleurs sont vos émotions?

Animé par les **infirmières en santé communautaire** du Service social.

Comment reconnaître les différentes émotions? Atelier permettant de les exprimer à travers la couleur.

Mercredi 24 avril 14h

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

Gratuit, sans inscription

Mercredi 22 mai 14h

Espace de quartier Le 99
Rue de Lyon 99, 1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Café Santé

Le microbiote

En collaboration avec **Athletica**. Comment fonctionne le microbiote? Comment faire pour avoir un bon microbiote?

Mardi 25 juin 14h

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10, 1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Restons dynamiques! Bouger entre seniors

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

Tous les mardis
à partir du 9 janvier 10h

Parc Bertrand
Av. Peschier, 1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Tous les mercredis
à partir du 3 janvier 10h

Parc des Franchises
Av. de Châtelaine, 1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Tous les jeudis
à partir du 4 janvier 10h

Parc Baud-Bovy
Passage Baud-Bovy, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription



Cours et formations

Journée d'inscriptions

Jeudi 18 janvier

De 9h à 16h

Inscriptions requises pour l'ensemble des cours

Renseignements :
ou **0800 18 19 20**

Modalités
en page 1

Cours de français

Cours destiné aux seniors dès 55 ans arrivés en Suisse après 2017 à l'âge adulte (migration tardive).

Sur Inscription avec un téléphone préalable à la Croix-Rouge genevoise, Route des Acacias 9, et demander le service Seniors d'ici et d'ailleurs, **Nicole Renaud Zurbriggen**.

Mercredi
du 24 janvier au 19 juin

9h30 - 11h

(Hors vacances scolaires)

Cité Seniors

CHF 15.-, sur inscription
au 022 304 04 04
Croix-Rouge genevoise

Atelier POP-UP

Mes souvenirs animés dans un album Pop-Up

Territoires de l'intime

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

En combinant photographies personnelles, écriture, collage et origami, vos souvenirs vont s'animer dans un album Pop-Up. Fenêtres, chemins, maisons, surprises... chaque page contiendra un univers unique. Nous jouerons avec le papier et les couleurs pour donner à vos souvenirs de nouvelles interprétations et mettre en forme vos souhaits d'avenir.

Accessibles à toutes et à tous, les techniques que vous apprivoiserez au cours de cet atelier vous permettront de continuer à explorer de façon autonome les pages de votre vie.

Les techniques utilisées sont faciles et accessibles et le matériel est fourni.

Atelier olfactif

Avec **Danielle Buchmann**, experte en éducation olfactive (daniellebuchmann.com).

Développer son odorat et découvrir son chemin de vie olfactif.

Grâce au lien unique que l'odorat entretient avec la mémoire et les émotions, l'atelier olfactif contribue à renforcer votre mémoire et découvrir les odeurs marquant votre vie.

Vous apprenez à «voir avec le nez» et à mieux savourer les plaisirs olfactifs et gustatifs de la vie.

Mercredi
31 janvier
7, 14, 21, 28 février

9h30 - 12h et 13h30 - 16h

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription
dès le 18 janvier

Vendredi
2, 9, 16 février
1, 8, 15, 22 mars
19, 26 avril

10h - 11h30

Cité Seniors

45.-, sur inscription
dès le 18 janvier

Théâtre d'improvisation

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

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

Atelier céramique

Avec **Samuel Gilliland**, céramiste. Vous avez toujours voulu modeler de la terre, cuire vos ouvrages et émailler vos pièces? Tentez l'expérience dans les meilleures conditions.

Aquagym

Le lac est la piscine idéale pour se secouer les puces!

Avec **Frédérique Monego**, animatrice sportive.

Tenue adaptée pour aller dans l'eau (chausson conseillé), besoin d'une «frite en mousse» pour effectuer pleinement les exercices!



Mardi
6, 13, 27 février
5, 12, 19, 26 mars
16, 23, 30 avril

10h30-12h
Cité Seniors
CHF 75.-, sur inscription
dès le 18 janvier

Vendredi
3, 17, 24, 31 mai
7, 14, 21 juin

14h-16h
Cité Seniors
CHF 35.-, sur inscription
dès le 1^{er} avril

Mardi
4, 11, 18, 25 juin

14h-15h
Baby-Plage
(au niveau du premier ponton)
CHF 20.-, sur inscription
dès le 7 mai

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

Cours de photo pour smartphone: «Le monde à travers votre objectif: améliorer votre technique de photographies de quartier»

NIVEAU AVANCÉ

Par **Kerim Knight**, photographe

Avec ce cours de photographie de rue, améliorez votre capacité à raconter des histoires à travers vos images. Accent mis sur la pratique: une journée consacrée à la photographie dans le vif du décor urbain. Programme conçu pour les seniors ayant une compréhension de base de la photographie et se sentant à l'aise avec leur téléphone.

Prérequis: avoir participé à la session «cours de photo pour smartphone» entre septembre et novembre 2023 ou à un cours niveau débutant équivalent.

Jedi
25 avril
2, 16, 23, 30 mai 14h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève
Sur inscription au 0800 44 77 00

Échanges et rencontres



Échanges et rencontres

Carrefour international

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

Rejoignez-nous à Cité Seniors pour un café.

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

Join us for coffee at Cité Seniors.

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

Mercredi
10 janvier
7 février
6 mars
3 avril
8 mai
5 juin
3 juillet

14h - 16h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Polaroïd – Espace de conversation de langues étrangères

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

Echange de compétences pour pratiquer la conversation avec un.e animateur.trice et partager un moment convivial autour d'un verre.

Langues proposées : Anglais, Espagnol, Italien, Allemand

Mardi
Dès le 23 janvier

15h - 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Groupe d'échecs de Cité Seniors

Ouvert à toutes et tous

Groupe de Rummy de Cité Seniors

Ouvert à toutes et tous

Les Tricots du cœur

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

Broderie et ce qu'on en dit

Broder et papoter : les mains occupées, on se parle autrement.

Accompagné.e par **Marinette Bruttin**, mercière et brodeuse émérite, vous pourrez apprendre quelques techniques de base ou confirmer vos talents. L'occasion aussi d'échanger sur ce qui compte un peu, beaucoup, passionnément dans nos vies. Aucun prérequis n'est demandé, à part votre curiosité.

Prendre votre matériel. Des kits de démarrage à vendre seront disponibles !

Mercredi dès le 24 janvier

14h - 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Jeudi dès le 25 janvier

14h - 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

**Vendredi
26 janvier**

23 février

22 mars

26 avril

31 mai

28 juin

14h - 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

**Vendredi
2, 16 février**

1, 15, 22 mars

12, 19 avril

24 mai

10h - 12h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

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

Roulez spectacle : Fabulons !

Évènement de lancement du programme d'Activités seniors près de chez vous, par la **compagnie Coralena**.

Théâtre interactif et musical des Fables de Jean de La Fontaine. Le public suit et participe activement au voyage « fablesque ». Approche didactique et humoristique des Fables.

Vendredi 19 janvier 17h

Espace de quartier Sécheron
Rue Anne-Torcapel 2
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Vendredi 26 janvier 17h

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteriers 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Couture créative, tricot et crochet

En collaboration avec l'association **Bariolée**.

Couture écologique et sociale. Recyclage et embellissement de vos vêtements.

Mercredi 24 janvier 14h

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10
1203 Genève

Gratuit, sur inscription
au 0800 44 77 00

Jeu « sortir des cases »

En collaboration avec le **Service Agenda 21 – Ville durable** et l'association **Le deuxième Observatoire**.

Jeu de société sur la thématique des discriminations. Basé sur des situations de la vie quotidienne, ce jeu de plateau permet de prendre conscience, de manière interactive et ludique, de l'influence de nos identités sur nos trajectoires de vie.

Vendredi 9 février 14h

Espace de quartier Pâquis
Rue Amat 6, 1202 Genève
(entrée par la rue des Buis)

Gratuit, sur inscription
au 0800 44 77 00
(places limitées)

Vendredi 8 mars 14h

Manège en Ville
Rue Julienne-Piachaud 4
1204 Genève

Gratuit, sur inscription
au 0800 44 77 00
(places limitées)

Café quartier: qu'est-ce qu'une ludothèque ?

En collaboration avec la **Ludothèque de la Jonction**.

Présentation du fonctionnement d'une ludothèque et animation d'un jeu... parce qu'il n'y a pas d'âge pour jouer!

Mardi 13 février 15h

Café Gallay
Boulevard de Saint-Georges 42
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Café quartier: miel de quartier

En collaboration avec l'association d'apiculture, **La Jonction fait son miel**.

Présentation de l'association d'apiculture active dans le quartier de la Jonction depuis 2017.

« Le projet d'Okana » : représentation au Théâtre du Galpon

En collaboration avec le **Théâtre du Galpon**.

Invitation pour les seniors de la Ville de Genève à la représentation «Le projet d'Okana» (environ 1 heure), de **Padrut Tacchella**, de la compagnie A Hauteur des Yeux. Une création de danse et marionnettes de taille humaine.

La représentation publique est précédée par un goûter au Théâtre du Galpon et une rencontre avec l'équipe artistique de la compagnie.

Entraînement de la mémoire: exercices variés pour la stimuler

Animé par **Catherine Dutoit**, en collaboration avec le club de seniors de Champel.

Prendre soin de notre mémoire pour la conserver et l'améliorer, dans la bonne humeur ! Découverte de l'activité, à l'aide d'exercices variés qui la stimulent, autour d'un café ou d'un thé et d'une collation.

Mercredi 21 février 15h

Café de la Radio
Boulevard Carl-Vogt 73
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Dimanche 3 mars

16h
Goûter et rencontre avec l'équipe artistique

18h
Représentation « Le projet d'Okana »

Théâtre du Galpon
Route des Péniches 2
1213 Petit-Lancy

Gratuit, sur inscription
au 0800 44 77 00
jusqu'au 26 février
(places limitées)

Lundi 4 mars 14h30

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Atelier créatif à partir de matériaux recyclés

En collaboration avec l'association **Ama-K Bro**.

Création de divers objets artisanaux à partir de matériel récupéré. Goûter proposé.

Café quartier: présentation du MAMCO

En collaboration avec le **Musée d'art moderne et contemporain (MAMCO)**.

Découverte du fonctionnement du musée et de ses activités ainsi que des différents corps de métier qui constituent ses équipes. Discussion autour de l'art en posant quelques notions et repères sur la création contemporaine.

Tous les âges autour du jeu

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

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

Mercredi 6 mars 14h

Espace de quartier Clos Voltaire
Rue de Lyon 49
1203 Genève

Gratuit, sur inscription au
076 286 25 01 ou par e-mail à
asso@amakbro.ch

Mardi 12 mars 15h

Café Gallay
Boulevard de Saint-Georges 42
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

**Vendredi
15 mars
3 mai**

13h30

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46
1206 Genève

Gratuit, sur inscription au
0800 44 77 00

Découverte des ateliers «lecture et compagnie»

En collaboration avec l'association

Lecture et compagnie.

Ateliers ludiques, jeux lecture et activités culturelles.

Café quartier: présentation du Mouvement des Aînés

En collaboration avec le **Mouvement des Aînés** (MDA – Genève).

Présentation de l'association et de ses diverses activités.

Café quartier: quel est votre «chez-soi»?

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

Qu'est-ce que le «chez-soi»? Est-ce un lieu? Une personne, des souvenirs, une musique? Et pour vous, que signifie le «chez-soi»? Partage de vos récits et expériences de vie.

Lundi 18 mars 14h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 20 mars 15h

Café de la Radio
Boulevard Carl-Vogt 73
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mardi 16 avril 15h

Café Gallay
Boulevard de Saint-Georges 42
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Café quartier : rire à l'hôpital, c'est pas banal

En collaboration avec l'association **Hôpiclowns**.

Découverte du travail des Hôpiclowns qui interviennent à l'hôpital des enfants, mais pas seulement, les seniors aussi ont droit à leur visite !

Chants et danses du monde

En collaboration avec le collectif **ChantJardin**.

Chants et danses célébrant la vie, la nature, la beauté... Moment de partage autour de polyphonies et de danses en cercle.

Saisir les contrastes : un voyage photographique

Par **Kerim Knight**, photographe.

Séance de portrait unique qui parcourt le spectre des émotions. Des étincelles de joie aux profondeurs de la réflexion, invitation à exprimer et à immortaliser vos émotions en photo. Choisissez votre portrait préféré à emporter chez vous !

Café quartier : lecture et compagnie

En collaboration avec l'association **Lecture et compagnie**.

Moment d'échange convivial autour d'une boisson et présentation de l'association « Lecture et compagnie » suivie d'un jeu.

Mercredi 24 avril 15h

Café de la Radio
Boulevard Carl-Vogt 73
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Vendredi 26 avril 13h

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46
1206 Genève

Gratuit, sur inscription au
077 413 13 36

Samedi 27 avril

de 10h à 16h (en continu)

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mardi 14 mai 15h

Café Gallay
Boulevard de Saint-Georges 42
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Les personnes LGBTIQ+ : parcours de seniors

En collaboration avec l'association **360** et le Service **Agenda 21 – Ville durable**.

Parcours de seniors LGBTIQ+. Moment animé par l'association 360 et proposé dans le cadre de la Journée mondiale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie, suivi d'une collation.

Café quartier : numéro 118

En collaboration avec le **Service d'incendie et de secours de Genève**.

Présentation du travail des femmes et hommes sapeurs-pompiers et des ambulancier.ère.s qui assurent quotidiennement une sécurité maximale à la population genevoise.

Bingo !

En collaboration avec l'association **360** et le **Service Agenda 21 – Ville durable**.

Bingo avec lots, proposé dans le cadre de la Journée mondiale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie.

Vendredi 17 mai 14h30

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 22 mai 15h

Café de la Radio
Boulevard Carl-Vogt 73
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Jeudi 23 mai 14h

Espace de quartier Pâquis
Rue Amat 6, 1202 Genève
(entrée par la rue des Buis)

Gratuit, sans inscription

Café quartier: comment se fabrique une émission de télévision ?

En collaboration avec la **Radio Télévision Suisse (RTS)**.

Explications sur les dessous de fabrication d'une émission telle que « 36.9° » par un réalisateur.

Café quartier: de la consultation à la création d'un parc

En collaboration avec le collectif **Aidec**.

Comment une démarche de consultation accompagne la création d'un parc à la Pointe de la Jonction.

Émotions en photo. Choisissez votre portrait préféré à emporter chez vous!

Mardi 11 juin 15h

Café Gallay
Boulevard de Saint-Georges 42
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 19 juin 15h

Café de la Radio
Boulevard Carl-Vogt 73
1205 Genève

Gratuit, sans inscription



Dimanches de Cité Seniors

Le dimanche en mouvement!
11h30 - 12h30 Cours de gym
avec Gymnastique Seniors Genève
12h30 - 14h30 Petite restauration
Dès 14h30, place au spectacle!

**Le dimanche
 matin en
 mouvement!**

21, 28 janvier
 4 février
 3, 10, 17, 24 mars
 21, 28 avril
 5, 26 mai
 9, 23 juin

11h30 - 12h30
 Cours de gym

12h30 - 14h30
 Petite restauration

Cité Seniors
 Gratuit, sans inscription

**Dès 14h30,
 place au
 spectacle!**



Dimanche 21 janvier
Nicolas Tankoff

Pour célébrer la reprise des dimanches de Cité Seniors, venez nombreuses et nombreux pour danser en compagnie de Nicolas Tankoff.

Dimanche 28 janvier
«PH4»

Une solution idéale, d'après de nombreux chimistes...

La majorité des thèmes sont des compositions originales des deux co-leaders Philippe (Dragonetti et Cornaz) qui mettent en avant l'aspect mélodique et les harmonies chaleureuses.

Le son du quartet est unique, de par la présence du vibraphone et du cajon, deux instruments acoustiques qui se mélangent parfaitement aux sons plus électriques de la guitare et de la basse.

Malgré son nom, la musique du quartet n'est ni acide, ni basique, mais l'alchimie qui réunit les quatre membres du groupe est bien réelle et fonctionne à merveille.

Marta Dias, cajon et percussion
Philippe Dragonetti, guitare
Philippe Cornaz, vibraphone
Pascal Alba, basse

Dès 14h30, place au spectacle!

Dimanche 4 février
L'ensemble DansEmotions

**Concert proposé en partenariat avec
l'association AMAA Musique.**

Un programme de danses hongroises de Brahms et slaves de Dvorak, ainsi que quelques pièces de la même époque.

Saskia Zimmerman, violon
François Siron, violon
Liliane Jaques, flûte
Katia Oppliger, piano
Christiane Doret, piano



Dimanche 3 mars
Al Toque Mestizo

Le groupe «**Al Toque Mestizo**» est un ensemble remarquable de musique afro-péruvienne et créole composé de **Jorge Pacheco**, **Lakshmi Fernandez**, **Sergio Valdeos**. Formé en 2017 et basé à Genève, ils ont partagé leur fusion énergique de rythmes afro-descendants et de mélodies créoles lors de tournées à travers l'Europe et l'Amérique latine.

Ils sont déjà à l'origine d'un album «On est Vivant.e.s» et travaillent sur un deuxième. Le groupe a eu un impact significatif sur la scène musicale, en mettant en valeur l'héritage afro-péruvien et créole à l'échelle internationale.

Dès 14h30, place au spectacle!

Dimanche 10 mars
La Fanfare du Loup



La Fanfare du Loup revient pour un grand bal. Ce collectif de quatorze musicien.ne.s provenant d'horizons artistiques très différents, engagé.e.s dans une démarche permanente de création de nouveaux répertoires, est issu d'une longue histoire, avec son premier noyau créé en 1978.

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



Dimanche 17 mars
Hot Tubes

Les plus grands tubes des années 80 passent sous le rouleau rockifiant des 2 guitar heroes du groupe à qui rien ne résiste. **Damien** et **Stefano** croquent sans vergogne les Cindy Lauper, Michael Jackson ou ZZ top en les endiantant.

La section rythmique flanquée de **David** et **Thierry** ne lâche rien. Attachez vos ceintures! Et que dire des flammes virevoltantes **Nancy** et **Holy** qui chantent autant qu'elles séduisent leur public à coup de sourires et de complicité. **Hot Tubes**, rien de mieux pour mettre le feu!

Dès 14h30, place au spectacle!



Dimanche 24 mars Tango Indigo

Si le Cuarteto **Tango Indigo** est profondément enraciné dans la tradition du tango argentin, c'est pourtant le regard innovant qu'il porte sur celui-ci qui fait sa particularité! Une singularité marquée par la réunion du violon, du piano, du bandonéon et, plus étonnant, de la clarinette basse. Une originalité qui se confirme dans le choix des compositions et arrangements proposés. Parmi le répertoire du groupe, on retrouvera des compositions écrites par le pianiste **Luis Semeniuk**, des arrangements du répertoire classique, tout comme des œuvres contemporaines composées par **Nicolas Ledesma**, **Astor Piazzolla** ou encore **Leopoldo Federico**.

Luis Semeniuk, piano
Marie-Jeanne Sunier, violon
Matthias Ernst, clarinette basse
Jérémy Vannereau, bandonéon

Dimanche 21 avril Yara ensemble

Yara, la sirène qui séduit les pêcheurs par son chant, est la muse qui a réuni ces musicien.ne.s qu'importent dans leurs corps le rythme et la saveur de la Bossa Nova.

Un concert de **bossa nova**, genre émergé au Brésil des années soixante, grâce à la rencontre de la samba et du cool jazz. Ce style, toujours vivant, riche en rythmes et en harmonies, nous invite à voyager dans le temps et dans l'espace, de l'autre côté de l'Atlantique, avec la cadence de ses chansons, la douceur de sa langue et ses textes légers sur l'amour, la beauté des femmes et les plages de Rio...



Dès 14h30, place au spectacle!



Dimanche 28 avril La troupe du bel âge de l'impro

Au vu du succès rencontré en 2023, **la troupe senior du bel âge de l'impro** revient avec une nouvelle **démonstration d'improvisation théâtrale**. Les comédien.ne.s vous proposent de revenir aux sources fondamentales de l'improvisation théâtrale. Le décorum est volontairement épuré afin de leur laisser une totale liberté. Ils et elles vont utiliser le mime, la narration et l'interprétation de personnages, pour vous emmener dans leurs histoires.

Dimanche 5 mai «Deux»

Avec **Françoise Préfumo** et **Fausto Borghini** Spectacle d'improvisation interactif, ludique et décalé. Les comédien.ne.s demandent au public de proposer des mots et improvisent un sketch intégrant ces mots. Le duo a une liberté totale pour jouer de brèves scènes variées et rythmées, les spectatrices et spectateurs ne peuvent rien prévoir, mais doivent s'attendre à rire.

**Dès 14h30,
place au
spectacle!**



Dimanche 26 mai
Pierre Omer's Swinging Revue

La musique de son dernier projet « Pierre Omer's Swing Revue », évoque l'âge d'or de Harlem, les marais de la Nouvelle-Orléans, le surréalisme du jive et le swing manouche. Ce cocktail, explosif et dansant, mélange vieux classiques et compositions.

Pierre Omer, voix et guitare
Julien Israelian, batterie
Christoph Gantert, trompette et voix
Géraldine Schenkel, piano



Dimanche 9 juin
Anna Jazz & the Roses

Un ensemble de jazz basé à Genève. Les musiciens interprètent des standards du jazz, du blues, de la pop et du groove, avec leurs propres compositions ainsi que des airs traditionnels et ancestraux.

Anna Grichting, chant
Michel Bastet, piano
Frederic Folmer, basse acoustique
Béatrice Graf, batterie



Dimanche 23 juin
Nicolas Tankoff

Pour accueillir l'été avec joie et bonne humeur, venez danser en compagnie de **Nicolas Tankoff**.



**UNE VIE DE
CORRESPONDANCES**

Visites et sorties

Visites et sorties de Cité Seniors

Inscriptions limitées à deux visites par personne

Exposition ENVOYÉ!

Cette exposition propose d'explorer quelques exemples historiques, ainsi que différentes pratiques.

Elle présente une approche poétique, ludique voire décalée de la correspondance, qui témoigne de notre besoin fondamental de tisser et d'entretenir des liens, de renouer ou même de mettre fin à des relations. Écrire, lire, relire pour ressentir le lien à soi, à l'autre, aux objets, aux lieux.

Le parcours accueille également les productions issues des ateliers d'écriture et d'art postal proposés aux usager.ère.s des Bibliothèques municipales et aux apprenant.e.s de français de l'Université des cultures de Genève, partenaire du projet.

Du côté de la Bibliothèque de la Cité

Visites proposées par la **Bibliothèque de la Cité**.

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

La visite s'organise autour de 3 axes :

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

Mardi 6 février 14h - 15h30

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

Gratuit, sur inscription
dès le 25 janvier
(limité à 16 personnes)

Lundi 12 février 10h - 11h30

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

Gratuit, sur inscription
dès le 10 janvier
(limité à 12 personnes)

Les ressources numériques accessibles pour vous à la Bibliothèque de la Cité

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

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

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

SILVER POWER

Des Genevoises fières de leurs cheveux gris.

Exposition au Parc des Bastions, du 2 au 30 avril

Deux rencontres en petit comité avec l'artiste et porteuse du projet **Ghislaine Heger**.

Lundi 26 février 10h - 11h30

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

Gratuit, sur inscription
dès le 10 janvier
(limité à 12 personnes)

Vendredi 19 avril
Mardi 23 avril

14h - 15h

Devant le kiosque des Bastions (dans le parc)
Promenade des Bastions 1
1205 Genève

Gratuit sur inscription à partir du 1^{er} mars (places limitées)

Parcours découvertes

En collaboration avec le **Centre d'animation pour retraité.e.s de l'Hospice Général (CAD)**.

Vendredi 3 mai 14h - 15h30

Balade patrimoniale du Grand-Lancy
Avec Natacha Schmid

Devant le musée Lancy d'Autrefois
Route du Grand-Lancy 52, 1212 Grand-Lancy

Lundi 13 mai 14h - 15h30

Balade Petit-Lancy
Avec Martine Degli Agosti

Arrêt Les Marbriers (Bus 19, 2)

Lundi 27 mai 14h - 15h30

Balade Compesières
Avec Dominique Zumkeller

Devant la Commanderie de Compesières
Route de Cugny 99, 1257 La Croix-de-Rozon

Lundi 3 juin 14h - 15h30

Balade Plan-Les-Ouates
Avec Dominique Zumkeller

Devant la Mairie de Plan-Les-Ouates
Route Chevaliers-de-Malte 3
1228 Plan-les-Ouates

Gratuit, sur inscription
dès le 1^{er} février 2024
(10 participant.e.s maximum)

Sentiers Culturels

Les Sentiers culturels, en collaboration avec le **Département de la culture et de la transition numérique**, vous offrent une exploration de la ville autrement.

Jeudi 6 juin 14h

Parcours botanique

Découverte de la science de la botanique du 18^{ème} siècle à nos jours, au fil d'une balade en Vieille-Ville, suivie d'une collation sur la Promenade de la Treille (selon conditions météorologiques).

Parvis du Manège en Ville
Rue Julienne-Piachaud 4, 1204 Genève

Mercredi 12 juin 14h

Art contemporain

Découverte des œuvres d'art du quartier au fil d'une balade sur la rive droite. Promenade suivie d'une collation au Parc Trembley (selon conditions météorologiques).

Cité Seniors

Jeudi 20 juin 14h

Art contemporain

Découverte des œuvres d'art du quartier au fil d'une balade dans les quartiers de Plainpalais et de la Jonction. Promenade suivie d'une collation (selon conditions météorologiques).

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève
Gratuit, sans inscription

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

Tour guidé du festival « Geneva Lux »

En collaboration avec **Genève Tourisme**.

Tour en petit groupe, privé et accompagné par un.e guide de Genève Tourisme. Découverte des œuvres du festival. Prévoir des habits chauds.

Mardi 30 janvier 17h

Visites des œuvres de la rive gauche

Départ du kiosque du Jardin Anglais
Promenade du Lac 1, 1204 Genève
Gratuit, sur inscription au 0800 44 77 00
(places limitées)

Jeudi 1^{er} février 17h

Visites des œuvres de la rive droite

Départ de la rotonde du Mont-Blanc
Quai du Mont-Blanc 10, 1201 Genève
Gratuit, sur inscription au 0800 44 77 00
(places limitées)

Balade historique dans le quartier de la Servette

Animé par **Alexandre William Junod**,
auteur genevois.

Balade commentée à travers les rues de la Servette, dans le cadre de l'ouvrage, *La Servette, une campagne devenue quartier* (Cabédita, 2022) de l'auteur Alexandre William Junod. Partage d'anecdotes historiques et souvenirs personnels.

Samedi 4 mai 10h

(en cas de pluie, la sortie est reportée
au samedi 24 mai)

Devant la bibliothèque de la Servette
Rue Henri-Veyrassat 9, 1202 Genève

Gratuit, sans inscription



Expositions

Avant-première Invitation aux projets artistiques impliquant des seniors

Renseignements :
0800 18 19 20

**Vous avez un projet artistique qui implique
des personnes de plus de 55 ans ?
Votre démarche artistique questionne la longue vie ?**

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

Exposition Pop-Up

Explorer les souvenirs à travers des albums-accordéons en papier, réalisés à la main. L'exposition propose un récit unique des territoires qui constituent nos vies.

Elle montre les œuvres créées par 6 femmes au cours de l'atelier « Mon carnet de vie Pop-Up », réalisée à Cité Seniors en 2022 et 2023.

L'exposition propose un parcours photographique qui approfondit le processus créatif de chaque participante, et permet aussi de connaître les visages qui se trouvent derrière chacun de ces carnets, délicats et lumineux.

Du 25 janvier au 1^{er} mars

Vernissage le **jeudi 25 janvier**

17h45 Accueil et présentation
de l'exposition en présence des artistes

18h15 Atelier créatif sur son parcours de vie

Cité Seniors

Entrée libre

Ricardo Pagni vu par Viviane Pagni

« Petite sélection d'œuvres, clin d'œil à une vie passée au côté d'un artiste. Vie sentimentale, collaboratrice, complicité et partage, ma vie en somme !

J'ai travaillé de concert avec mon mari pendant 50 ans. J'ai tiré ses gravures, peaufiné ses sculptures en albâtre, peint, soudé, boulonné, vissé, scié, etc. les sculptures monumentales, transporté et monté les expositions. Un travail passionnant et toujours motivant pour aller de l'avant, malgré les aléas de la vie.

Artiste à la création protéiforme (gravure, dessin, peinture, sculpture, bas-reliefs, totems, décors de théâtre, costumes, etc.) »

Du 21 mars au 10 mai

Vernissage le **jeudi 21 mars**

17h Accueil

17h30 Présentation de l'exposition en présence de Viviane Pagni, partenaire de l'artiste.

17h45 Apéritif

Cité Seniors

Entrée libre

JANVIER

Me 3	▶ Ouverture de Restons dynamiques au Parc des Franchises	p.60
Je 4	▶ Ouverture de Restons dynamiques au Parc Baud-Bovy	p.60
Lu 8	▶ Projet Arts et Santé	p.8
Ma 9	▶ Ouverture de Restons dynamiques au Parc Bertrand	p.60
Me 10	▶ Carrefour International	p.67
Lu 15	▶ Le Café des proches aidant.e.s	p.49
Ma 16	▶ Journée de présentation des cours	p.1
Je 18	▶ Journée d'inscription aux cours et formation sur la Promotion de la santé	p.1
Ve 19	▶ Journée d'inscription aux cours sur les Nouvelles Technologies ▶ «Roulez spectacle: Fabulons!»	p.1 p.69
Di 21	▶ Le dimanche matin en mouvement ▶ Place au spectacle: Nicolas Tankoff	p.78 p.79
Lu 22	▶ «Jamais sans les seniors!» ▶ Projet Arts et Santé	p.45 p.8
Ma 23	▶ A votre santé «Les troubles de la mémoire» ▶ Ouverture de «Polaroid Espace de conversation de langues étrangères»	p.50 p.67
Me 24	▶ Ouverture du cours «Débuter avec un smartphone Android» (AND1-601) ▶ Ouverture du cours de français ▶ Couture créative, tricot et crochet ▶ Ouverture du Groupe d'échecs de Cité Seniors	p.20 p.62 p.69 p.68
Je 25	▶ Journée événement: Les frontières: des territoires amoureux ? ▶ Ateliers pratiques «Prise en main d'Android» ▶ Vernissage de l'exposition Pop-Up ▶ Ouverture du cours «Apprivoiser Windows 10» (WIN-1001) ▶ Ouverture du Groupe de Rummy de Cité Seniors	p.6 p.39 p.92 p.22 p.68
Ve 26	▶ Ouverture du cours «Découverte de l'informatique» (DEC-001) ▶ Atelier pratique @ssistance PC, Mac et smartphones ▶ Atelier «Tricots du cœur» ▶ «Roulez spectacle: Fabulons»	p.17 p.36 p.68 p.69

Di 28	▶ Le dimanche matin en mouvement ▶ Place au spectacle: Concert PH4	p.78 p.79
Ma 30	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces PC Ranger ses fichiers et les retrouver facilement» (T&A-PC-1501) ▶ Tour guidé du festival «Geneva Lux» ▶ Ouverture du cours «Apprivoiser un iPhone (Apple)» (IPH1-401)	p.24 p.90 p.19
Me 31	▶ Conférence – atelier express ▶ Ouverture de l'atelier Pop-Up ▶ Ouverture du cours «Aller plus loin avec un smartphone Android» (AND2-701)	p.34 p.63 p.20

FÉVRIER

Je 1^{er}	▶ Conférence «Le diabète de type 2» ▶ «Jamais sans les seniors!» ▶ Ouverture du cours Renforcement périnéal ▶ Ouverture du cours «Au cœur du mouvement avec la méthode Feldenkrais» ▶ Tour guidé du festival «Geneva Lux» ▶ Ouverture du cours de yoga du rire	p.41 p.45 p.50 p.51 p.90 p.51
Ve 2	▶ Ouverture de l'atelier olfactif ▶ «Broderie et ce qu'on en dit» ▶ Café iPhone	p.63 p.68 p.36
Di 4	▶ Le dimanche matin en mouvement ▶ Place au spectacle: L'ensemble DansEmotions	p.78 p.80
Lu 5	▶ Le café des proches aidant.e.s	p.49
Ma 6	▶ Ouverture du cours «Dompter un iPhone (Apple)» (IPH2-501) ▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces Mac Ranger ses fichiers et les retrouver facilement» (T&A-MAC-1601) ▶ Conférence «Les recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos» ▶ Permanence info-santé ▶ Ouverture du cours Théâtre d'improvisation ▶ Exposition Envoyé!	p.19 p.26 p.41 p.52 p.64 p.86

Me 7	▶ Ouverture du cours «Initiation à Internet» (INT-101)	p.17
	▶ Ouverture du cours «Initiation à la tablette iPad (Apple)» (IPAD1-201)	p.18
	▶ Conférence «Sommes-nous vraiment ce que nous mangeons ? Pourquoi manger?»	p.42
	▶ Carrefour International	p.67
Ve 9	▶ Café des palabres «La surprise, piment de l'inattendu»	p.43
	▶ Jeu «Sortir des cases»	p.70
Lu 12	▶ Projet Arts et santé	p.8
	▶ Du côté de la bibliothèque de la Cité	p.86
Ma 13	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple)» (MAC1-801)	p.21
	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces Android / Comment utiliser l'application WhatsApp sur son smartphone» (T&A-AND-1701)	p.28
	▶ Café quartier: qu'est-ce qu'une ludothèque ?	p.70
Me 14	▶ Ouverture du cours «Débuter avec un smartphone Android» (AND1-602)	p.20
	▶ Conférence informatique «Seniors, Internet et objets connectés: toute une histoire!»	p.32
	▶ Cours de yoga sur chaise	p.58
Je 15	▶ Conférence «Le Grand Genève autrefois, avec des «trous dans le gruyère» de ses frontières»	p.9
Ve 16	▶ Café Mac	p.36
	▶ «Broderie et ce qu'on en dit»	p.68
Me 21	▶ Café quartier: miel de quartier	p.71
Ve 23	▶ Atelier «Tricots du cœur»	p.68
Lu 26	▶ Les ressources numériques accessibles pour vous à la bibliothèque de la Cité	p.87
Ma 27	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser un iPhone (Apple)» (IPH1-402)	p.19
	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces iPhone Apple / Comment utiliser l'application WatsApp sur son smartphone» (T&A-IPH-1801)	p.30
	▶ Les apéros sexologiques «Sexe et handicap»	p.53
	▶ Café santé: Les remèdes naturels	p.58

Me 28	▶ Ouverture du cours «Découverte de l'informatique» (DEC-002)	p.17
	▶ Ouverture du cours «Aller plus loin avec un smartphone Android» (AND2-702)	p.20
	▶ Conférences-ateliers express	p.34
	▶ Ouverture du cours «Utiliser les applications Pages et Photos sur Mac» (PAGEPHOTOS-1201)	p.22
Je 29	▶ Projet Arts et santé	p.8
	▶ Exposition Ella Maillart	p.10
	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser Windows 10» (WIN-1002)	p.22
	▶ «Attention aux arnaques!»	p.45

MARS

Ve 1^{er}	▶ Reprise printanière des entraînements de walking et marche à pied	p.54
	▶ «Broderie et ce qu'on en dit»	p.68
Di 3	▶ «Le projet d'Okana»: représentation au Théâtre du Galpon	p.71
	▶ Le dimanche matin en mouvement	p.78
	▶ Concert: Al Toque Mestizo	p.80
Lu 4	▶ Danses et souvenirs de danses	p.10
	▶ Le Café des proches aidant.e.s	p.49
	▶ Entraînement de la mémoire: exercices variés pour la stimuler	p.71
Ma 5	▶ Ouverture du cours «Dompter son ordinateur Mac (Apple)» (MAC2-901)	p.21
	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces PC Comment utiliser une clef USB ou un disque dur» (T&A-PC-1502)	p.24
	▶ Conférence «Les recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos»	p.41
	▶ Permanence info-santé	p.52
Me 6	▶ Conférence «Sommes-nous vraiment ce que nous mangeons ? Que manger?»	p.42
	▶ Ouverture de l'atelier Renforcer et développer sa mémoire	p.54
	▶ Carrefour International	p.67
	▶ Atelier créatif à partir de matériaux recyclés	p.72
Je 7	▶ Ateliers pratiques «L'application Twint»	p.39
	▶ «Le maintien de l'autonomie ça s'anticipe!»	p.55

Ve 8	▶ Ouverture du cours «Tablette iPad, aller plus loin» (IPAD2-301)	p.18
	▶ Café iPhone	p.36
	▶ Conférence «Prendre soin de soi et de ses proches lorsque l'âge avance»	p.43
	▶ Conférence «Dossier électronique médical du patient: pour qui et pourquoi?»	p.46
	▶ Jeu «sortir des cases»	p.70
Di 10	▶ Le dimanche matin en mouvement	p.78
	▶ Concert: La Fanfare du Loup	p.81
Lu 11	▶ Projet Arts et Santé	p.8
	▶ Danses et souvenirs de danses	p.10
Ma 12	▶ Ouverture du cours «Dompter un iPhone (Apple)» (IPH2-502)	p.19
	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces Mac Comment utiliser une clef USB ou un disque dur»	p.26
	▶ Les apéros sexologiques «Les fantasmes»	p.53
	▶ Café quartier: présentation du MAMCO	p.72
Me 13	▶ Ouverture du cours «Débuter avec un smartphone Android» (AND1-603)	p.20
	▶ Conférence informatique «Abonnements de téléphonie mobile, y voir plus clair!»	p.32
Je 14	▶ Ouverture du cours «Gérer ses photos sur son PC» (PHOTOWIN-1101)	p.22
Ve 15	▶ Ouverture du cours «Initiation à Internet» (INT-102)	p.17
	▶ Atelier @ssistance PC,Mac et smartphones	p.36
	▶ «Plaisir et assiettes équilibrées»	p.58
	▶ «Broderie et ce qu'on en dit»	p.68
	▶ «Tous les âges autour du jeu»	p.72
Di 17	▶ Le dimanche matin en mouvement	p.78
	▶ Concert: Hot Tubes	p.81
Lu 18	▶ Découverte des ateliers «Lecture et compagnie»	p.73
Ma 19	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple) MAC1-802	p.21
	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces Android / Bloquer et filtrer les messages et appels indésirables sur son smartphone» (T&A-AND-1702)	p.28
	▶ A votre santé «Capacité de discernement et directives anticipées»	p.50

Me 20	▶ Ouverture du cours «Aller plus loin avec un smartphone Android» (AND2-703)	p.20
	▶ Conférence «Prévention de la criminalité contre les seniors»	p.46
	▶ Café santé: Les remèdes naturels	p.73
	▶ Café quartier: présentation du Mouvement des Aînés	p.93
Je 21	▶ Vernissage de l'exposition Pagni vu par Viviane Pagni	p.93
Ve 22	▶ Café Mac	p.36
	▶ Séance d'information sur l'entrée en EMS	p.47
	▶ Atelier «Les Tricots du cœur»	p.68
	▶ «Broderie et ce qu'on en dit»	p.68
Di 24	▶ Le dimanche matin en mouvement	p.78
	▶ Concert: Tango Indigo	p.82
Lu 25	▶ Projet Arts et Santé	p.8
Ma 26	▶ Des projets dans les quartiers	p.11
	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces iPhone Apple Bloquer et filtrer les messages et appels indésirables sur son smartphone» (T&A-IPH-1802)	p.30
	▶ Séance d'informations sur l'entrée en EMS	p.47
Me 27	▶ Conférence-ateliers express	p.34
Je 28	▶ Conférence «Le Grand Genève autrefois, avec des «trous dans le gruyère» de ses frontières»	p.9

AVRIL

Me 3	▶ Carrefour International	p.67
Ma 9	▶ Ouverture du cours «Dompter son ordinateur Mac (Apple)» (MAC2-902) ▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces PC Découvrir YouTube et Google Maps sur ordinateur» (T&A-PC-1503) ▶ Permanence info-santé	p.21 p.25 p.52
Me 10	▶ Ouverture du cours «Avec iFolor, créer et commander un livre photo» (IFO-1301)	p.23
Je 11	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser Windows 10» (WIN-1003)	p.22
Ve 12	▶ Café iPhone ▶ «Broderie et ce qu'on en dit»	p.36 p.68
Ma 16	▶ Ouverture du cours «Apprivoiser un iPhone (Apple)» (IPH1-403) ▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces Mac / Découvrir YouTube et Google Maps sur Mac» (T&A-MAC-1603) ▶ Les apéros sexologiques «Le genre et l'orientation sexuelle» ▶ A votre santé «L'activité physique chez les seniors» ▶ Café quartier : Quel est votre «chez soi» ? ▶ Conférence «Prévention de la criminalité contre les seniors»	p.19 p.27 p.53 p.50 p.73 p.46
Me 17	▶ Conférence «Sommes-nous vraiment ce que nous mangeons ? Que faisons-nous des aliments ?»	p.42
Je 18	▶ Conférence «Oublier n'est pas une maladie»	p.56
Ve 19	▶ Conférence «La montagne, territoire des Genevois.e.s» ▶ Conférence informatique «La montagne, territoire des Genevois.e.s» ▶ Chants et danses du monde ▶ «Broderie et ce qu'on en dit» ▶ Silver Power	p.11 p.35 p.73 p.68 p.87
Di 21	▶ Le dimanche matin en mouvement ! ▶ Concert Yara ensemble	p.78 p.82
Lu 22	▶ Projet Arts et Santé ▶ Conseils et astuces pour manger sainement et à petit prix	p.8 p.59

Ma 23	▶ Ouverture du cours Dompter un iPhone (Apple) IPH2-503 ▶ Ouverture du cours Trucs & astuces Android «Découvrir les applications TPG et TPG preview sur Smartphone» T&A-AND-1703 ▶ Conférence : Les recueilleurs de lumière : Les reflets du cosmos ▶ Exposition : Silver Power	p.19 p.29 p.41 p.87
Me 24	▶ Débat «Parlons d'avenir!» ▶ Conférence informatique «L'intelligence artificielle» ▶ Café santé : De quelles couleurs sont vos émotions ? ▶ Café quartier : Rire à l'hôpital, c'est pas banal ▶ Ouverture de l'atelier PostureS - penser son corps au quotidien	p.12 p.33 p.59 p.74 p.57
Je 25	▶ Atelier pratique «Utiliser la galerie sous Android» ▶ Cours de photo pour smartphone «Le monde à travers votre objectif : améliorer votre technique de photographies de quartier»	p.39 p.65
Ve 26	▶ Brunch Printem'bouche quand notre terroir fait Boum ! ▶ Atelier «Les Tricots du cœur»	p.12 p.68
Sa 27	▶ Saisir les contrastes : un voyage photographique	p.74
Di 28	▶ Le dimanche matin en mouvement ! ▶ Improvisation théâtrale : La troupe du bel âge de l'impro	p.78 p.83
Lu 29	▶ Le café des proches aidant.e.s	p.49
Ma 30	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces Apple / Découvrir les applications TPG et TPG preview sur iPhone» (T&A-IPH-1803) ▶ Des projets dans les quartiers	p.31 p.11

MAI

Me 1^{er}	▶ Conférences-ateliers express	p.34
Je 2	▶ Ouverture du cours Exercices respiratoires ▶ Cours de photo pour smartphone «Le monde à travers votre objectif : améliorer votre technique de photographies de quartier»	p.57 p.65
Ve 3	▶ Café Mac ▶ Café des palabres : La carte n'est pas le territoire ▶ Atelier «Oublier n'est pas une maladie» ▶ Ouverture de l'atelier céramique ▶ «Tous les âges autour du jeu» ▶ Parcours découverte : Balade patrimoniale du Grand-Lancy	p.36 p.43 p.56 p.64 p.72 p.88

Sa 4	▶ Balade historique dans le quartier de la Servette	p.90
Di 5	▶ Le dimanche matin en mouvement! ▶ Spectacle: Deux	p.78 p.83
Lu 6	▶ Le café des proches aidant.e.s	p.49
Ma 7	▶ Ouverture du cours «T&A-PC / Mieux maîtriser Edge, le navigateur de votre PC» (T&A-PC-1504) ▶ Permanence info-santé ▶ Ouverture du cours de Qi-Gong	p.25 p.52 p.57
Me 8	▶ Ouverture du cours «Rédiger des documents avec Word» (WORD-1401) ▶ Conférence informatique «Mots de passe et comptes, solutions et fin des maux de tête»	p.23 p.33
Lu 13	▶ Projet Arts et Santé ▶ Parcours découverte: Balade à Petit-Lancy	p.8 p.88
Ma 14	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuce Mac «Mieux maîtriser Safari, le navigateur Web de votre Mac» (T&A-MAC-1604) ▶ Conférence «Les recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos» ▶ Les apéros sexologiques «La différence d'âge» ▶ Café quartier: Lecture et compagnie	p.27 p.41 p.53 p.74
Me 15	▶ Conférence: «Sommes-nous vraiment ce que nous mangeons? Bien et mal manger?» ▶ Atelier «Oublier n'est pas une maladie»	p.42 p.56
Je 16	▶ Leçons d'anthropologie par le film et l'échange «First contact: la rencontre de l'Autre» ▶ Cours de photo pour smartphone «Le monde à travers votre objectif: améliorer votre technique de photographies de quartier»	p.44 p.65
Ve 17	▶ Conférence «La montagne, territoire des Genevois.e.s?» ▶ Conférence informatique «La montagne, territoire des Genevois.e.s?» ▶ Atelier «Oublier n'est pas une maladie» ▶ Les personnes LGBTIQ+ parcours de seniors	p.11 p.35 p.56 p.75

Ma 21	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces Android Utiliser des codes QR sur son smartphone» (T&A-AND-1704)	p.29
Me 22	▶ Conférence informatique «Tous savoir sur les QR» ▶ Atelier «Oublier n'est pas une maladie» ▶ Café santé: De quelles couleurs sont vos émotions? ▶ Café quartier: Numéro 118	p.34 p.56 p.59 p.75
Je 23	▶ Conférence «Le Grand Genève autrefois, avec des «trous dans le gruyère» de ses frontières» ▶ Leçons d'anthropologie par le film et l'échange «L'enfant sauvage: la question de l'indétermination humaine» ▶ Cours de photo pour smartphone «Le monde à travers votre objectif: améliorer votre technique de photographies de quartier» ▶ Bingo!	p.9 p.44 p.65 p.75
Ve 24	▶ Atelier @ssistance Pc, Mac et smartphones ▶ Atelier «Oublier n'est pas une maladie» ▶ «Broderie et ce qu'on en dit»	p.36 p.56 p.68
Di 26	▶ Le dimanche matin en mouvement! ▶ Concer: Pierre Omer's Swinging Revue	p.78 p.84
Lu 27	▶ Projet Arts et Santé ▶ Parcours découverte: Balade à Compesières	p.8 p.88
Ma 28	▶ Ouverture du cours «Trucs & astuces iPhone Apple Utiliser des code QR sur iPhone» (T&A-IPH-1804)	p.31
Me 29	▶ Atelier «Oublier n'est pas une maladie»	p.56
Je 30	▶ Atelier Feldenkrais et sortie au spectacle ▶ Leçons d'anthropologie par le film et l'échange «L'œuvre ethnographique de Jean Rouch: leçon de décentrement par le film» ▶ Cours de photo pour smartphone «Le monde à travers votre objectif: améliorer votre technique de photographies de quartier»	p.13 p.44 p.65
Ve 31	▶ Café des palabres «La joie n'est pas le bonheur» ▶ Atelier «Les Tricots du cœur»	p.43 p.68

JUIN

Di 2	▶ Atelier Feldenkrais et sortie au spectacle	p.13
Lu 3	▶ Parcours découverte: Balade à Plan-les-Ouates	p.88
Ma 4	▶ Permanence info-santé ▶ Ouverture du cours d'aquagym	p.52 p.64
Me 5	▶ Conférence «Sommes-nous vraiment ce que nous mangeons ? S'en rendre malade ?»	p.42
Je 6	▶ Atelier mobile de réparation de vélos ▶ Leçons d'anthropologie par le film et l'échange «La ligne de couleur» ▶ Sentiers Culturels: Parcours botanique	p.14 p.44 p.89
Ve 7	▶ Conférence «La montagne, territoire des Genevois.e.s ?» ▶ Conférence informatique «La montagne, territoire des Genevois.e.s ?»	p.11 p.35
Di 9	▶ Le dimanche matin en mouvement! ▶ Concert: Anna Jazz & the Roses	p.78 p.84
Lu 10	▶ Le café des proches aidant.e.s	p.49
Ma 11	▶ Les apéros sexologiques «Le corps, un territoire à découvrir» ▶ A votre santé «Les facteurs de risques cardiovasculaires» ▶ Café quartier: Comment se fabrique une émission de télévision ?	p.53 p.50 p.76
Me 12	▶ Sentiers Culturels: Art contemporain	p.89
Je 13	▶ Atelier mobile de réparation de vélos ▶ Leçons d'anthropologie par le film et l'échange «Mon oncle d'Amérique: la vie, mode d'emploi»	p.14 p.44
Ve 14	▶ Le café des palabres «Rencontre et curiosité»	p.43
Me 19	▶ Café quartier: de la consultation à la création d'un parc	p.76
Je 20	▶ Atelier mobile de réparation de vélos ▶ Conférence «Le Grand Genève autrefois, avec des «trous dans le gruyère» de ses frontières» ▶ Sentiers Culturels «Art contemporain»	p.14 p.9 p.89
Di 23	▶ Le dimanche matin en mouvement! ▶ Danser avec Tankoff	p.78 p.84

Ma 25	▶ Café santé: Le microbiote	p.59
Me 26	▶ Cité Seniors est à vous	p.14
Je 27	▶ Atelier mobile de réparation de vélos	p.14
Ve 28	▶ Atelier «Les Tricots du cœur»	p.68

Impressum

Coordination Département de la cohésion sociale
et de la solidarité / Service social
Rue Dizerens 25, 1211 Genève 4
Conception graphique www.superposition.info
Impression Atar Roto Presse SA



Cité Seniors

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

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)

citeseniors@ville-ge.ch

www.seniors-geneve.ch