



# Cité Seniors

## Programme des activités

Septembre 2018 – Janvier 2019

Vivre avec la mort !

Genève,  
ville sociale et solidaire

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



## Sommaire

<b>Événements</b>	<b>4-9</b>
<b>Nouvelles technologies</b>	<b>10-25</b>
<b>Conférences-débats</b>	<b>26-30</b>
<b>Promotion de la santé</b>	<b>32-36</b>
<b>Cours et formations</b>	<b>37-43</b>
<b>Echanges et rencontres</b>	<b>44-49</b>
<b>Dimanches de Cité Seniors</b>	<b>50-51</b>
<b>Près de chez vous</b>	<b>52-57</b>
<b>Visites et sorties</b>	<b>59-64</b>
<b>Expositions</b>	<b>65-67</b>
<b>Calendrier des activités</b>	<b>68-78</b>

### Horaires d'ouverture

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

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

- un espace d'accueil et d'écoute
- un lieu d'information et d'orientation sociale
- un point de vente pour les spectacles organisés dans les théâtres de la Ville de Genève  
(Horaires d'ouverture de la billetterie : du mardi au vendredi, de 9h00 à 12h15)

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

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

Ce programme est édité en août 2018, sous réserve d'éventuelles modifications. Pour faciliter sa lecture, les textes sont rédigés au masculin générique

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



### Vivre avec la mort

La vie a une fin, c'est notre seule certitude. En parler peut se révéler difficile dans une société qui se veut ouverte, où les tabous restent nombreux. La mort est sûrement le plus tenace.

Parler de la mort, c'est compliqué. Elle est bannie, niée, rejetée. Il n'y a plus vraiment de symboles du deuil. Elle se cache dans la sphère privée. La souffrance est enfouie. La tristesse rejetée. Dans un monde qui se veut immortel, oser aborder la maladie est une question complexe. Mais affronter des sujets comme la fin de vie et se poser la question de la mort, de la vie après la mort... est un vrai challenge.

C'est le défi que s'est fixé Cité Seniors et toute son équipe pour ce prochain semestre. Avec l'appui de nombreux spécialistes, il propose un programme ponctué de réflexions, de rappels historiques, d'ouvertures culturelles pour mieux appréhender cette certitude qui nous attend toutes et tous. Regards croisés, expériences vécues, approches personnelles, émotions intimes, mais aussi pratiques professionnelles bienveillantes des employés des pompes funèbres, des hommes et des femmes engagés dans le domaine des soins, et des observateurs privilégiés des pratiques d'ici ou d'ailleurs sont au programme.

Mon souhait est de contribuer quelque peu à lever le tabou sur la mort et de nous aider à vivre sereinement cette étape qui ponctue toute aventure humaine.

Car une chose est sûre, celles et ceux qui parlent le mieux de la mort sont ceux qui l'ont apprivoisée. Venez donc les écouter. Venez en parler !

#### Esther Alder

Conseillère administrative

## Les Assises de Cité Seniors

### Invitation

Aux personnes et associations participants aux animations de Cité Seniors

#### Date

Mercredi 17.10, 10h00 – 12h00

#### Lieu

Café de Cité Seniors

Vous êtes conviés à vous exprimer au sujet de Cité Seniors et de ses programmes d'activités

Une occasion de poser des questions, donner des idées et aussi de faire part de vos envies et suggestions

#### Café, croissant offerts dès 9h30

Confirmation de participation souhaitée à l'accueil

Venez nombreux !

### Vivre avec la mort !

Journées thématiques les vendredi 2, samedi 3 et dimanche 4 novembre

Témoignages, table ronde, conférences, exposition, concert, atelier créatif, forum et spectacle

Un programme conçu en partenariat avec la *HETS-Fr / HES-SO Fribourg*, le *MEG (Musée d'ethnographie de Genève)*, la *Société d'études thanatologiques de Suisse romande (SET)* et le *Service des pompes funèbres, cimetières et crématoire de la Ville de Genève (SPF)*

### Vendredi 2 novembre



### La mort et les cultures

*Marthe Nicolet*

10h00 – 10h30

Café / croissant

10h30 – 12h30 /  
13h30 – 17h30

**Atelier Créatif « GADABOUM » Customisation de cercueils animé par Hugo Hemmi, artiste plasticien** Atelier libre pour les enfants, parents, adultes et seniors

11h00 – 12h00

**Conférence « Poisson, camion ou lion : l'art des cercueils Ga au Ghana »** avec **Regula Tschumi**, ethnologue et historienne de l'art

12h15

Collation

14h15 – 14h30

**Intervention d'Esther Alder**, Conseillère administrative

14h30 – 15h30

**Conférence « Evolution des rites funéraires » en Suisse romande**

Avec **Marthe Nicolet**, collaboratrice scientifique au *Centre interfacultaire de gérontologie et d'études des vulnérabilités*

15h30 – 16h00

Pause musicale

16h00 – 17h30

**Conférence « Mourir à Genève en 2018, qu'en est-il des traditions ? »** avec **Inès Legeret Coulibaly**, administratrice au *Service des Pompes funèbres, cimetières et crématoire de la Ville de Genève (SPF)*

17h30 – 18h00

Pause musicale

18h00 – 19h00

**Exposition « Memento Mori »**, Vernissage et présentation Avec **Carla Da Silva**, photographe genevoise indépendante

19h00 – 20h00

**Concert « Musique de la Renaissance et baroque »**, Œuvres de Marenzio, Gesualdo, Dowland, Monteverdi Avec l'orchestre **Fantasia Ficta**

## Samedi 3 novembre



## Fin de vie et au-delà ?

*Les frères Bugnon*

10h00 – 10h30

Café / croissant

10h30 – 12h30 /  
13h30 – 17h30

Atelier créatif «GADABOUM» (voir page 5)

11h30 – 12h30

Magazine littéraire «Sélection d'ouvrages sur le thème de la mort»

Présenté par la *Librairie du Boulevard*, avec **Mondher Kilani**, ethnologue et écrivain, qui présente son livre «*Du goût de l'autre*»

12h30 – 14h30

Repas

14h30 – 15h30

Témoignages «*Les expériences de mort imminente*», avec **Sylvie Dethiollaz**, directrice de *l'Institut suisse de sciences noétiques*

15h30 – 16h00

Pause musicale

16h00 – 17h30

Table ronde «*Fin de vie, quels choix, quelle réalité ?*», en partenariat avec la *HETS-FR / HES-SO Fribourg*, **Dolores Castelli Dransart**, professeure  
Avec **Rachel Chistinat**, collaboratrice scientifique de *l'Institut de Droit de la santé de l'Université de Neuchâtel*, **Hans Peter Graf**, *Fondation pour la formation des aînés et des aînées de Genève (FAAG)*

17h45 – 18h45

«*La mort Marraine*» contes pour tous publics, avec **Lorette Andersen**, conteuse, *Association le coquelicot*

18h45 – 20h00

Apéritif

20h00 – 21h30

Spectacle : «*Avec vous jusqu'au bout !*»  
De **Pierre Naftule**, **Sylvain Bugnon** et **Jean Pierre Bugnon**, joué par les frères Bugnon  
Deux collègues au chômage suivent une formation de croque-mort... profession qui ne connaît pas la crise  
Une comédie qui ne vous laissera pas de marbre !

## Dimanche 4 novembre



## Accompagnement et transmission

*Dr. Gilbert B. Zulian*

10h30 – 11h00

Café / croissant

10h30 – 12h30 /  
13h30 – 17h30

Atelier créatif «GADABOUM» (voir page 5)

11h00 – 12h00

Conférence «*La prise en charge de personnes en fin de vie en soins palliatifs*», animé par le **Dr. Gilbert B. Zulian**, chef du *Département de réadaptation et médecine de soins palliatifs de l'HC Bellerive et Loëx / HUG* et **Dominique PAILLET**, infirmière responsable d'équipe de soins à *l'hôpital de Bellerive*

12h30 – 14h00

Repas

14h00 – 15h30

Table ronde, «*Les métiers de la mort*», animée par **David Cunado**, avec **Sandra Widmer-Joly**, officiante laïque, accompagnante de fin de vie et formatrice d'officiants, **Vincent Du Bois**, artiste et sculpteur sur pierre, **Camille Béguin**, thanatopractrice

15h30 – 16h00

Pause

16h00 – 17h00

Forum de discussion «*Après moi... deux ou trois choses que je voudrais transmettre*», animé par **Ricardo Rodari**, animateur social indépendant

17h15 – 18h00

Présentation des cercueils customisés de l'atelier «GADABOUM» par **Hugo Hemmi** et les artistes

18h00 – 19h00

Apéritif de clôture

## « La mort en Pratique »



En marge de l'événement thématique des 2, 3 et 4 novembre, de nombreux rendez-vous sur le même thème sont proposés durant le semestre. Sélection

**Lieux**

Cité Seniors / MEG (Musée d'ethnographie de Genève) / Cimetière de Saint-Georges

**Horaire**

Mardi  
Gratuit, sans inscription

**25.09** 14h30 – 16h00 « **Les successions : donation et testament** », conférence par **Auxilius** (voir cycle p. 30), à **Cité Seniors**

**02.10** 14h00 – 15h00 « **La mort à vivre** », une visite thématique qui invite à découvrir les rites funéraires de différentes sociétés humaines, **au MEG**

**16.10** 14h30 – 16h30 « **Les directives anticipées** », conférence par **Auxilius** (voir cycle p. 30), à **Cité Seniors**

**Vendredi 01.11** 14h30 – 16h00 « **Visite du Cimetière Saint-Georges** » avec **Xavier Coulin**, adjoint administratif au *Service des pompes funèbres, cimetières et crématoire de la Ville de Genève (SPF)*

**06.11** 14h00 – 16h00 « **L'organisation des obsèques** », avec **Laïlla Laaroubi**, responsable de l'organisation des obsèques, *Service des Pompes funèbres, cimetières et crématoire de la Ville de Genève*, à **Cité Seniors**

**18.09 / 23.10**  
**27.11 / 15.01** 10h00 – 11h30 Cycle de films documentaires « **La mort dans ses diversités** » avec *l'Association Diverscités*, à **Cité Seniors** (voir p. 49)

## Noël à Cité Seniors



Cité Seniors vous convie à célébrer Noël sous le signe de la fête !

Dès midi, un repas de circonstance est proposé par une grande maison de la place et, à partir de 14h00, c'est un orchestre exceptionnel qui fait danser les participants jusqu'à la fin de l'après-midi

**Date**

16.12

**Horaire**

12h00 – 14h00, **Repas** (sur réservation)  
14h00 – 17h00, **Après-midi dansant** (entrée libre sans inscription)

**Participation**

CHF 25.-

**Réservation et paiement pour le repas**

Dès le 16.11 à Cité Seniors


 A woman with braids and an older man with glasses are looking at a tablet together. The woman is on the left, and the man is on the right, pointing at the screen. They are both looking intently at the device.
 

## Nouvelles technologies

## Cours informatiques

**Vendredi 14 septembre de 9h00 à 17h00**

### Présentation et inscriptions

**Inscription indispensable pour tous les cours**

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

### Découverte de l'informatique (niveau 1)

Avec **Philippe Demierre**

Premiers pas avec un ordinateur, manipulations de base de Windows

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

<b>Horaire</b>	<b>Lieu</b>	<b>Participation</b>
9h00 – 12h00	<b>Espace Zell</b> Rue du Beulet 7-9 (entrée poste de Saint-Jean)	CHF 60.- (par session)

### Dates

<b>Session DEC-001</b>	19.09 / 20.09 / 26.09
<b>Session DEC-002</b>	11.10 / 17.10 / 18.10
<b>Session DEC-003</b>	06.12 / 12.12 / 13.12

### Initiation à Internet (niveau 2)

Avec **Damien Gilomen et Bernard Pasche**

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

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

<b>Horaire</b>	<b>Lieu</b>	<b>Participation</b>
9h00 – 12h00	Cité Seniors	CHF 80.- (par session)

### Dates

<b>Session INT-101</b>	28.09 / 03.10 / 05.10 / 10.10
<b>Session INT-102</b>	09.11 / 14.11 / 16.11 / 21.11
<b>Session INT-103</b>	16.01 / 18.01 / 23.01 / 25.01

## Initiation à la tablette iPad (niveau 1)



Avec **Damien Gilomen**

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

Tablettes à disposition lors du cours

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

**Horaire**

9h00 – 12h00

**Lieu**

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

**Participation**

CHF 40.- (par session)

**Dates**

**Session IPAD1-201** 28.09 / 03.10  
**Session IPAD1-202** 23.11 / 28.11  
**Session IPAD1-203** 14.12 / 19.12

## Tablette iPad, aller plus loin (niveau 2)



Avec **Damien Gilomen**

Utilisation de son iPad pour naviguer sur le web, envoyer et recevoir des mails, prendre des photos, filmer et jouer

Tablettes à disposition lors du cours

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

**Horaire**

9h00 – 12h00

**Lieu**

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

**Participation**

CHF 40.- (par session)

**Dates**

**Session IPAD2-301** 05.10 / 10.10  
**Session IPAD2-302** 30.11 / 05.12  
**Session IPAD2-303** 09.01 / 11.01

## Apprivoiser un iPhone Apple (niveau 1)



Avec **Damien Gilomen**

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

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

**Horaire**

14h00 – 17h00

**Lieu**

Cité Seniors

**Participation**

CHF 40.- (par session)

**Dates**

**Session IPH1-401** 18.09 / 20.09  
**Session IPH1-402** 30.10 / 01.11

## Apprivoiser un iPhone Apple (niveau 2)



Avec **Damien Gilomen**

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

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

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

**Horaire**

14h00 – 17h00

**Lieu**

Cité Seniors

**Participation**

CHF 40.- (par session)

**Dates**

**Session IPH2-501** 11.10 / 16.10  
**Session IPH2-502** 06.11 / 08.11

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



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

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

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

### Horaire

14h00 – 17h00

### Lieu

Cité Seniors

### Participation

CHF 40.- (par session)

### Dates

**Session AND1-601** 26.09 / 03.10

**Session AND1-602** 21.11 / 28.11

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

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

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

Envoyer et recevoir des emails. Téléchargement et utilisation de musiques et applications (WhatsApp, Tpg, GoogleMaps).

Venir avec son smartphone Android

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

### Horaire

14h00 – 17h00

### Lieu

Cité Seniors

### Participation

CHF 40.- (par session)

### Dates

**Session AND2-701** 24.10 / 31.10

**Session AND2-702** 05.12 / 12.12

## Apprivoiser Windows 10



Avec **Pascal Bujard**

Pour découvrir les nouveautés et changements de Windows 10

### Horaire

09h00 – 12h00

### Lieu

Cité Seniors

### Participation

CHF 40.- (par session)

### Dates

**Session WIN-801** 20.09 / 27.09

**Session WIN-802** 11.10 / 18.10

**Session WIN-803** 08.11 / 15.11

## Découverte de Facebook



Avec **Daniel Blaser**

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

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

### Horaire

9h00 – 12h00

### Lieu

Cité Seniors

### Participation

CHF 40.- (par session)

### Dates

**Session FBK-901** 25.10 / 01.11

**Session FBK-902** 22.11 / 29.11

## La photo numérique avec Picasa

		
<p>Avec <b>Bernard Pasche</b></p> <p>Classement de photos, fichiers et dossiers. Découvrir à l'aide de logiciels gratuits les différentes étapes du traitement des images avec Picasa et Photofiltre</p> <p><i>Pré-requis : connaissances de Windows</i></p>		
<p><b>Horaire</b> 14h00 – 17h00</p>	<p><b>Lieu</b> Cité Seniors</p>	<p><b>Participation</b> CHF 80.- (par session)</p>
<p><b>Dates</b> <b>Session PIC-1001</b>      13.11 / 20.11 / 27.11 / 04.12</p>		

## Avec iFolor, créer et commander un livre photos

		
<p>Avec <b>Pascal Bujard</b></p> <p>Apprendre à créer un livre photos en ligne, le commander et le recevoir par la poste</p> <p><i>Pré-requis : connaissances de Windows</i></p>		
<p><b>Horaire</b> 9h00 – 12h00</p>	<p><b>Lieu</b> Cité Seniors</p>	<p><b>Participation</b> CHF 40.- (par session)</p>
<p><b>Dates</b> <b>Session IFO-1101</b>      19.09 / 26.09 <b>Session IFO-1102</b>      28.11 / 05.12</p>		

## Trucs et astuces

		
<p>Avec <b>Pierrette Frily</b>, formatrice <i>UCG I-FORMATION – WebSeniors</i></p> <p>Douze ateliers pour compléter ses connaissances informatiques</p> <p><i>Pré-requis : connaissances de Windows</i></p>		
<p><b>Horaire</b> Mardi, 10h00 – 12h00</p>	<p><b>Lieu</b> Cité Seniors</p>	<p><b>Participation</b> CHF 20.- (par session)</p>
<p><b>Ranger ses fichiers et les retrouver facilement</b></p> <p>Organiser, classer et retrouver facilement ses documents, fichiers et dossiers</p>		<p><b>Sess. T&amp;A-1201 :</b> 25.09 <b>Sess. T&amp;A-1202 :</b> 22.01</p>
<p><b>Transférer les photos d'un smartphone vers un ordinateur</b></p> <p>Exploiter les photos de son iPhone, Android ou Windows Phone et les exporter vers un ordinateur (apporter téléphone et câble de transfert USB)</p>		<p><b>Sess. T&amp;A-1203 :</b> 02.10 <b>Sess. T&amp;A-1204 :</b> 15.01</p>
<p><b>Vendez ou achetez sur internet avec anibis.ch</b></p> <p>Dénicher une bonne affaire ou mettre en vente les objets dont on ne se sert plus</p>		<p><b>Sess. T&amp;A-1205 :</b> 09.10 <b>Sess. T&amp;A-1206 :</b> 11.12</p>
<p><b>Word en ligne grâce à OneDrive</b></p> <p>Ecrire un texte en ligne gratuitement avec Word, le conserver et l'utiliser depuis n'importe quel appareil (pc, tablette, smartphone)</p>		<p><b>Sess. T&amp;A-1207 :</b> 16.10 <b>Sess. T&amp;A-1208 :</b> 04.12</p>

## Trucs et astuces

**Découverte de quelques « services » de Google** **Sess. T&A-1209 :** 06.11  
**Sess. T&A-1210 :** 27.11

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

**Comment utiliser une clef USB** **Sess. T&A-1211 :** 13.11

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

**Transfert de photos d'un appareil photo numérique vers un ordinateur** **Sess. T&A-1212 :** 20.11

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

## Apprendre à utiliser Swisscom TV 2.0



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

**Session STV-1301 :** 16.10, 16h00 – 17h00

**Session STV-1302 :** 12.11, 13h30 – 14h30

**Session STV-1303 :** 13.12, 16h00 – 17h00

**Session STV-1304 :** 16.01, 13h30 – 14h30

### Lieu

Au Swisscom Shop Rive  
Rue de Rive 3bis

### Participation

Gratuit  
**Inscription indispensable à Cité Seniors**

## Nouveau cours

### Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple)



Avec **Damien Gilomen**

Cours débutants pour découvrir son ordinateur Mac et les bases d'une meilleure utilisation au quotidien (trouver, dossiers, fichiers, applications, navigateur web, mail, petits réglages)

Venir avec son ordinateur Mac portable

### Horaire

9h00 – 12h00

### Lieu

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

### Participation

CHF 40.- (par session)

### Dates

**Session MAC-1401** 12.10 / 19.10

**Session MAC-1402** 31.10 / 07.11

## Espaces informatiques dans les quartiers

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

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

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

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

### Contact

#### Cité Seniors

0800 18 19 20 (appel gratuit)



### Espace Emma Louise Zell

Cyber espace et lieu de formation, et aussi un endroit où se faire des amis, partager des connaissances

#### Adresse et transport

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

#### Horaire

Mardi et jeudi, 14h00 – 17h00

### Espace de quartier Champel

#### Adresse et transport

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

#### Horaire

Mercredi, 14h00 – 17h00

### Espace de quartier Grottes

#### Adresse et transport

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

#### Horaire

Mardi, 14h00 – 17h00

### Espace de quartier Plainpalais

#### Adresse et transport

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

#### Horaire

Vendredi, 14h00 – 17h00

### Espace de quartier Eaux-Vives

#### Adresse et transport

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

#### Horaire

Jeudi, 14h00 – 17h00

## Conférences informatiques

Pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

### Conférence : Surfer en toute sécurité



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

**Date**  
03.10, 10h00 – 12h00  
14.11, 14h00 – 16h00

**Lieu**  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

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



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

**Horaire**  
14h00 – 16h00

**Date**  
10.10

**Lieu**  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

### Conférence : La jungle numérique et ses termes



En collaboration avec **Swisscom Academy**  
Découvrir la signification des termes : abonnement de données, données mobiles, fibre optique, Wi-Fi, 3G / 4G, téléphonie IP, routeur...

**Date**  
31.10, 14h00 – 16h00  
10.01, 10h00 – 12h00

**Lieu**  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

### Conférence : Internet des objets



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

**Horaire**  
14h00 – 16h00

**Date**  
07.11

**Lieu**  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

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



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

**Horaire**  
14h00 – 16h00

**Date**  
20.11

**Lieu**  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

### Atelier : Assistance téléphones portables



Atelier animé par **Philippe Demierre**, *Cité Seniors*, entouré d'un groupe d'étudiants de l'*Ecole de Culture Générale (ECG) Ella-Maillart*  
Les jeunes apportent leur aide et leurs savoirs  
Possibilité de manger avec les étudiants et d'échanger  
Venir avec son téléphone portable

**Horaire**  
10h30 – 12h30 et  
13h30 – 16h15

**Date**  
21.11

**Lieu**  
Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription

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

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

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

Venir avec son ordinateur ou sa tablette

**Horaire**

14h00 – 17h00

**Date**

23.11

**Lieu**Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription**Conférence : Ville Intelligente**

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

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

**Horaire**

14h00 – 16h00

**Date**

28.11

**Lieu**Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription**Conférence : Découvrir ou (re) découvrir Internet et faut-il en avoir peur ?**

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

Recherches en ligne, achats, jeux, messagerie, banque, encyclopédie. Visite guidée ludique dans ce pays virtuel. Faut-il avoir peur d'internet ?

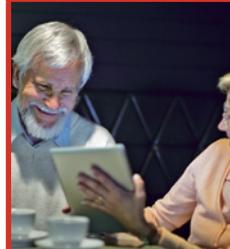
Conférence suivie d'une collation

**Horaire**

14h00 – 16h00

**Date**

14.12

**Lieu**Cité Seniors  
Gratuit, sans inscription**Cafés « iPad » et « iPhone » d'Apple**

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

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

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

**Horaire**

14h00 – 16h00

**Dates iPad**

12.10 / 30.11 / 11.01

**Dates iPhone**28.09 / 16.11 / 07.12 /  
25.01**Lieu**

Cité Seniors

**Nouveau****Des mini Conférences Express « nouvelles technologies »**

Animées par **Damien Gilomen**, *Cité Seniors* (max. 1h avec questions-réponses)

Un sujet sera tiré au sort parmi les propositions suivantes :

- préparer ses vacances avec son iPad
- pratiquer la marche ou course à pied avec son iPhone
- écouter des radios du monde entier sur son iPhone
- écouter de la musique avec son iPhone avec des haut-parleurs ou écouteurs bluetooth
- vendre et acheter sur anibis (ouverture de compte et ajout d'annonce)
- jouer au scrabble avec son iPad
- rechercher horaires et tickets avec l'application Mobile CFF
- utiliser booking pour réserver un hôtel rapidement partout
- réserver une chambre, un appartement, une maison partout dans le monde avec airbnb
- préparer un bon repas grâce à son iPad

**Horaire**

Mercredi, 15h00 – 16h00

**Lieu**

Cité Seniors

**Date**

26.09 / 17.10 / 05.12 / 12.12 / 19.12 / 09.01 / 16.01 / 23.01

Conférences – débats



Matière et lumière

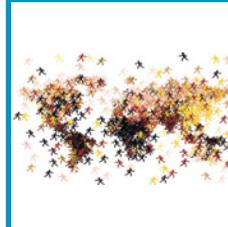
Avec **Maria Novella Kienzle Focacci**, professeure honoraire à la *Faculté de physique nucléaire et corpusculaire, Université de Genève*

Horaire

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

10.10	La dualité onde – particule : les mystères de la mécanique quantique
14.11	La structure de la matière : des atomes aux quarks
28.11	Les forces qui régissent l'univers : le modèle Standard et le Higgs
12.12	La théorie de la relativité : l'espace et le temps
09.01	La relativité générale : les ondes gravitationnelles et le cosmos

Les migrations et l'approche interculturelle



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

Horaire

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

19.09	Les cultures et l'approche de l'anthropologie
31.10	Les migrations et l'histoire de l'humanité
28.11	Ethnocentrisme, racisme et fondamentalisme religieux
19.12	Comment vivre ensemble et l'approche interculturelle
16.01	Mondialisation entre biodiversité et diversité culturelle

## Histoire de science



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

### Horaire

10h30 – 12h00  
Gratuit, sans inscription

### Lieux, en alternance

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

### Des Magdaléniens au pied du Salève

Le site préhistorique des carrières de Veyrier a été découvert et exploité par les érudits genevois du 19<sup>ème</sup> siècle. Plus de 150 ans après, que peut-on dire de ces recherches et de la vie des gens du Paléolithique supérieur dans notre région il y a environ 13'000 ans ?

**Judi 08.11**      **Les Squatters préhistoriques du pied du Salève**, conférence avec **Laurence-Isaline Stahl Gretschi**, à Cité Seniors

### Des derniers moulins aux premières turbines à Genève

Une petite histoire imagée de la transition énergétique de la Ville de Calvin au 19<sup>ème</sup> siècle

**Judi 15.11**      **Des derniers moulins aux premières turbines**, avec **Stéphane Fischer**, à Cité Seniors

**Vendredi 16.11**      **Show électrique, démonstrations et expériences avec des répliques d'instruments des collections**, présenté par **Stéphane Fischer**, au Musée d'histoire des sciences

## La Ville de Genève actrice du développement durable



Programme de rencontres organisé par le *Service Agenda 21 – Ville durable*

A travers ses actions, la Ville agit pour faire évoluer Genève dans une optique toujours plus écologique et socialement responsable. Découvrir des exemples de projets menés dans vos quartiers, avec des associations locales

### Horaire

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

- |              |  |
|--------------|--|
| <b>25.09</b> | <b>Inclusion et participation des habitants de la Ville</b> , avec <b>Jean-Etienne Brodier</b> , chargé du <i>dispositif social de proximité de la Ville de Genève</i> , <b>Jean-Marc Mermod</b> , <i>Association Plainpa'vivant</i> et <b>Christian Huber</b> , <i>Association des intérêts de Champel-Florissant</i> |
| <b>16.10</b> | <b>Bien manger : local, durable, bio ? Une vue d'ensemble de nos pratiques</b> , avec Gaétan Morel, collaborateur du <i>Service Agenda 21 - Ville durable de la Ville de Genève</i> et <b>Timour Yildirim</b> , gérant du <i>restaurant Mu-Food</i>  |
| <b>20.11</b> | <b>Le changement climatique en ville : comment réagir ?</b> , avec <b>Julie Perrenoud</b> , collaboratrice du <i>Service Agenda 21 - Ville durable de la Ville de Genève</i> , et <i>l'Association les Grands-parents pour le climat</i>   |
| <b>18.12</b> | <b>Encourager l'émergence d'initiatives économiques locales et durables</b> , avec <b>Julien Reinhard</b> , collaborateur du <i>Service Agenda 21 - Ville durable de la Ville de Genève</i> , et <b>Antonin Calderon</b> , <i>d'Après-Genève</i> , <i>la Chambre de l'économie sociale et solidaire</i>                |

### Seniors : vos droits et vos devoirs

auxilius

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

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

#### Horaire

Mardi, 14h30 – 16h00. Gratuit, sans inscription

25.09	Les successions : la donation et le testament
16.10	Les directives anticipées et la protection de l'adulte
13.11	La protection de la personnalité et la protection des données des seniors
04.12	Le droit de la consommation : que faire lorsqu'on est pris dans un contrat malgré nous ?



## Des Permanences Info-santé dans vos quartiers!

### Prévention et conseils santé

A Cité Seniors

A l'Espace de quartier Jonction et à l'Espace de quartier Saint Jean

Gratuit et sans inscription

Horaires sur demande au 0800 44 77 00 (numéro gratuit)

Genève,  
ville sociale et solidaire

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





**Promotion de la santé**

**Entraînement de course à pied et de walking pour Seniors !**

<p><b>sant "e" scalade</b></p>	<p>Entraînements encadrés par des professionnels de l'activité physique, destinés aux personnes de plus de 55 ans et adaptés au niveau de forme et d'âge de chacun</p>	
<p><b>Horaire</b> Tous les vendredis du 21.09 au 30.11</p>	<p><b>Participation</b> Gratuit, sur inscription préalable auprès du secrétariat de la course de l'escalade ou de Cité Seniors</p>	
<p><b>Lieu</b> RDV à 14h00 à Cité Seniors, 62 rue de Lausanne 1202 Genève (Tram 15, arrêts Môle ou Butini), puis parcours au bord du lac (par tous les temps) Possibilité de se changer sur place, pas de douche</p>		
<p><b>Renseignements</b> Secrétariat de la course de l'escalade au 022 700 59 02 Cite Seniors au 0800 18 19 20</p>		

**Permanence Info – santé**



**Guislain Lejeune**, infirmière diplômée, répond aux questions sur la santé au quotidien  
Écoute, information, prévention, et conseils

<p><b>Horaire</b> Mardi, 13h30 – 17h00 Gratuit, sans inscription</p>	<p><b>Lieu</b> A Cité Seniors</p>
--	---------------------------------------

**Dates**  
04.09 / 02.10 / 06.11 / 04.12 / 08.01

<p><b>Horaire</b> Mardi, 12h00 – 14h00 Gratuit, sans inscription</p>	<p><b>Lieu</b> A l'Espace de quartier Jonction 7 rue Michel Simon, 1<sup>er</sup> étage</p>
--	---

**Dates**  
18.09 / 16.10 / 20.11 / 11.12 / 15.01

<p><b>Horaire</b> Lundi, 13h30 – 16h00 Gratuit, sans inscription</p>	<p><b>Lieu</b> A l'Espace de quartier Saint Jean 32 quai du Seujet, 5<sup>ème</sup> étage (entrée par la rue Sous-terre)</p>
--	--

**Dates**  
10.09 / 17.09 / 08.10 / 29.10 / 05.11 / 19.11 / 03.12 / 17.12 / 14.01 / 28.01

### Le Café des aidants : se faire aider quand on aide



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

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

#### Horaire

Samedi, 10h00 – 12h00  
Gratuit, sans inscription

#### Dates

29.09 / 20.10 / 24.11 / 15.12 / 26.01

### Bien vivre en santé : des clés pour réussir sa vie



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

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

#### Horaire

Mardi, 10h00 – 12h00. Gratuit, sans inscription

02.10	Deuil : Comment le vivre et s'organiser au quotidien ?
30.10	Transmission et relations avec ses enfants et petits-enfants : Que faut-il privilégier ?
13.11	Vivre pleinement : Comment optimiser ses intérêts et ses relations ainsi que ses journées ?
11.12	Le départ du conjoint : Comment se reconstruire ?
08.01	Vie de couple : Des clés pour une nouvelle vie

### Les Cafés Sexologiques



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

#### Horaire

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

18.09	Se réconcilier en faisant l'amour, une bonne solution ?
09.10	Vos yeux, le désir d'aller voir ailleurs, est-ce déjà de l'infidélité ?
20.11	Offrir ou s'offrir un robot sexuel, une forme de modernité ou de solitude ?
11.12	Que penser des addictions amoureuses et de leur cortège de dépendances ?

## 36 PROMOTION DE LA SANTÉ

### A votre santé



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

#### Horaire

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

18.09	Athérosclérose et... statines Avec le <b>Dr Nadir Boumendjel</b> , médecine interne générale et gériatrique
09.10	Douleurs Avec la <b>Dre Irene Bonada</b> , médecine interne générale et gériatrique, et le <b>Dr Cyrus Hazeghi</b> , psychiatre et psychothérapeute
06.11	Addictions Avec le <b>Dr Cyrus Hazeghi</b> , psychiatre et psychothérapeute
04.12	Chutes Avec la <b>Dre Irene Bonada</b> , médecine interne générale et gériatrique, et la participation du <b>Dr Anthony Bouchain</b> , psychothérapeute
15.01	Capacités de discernement dans les affections mentales Avec la <b>Dre Irene Bonada</b> , médecine interne générale et gériatrique, et le <b>Dr Cyrus Hazeghi</b> , psychiatre et psychothérapeute

## Cours et formations



## Journée de présentation et d'inscriptions

## Vendredi 14 septembre de 9h00 à 17h00

9h00	Café / croissant
9h00 – 12h00	Inscription aux cours d'informatique
10h00 – 11h00	Danse d'expression libre
11h00 – 12h00	Atelier Floral Atelier de mosaïque
12h00 – 13h00	Casse-croûte
13h00 – 14h00	Auto-Shiatsu pour tous les jours
14h00 – 15h00	Atelier d'écriture « Carnet de vie »
15h00 – 16h00	Atelier cuisine « Les intolérants gourmands »
16h00 – 17h00	Initiation aux pratiques de la méditation Pleine Conscience

Les inscriptions sont prises à la fin de chaque présentation

Aucune pré-inscription n'est effectuée

## Clôture des cours et ateliers

## Vendredi 18 janvier de 10h30 à 12h30

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

## Cours de français



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

Inscriptions le 11.09 et le 14.09 de 14h00 à 16h00, auprès de **Nicole Renaud Zurbruggen**

Adresse : Croix-Rouge Genevoise, Route des Acacias 5, salle B, 022 304 04 04

**Horaire**

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

**Participation**

CHF 15.-

**Dates**

Du 19.09 au 19.06

## « Connais-toi toi-même »



Avec **Eddy Cornaz**, sophrologue

Par une approche de la caractérologie, sur la base d'un questionnaire, découvrir certains aspects de sa personnalité et comprendre des comportements qui, peut-être, nous limitent. Un outil de développement personnel

**Horaire**

Mercredi, 10h00 – 11h30

**Participation**

CHF 35.-

**Dates**

10.10 / 17.10 / 24.10 / 31.10

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



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

Pratiquer avec d'autres, au bord du lac, cette marche énergétique d'origine nordique dont les vertus régénératrices sont universellement reconnues. Les cours ont lieu par tous les temps, avec bâtons fournis pour les premières leçons

#### Horaire

Tous les mercredis dès le 05.09,  
14h30 – 15h45

#### Participation

CHF 80.-  
(inscription auprès de la monitrice)

#### Renseignements

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

### Atelier floral



Avec **Claire Perignon**, fleuriste

Découverte, rencontre et partage :  
une invitation à retrouver les plaisirs simples que procurent les fleurs par leur présence et laisser libre cours à sa propre sensibilité et sa créativité par des créations originales et naturelles

Utilisation des fleurs fraîches suivant l'inspiration du moment et de la saison

Matériel fourni. Les participants repartent avec leur création

#### Horaire

Mercredi, 14h00 – 16h30

#### Participation

CHF 50.- + CHF 40.- pour les fleurs

#### Dates

03.10 / 10.10 / 17.10 / 07.11 / 14.11 / 28.11 / 05.12 / 12.12  
Samedi 15.12 de 10h00 à 12h30 pour la préparation de la décoration de la Fête de Noël de Cité Seniors

### Initiation aux pratiques de la méditation Pleine Conscience



Avec **Christine Küpfer Warrand**, formatrice et thérapeute Pleine Conscience certifiée

Des méditations assises, debout et en mouvement pour se ressourcer en profondeur et se centrer dans son corps dans l'expérience de l'instant présent

#### Horaire

Jeudi, 10h00 – 12h00

#### Participation

CHF 40.-

#### Dates

**Cycle 1**  
20.09 / 27.09 / 04.10 / 11.10 / 18.10 / 25.10

#### Cycle 2

01.11 / 08.11 / 15.11 / 22.11 / 29.11 / 06.12

### Danse d'expression libre



Avec **Nataliya Shapar**, psychologue Danse-thérapeute EMVC® (Ecoute du Mouvement, la Voix du Corps®)

A la découverte de soi-même grâce à la danse d'expression libre basée sur l'approche « Ecoute du mouvement, la voix du corps »

#### Horaire

Jeudi, 14h00 – 15h30

#### Participation

CHF 75.-

#### Dates

20.09 / 27.09 / 04.10 / 11.10 / 18.10 / 25.10 / 08.11 / 15.11 / 22.11 / 29.11 / 06.12 / 13.12

## Atelier d'écriture « Carnet de vie »



Avec **Leïla Louca**, rédactrice formée en approches biographiques et formatrice d'adultes

Revisiter son parcours et en restituer, sous forme de fragments, les éléments clés réels et imaginaires. D'un texte à l'autre, dérouler le fil de sa vie, pour exprimer l'essentiel

**Horaire**

Jeudi, 14h00 – 16h00

**Participation**

CHF 75.-

**Dates**

27.09 / 04.10 / 11.10 / 18.10 / 25.10 / 01.11 / 08.11 / 15.11 / 22.11 / 29.11 / 06.12 / 13.12

## Auto-shiatsu pour tous les jours



Avec **Anne-Sophie Kreis**, thérapeute complémentaire shiatsu

Le shiatsu est une technique japonaise d'acupressure qui se pratique sur le corps habillé. Inspiré de la médecine traditionnelle chinoise, il permet de dénouer les tensions et faire circuler l'énergie vitale dans le corps

**Horaire**

Vendredi, 10h00 – 11h30

**Participation**

CHF 75.-

**Dates**

21.09 / 28.09 / 05.10 / 12.10 / 19.10 / 09.11 / 16.11 / 23.11 / 30.11 / 07.12 / 14.12 / 21.12

## Atelier de mosaïque



Avec **Bruna Olivet-Ara**, mosaïste

Décorative et solide, l'art de la mosaïque permet de libérer l'imagination

Créer des objets en mosaïque sur différents supports avec de la faïence, des vieilles assiettes et fragments divers

**Horaire**

Vendredi, 10h00 – 12h00

**Participation**

CHF 60.-

**Dates**

28.09 / 05.10 / 12.10 / 19.10 / 26.10 / 09.11 / 16.11 / 23.11 / 30.11 / 07.12

## Atelier cuisine « Les intolérants gourmands »



Avec **Pia Gans de St-Pré**, passionnée de cuisine, formée à l'Ecole Nationale Supérieure de Pâtisserie française d'Alain Ducasse (ENSP)

Apprendre les bases d'une cuisine saine et peu coûteuse, permettre aux personnes intolérantes de retrouver le plaisir des saveurs à travers une cuisine simple, découvrir des produits méconnus

**Horaire**

Vendredi, 10h00 – 12h30

**Participation**

CHF 50.- + CHF 80.- pour la nourriture

**Dates**

05.10 / 12.10 / 19.10 / 02.11 / 09.11 / 16.11 / 23.11 / 30.11



## Echanges et rencontres

### Carrefour international

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

*Join us for coffee at Cité Seniors*

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

Rejoignez-nous à Cité Seniors pour un café

#### Informations

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

**E-mail :** [aafi-afics@unog.ch](mailto:aafi-afics@unog.ch)

#### Horaire

Mercredi, 14h00 – 16h00

#### Dates

05.09 / 03.10 / 07.11 / 05.12 / 09.01

### Les Tricots du cœur



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

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

#### Horaire

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

#### Dates

28.09 / 26.10 / 30.11 / 21.12 / 25.01

### Polaroid – Espace de conversation de langues étrangères



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

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

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

#### Horaire

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

#### Dates

Dès le 04.09

### Swing - Atelier de rencontres !



La solitude n'est pas une fatalité ! A tout âge il est possible de faire des rencontres, amicales, amoureuses ou sociales. **Sylvie Salignac**, psycho-praticienne spécialisée dans les relations, propose de découvrir la richesse de nouvelles rencontres au-delà de 50 ans, dans un cadre sécurisé, bienveillant et authentique

**En partenariat avec Cité générations, Maison de Santé (organisation Arsanté)**

#### Horaire

Judi, 15h00 – 17h00

#### Lieu

Cité Seniors et extérieurs, à convenir avec les participants

#### Participation

CHF 120.- pour le cycle complet  
ou CHF 20.- par séance

#### Inscription

A Cité Seniors, dès le 14.09

20.09	Prendre des risques et oser faire le premier pas
11.10	Etre empathique et savoir accorder de l'attention
25.10	Développer la positive attitude et se mettre en valeur
08.11	Les clés pour séduire et être irrésistible !
06.12	S'exprimer correctement pour une relation paisible
20.12	Le charisme en 5 points

### Faites vos jeux !



Tous les vendredis, l'espace café de Cité Seniors propose toutes sortes de jeux de société

**Apportez vos jeux ou profitez de ceux mis à disposition !**

#### Horaire

Vendredi, 14h00 – 17h00. Entrée libre sans inscription

### Photowalk, promenades photographiques



Photographier la vie dans la ville accompagné par **Kerim Knight** et **Carla Da Silva**, photographes professionnels, et découvrir l'art de la photographie au moyen d'un téléphone portable

Le thème proposé ce semestre est « **Reflets de la solitude** »

Les meilleures photos seront exposées au printemps 2019 à Cité Seniors

#### Horaire

Vendredi, 10h00 – 12h00

#### Lieu

Rendez-vous à Cité Seniors

#### Participation

Gratuit, sur inscription

#### Dates

05.10 / 19.10 / 26.10 / 09.11 / 16.11

### Forum Aînés : « Les Causeries »



Espace de communication vivant et participatif proposé par **Ricardo Rodari**, psychosociologue

Une invitation à partager vos expériences à partir d'un thème proposé, pour mettre en valeur ce qui vous a touché. Au travers de la discussion, les différents points de vue s'enrichissent mutuellement

Par la participation active et les échanges entre tous, de bons moments à passer ensemble dans la bienveillance et l'humour en parlant de sujets qui vous intéressent

#### Horaire

Vendredi, 10h00 – 12h00

#### Participation

Gratuit

24.10	S'engager vis-à-vis des autres ?
12.12	S'imposer ou construire ensemble ?
30.01	Les différences sociales, une ressource ?

## Miroirs du Monde

### Découvrir, apprendre, créer, partager autour des cultures du monde

Rencontres intergénérationnelles, visite d'une exposition, lectures illustrées, ateliers créatifs et contes

En partenariat avec le MEG (*Musée d'ethnographie de Genève*) et les bibliothèques municipales de la Jonction et des Pâquis

#### Horaire

Mercredi  
14h00 – 16h00

#### Lieux

MEG, Cité Seniors, bibliothèques de la Jonction et des Pâquis

#### Participation

uniquement au MEG, voir ci-dessous

#### Inscription

Auprès de chacun des partenaires dès le 14.09

### Le dernier voyage ou quand la mort se dévoile

Du musée à la bibliothèque, en passant par Cité Seniors, de multiples expériences sur les différentes manières de vivre la mort à travers le monde sont proposées dans ce parcours

**31.10** **Vénération des ancêtres : la présence des morts parmi les vivants :** Visite au MEG, **entrée CHF 9.- / AVS CHF 6.-, à payer sur place ou en ligne**

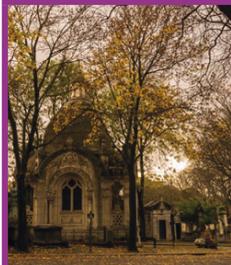
**Vendredi 02.11 (voir p. 5)** **Poissons, camion ou lion : l'art des cercueils des Ga au Ghana :** Conférence avec **Regula Tschumi**, ethnologue et historienne de l'art. A Cité Seniors, **gratuit, entrée libre**

**07.11** **De la poésie, du chagrin et des souvenirs :** Lectures illustrées suivies d'un atelier créatif de confection d'un « carnet de souvenir », animé par **Joëlle Gagliardini**. A la bibliothèque de la Jonction, **gratuit, sur inscription**

**14.11** **Boîtes à souvenirs :** Atelier créatif pour aborder la mort autrement. Au MEG, **entrée CHF 12.- / AVS CHF 8.-, à payer sur place ou en ligne**

**21.11** **Raconte-moi la mort :** avec **Alix Noble**, conteuse professionnelle, écrivaine, spécialiste en soins palliatifs et thanatologie à la bibliothèque des Pâquis, **gratuit, sur inscription**

## La mort dans ses diversités



Cycle de films documentaires consacré à la mort abordée sous différentes approches, par des cinéastes de divers horizons

En collaboration avec l'association *Diversités*

#### Horaire

Mardi, 14h00 – 15h30

#### Participation

Gratuit, sans inscription

- 18.09** « **Il était une forêt** », film de **Luc Jacquet**, 2013 / 78 min  
Francis Hallé, botaniste de renom qui a regardé naître, vivre et mourir des arbres, fait partager le voyage de toute une vie : L'histoire des arbres des grandes forêts des tropiques
- 23.10** « **La vie après la vie** », film de **Paul Perry**, 2011 / 75 min  
Que se passe-t-il lorsque nous mourons ? Les réponses à cette question sont analysées dans une étude consacrée aux expériences de mort imminente présentée dans ce film
- 27.11** « **Eternels jardins, le Père Lachaise** », film de **Christophe d'Yvoire**, 2018 / 52 min  
Les cimetières sont des théâtres naturels à ciel ouvert avec leurs codes, leur esthétique, leur végétation, leurs hôtes, et leur organisation qui reflètent au plus profond la culture et les croyances des hommes
- 15.01** « **Exit, le droit de mourir** », film de **Fernand Melgar**, 2006 / 76 min  
La Suisse est le seul pays au monde où des associations telles qu'*Exit* proposent, en toute légalité, une assistance au suicide pour les personnes en fin de vie. Dans ce documentaire, accompagnateurs et accompagnés abordent la mort de front

**Les dimanches  
de Cité Seniors**



**Dès 14h30**

**Petite restauration 11h00 – 13h30**

Gratuit, sans inscription

- |              |  |
|--------------|--|
| <b>02.09</b> | Et c'est parti pour un premier tour de danse, avec <b>Nicolas Tankoff</b>                                      |
| <b>16.09</b> | <b>Martine Banoun Trio</b> , standards de jazz à fredonner du bout des lèvres                                  |
| <b>23.09</b> | Laissez-vous transporter par la sensualité des <b>danses orientales</b>  |
| <b>30.09</b> | Après avoir enflammé le bal de la Saint-Valentin, <b>José Garcia et sa fille</b> reviennent vous faire tourner |

<b>07.10</b>	Jukebox, oui mais connaissez-vous l'incroyable jukebox inventé par <b>Les fils du facteur</b> ?
<b>14.10</b>	Violon et guitare d'Europe centrale et jazz manouche, avec <b>Dorin Kalanyos</b>
<b>28.10</b>	<b>Bal des morts comme au Mexique</b> , avec l'Association <i>Inspiracion Colombia</i> . Déguisements bienvenus
<b>04.11</b>	Week-end à thème « <b>Vivre avec la mort</b> »
<b>11.11</b>	Dimanche découverte autour du Forró, musique et danse du Nordeste brésilien, avec <b>Forró de Genebra</b> ,
<b>18.11</b>	<b>Tankoff</b> , vous en redemandez encore ? Alors place à la danse
<b>02.12</b>	<b>Les ânes rient de Marie</b> , de la musique klezmer, avec des airs venus des Balkans pour apporter une tornade musicale qui réchauffe les cœurs
<b>09.12</b>	<b>Chorale des Eaux-Vives</b> , et si on chantait !
<b>16.12</b>	<b>Fête de Noël</b> , repas et danse
<b>13.01</b>	<b>Poesia Comica</b> , des poètes insolites, sans froid ni loi, scandent leurs poèmes des plus drôles aux plus sombres, mais toujours avec humour
<b>20.01</b>	<b>Tankoff</b> , one more time !
<b>27.01</b>	<b>Le Carnaval</b> approche, et si Cité Seniors se rapprochait de Bâle et de ses fameuses Guggenmusik ?

Près de chez vous



Activités proposées dans les Espaces de quartier



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

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

Espace de quartier Sécheron

<b>Mardi</b>	• Jeu d'échecs avec <i>Echiquier Romand Genève</i>
<b>Mercredi</b>	• Atelier pâtisserie • Atelier broderie
<b>Jeudi</b>	• Sports pour seniors • Yoga pour seniors • Atelier Danse et poésie tout public
<b>Vendredi</b>	• Sports pour seniors

**Lieu**  
Espace de quartier Sécheron,  
avenue Blanc 7

**Renseignements**  
022 418 93 60

Espace de quartier Pâquis

<b>vendredi</b>	• Atelier de peinture sur sable • Atelier de cuisine « Les intolérants gourmands »
-----------------	---

**Lieu**  
Espace de Quartier des Pâquis,  
rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis)

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

Espace de quartier Eaux-Vives			
<b>Lundi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours tonique avec <i>Gymnastique seniors Genève</i></li> <li>• Atelier confection de dentelles au fuseau avec <i>les Dentellières</i></li> </ul>		
<b>Mardi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier créatif, tricot, bricolage, décorations de fêtes</li> </ul>		
<b>Jeudi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours spécial pour le dos avec <i>Gymnastique seniors Genève</i></li> <li>• Echanges et rencontres – Interactions : espace ouvert et inclusif entre individus et communautés genevoises</li> <li>• Atelier informatique (soutien par des bénévoles formés sur ordinateurs, portables, tablettes et smartphones)</li> </ul>		
<b>Vendredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autour d'un thé, faire connaissance entre habitants du quartier</li> <li>• Chants de paix et danses du monde en cercle</li> </ul>		
<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"><b>Lieu</b> Espace de quartier Eaux-Vives, rue de Montchoisy 46</td> <td style="vertical-align: top;"><b>Renseignements</b> ASP Eaux-Vives Cité / Champel au 022 418 97 80</td> </tr> </table>		<b>Lieu</b> Espace de quartier Eaux-Vives, rue de Montchoisy 46	<b>Renseignements</b> ASP Eaux-Vives Cité / Champel au 022 418 97 80
<b>Lieu</b> Espace de quartier Eaux-Vives, rue de Montchoisy 46	<b>Renseignements</b> ASP Eaux-Vives Cité / Champel au 022 418 97 80		

Espace de quartier Jonction			
<b>Lundi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas avec l'association le 3<sup>ème</sup> <i>Optimiste</i></li> <li>• Dessin d'académie avec modèle</li> </ul>		
<b>Mardi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas avec l'association le 3<sup>ème</sup> <i>Optimiste</i></li> <li>• Cours tonique avec <i>Gymnastique seniors Genève</i></li> </ul>		
<b>Jeudi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier des collagistes, espace de création autogéré</li> <li>• Atelier des peintres, espace de création autogéré</li> <li>• Atelier de couture pour débutants et avancés</li> </ul>		
<b>Vendredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas avec l'association le 3<sup>ème</sup> <i>Optimiste</i></li> </ul>		
<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"><b>Lieu</b> Espace de quartier Jonction, rue Michel-Simon 7</td> <td style="vertical-align: top;"><b>Renseignements</b> ASP Plainpalais Jonction / Acacias au 022 418 97 60</td> </tr> </table>		<b>Lieu</b> Espace de quartier Jonction, rue Michel-Simon 7	<b>Renseignements</b> ASP Plainpalais Jonction / Acacias au 022 418 97 60
<b>Lieu</b> Espace de quartier Jonction, rue Michel-Simon 7	<b>Renseignements</b> ASP Plainpalais Jonction / Acacias au 022 418 97 60		

Espace de quartier Saint-Jean			
<b>Lundi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours tonique avec <i>Gymnastique Seniors Genève</i></li> <li>• Activités seniors avec l'association <i>Au fil du Rhône</i> : Partage et rencontre, animations, jeux, repas, sorties</li> </ul>		
<b>Vendredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités seniors avec l'association <i>Au fil du Rhône</i> : Partage et rencontre, animations, jeux, repas, sorties</li> </ul>		
<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"><b>Lieu</b> Espace de quartier Saint-Jean, quai du Seujet 32 (entrée rue de Sous-Terre)</td> <td style="vertical-align: top;"><b>Renseignements</b> ASP Pâquis / Grottes Saint-Gervais au 022 418 95 00</td> </tr> </table>		<b>Lieu</b> Espace de quartier Saint-Jean, quai du Seujet 32 (entrée rue de Sous-Terre)	<b>Renseignements</b> ASP Pâquis / Grottes Saint-Gervais au 022 418 95 00
<b>Lieu</b> Espace de quartier Saint-Jean, quai du Seujet 32 (entrée rue de Sous-Terre)	<b>Renseignements</b> ASP Pâquis / Grottes Saint-Gervais au 022 418 95 00		

Espace de quartier Grottes			
<b>Forum Seniors Grottes-Beaulieu</b>			
Quatre fois par an, le Forum Seniors Grottes-Beaulieu invite les aînés du quartier à se réunir pour débattre, dans une ambiance conviviale, d'une thématique d'intérêt général			
<b>Lundi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilates</li> <li>• Atelier de cuisine collective</li> </ul>		
<b>Mardi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Théâtre avec l'Association <i>Balades touristiques théâtralisées</i></li> </ul>		
<b>Mercredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga Hatha</li> </ul>		
<b>Vendredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier yoga seniors</li> <li>• Yoga Hatha</li> </ul>		
<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"><b>Lieu</b> Espace de quartier Grottes, rue du Grand-Pré 9, 2<sup>e</sup> étage</td> <td style="vertical-align: top;"><b>Renseignements</b> ASP Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean au 022 418 97 90</td> </tr> </table>		<b>Lieu</b> Espace de quartier Grottes, rue du Grand-Pré 9, 2 <sup>e</sup> étage	<b>Renseignements</b> ASP Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean au 022 418 97 90
<b>Lieu</b> Espace de quartier Grottes, rue du Grand-Pré 9, 2 <sup>e</sup> étage	<b>Renseignements</b> ASP Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean au 022 418 97 90		

## Espace de quartier Champel

<b>Lundi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Club Seniors: Ateliers, rencontres, expositions et sorties pour aînés</li> </ul>
<b>Mardi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours de Yoga (dès 50 ans)</li> <li>• Club Seniors: Ateliers, rencontres, expositions et sorties pour aînés</li> </ul>
<b>Mercredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier informatique (soutien par des bénévoles formés sur ordinateurs, portables, tablettes et smartphones)</li> </ul>
<b>Jeudi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bridge pour aînés</li> <li>• Scrabble, version nouvelle technologie</li> </ul>
<b>Vendredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rencontres loisirs et cultures organisées par la <i>Fédération Suisse des Aveugles et malvoyants (FSA)</i></li> </ul>
<p><b>Lieu</b> Espace de quartier Champel, rue Edouard-Tavan 25</p>	
<p><b>Renseignements</b> ASP Eaux-Vives Cité / Champel au 022 418 97 80</p>	

## Espace de quartier – Le 99

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

## Et dans les différents quartiers

**Autour d'une table**

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

**Horaire**

12h00 – 14h00

**Lieu**

Se renseigner auprès de l'ASP de son quartier (voir pages précédentes)

**Troc social**

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



# Ligne 35 et marche à pied Le bon plan !

Des lieux à explorer dans les quartiers de  
Champel et Plainpalais

## Plans à disposition

Point info Plainpalais, rue Dancet 22

Point info Eaux-Vives, rue de Montchoisy 50

Numéro gratuit : 0800 44 77 00

En collaboration avec:



Genève,  
ville sociale et solidaire

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



Impression: Ville de Genève

Visites et sorties



### À la découverte du patrimoine artistique meyrinois



Balade proposée par le Fonds d'art contemporain et le Service de la culture de la Ville de Meyrin

Découverte des réalisations artistiques qui se logent dans les parcs, crèches, écoles ou centres sportifs de Meyrin dont le patrimoine artistique s'étoffe toujours grâce à son *Fonds d'art contemporain (FACM)*. Une balade à la découverte d'œuvres in situ, créées spécialement pour le lieu qui les accueille

#### Date

Vendredi 21.09

#### Horaire

14h00 – 16h30

#### Rendez-vous

Arrêt « Forum Meyrin » du tram 14

#### Participation

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20, dès le 22.08  
Annulé en cas de pluie

### La Maison Tavel



Découverte participative de la *Maison Tavel* en deux temps

Visite guidée par **Loyse Graf**, historienne et médiatrice culturelle au *Musée d'art et d'histoire*

La présence aux 2 séances est souhaitée

#### Rendez-vous

Maison Tavel, rue du Puits-St-Pierre 6

#### Participation et inscription

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20, dès le 10.10

#### Mardi 06.11

14h00 – 15h30

Visite guidée des lieux autour des questions de la vie quotidienne

#### Mardi 20.11

13h30 – 15h30

Invitation à dialoguer avec des élèves de l'école primaire autour du « Comment vivait-on au siècle passé ? »

### Parcours découvertes



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

#### Horaire

Dimanche, 10h00 – 12h00

Lundi, 14h00 – 16h00

#### Participation

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20

#### Lundi 24.09

#### De l'Eglise russe à l'Eglise anglaise

Avec Joseph Deschenaux, rendez-vous devant l'Eglise russe, arrêt « Tranchées » bus 8 et 1

Inscription dès le 24.08

#### Dimanche 30.09

#### Saint-Gervais, hier et aujourd'hui

Avec Paul Dunner, rendez-vous à l'arrêt « Stand », tram 14, angle avec le pont de la Coulouvrenière

Inscription dès le 24.08

#### Lundi 08.10

#### La Haute-Ville en boucle

Avec Gérald Berlie, rendez-vous devant la fontaine de l'Escalade, 2 rue de la Cité

Inscription dès le 07.09

#### Lundi 15.10

#### Du Parc des Franchises au nouveau Parc Hentsch

Avec Luc-Eric Revilliod, rendez-vous à l'entrée du Parc des Franchises, côté Av. de Châtelaine

Inscription dès le 14.09

## Balades touristiques théâtralisées



Balades  
Touristiques  
Théâtralisées  
Genève

Une visite guidée entre 7 statues de la ville. Au pied de chacune d'elle, des comédiens interprètent une courte scène en lien avec le personnage statufié. L'angle est toujours insolite mais l'histoire véridique

Tout public, cette visite guidée à pied combine humour et patrimoine urbain

Les balades ont lieu par tous les temps

### Date

21.10 / 25.11

### Horaire

Dimanche, 11h00 – 13h15

### Rendez-vous

Départ : Monument Brunswick (quai du Mont-blanc)

Arrivée : à l'entrée de la Vieille Ville

### Renseignements

079 256 64 07

### Participation

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20 dès le 26.09

## Du côté des bibliothèques

Visites proposées par la **Bibliothèque de la Cité**  
et la **Bibliothèque de Genève**

### Bibliothèque de la Cité



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

La visite s'organise autour de 4 axes :

- Historique de la Bibliothèque
- Aménagement des espaces
- Prestations
- Visite de l'atelier de reliure

### Date

15.10 / 19.11 / 03.12

### Horaire

Lundi, 9h45 – 11h30

### Rendez-vous

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

### Visite guidée de l'exposition « Chats »



Cette exposition est un clin d'œil et un hommage à T.A. Steinlen (1859-1923) artiste suisse dont on connaît les illustrations, notamment le fameux Chat Noir

### Date

11.10 / 22.11 / 13.12

### Horaire

Jeudi, 10h30 – 11h30

### Rendez-vous

Bibliothèque de la Cité, Salle Multi, Place des Trois-Perdrix 5, 1204 Genève

### Participation

Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20 dès le 19.09

### Dépôt légal - Bibliothèque de Genève



La *Bibliothèque de Genève* rassemble et conserve tous les documents imprimés que l'on publie à Genève. Livres, brochures, journaux, revues, mais aussi affiches. Cet ensemble constitue le patrimoine imprimé de Genève, notre mémoire commune

**Date**  
16.10 / 13.11 / 11.12

**Horaire**  
Mardi, 14h30 – 16h00

**Rendez-vous**  
Promenade des Bastions 1, aile Salève, 1205 Genève

**Participation**  
Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20 dès le 19.09

### La Musicale – Bibliothèque de Genève



Installée dans la Maison des arts du Grütli, la Musicale de la *Bibliothèque de Genève* est dotée d'une collection de musique imprimée remarquable

Ouverte à tous, les partitions de tous genres musicaux sont mises à disposition : classique, variété, chanson, jazz, rock, musique du monde

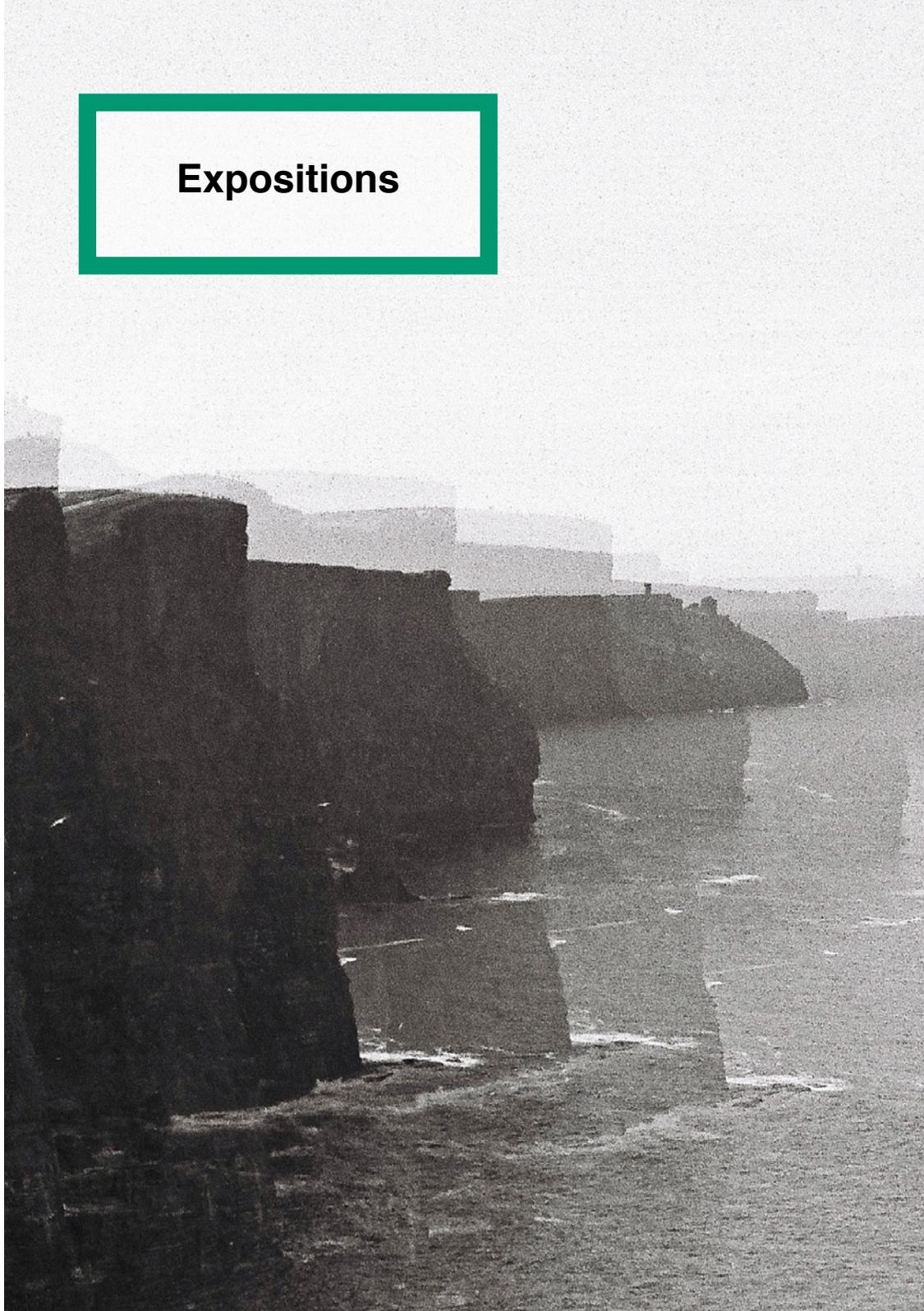
**Date**  
29.11

**Horaire**  
Jeudi, 10h00 – 11h00

**Rendez-vous**  
Maison des arts du Grütli, rue du Général-Dufour 16, 1204 Genève

**Participation**  
Gratuit, inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20 dès le 25.10

## Expositions



## Avant-première

Invitation aux artistes seniors

Vous souhaitez présenter une partie de vos œuvres ? Cité Seniors met à votre disposition un espace d'exposition collectif pour une durée d'un mois

Votre travail sera soumis à une commission d'attribution et devra faire la preuve d'une réelle démarche artistique

**Plus d'information au 0800 18 19 20**

## Tiges, feuilles et fleurs



Exposition de peinture proposée par **Kristina Frigeri**, artiste d'origine finlandaise

### Dates

Du 10.01 au 27.02

### Vernissage

Le 10.01, dès 17h00

**17h30** Accueil

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

**18h15** Apéritif

## Ecrins laminaires



Exposition de peinture proposée par **Mohammed Kenzi**, artiste algérien

### Dates

Du 27.09 au 28.10

### Vernissage

Le 27.09, dès 17h00

**17h30** Accueil

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

**18h15** Apéritif

## Memento Mori



Exposition de photographies de **Carla Da Silva**, photographe genevoise indépendante

Les photographies nous donnent l'illusion de pouvoir arrêter le temps. Elles ne font que nous rappeler le caractère éphémère des paysages que nous traversons et la fragilité des souvenirs, nous ramenant inexorablement à la certitude d'une mort future

### Dates

du 02.11 au 06.01.2019

### Vernissage

Vendredi 02.11 de 18h00 à 19h00 lors des journées thématiques de Cité Seniors (voir p. 5)

**18h00** Accueil

**18h10** Présentation de l'exposition, en présence de la photographe

**18h20** Apéritif

## Calendrier des activités



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

### Septembre

<b>Di 02.09</b>	■ Danse « Nicolas Tankoff »	p. 50
<b>Ma 04.09</b>	■ Permanence : « Info – santé »	p. 33
	■ Première rencontre : « Polaroid »	p. 45
<b>Me 05.09</b>	■ Ouverture du cours : « Nordic walking »	p. 40
	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 44
<b>Ve 07.09</b>	■ Ouverture de « Faites vos jeux »	p. 46
<b>Ve 14.09</b>	■ Journée spéciale : « Présentation / inscriptions des cours et ateliers du semestre »	p. 38
<b>Di 16.09</b>	■ Concert : « Martine Banoun trio »	p. 50

### Septembre

<b>Ma 18.09</b>	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser un iPhone » (IPH1-401)	p. 13
	■ Rencontre : « Se réconcilier en faisant l'amour, une bonne solution ? »	p. 35
	■ Conférence : « Athérosclérose et... statines »	p. 36
	■ Film : « Il était une forêt »	p. 49
<b>Me 19.09</b>	■ Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-001)	p. 11
	■ Ouverture du cours : « Ifolor » (IFO-1101)	p. 16
	■ Conférence : « Les cultures et l'approche de l'anthropologie »	p. 27
<b>Je 20.09</b>	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-801)	p. 15
	■ Ouverture du cours : « Pleine conscience, cycle 1 »	p. 41
	■ Ouverture du cours : « Danse d'expression libre »	p. 41
	■ Atelier : « Prendre des risques et oser faire le premier pas »	p. 46
<b>Ve 21.09</b>	■ Entraînement : « Course à pied et walking »	p. 32
	■ Ouverture du cours : « Auto-shiatsu pour tous les jours »	p. 42
	■ Sortie culturelle : « A la découverte du patrimoine artistique meyrinois »	p. 60
<b>Di 23.09</b>	■ Spectacle : « Danses orientales »	p. 50
<b>Lu 24.09</b>	■ Parcours découverte : « De l'Eglise russe à l'Eglise anglaise »	p. 61
<b>Ma 25.09</b>	■ Cours : « Ranger ses fichiers et les retrouver facilement » (T&A-1201)	p. 17
	■ Conférence : « Les successions : la donation et le testament »	p. 30
	■ Conférence : « Inclusion et participation des habitants de la Ville »	p. 29

Septembre		
<b>Me 26.09</b>	■ Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Android » (AND1-601)	p. 14
	■ Conférence : « Mini conférence Nouvelles technologies »	p. 25
<b>Je 27.09</b>	■ Ouverture du cours : « Atelier d'écriture Carnet de vie »	p. 42
	■ Exposition / vernissage : « Ecrins laminaires »	p. 67
<b>Ve 28.09</b>	■ Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-101)	p. 11
	■ Ouverture du cours : « Initiation à la tablette ipad » (IPAD1-201)	p. 12
	■ Ouverture du cours : « Atelier de mosaïque »	p. 43
	■ Entraînement : « Course à pied et walking »	p. 32
	■ Première rencontre : « Les tricots du coeur »	p. 45
<b>Sa 29.09</b>	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 34
<b>Di 30.09</b>	■ Danse : « José Garcia et sa fille »	p. 50
	■ Parcours découverte : « Saint-Gervais, hier et aujourd'hui »	p. 61

Octobre		
<b>Ma 02.10</b>	■ Permanence : « Info – santé »	p. 33
	■ Sortie culturelle : « La mort à vivre »	p. 8
	■ Cours : « Transférer les photos d'un smartphone » (T&A-1203)	p. 17
	■ Atelier : « Deuil : Comment vivre et s'organiser au quotidien ? »	p. 34
<b>Me 03.10</b>	■ Conférence : « Surfer en toute sécurité »	p. 22
	■ Ouverture du cours : « Atelier floral »	p. 40
	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 44
<b>Ve 05.10</b>	■ Ouverture du cours : « Tablette ipad, aller plus loin » (IPAD2-301)	p. 12
	■ Ouverture du cours : « Atelier cuisine Les intolérants gourmands »	p. 43
	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 47
	■ Entraînement : « Course à pied et walking »	p. 32

Octobre		
<b>Di 07.10</b>	■ Spectacle : « Jukebox, les fils du facteur »	p. 51
<b>Lu 08.10</b>	■ Parcours découverte : « La Haute-ville en boucle »	p. 61
<b>Ma 09.10</b>	■ Cours : « Vendez et achetez sur internet » (T&A-1205)	p. 17
	■ Rencontre : « Vos yeux, le désir d'aller voir ailleurs »	p. 35
	■ Conférence : « Les douleurs »	p. 36
<b>Me 10.10</b>	■ Ouverture du cours : « Connais-toi toi-même »	p. 39
	■ Conférence : « Facebook, Twitter, vous avez dit réseaux sociaux ? »	p. 22
<b>Je 11.10</b>	■ Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-002)	p. 11
	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser son iPhone » (IPH2-501)	p. 13
	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-802)	p. 15
	■ Atelier : « Etre empathique et savoir accorder de l'attention »	p. 46
	■ Sortie culturelle : « Visite de l'exposition Chats »	p. 63
<b>Ve 12.10</b>	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser son ordinateur Mac » (MAC-1401)	p. 19
	■ Entraînement : « Course à pied et walking »	p. 32
<b>Di 14.10</b>	■ Concert : « Violon et guitare d'Europe centrale, jazz manouche »	p. 51
<b>Lu 15.10</b>	■ Parcours découverte : « Du Parc des Franchises au nouveau Parc Hentsch »	p. 61
	■ Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité »	p. 63
<b>Ma 16.10</b>	■ Cours : « Word en ligne grâce à OneDrive » (T&A-1207)	p. 17
	■ Cours : « Apprendre à utiliser Swisscom TV2.0 » (STV-1301)	p. 18
	■ Conférence : « Les directives anticipées et la protection de l'adulte »	p. 30

Octobre		
<b>Ma 16.10</b>	■ Conférence : « Bien manger : local, durable, bio ? »	p. 29
	■ Sortie culturelle : « Dépôt légal, Bibliothèque de Genève »	p. 64
<b>Me 17.10</b>	■ Événement : « Les assises de Cité Seniors »	p. 4
	■ Conférence : « Mini conférence Nouvelles technologies »	p. 25
<b>Ve 19.10</b>	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 47
	■ Entraînement : « Course à pied et walking »	p. 32
<b>Sa 20.10</b>	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 34
<b>Di 21.10</b>	■ Sortie culturelle : « Balade touristique théâtralisée »	p. 62
<b>Ma 23.10</b>	■ Film : « La vie après la vie »	p. 49
<b>Me 24.10</b>	■ Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Androïd » (AND2-701)	p. 14
	■ Forum aînés : « S'engager vis-à-vis des autres »	p. 47
<b>Je 25.10</b>	■ Ouverture du cours : « Découverte de Facebook » (FBK-901)	p. 15
	■ Atelier : « Développer la positive attitude »	p. 46
<b>Ve 26.10</b>	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 47
	■ Entraînement : « Course à pied et walking »	p. 32
<b>Di 28.10</b>	■ Danse : « Bal des morts »	p. 51
<b>Ma 30.10</b>	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser un iPhone » (IPH1-402)	p. 13
	■ Atelier : « Transmission et relations avec ses enfants et petits-enfants »	p. 34
<b>Me 31.10</b>	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser son ordinateur Mac » (MAC-1402)	p. 19
	■ Conférence : « La jungle numérique et ses termes »	p. 22
	■ Conférence : « Les migrations et l'histoire de l'humanité »	p. 27
	■ Sortie culturelle : « Vénérer ses ancêtres : la présence des morts parmi les vivants »	p. 48

Novembre		
<b>Je 01.11</b>	■ Sortie culturelle : « Visite du cimetière Saint Georges »	p. 8
	■ Ouverture du cours : « Pleine conscience, cycle 2 »	p. 41
<b>Ve 02.11</b>	■ Journée à thème : « Vivre avec la mort ! »	p. 5
	■ Exposition / vernissage : « Memento Mori »	p. 67
	■ Entraînement : « Course à pied et walking »	p. 32
<b>Sa 03.11</b>	■ Journée à thème : « Vivre avec la mort ! »	p. 6
<b>Di 04.11</b>	■ Journée à thème : « Vivre avec la mort ! »	p. 7
<b>Ma 06.11</b>	■ Permanence : « Info – santé »	p. 33
	■ Conférence : « L'organisation des obsèques »	p. 8
	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser son iPhone » (IPH2-502)	p. 13
	■ Cours : « Découverte de quelques services de Google » (T&A-1209)	p. 18
	■ Conférence : « Les addictions »	p. 36
	■ Sortie culturelle : « La Maison Tavel »	p. 60
<b>Me 07.11</b>	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 44
	■ Rencontre : « De la poésie, du chagrin et des souvenirs »	p. 48
	■ Conférence : « Internet des objets »	p. 23
<b>Je 08.11</b>	■ Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-803)	p. 15
	■ Conférence : « Les squatters préhistoriques du pied du Salève »	p. 28
	■ Atelier : « Les clés pour séduire et être irrésistible ! »	p. 46
<b>Ve 09.11</b>	■ Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-102)	p. 11
	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 47
	■ Entraînement : « Course à pied et walking »	p. 32
<b>Di 11.11</b>	■ Danse : « Forrò de Genebra »	p. 51

Novembre		
<b>Lu 12.11</b>	■ Cours : « Apprendre à utiliser Swisscom TV2.0 » (STV-1302)	p. 18
<b>Ma 13.11</b>	■ Ouverture du cours : « La photo numérique avec Picasa » (PIC-1001)	p. 16
	■ Cours : « Comment utiliser une clef USB ? » (T&A-1211)	p. 18
	■ Conférence : « La protection de la personnalité »	p. 30
	■ Atelier : « Vivre pleinement »	p. 34
	■ Sortie culturelle : « Dépôt légal, Bibliothèque de Genève »	p. 64
<b>Me 14.11</b>	■ Conférence : « Surfer en toute sécurité »	p. 22
	■ Rencontre : « Boîte à souvenirs »	p. 48
<b>Je 15.11</b>	■ Conférence : « Des derniers moulins aux premières turbines »	p. 28
<b>Ve 16.11</b>	■ Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 47
	■ Entraînement : « Course à pied et walking »	p. 32
	■ Conférence : « Show électrique »	p. 28
<b>Di 18.11</b>	■ Danse : « Nicolas Tankoff »	p. 51
<b>Lu 19.11</b>	■ Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité »	p. 63
<b>Ma 20.11</b>	■ Cours : « Transférer les photos d'un appareil numérique » (T&A-1212)	p. 18
	■ Conférence : « Mots de passe et comptes »	p. 23
	■ Conférence : « Le changement climatique en ville »	p. 29
	■ Rencontre : « Offrir ou s'offrir un robot sexuel »	p. 35
	■ Sortie culturelle : « La Maison Tavel »	p. 60
<b>Me 21.11</b>	■ Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Android » (AND1-602)	p. 14
	■ Journée spéciale : « Assistance téléphones portables »	p. 23
	■ Conférence : « Mini conférence Nouvelles technologies »	p. 25
	■ Rencontre : « Raconte-moi la mort »	p. 48

Novembre		
<b>Je 22.11</b>	■ Sortie culturelle : « Visite de l'exposition Chats »	p. 63
	■ Ouverture du cours : « Découverte de Facebook » (FBK-902)	p. 15
<b>Ve 23.11</b>	■ Ouverture du cours : « Initiation à la tablette iPad » (IPAD1-202)	p. 12
	■ Journée spéciale : « @ssistance PC, Mac »	p. 24
	■ Entraînement : « Course à pied et walking »	p. 32
<b>Sa 24.11</b>	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 34
<b>Di 25.11</b>	■ Sortie culturelle : « Balade touristique théâtralisée »	p. 62
<b>Ma 27.11</b>	■ Cours : « Découverte de quelques services de Google » (T&A-1210)	p. 18
	■ Film : « Eternels jardins, le Père Lachaise »	p. 49
<b>Me 28.11</b>	■ Ouverture du cours : « Ifolor » (IFO-1102)	p. 16
	■ Conférence : « Ville intelligente »	p. 24
	■ Conférence : « Ethnocentrisme, racisme et fondamentalisme religieux »	p. 27
<b>Je 29.11</b>	■ Sortie culturelle : « La Musicale, Bibliothèque de Genève »	p. 64
<b>Ve 30.11</b>	■ Ouverture du cours : « Tablette ipad, aller plus loin » (IPAD2-302)	p. 12
	■ Entraînement : « Course à pied et walking »	p. 32

Décembre		
<b>Di 02.12</b>	■ Concert : « Les ânes rient de Marie »	p. 51
<b>Lu 03.12</b>	■ Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité »	p. 63
<b>Ma 04.12</b>	■ Permanence : « Info – santé »	p. 33
	■ Cours : « Word en ligne grâce à OneDrive » (T&A-1208)	p. 17
	■ Conférence : « Le droit de la consommation »	p. 30
	■ Conférence : « Les chutes »	p. 36

Décembre		
<b>Me 05.12</b>	■ Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Android » (AND2-702)	p. 14
	■ Conférence : « Mini conférence Nouvelles technologies »	p. 25
	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 44
<b>Je 06.12</b>	■ Atelier : « S'exprimer correctement pour une relation paisible »	p. 46
	■ Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-003)	p. 11
<b>Di 09.12</b>	■ Concert : « Chorale des Eaux-Vives »	p. 51
<b>Ma 11.12</b>	■ Cours : « Vendez et achetez sur internet » (T&A-1206)	p. 17
	■ Atelier : « Le départ du conjoint : Comment se reconstruire ? »	p. 34
	■ Rencontre : « Que penser des addictions amoureuses ? »	p. 35
	■ Sortie culturelle : « Dépôt légal, Bibliothèque de Genève »	p. 64
<b>Me 12.12</b>	■ Conférence : « Mini conférence Nouvelles technologies »	p. 25
	■ Forum aînés : « S'imposer ou construire ensemble ? »	p. 47
<b>Je 13.12</b>	■ Cours : « Apprendre à utiliser Swisscom TV2.0 » (STV-1303)	p. 18
	■ Sortie culturelle : « Visite de l'exposition Chats »	p. 63
<b>Ve 14.12</b>	■ Ouverture du cours : « Initiation à la tablette iPad » (IPAD1-203)	p. 12
	■ Conférence : « Découvrir ou (re) découvrir Internet »	p. 24
<b>Sa 15.12</b>	■ Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 34
<b>Di 16.12</b>	■ Repas / danse : « Noël à Cité Seniors »	p. 9

Décembre		
<b>Ma 18.12</b>	■ Conférence : « Encourager l'émergence d'initiatives économiques locales et durables »	p. 29
<b>Me 19.12</b>	■ Conférence : « Mini conférence Nouvelles technologies »	p. 25
	■ Conférence : « Comment vivre ensemble et l'approche interculturelle »	p. 27
<b>Je 20.12</b>	■ Atelier : « Le charisme en 5 points »	p. 46

Janvier		
<b>Ma 08.01</b>	■ Permanence : « Info – santé »	p. 33
	■ Atelier : « Vie de couple : Des clés pour une nouvelle vie »	p. 34
<b>Me 09.01</b>	■ Ouverture du cours : « Tablette ipad, aller plus loin » (IPAD2-303)	p. 12
	■ Conférence : « Mini conférence Nouvelles technologies »	p. 25
	■ Rencontre : « Carrefour international »	p. 44
<b>Je 10.01</b>	■ Conférence : « La jungle numérique et ses termes »	p. 22
	■ Exposition / vernissage : « Tiges, feuilles et fleurs »	p. 66
<b>Di 13.01</b>	■ Spectacle : « Poesia Comica »	p. 51
<b>Ma 15.01</b>	■ Cours : « Transférer les photos d'un smartphone » (T&A-1204)	p. 17
	■ Conférence : « Capacités de discernement et affections mentales »	p. 36
	■ Film : « Exit, le droit de mourir »	p. 49
<b>Me 16.01</b>	■ Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-103)	p. 11
	■ Cours : « Apprendre à utiliser Swisscom TV2.0 » (STV-1304)	p. 18
	■ Conférence : « Mondialisation entre biodiversité et diversité culturelle »	p. 27
	■ Conférence : « Mini conférence Nouvelles technologies »	p. 25

## 78 CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Janvier		
<b>Ve 18.01</b>	■ Journée spéciale: « Clôture des cours et ateliers du semestre »	p. 38
<b>Di 20.01</b>	■ Danse: « Nicolas Tankoff »	p. 51
<b>Ma 22.01</b>	■ Cours: « Ranger ses fichiers et les retrouver facilement » (T&A-1202)	p. 17
<b>Me 23.01</b>	■ Conférence: « Mini conférence Nouvelles technologies »	p. 25
<b>Sa 26.01</b>	■ Groupe de discussion: « Café des aidants »	p. 34
<b>Di 27.01</b>	■ Spectacle: « Carnaval, Guggenmusik »	p. 51
<b>Me 30.01</b>	■ Forum aînés: « Les différences sociales, une ressource ? »	p. 47



Pour vous, avec vous. Ensemble

# Un Point info dans votre quartier

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

À votre service!  
0800 44 77 00 (numéro gratuit)

Genève,  
ville sociale et solidaire

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



VILLE DE  
GENÈVE



## **Cité Seniors**

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

**TPG : tram 15, arrêts Môle ou Butini**

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)

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

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

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

Conception graphique : LUNIC

Impression : Atar Roto presse SA, Genève  
Août 2018