



# Cité Seniors

## Programme des activités

Février – Août 2012



VILLE DE  
GENÈVE

POST  
TENERAS  
LUX

## Horaires d'ouverture de Cité Seniors

Du mardi au vendredi, de 9h00 à 17h00

Le dimanche, de 11h00 à 17h00

**HORAIRE D'ÉTÉ** (du 26 juin au 11 septembre)

Du mardi au vendredi, de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Fermé le dimanche

En plus des activités présentées dans ce programme, Cité Seniors est également un point de vente pour les spectacles organisés dans les théâtres de la Ville de Genève.

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)

Ce programme est édité en janvier 2012, sous réserve d'éventuelles modifications. Pour faciliter sa lecture, les textes sont rédigés au masculin générique.

## Sommaire

Journées à thème	3-8
Conférences - débats	9-13
Cours et ateliers	14-25
Echanges et rencontres	26-35
« Seniors d'ici et d'ailleurs »	36-37
Les dimanches de Cité Seniors	38-41
Expositions	42
Calendrier des activités	43-53

# Le du semestre

Garder sa vitalité tout au long de sa vie, rester actif et engagé dans la Cité, donner un coup de pouce aux plus jeunes et un coup de main aux moins jeunes.

Tels sont les principaux enjeux de l'Année européenne du *vieillessement actif et de la solidarité intergénérationnelle* que Cité Seniors a décidé de célébrer en faisant de ce thème le fil rouge de ses activités du premier semestre 2012.

Nous vivons toujours plus âgés et en bonne santé. Nous avons désormais une seconde existence après la retraite, parfois même plus longue et plus intense que notre vie de travail. Saurons-nous relever ce défi individuellement et collectivement ?

Rester actif et engagé dans la Cité passe sans aucun doute par la mise en place d'une véritable solidarité intergénérationnelle. En plus d'assurer à tous un niveau acceptable de protection sociale, le rôle des pouvoirs publics est de garantir cette solidarité pour ne laisser personne au bord de la route.

Cité Seniors œuvre à la fois pour le *vieillessement actif et la solidarité intergénérationnelle*. Cette année européenne tombe à pic pour nous permettre de reposer les bases de notre engagement. Et pour moi qui suis en charge de la *cohésion sociale* et de la *solidarité* en Ville de Genève, c'est une belle occasion pour mettre en œuvre l'une de mes priorités : le soutien aux aînés.



**Esther Alder**  
Conseillère administrative

## Journées à thème



### « Les 4 jeudis du vieillissement actif »

**8, 15, 22 et 29 mars 2012**

**Conférences, débats, ateliers, conseils, animations**

2012 a été décrétée «*année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle*».

Cité Seniors s'y inscrit en abordant, à sa façon, les quatre domaines mis en avant par l'Union européenne, à savoir : **le marché du travail, l'engagement citoyen, la santé et la solidarité entre générations**. Les quatre jeudis du mois de mars seront consacrés à ces sujets.

#### Judi 8 mars 2012 – « Les seniors et l'emploi »

**10h30 – 11h00**

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


**11h00 – 12h30**

**Table ronde, discussion : « faire de l'âge un atout pour le travail »**

Comment valoriser ses compétences et son expérience face au marché du travail, avec **Arlette Barbezat**, responsable de formation, *office cantonal de l'emploi (OCE)*, **Catherine Verguet**, directrice de l'institut *Anticipe*, **Guy Bovet**, directeur d'Avant'âge

**14h00 – 16h00**

**Témoignages : « trajectoires professionnelles »**

De grandes personnalités passionnées par leur métier se racontent, avec notamment, **Gilbert Albert**, –joaillier genevois, dix fois lauréat du *Diamonds-International Award* 

**17h00 – 18h00**

Vernissage de l'exposition « Fugues, harpes et carrés », œuvres de **Gaspard O. Melcher** (voir p. 42)



a

3



## Jeudi 15 mars 2012 – « Senior et citoyen »

14h00 – 16h00

### Table ronde :

« Des seniors qui construisent la société de demain : quel rôle et quels enjeux? »

Avec :

- **Eric Sublet**, président du conseil des anciens et de la Plate-forme des associations d'âinés de Genève
- **Jacques Neyrinck**, Conseiller national vaudois **a**
- **Olga Baranova**, Conseillère municipale Ville de Genève **b**
- **Christiane Perregaux**, membre de la présidence de l'assemblée constituante genevoise

16h30 - 18h00

### Apéritif en musique

Duo latino jazz, avec **Marco Jimenez** piano et **Yilian Cañizares** violon



## Jeudi 22 mars 2012 – « Les seniors en mouvement »

9h30 – 12h30

### Atelier : « Mon beau vélo ! »

Venez réparer ou faire l'entretien de votre vélo avec les conseils et l'aide de professionnels. Atelier gratuit (pièces et matériel de rechange à la charge des participants), proposé par l'association *Genève'Roule*

11h00 – 12h00, toutes les 15 minutes

### Atelier : « Remonter sur son vélo après 55 ans »

Petites excursions pour apprendre ou réapprendre les notions et gestes élémentaires permettant de circuler à vélo en ville, en toute sécurité. Cours gratuits proposés par l'association *GenevaVelo*

12h30 – 14h00

### Collation à prix modique

14h00 – 16h00

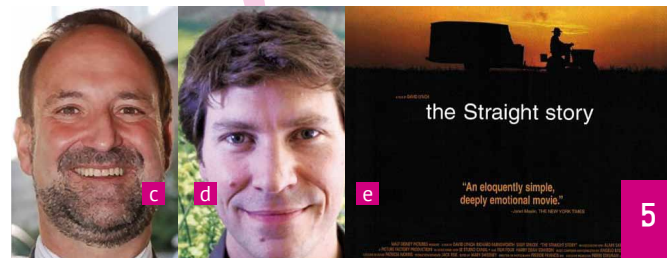
### Débat : « La mobilité est-elle réellement accessible aux seniors ? Qu'en est-il à Genève ? »

- **Guy Zwahlen**, président du *TCS Genève* **c**
- **Thomas Wenger**, président de l'*ATE Genève*
- **Jérôme Savary**, associé directeur, *Mobilidée* **d**
- **François Planche**, président de l'association *Handicap, Architecture, Urbanisme (HAU)*
- **Philippe Anhorn**, chargé de communication aux *TPG*

16h30 – 18h30

### Séance de cinéma : « The straight story », **e**

film de **David Lynch** (1999)





## Jeudi 29 mars 2012 – « Solidarité entre les générations »

10h00 – 16h00

### Action spéciale : « Récolte de livre »

Amenez-nous les livres, en bon état, que vous ne lisez plus ou que vous désirez absolument faire connaître aux autres générations ! Vos dons seront confiés au programme « Livres nomades » des bibliothèques municipales de la Ville de Genève, et seront ainsi à disposition des habitants, en été, dans divers lieux publics

10h30 – 12h00

Clôture des journées thématiques

### Conférence : « La transmission du savoir et les liens entre générations »

Réflexion de **Jean-Pierre Fragnière**, professeur de politique sociale 

14h00 – 16h00

### Ateliers : « Lecture pour tous les âges »

Action autour des ouvrages sélectionnés pour le **Prix Chronos 2012**

Le Prix Chronos est un prix littéraire organisé par Pro Senectute Suisse, qui propose aux participants de lire des ouvrages ayant pour thèmes les relations entre les générations, la transmission du savoir, le parcours de vie, la vieillesse et la mort

16h00 – 17h30

Goûter de clôture



## « Toi, moi et l'informatique »

Mercredi 7 mars 2012

Journée de présentation et d'ateliers pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

13h30 – 16h15

### 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.

Ces jeunes âgés de 17 à 20 ans, répondront à vos questions et vous apprendront à utiliser tout le potentiel de vos téléphones portables : envoyer et/ou recevoir des SMS, créer des contacts, etc.

N'oubliez pas d'apporter votre téléphone portable

12h00 et 13h15

Pause et collation à prix modique

Entrée gratuite sans inscription





## « Grand bal de printemps des seniors »


Au kiosque du Parc des Bastions

Dimanche 3 juin 2012, de 11h00 à 17h30

En mai 2011, la première édition du bal de printemps a été un énorme succès.

A la demande générale, Cité Seniors et le Centre d'animation pour retraités (CAD) réuniront à nouveau leurs forces cette année pour animer le kiosque du Parc des Bastions et ses terrasses.

Un brunch de qualité sera servi dès 11h30 avant de laisser la place à la musique et à la danse.

A partir de 14h00, c'est l'orchestre de **Nicolas Hafner**  qui se chargera de vous faire danser.

Cité Seniors et le CAD se sont adjoints deux partenaires qui nous ont renouvelé leur confiance, le magazine **Génération Plus** et les **Rentes genevoises**, tout deux très proches du public senior.

Ce dimanche de fête est ouvert à toutes les générations.

**Repas au prix de CHF 25.- (places limitées)**

**Par contre l'entrée pour la partie dansante est libre et gratuite, dès 14h00**

**Réservation et paiement pour le repas,**

**dès le 2 mai à Cité Seniors,**

**0800 18 19 20 ou au CAD, 022 420 42 80**

**Génération Plus**

**CAD** Centre d'animation  
pour retraités




  
**RENTES GENEVOISES**





## Conférences – débats

### « Les dépendances, entre paradis et enfer »

Conférences, discussions avec le **Dr Daniele Zullino**,  médecin, chef du service d'addictologie aux **HUG**

**De 11h00 à 12h30, les mardis**

- |            |   |
|------------|---|
| 28 février | <b>Les addictions, des passions qui ont mal tourné</b>                  |
| 27 mars    | <b>L'alcool est bon pour la santé... pourtant il est mauvais !</b>      |
| 24 avril   | <b>Le tabac : comment un produit d'agrément devient-il une drogue ?</b> |
| 22 mai     | <b>Les médicaments : chaque médecin est-il un dealer potentiel ?</b>    |
| 5 juin     | <b>Les addictions sans substance : où se cache la drogue ?</b>          |





## « L'alimentation dans tous ses états »

Conférences, discussions avec **Daniela Di Capua**, diététicienne diplômée *HEDS (Haute Ecole de santé)*

**De 14h30 à 16h00, les mercredis**

- 22 février **L'alimentation équilibrée**
- 21 mars **Bougeons plus et mangeons mieux !**
- 18 avril **Ostéoporose : de la prévention à la prise en charge**
- 23 mai **Surpoids, diabète et hypertension : comment prévenir et gérer ce cocktail explosif ?**
- 13 juin **Développement durable, mangeons responsable !**

## « L'éthique en question »

Entretiens avec **Denis Müller**, éthicien et théologien, sur des thèmes d'actualité. Echanges donnant des occasions de débats et de réflexions sur nos valeurs personnelles et celles de notre société **a**

**De 11h00 à 12h30, les jeudis**

- 2 février **Quels repères éthiques pour gouverner ? La majorité a-t-elle toujours raison ?**
- 1 mars **Quel respect de la dignité de l'animal ?**
- 5 avril **Rafistoler les corps : une atteinte à la création divine ?**
- 3 mai **L'homme est-il un loup pour l'homme ?**
- 7 juin **Je ne suis pas raciste... mais !**





## « Clés pour une retraite active »

Conférences, discussions et exercices pratiques, avec **Maryvonne Gognalons-Nicolet**, Dr ès lettres et sciences humaines, psychologue **a**

**De 14h30 à 16h30, les vendredis**

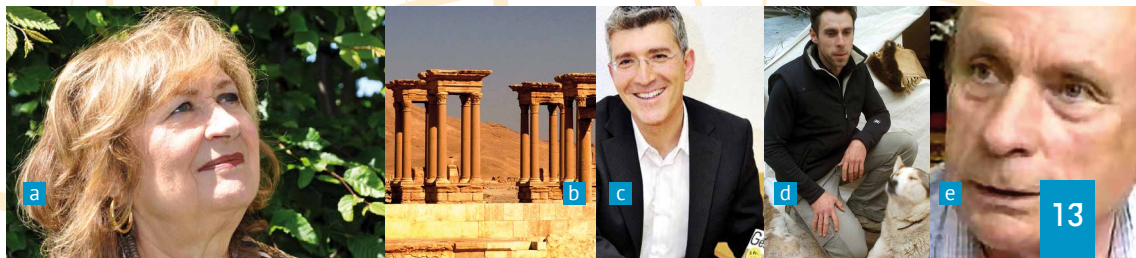
- 17 février **Préjugés et stéréotypes liés au vieillissement**
- 2 mars **Rancune, Regret, Remord, règle des trois R à éviter**
- 16 mars **Créatifs à tous les âges**
- 30 mars **Vieillir, le temps des ajustements**
- 13 avril **Les peurs de vieillir**
- 27 avril **Vieillir et s'accomplir**
- 11 mai **Sentiment de solitude et qualité des liens**
- 25 mai **La maison de la force : un poète persan centenaire - film et débat**

## « Les visiteurs du mercredi »

Rencontres et discussions avec des personnalités, animées par **Daniel Vaillant**, Cité Seniors

**De 17h30 à 19h30, les mercredis**

- 22 février **A la rencontre de la Syrie et de la Jordanie** **b**  
avec **Eric Cloux**, voyageur et photographe
- 14 mars **Génération Plus**,  
le magazine du bien vieillir avec  
**Jean-Antoine Luque**, **c**  
directeur et rédacteur en chef
- 18 avril **Grand Nord**, le tour du monde par le cercle  
polaire avec **Sébastien Dos Santos Borges**, **d**  
explorateur, et ses chiens
- 9 mai **Une vie au service des plus démunis**  
avec **Noël Constant**, **e**  
fondateur et responsable de « Carrefour rue »  
et de « La Coulou »





# Cours et ateliers

## Journée de présentation et d'inscriptions

Mercredi 8 février 2012 de 9h00 à 17h30

9h00

Cafés et croissants offerts  
Introduction à la journée

### HORAIRE

9h00 – 12h00

- Inscription aux cours d'informatique

9h30 – 11h00

- Cours d'essai de français avec la Croix-Rouge Genevoise (salle du 1<sup>er</sup> étage)

10h00 – 11h00

- Atelier loisirs créatifs (espace rez-de-chaussée)
- Initiation à la danse de salon (salle du sous-sol)

11h00 – 12h00

- Chants populaires (espace rez-de-chaussée)
- Fusion fitness (salle au sous-sol)

12h00 – 13h30

Casse-croûte à prix modique

13h30 – 14h30

- Atelier musique classique (salle du 1<sup>er</sup> étage)
- Retrouver un parfum de complicité et le goût de l'intimité amoureuse (espace rez-de-chaussée)

14h30 – 15h30

- Ma mémoire, je l'entraîne! (salle du 1<sup>er</sup> étage)
- Danses populaires d'Égypte (salle du sous-sol)

15h30 – 16h30

- Un chœur au cœur de la Cité! (espace rez-de-chaussée)

16h30 – 17h30

- Nordic Walking (espace rez-de-chaussée)
- Do-In (salle du sous-sol)

## Clôture des cours et ateliers

Vendredi 8 juin 2012, à 12h30

**Buffet canadien: chacun-e amène sa spécialité!**

Annoncez-vous auprès de Nadine Rogivue  
(0800 18 19 20)

## Programme des cours et ateliers

**Inscriptions dès le mercredi 8 février 2012**

Renseignements au 0800 18 19 20

### Ma mémoire, je l'entraîne !

Avec **Nicole Debonneville**, enseignante,  
kinésiologue-biogénéalogiste

Entraîner sa mémoire grâce à des mouvements corporels doux et des petits jeux mnémotechniques, découvrir les bons aliments et les huiles essentielles favorisant l'efficacité de nos neurones et aller à la rencontre de nos mémoires ancestrale, émotionnelle et intellectuelle

**Horaire** mardi de 10h30 à 11h30

**Dates** Février: 21 et 28  
Mars: 6, 13, 20 et 27

**Participation** CHF 45.-

**Présentation** mercredi 8 février de 14h30 à 15h30

### Atelier Loisirs Créatifs : pâte polymère et papier

Avec **Rosa Paschoud** et **Stéphanie Meignier**, animatrices de loisirs créatifs

Découvrez ce qui peut être réalisé en pâte polymère (Fimo): collier, bracelet, pendentif, stylo... Une envie de papier, envie de conserver ses photos autrement, envie de cartes personnalisées? Voici le «**scrapbooking**»

**Horaire** mardi de 14h00 à 16h30

**Dates** Février: 21 et 28  
Mars: 6, 13, 20 et 27  
Avril: 3, 17 et 24  
Mai: 15, 22 et 29

**Participation** CHF 75.-

**Présentation** mercredi 8 février de 10h00 à 11h00

### Fusion fitness

Avec **Oren Golombek**, instructeur de gymnastique, spécialisé dans les exercices de prévention contre l'ostéoporose

Fusion entre yoga, pilates et tai-chi, adaptée aux seniors, cette pratique vous amènera bien-être et détente et vous apprendra des exercices simples pour prévenir l'ostéoporose

**Horaire** mercredi de 10h30 à 11h45

**Dates** Février: 22 et 29  
Mars: 7, 14, 21 et 28  
Avril: 4, 18 et 25  
Mai: 2, 9 et 23

**Participation** CHF 75.-

**Présentation** mercredi 8 février de 11h00 à 12h00

### Chants populaires

Avec **Sylviane Baillif**, pianiste et directrice de choeurs

Un voyage en chansons d'ici et d'ailleurs, pour le plaisir de chanter ensemble, pour prendre le temps de s'accorder... et plus si entente!

**Horaire** mercredi de 11h15 à 12h30

**Dates** Février: 29  
Mars: 28  
Avril: 25  
Mai: 9 et 23

**Participation** Atelier gratuit sans inscription

**Présentation** mercredi 8 février de 11h00 à 12h00

### Danses populaires d'Égypte

Avec **Markanda Imhof**, danseuse et professeure de danse  
Découvrez ces danses millénaires et intemporelles, festives, expressives et authentiques qui offrent l'occasion de retrouver le contact avec soi-même, sans distinction d'âge, de capacités physiques ou de morphologie

**Horaire** mercredi de 14h00 à 15h30

**Dates** Février: 22 et 29  
Mars: 7, 21 et 28  
Avril: 18 et 25  
Mai: 2, 9, 16, 23, 30

**Participation** CHF 75.-

**Présentation** mercredi 8 février de 14h30 à 15h30

### Nordic Walking

Avec **Valérie Piantoni**, monitrice de *Gymnastique Seniors*  
Pratiquer avec d'autres, au bord du lac, cette marche énergique d'origine nordique dont les vertus régénératrices sont universellement reconnues

**Horaire** tous les mercredis de 14h30 à 15h45

**Participation** CHF 65.-  
(Inscription auprès de la monitrice,  
Mme Valérie Piantoni)

**Présentation** mercredi 8 février de 16h30 à 17h30

### Un chœur au cœur de la Cité !

Avec **Anne Thobie Garrido**, créatrice de spectacle, altiste et chanteuse, chef de chœur depuis 20 ans

Participez à la création du chœur mixte de Cité Seniors !  
Technique vocale et respiratoire, jeux vocaux et mise en place de pièces polyphoniques. Répertoire composé d'œuvres de variété, jazzy, negro spiritual et classique

Les inscriptions sont ouvertes aux voix masculines et féminines

**Horaire** jeudi de 15h00 à 16h30

**Dates** Février: 9, 16 et 23  
Mars: 1<sup>er</sup>  
Avril 19 et 26  
Mai: 3, 10, 24 et 31  
Juin: 7 et 14

**Participation** CHF 75.-

**Présentation** mercredi 8 février de 15h30 à 16h30

### Atelier de Musique classique

Avec **Judith Taylor**, musicienne

Atelier de découverte de la musique classique autour du programme des concerts du dimanche au Victoria Hall.  
Ouvert à tous, même sans billet de concert !

**Horaire** 15h00 à 16h00

**Dates** Jeudi 2 février  
Vendredi 16 mars  
Jeudi 19 avril

**Participation** Atelier gratuit sans inscription

**Présentation** mercredi 8 février de 13h30 à 14h30

## Initiation aux danses de salon

Avec **Luciana Claivaz** et **Riccardo Gambone**, danseurs passionnés

Ce cours est destiné à ceux qui désirent apprendre, dans une ambiance décontractée, les pas de base et diverses figures simples des danses de salon les plus connues (cha-cha-cha, rumba, valse musette, valse anglaise, paso-doble, quickstep, tango, rock, salsa)

**Horaire** vendredi de 10h00 à 12h00

**Dates** Février : 10 et 24  
Mars : 2, 9, 16, 23 et 30  
Avril : 20 et 27  
Mai : 4, 11 et 25

**Participation** CHF 75.-

**Présentation** mercredi 8 février de 10h00 à 11h00

## Do-In

Avec **Christophe Peccoud**, diplômé de l'école *Iokai Shiatsu* et infirmier

Le Do-In, d'inspiration japonaise, permet de rétablir une circulation du Ki harmonieuse à travers des exercices simples et accessibles à tous. Sa pratique régulière apporte détente, vitalité et meilleure perception de soi

«**Do**» signifie ouvrir les méridiens pour favoriser la circulation du Ki vital

«**In**» signifie bouger et étendre ses articulations

**Horaire** vendredi de 14h00 à 15h30

**Dates** Février : 24  
Mars : 2, 9, 16, 23 et 30  
Avril : 20 et 27  
Mai : 4, 11, 18 / Juin : 1<sup>er</sup>

**Participation** CHF 75.-

**Présentation** mercredi 8 février de 16h30 à 17h30

## Cours informatiques

**Inscription obligatoire pour tous les cours**  
**Renseignements au 022 418 53 55**  
auprès de **Philippe Demierre**, Cité Seniors

**Mercredi 8 février 2012**

Présentation et inscriptions aux cours dès 9h00

### Cours « Découverte de L'informatique » (niveau 1)

Lieu de formation :

**(EZ) Espace Zell, 7-9 rue du Beulet (poste du Beulet)**

Avec **Philippe Demierre** et **Charles Collomb**, Cité Seniors

- |     |                          |                    |
|-----|--------------------------|--------------------|
| A : | 24, 29 février et 2 mars | (EZ, 9h00 - 12h00) |
| B : | 21, 23 et 28 mars        | (EZ, 9h00 - 12h00) |
| C : | 18, 20 et 25 avril       | (EZ, 9h00 - 12h00) |
| D : | 9, 11 et 16 mai          | (EZ, 9h00 - 12h00) |
| E : | 6, 8 et 13 juin          | (EZ, 9h00 - 12h00) |

**Participation** : CHF 60.- (par session)

### Cours d'initiation à internet « Web, le mode d'emploi » (niveau 2)

**A Cité Seniors, rue de Lausanne 62**

Avec **Philippe Demierre** et **Charles Collomb**, Cité Seniors

*Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows*

F: 7, 9, 14 et 16 mars (CS, de 09h00 à 12h00)

G: 18, 20, 25 et 27 avril (CS, de 09h00 à 12h00)

H: 2, 4, 9 et 11 mai (CS, de 09h00 à 12h00)

I: 16, 18, 25 et 30 mai (CS, de 09h00 à 12h00)

J: 6, 8, 13 et 15 juin (CS, de 09h00 à 12h00)

**Participation** : CHF 80.- (par session)

### Cours d'initiation « La photo numérique avec Picasa » (niveau 2/3)

**A Cité Seniors, rue de Lausanne 62**

**Les mardis de 13h30 à 16h30**

Avec **Bernard Pasche**, formateur

Découvrir à l'aide de son appareil numérique les différentes étapes du traitement des images

*Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows*

**6, 13, 20 et 27 mars**

**Participation** : CHF 80.-

### Cours d'initiation « Windows 7 »

**A Cité Seniors, rue de Lausanne 62**

**Les mardis de 13h30 à 16h30**

**Session A** : 17 et 24 avril

**Session B** : 5 et 12 juin

Avec **Pascal Bujard**, formateur

*Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows*

**Participation** : CHF 40.- (par session)

### Deux ½ journées spéciales : « @ssistance PC »

**A Cité Seniors, rue de Lausanne 62**

**Mercredi 29 février** de 9h00 à 12h00

**Mercredi 23 mai** de 9h00 à 12h00

Ateliers d'une 1/2 journée pour vous aider à installer de nouvelles applications sur votre ordinateur portable. Logiciels gratuits, mise à jour de votre PC, téléchargements d'antivirus gratuits, traitements de texte et bien d'autres conseils

Venir avec son ordinateur portable

**Entrée libre**

**Cours « Trucs et astuces » (niveau 2)**

**A Cité Seniors, rue de Lausanne 62**  
**Les mardis de 10h00 à 12h00**

Huit petits ateliers pour compléter vos connaissances informatiques

*Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows*

**1 Sauvegardez avec votre clef USB**

**Session A : 21 février / Session B : 22 mai**

Comment utiliser une clé USB pour classer ses documents, sauvegarder ses fichiers et les transférer d'un ordinateur à un autre

**2 Mon courrier avec Word 2010**

**Session A : 13 mars / Session B : 19 juin**

Une approche ludique pour écrire une lettre type à mon entourage et aux administrations

Devenez à l'aise avec la mise en page de Word en quelques heures

**3 Je maîtrise mes photos numériques**

**Session A : 8 mai / Session B : 5 juin**

Formation et exercices avec le programme Picasa. Retouches simples et classement de photos

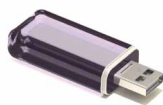
Venir avec son appareil de photo numérique ainsi que le câble de transfert

**4 Messagerie selon Google : Gmail**

**Session A : 27 mars / Session B : 24 avril**

Découvrez le service de messagerie gratuit de Google  
 Créer votre propre adresse de messagerie Gmail

**Participation : CHF 20.- par atelier**

**Atelier « Gravez vos disques vinyles sur CD »**

**A l'Espace Zell 7-9 rue du Beulet (entrée par la poste)**

**Tous les mardis et jeudis de 14h00 à 16h00** (sauf pendant les vacances scolaires)

Venez avec vos vieux disques vinyles

Un bénévole, spécialement formé à cette tâche vous montrera comment transférer vos vieux disques vinyliques sur un CD-ROM

**Atelier gratuit**

**Atelier « Assistance téléphones portables » (voir page 7)**

**A Cité Seniors, rue de Lausanne 62**

**Mercredi 7 mars entre 10h30 et 16h15**

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

Venir avec son téléphone portable

**Entrée gratuite sans inscription**



# Echanges et rencontres



## Réseau d'échange de savoirs et de services gratuits !

Réseau permettant les **échanges de services et de compétences** entre personnes désirant faire des rencontres.

Ces échanges se font **sans aucune rémunération**.

Donner un cours informatique ou de langue, accompagner une personne au cinéma, mettre un minibus à disposition ou dénicher un service dont vous auriez besoin.

**Tous les mardis entre 14h00 et 15h00**, une permanence est tenue par les membres du réseau, les bénévoles ou usagers de Cité Seniors. C'est également l'occasion de faire des rencontres et partager un moment convivial.

Pour participer à ce réseau, il suffit de déposer pendant la permanence du mardi, une offre ou une demande qui seront ensuite inscrites sur le panneau prévu à cet effet dans les locaux de Cité Seniors.

## Les parcours « découverte de quartier »

Proposés par Cité Seniors, le Centre d'animation pour retraités de l'Hospice Général (CAD) et les Unités d'action communautaire de la Ville de Genève (UAC)

**De 14h00 à 17h00**

- Lundi 26 mars **Visite du village de Chêne-Bourg**, avec **Armand Bruhlart**, historien
- Mardi 17 avril **Visite du quartier des Grottes**, **a** avec **Charlotte Floris**, habitante du quartier
- Lundi 21 mai **Visite du Parc Beaulieu**, **b** avec **Edouard Mancini**, usager et admirateur du Parc Beaulieu
- Lundi 11 juin **Visite de la ville de Thônex**, **c** avec **Armand Bruhlart**, historien

Programme complet et inscriptions à Cité Seniors, 0800 18 19 20 ou au CAD, 022 420 42 80



## « Le Café des aidant-e-s » 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, à cause de l'âge ou suite à un problème de santé, a besoin d'une assistance pour les gestes de la vie quotidienne.

Le café des aidants permet de partager les expériences difficiles et ainsi de leur donner du sens. La mise en commun des différentes solutions favorise l'entraide entre les participants et la reconnaissance de leurs «compétences de vie».

Les cafés ont lieu un samedi par mois, de 9h30 à 11h00, à Cité Seniors

La participation est libre et gratuite

- 11 février **Je suis en colère en raison de la maladie de mon conjoint**
- 10 mars **Les médecins recommandent le placement de mon conjoint en institution, ont-ils raison ?**
- 14 avril **L'aggravation de l'état de santé de mon parent m'affecte énormément**
- 12 mai **Mon conjoint est hospitalisé depuis plusieurs semaines, comment l'entourer ?**
- 16 juin **J'ai de la peine à tenir compte de mes besoins sans culpabiliser**

## « Les Cafés Sexologiques »

Pouvoir parler librement et ouvertement de sexualité entre hommes et femmes. Débats animés par deux sexologues, les Dr **Juliette Buffat** et **Marie-Hélène Stauffacher** a b

Les cafés ont lieu un mardi par mois, de 19h00 à 20h30, à Cité Seniors

La participation est libre et gratuite

- 14 février **Comment faire durer l'alchimie dans le couple ?**
- 6 mars **Quelles frontières entre déviances, perversions et normalité en sexologie ?**
- 17 avril **Ménopause et andropause : quelles influences sur notre sexualité ?**
- 8 mai **La recherche de l'amour via internet : fantasmes, arnaques et réalités**
- 19 juin **Complexes physiques ou j'ai mal quand je me regarde dans le miroir : quelles conséquences sur notre vie amoureuse ?**





## « Retrouver un parfum de complicité et le goût de l'intimité amoureuse »

### Atelier pour couples

Animé par **Juliette Buffat**, médecin-psychiatre, sexologue et thérapeute de couple depuis 25 ans et **Jean-Marie Bourgeois**, <sup>a</sup> ingénieur.

Si vous souhaitez améliorer votre relation de couple et renforcer la qualité de votre lien, si vous avez envie d'échanger et de partager cette expérience avec d'autres couples, **Juliette Buffat** et **Jean-Marie Bourgeois** vous invitent à développer votre complicité et à retrouver votre intimité amoureuse.

Grâce à une méthode de dialogues en couple, les intervenants vous aideront à mieux vous écouter et comprendre vos aspirations mutuelles, pour trouver ou retrouver le plaisir de vivre ensemble en harmonie.

La méthode qui sera proposée peut ensuite être pratiquée chez soi, en suivant le canevas enseigné.

Ce processus est efficace et bénéfique si vous suivez tous les ateliers du semestre.

Pour plus d'information : [www.sexologieclinique.ch](http://www.sexologieclinique.ch)

**Horaire** mardi de 14h à 17h00

**Dates** Février: 14  
Mars: 6 et 27  
Avril: 17  
Mai: 8 et 29  
Juin: 19

**Participation** CHF 100.- par couple

### Présentation

mercredi 8 février entre 13h30 et 14h30



a

## « Cité Seniors fête la Saint Valentin »

**Dimanche 12 février, de 11h00 à 17h30**

Les amoureux des dimanches de fêtes se retrouveront à Cité Seniors sous le signe de la rencontre et de la convivialité pour un repas suivi d'un bal animé par **Nicolas Hafner** et son orchestre

**Repas au prix de CHF 25.- (places limitées)**

**Entrée gratuite et sans inscription pour la partie dansante**

**Réservation et paiement pour le repas à Cité Seniors, dès le 17 janvier**  
**0800 18 19 20**



## Atelier de décoration de la Saint Valentin

Avec **Woody Lauber-Zand**, artiste

Venez vous initier à la technique du découpage traditionnel du Pays d'En haut!

Par vos découpages vous pourrez illustrer un poème, une lettre d'amour ou d'amitié et décorer les murs de Cité Seniors pour le dimanche de la Saint Valentin

**Dates et horaires:** de 10h00 à 12h00  
Jeudi 2 et 9 février, mardi 14 février

**Atelier gratuit, nombre de places limitées.**

**Inscriptions auprès de Nadine Rogivue au 0800 18 19 20**

## Art contemporain à Genève

### Les institutions, les espaces alternatifs, l'art dans l'espace public.

Des étudiants du Programme Master de recherche CCC (critical curatorial cybermedia) de la Haute Ecole d'art et de design de Genève (HEAD) proposent des ballades dans la Genève artistique

Avec **Roxane Bovet** et **Elise Girardot**, étudiantes HEAD et guides

#### De 10h00 à 12h00, les mardis

- 23 février **Apprendre l'art**, introduction et visite de la Haute école d'art et de design  
Rendez-vous: hall d'entrée de la HEAD, 9 Boulevard Helvétique
- 1<sup>er</sup> mars **L'art dans la ville**  
Un tour de quelques sculptures contemporaines installées dans la ville  
Rendez-vous: Place de la Fusterie, devant le temple
- 8 mars **Visite d'un atelier d'artiste et rencontre avec l'artiste**  
Rendez-vous: Usine, 4 Place des Volontaires
- 22 mars **Visite et rencontres au Musée d'art moderne et contemporain (MAMCO)**  
Rendez-vous: hall d'entrée du Mamco, 10 rue des Vieux-Grenadiers

- 19 avril **Visite d'un lieu alternatif et rencontre avec le président de l'Union des espaces culturels autogérés**  
Rendez-vous: Usine, 4 Place des Volontaires
- 3 mai **Séance de discussion interactive + Films d'artistes**, salle de projection  
Haute école d'art et de design  
Rendez-vous: devant l'entrée de la salle, 2 rue Général-Dufour

#### Participation gratuite

Inscriptions et renseignements à Cité Seniors  
0800 18 19 20

## « Racontez-nous, comment c'était votre vie...? »


### Programme radio

#### Un partenariat Cité Seniors – Radio Cité

Rendez-vous tous les **premiers lundis du mois entre 16h00 et 16h45** à partir du 6 février 2012

Rejoignez-nous sur les ondes de **Radio Cité Genève** pour partager les histoires de vie de nos seniors. Une émission animée par **Gilles Soulhac**, journaliste *Radio cité*

Chaque émission sera rediffusée le dimanche qui suit à 11h00

Si vous êtes intéressés à participer à l'émission, veuillez prendre contact avec **Nadine Rogivue**  au 0800 18 19 20

— HEAD  
HAUTE ÉCOLE D'ART ET  
DE DESIGN GENÈVE  
GENEVA UNIVERSITY  
OF ART AND DESIGN





## « Promenades poétiques et urbaines »

Avec **Annette Kosak**, artiste plasticienne et praticienne de Shiatsu

**De 14h00 à 17h00, les mercredis**

Le temps d'un après-midi, devenons un promeneur éclairé à Genève : se balader à travers rues, musées, magasins, cafés, bâtiments, parcs, avec tous nos sens ouverts. Passer d'atmosphère en atmosphère... porter notre regard sur la ville et le monde végétal

Ces sorties sont adaptées à tous et ont lieu même en cas de mauvais temps. Soyez habillés et chaussés confortablement !

**Nombre de places limitées**

**Gratuit mais inscription obligatoire auprès de Cité Seniors au 0800 18 19 20**

- |            |  |
|------------|--|
| 22 février | <b>Le Bourg-de-Four</b> <span style="background-color: #800080; color: white; padding: 0 2px;">a</span><br>Rendez-vous à la Place du Bourg-de-Four   |
| 29 février | <b>Fondation BAUR</b> <span style="background-color: #800080; color: white; padding: 0 2px;">b</span><br>Rendez-vous devant l'entrée principale de la Fondation BAUR, rue Munier-Romilly 8 |
| 21 mars    | <b>Le Petit-Saconnex</b><br>Rendez-vous devant le Café du Soleil, 6 place du Petit-Saconnex  |
| 18 avril   | <b>Le quartier des Bains</b><br>Rendez-vous dans le « petit parc » de la Place du Cirque, entre le boulevard Georges-Favon et l'avenue du Mail   |
| 9 mai      | <b>Place des Nations</b><br>Rendez-vous sur la Place des Nations   |
| 23 mai     | <b>Carouge</b><br>Rendez-vous sur la Place du Marché devant la Fontaine  |
| 20 juin    | <b>Jardin Botanique</b> <span style="background-color: #800080; color: white; padding: 0 2px;">c</span><br>Rendez-vous devant la « petite entrée » du Jardin Botanique, av. de la Paix     |



## « Seniors d'ici et d'ailleurs »

Le programme Seniors d'ici et d'ailleurs est mis sur pied pour répondre aux besoins des personnes âgées migrantes. Il propose des éléments d'information, d'orientation, d'intégration à la cité, de formation et de loisirs.

Il se construit grâce à une collaboration entre la Croix-Rouge genevoise, Pro Senectute Genève et la Ville de Genève.

Venez découvrir d'autres cultures et rencontrer des personnes d'ici et d'ailleurs **le mercredi matin**.

### Mon itinéraire à travers la « divers'Cité »

Des Suisses d'ici et d'ailleurs racontent leur itinéraire au travers de la diversité et leur amour pour leurs pays

#### Les mercredis de 11h00 à 12h30

- 22 février **Sana Abelmadjid « De l'Algérie à la Suisse »**  
Ancien diplomate algérien ayant obtenu l'asile politique en Suisse
- 7 mars **Paula Mauro, « Du Chili à la Suisse »**  
Professionnelle de la santé et formatrice
- 21 mars **Noel Cramer, « De la Suisse à la Suisse, en passant par la Turquie »**  
Astrophysicien, photographe et grand voyageur
- 4 avril **Lola Sasson, « D'Alexandrie à Genève en passant par le Liban »**  
Présidente du *Centre genevois du volontariat (CGV)*
- 18 avril **Hassan Bayat, « De l'Iran à la Suisse »**  
Technicien en électronique, président de l'association culturelle irano-suisse

- 2 mai **Pierre Karamera, « Du Rwanda à La Suisse »**  
Ancien professeur de mathématiques et président du *comité pour les droits de l'homme et la démocratie au Rwanda*
- 16 mai **Myrna Lachenal-Merritt, « Des Philippines à la Suisse »**  
Représentante auprès de l'ONU de la fédération mondiale pour la santé mentale, conseillère municipale d'une commune genevoise pendant 16 ans

### Cours de français

De 9h30 à 11h00, tous les **mercredis**, du 11 janvier au 13 juin  
Cours destiné aux seniors dès 55 ans arrivés en Suisse à l'âge adulte (migration tardive)

Inscriptions: **Nicole Renaud Zurbruggen**,  
Croix-Rouge genevoise, 022 304 04 04

### Carrefour international

Once a month, wednesday get-togethers for Geneva based former international civil servants and their friends, **14h00 to 16h00 – February 1st, March 7th, April 4th, May 2nd, June 6th**

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, **de 14h00 à 16h00 – 1<sup>er</sup> février, 7 mars, 4 avril, 2 mai, 6 juin**

Rejoignez-nous à Cité Seniors

Information: **Roger Eggleston**, AAFI-AFICS, bureau A-265,  
Palais des Nations, 1211 Genève 10  
E-mail: [aafi-afics@unog.ch](mailto:aafi-afics@unog.ch) ou Cité Seniors, 0800 18 19 20

# Les dimanches de Cité Seniors

Buffet de 11h00 à 13h30 - CHF 15.-

De 14h00 à 17h00

5 février **Lucyan Kirszling** fait danser Cité Seniors

12 février Cité Seniors fête la **Saint Valentin** avec **Nicolas Hafner** et son orchestre, repas de fête (CHF 25.- sur réservation)

19 février **All That Jazz!** avec **Marcos Jimenez** piano **a**  
**Massimo Pinca** basse  
**Luigi Galati** batterie

26 février **Maria Mettral** **b**  
lit **Didier Van Cauwelaert**  
écrivain et romancier

4 mars **Flamenco** **c**  
avec l'ensemble **Matita De Romero**  
**José Candela** danse  
**Manuel Carmona** chant  
**Marta Themo** percussions  
**Etienne Mayerat** guitare

11 mars **On danse à Seniors**  
avec **Nicolas Tankoff**

18 mars **Jazz New Orleans** avec « **Swing cats** » **d**  
**Marc Ueter** piano  
**Gilbert Gubler** contrebasse  
**Virgile Desarzens** saxes et clarinette  
**Pierre André Fracheboud** batterie

25 mars

« **Vous avez dit Classique** » ? **e**  
**Le Trio Vernalis** interprète **Schubert**  
**Florence Desbiolles** piano  
**Marie-Jeanne Sunier** violon  
**Delphine Grosseries** violoncelle

1<sup>er</sup> avril

**Tankoff** fait danser Cité Seniors

15 avril

**Aliose** **f**  
Chanson française  
**Alizé Oswald** et **Xavier Michel**  
auteurs compositeurs interprètes  
**Zeph** violoncelle

22 avril

**Fado de Lisboà**  
avec la chanteuse **Mariana Correia** **g**  
et ses musiciens  
**Samuel Cabral** guitare portugaise  
**Carlos Machado** viola de fado  
**Mário Correia** guitare basse

29 avril

**Au pays de Django** **h**  
avec le **quartet manouche Viperswing**  
**Marco Neri** et **Eric Hoznour** guitares  
**Jacques Ducrot** saxes et clarinette  
**Alain Dessauges** contrebasse

6 mai

**Lucyan Kirszling** mène la Danse !



38

a



b



c



d



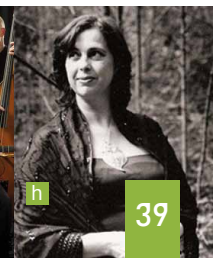
e



f



g



h

39

13 mai **La Salsa!**  
avec le groupe **Con To' Los Hierros** a  
**Raphaëlle Fivas** piano  
**Emilie Carridad** sax tenor  
**Olga Trofimova** trombone  
**Francisco Nelson** percussions  
**Cachi Rojas** basse

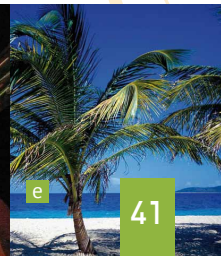
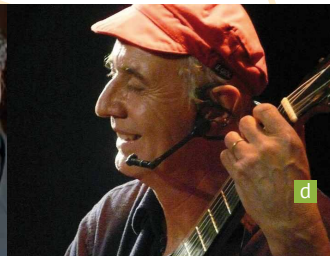
20 mai **Cité Seniors** danse  
avec **Lucyan Kirsling**

27 mai **Le Brésil** de **Diego Gadenz** b  
guitare chant et ses musiciens  
**Paulinho Assis** basse  
**François Server** percussion  
**Nando Drums** batterie

3 juin **2<sup>ème</sup> Grand bal de Printemps des Seniors**  
au Parc des Bastions  
Une collaboration **Cité Seniors - CAD**  
En partenariat avec **Généralions Plus**  
et **Les Rentes Genevoises**  
Animé par **Nicolas Hafner** c  
et son orchestre  
Le célèbre brunch des Bastions  
(CHF 25.- sur réservation à Cité Seniors)

10 juin **Doumé** d  
chante **Brassens, Ferré, Brel, Gainsbourg**

17 juin **Destination Caraïbes** e  
avec **Paco Chambi** guitare  
**Tania Rodriguez** chant  
**David Nerfin** percussion



# Expositions

## « Fugues, harpes et carrés magiques »

Une sélection de peintures proposée par la galerie **Anton Meier** à Genève.

Artiste : **Gaspare O. Melcher**

Artiste suisse né en 1945 à Coire, vit et travaille depuis 1975 près de Livourne, en Italie.

En 1976, il reçoit le Prix de la Ville de Genève lors de la *Biennale suisse de l'image multipliée* (Musée Rath), et, en 1978 le même prix à l'occasion de l'exposition *Le dessin en Suisse 1978*.

Dans les années 1980, la peinture de Melcher prend le chemin d'une synthèse de styles, d'une concentration de la peinture, en utilisant ses idéogrammes comme tissu d'espaces et de figures.

En 1995, l'artiste tombe par hasard sur des idéogrammes trouvés lors d'un « accident d'OVNI » survenu en 1947 à Roswell, Nouveau Mexique, USA. Il en résulte le cycle de « The Roswell Symbols » qui thématise et intègre ces idéogrammes inconnus.

Du jeudi 8 mars au dimanche 3 juin 2012

**Vernissage le jeudi 8 mars à 17h00**



## Calendrier des activités

Retrouvez toutes les activités de Cité Seniors classées par dates !

Les pages suivantes vous offrent une vision chronologique du programme

Les points de couleur renvoient aux rubriques répertoriées en bas de page. La numérotation se rapporte aux pages concernées par l'activité

# Février

## Mercredi 1<sup>er</sup>

- Première rencontre dans le cadre de « Carrefour international » p.37

## Jeudi 2

- Conférence – débat « Quels repères éthiques pour gouverner ? » p.11
- Ouverture de l'Atelier « Musique classique » p.19
- Ouverture de l'Atelier « Décoration de la Saint Valentin » p.31

## Dimanche 5

- Danse: Lucyan Kirszling p.38

## Lundi 6

- Démarrage du programme radio : « Racontez-nous... comment c'était votre vie ? » p.33

## Mercredi 8

- Journée spéciale : présentation des cours et ateliers du semestre et inscriptions p.14

## Jeudi 9

- Ouverture de l'atelier « Un chœur au cœur de la Cité ! » p.19
- Ouverture de l'atelier « Gravez vos disques vinyles sur CD » p.25

## Vendredi 10

- Ouverture de l'atelier « Initiation aux danses de salon » p.20

## Samedi 11

- Groupe de discussion : « Je suis en colère en raison de la maladie de mon conjoint » p.28

## Dimanche 12

- Danse : Bal de la Saint Valentin p.31

## Mardi 14

- Rencontre : « Comment faire durer l'alchimie dans le couple ? » p.29
- Ouverture de l'atelier « Retrouver le parfum de la complicité et le goût de l'intimité amoureuse » p.30

## Mercredi 15

- Ouverture du cours « Nordic walking » p.18

## Vendredi 17

- Conférence – débat : « Préjugés et stéréotypes liés au vieillissement » p.12

## Dimanche 19

- Concert : « All that jazz ! » p.38

## Mardi 21

- Ouverture de l'Atelier « Ma mémoire, je l'entraîne ! » p.16
- Ouverture de l'Atelier « Loisirs créatifs » p.16
- Cours : « Sauvegardez avec votre clef USB » p.24

## Mercredi 22

- Conférence : « L'alimentation équilibrée » p.10
- Rencontre : « A la rencontre de la Syrie et de la Jordanie » avec Eric Cloux p.13
- Ouverture de l'Atelier « Fusion fitness » p.17
- Ouverture de l'Atelier « Danses populaires d'Egypte » p.18
- Sortie culturelle : « Le Bourg-de-Four » p.35
- Conférence – débat : « De l'Algérie à la Suisse », avec Sana Abdelmadjid p.36

## Jeudi 23

- Sortie culturelle : « Apprendre l'art » p.32

## Vendredi 24

- Ouverture de l'Atelier « Do-In » p.20
- Ouverture du cours « Découverte de l'informatique » (session A) p.21

## Dimanche 26

- Lecture : « Maria Mettral lit Didier Van Cauwelaert » p.38

## Mardi 28

- Conférence : « Les addictions, des passions qui ont mal tourné » p.9

## Mercredi 29

- Journée spéciale : « Assistance PC » p.23
- Sortie culturelle « Fondation Baur » p.35
- Ouverture de l'atelier « Chants populaires » p.17



## Mars

<b>Jeudi 1<sup>er</sup></b>			
● Sortie culturelle : « L'art dans la ville »		p.32	
● Conférence – débat : « Quel respect de la dignité de l'animal ? »		p.11	
<b>Vendredi 2</b>			
● Conférence – débat : « Rancune, Regret, Remord, règle des trois R à éviter »		p.12	
<b>Dimanche 4</b>			
● Concert : « Flamenco »		p.38	
<b>Mardi 6</b>			
● Ouverture du cours « La photo numérique avec Picasa »		p.22	
● Rencontre : « Quelles frontières entre déviances, perversions et normalité en sexologie ? »		p.29	
<b>Mercredi 7</b>			
● Journée spéciale : « assistance téléphones portables »		p.7	
● Ouverture du cours « Web, le mode d'emploi » (session F)		p.22	
● Conférence – débat : « Du Chili à la Suisse », avec Paula Mauro		p.36	
<b>Jeudi 8</b>			
● Journée à thème : « Les seniors et l'emploi », avec Gilbert Albert		p.3	
● Sortie culturelle : « Visite d'un atelier d'artiste »		p.32	
● Vernissage : exposition « Fugues, harpes et carrés magiques »		p.42	
<b>Samedi 10</b>			
● Groupe de discussion : « Les médecins recommandent le placement de mon conjoint en institution, ont-ils raison ? »		p.28	
<b>Dimanche 11</b>			
● Danse : Nicolas Tankoff		p.38	
<b>Mardi 13</b>			
● Cours : « Mon courrier avec Word 2010 »		p.24	
<b>Mercredi 14</b>			
● Rencontre : « Générations plus » avec Jean-Antoine Luque		p.13	
<b>Jeudi 15</b>			
● Journée à thème : « Senior et citoyen », avec Jacques Neyrinck		p.4	
<b>Vendredi 16</b>			
● Conférence – débat : « Créatifs à tous les âges »		p.12	
<b>Dimanche 18</b>			
● Concert : « Jazz New Orleans »		p.38	
<b>Mercredi 21</b>			
● Conférence : « Bougeons plus et mangeons mieux ! »		p.10	
● Ouverture du cours « Découverte de l'informatique » (session B)		p.21	
● Sortie culturelle « Le Petit-Saconnex »		p.35	
● Conférence – débat : « De la Suisse à la Suisse, en passant par la Turquie », avec Noël Cramer		p.36	
<b>Jeudi 22</b>			
● Journée à thème : « Les seniors en mouvement », film « The Straight story »		p.5	
● Visite culturelle : « Visite et rencontres au MAMCO »		p.32	
<b>Dimanche 25</b>			
● Concert : « Vous avez dit classique ? »		p.39	
<b>Lundi 26</b>			
● Parcours découverte : « Visite du village de Chêne-Bourg »		p.27	
<b>Mardi 27</b>			
● Conférence : « L'alcool est bon pour la santé... pourtant il est mauvais »		p.9	
● Cours : « Messagerie selon Google : Gmail »		p.24	
<b>Jeudi 29</b>			
● Journée à thème : « Solidarité entre les générations », avec Jean-Pierre Fragnière		p.6	
<b>Vendredi 30</b>			
● Conférence – débat : « Vieillir, le temps des ajustements »		p.12	

## Avril

**Dimanche 1<sup>er</sup>**

- Danse : Nicolas Tankoff p.39

**Mercredi 4**

- Conférence – débat : « D'Alexandrie à Genève en passant par le Liban », avec Lola Sasson p.36

**Jeudi 5**

- Conférence – débat : « Rafistoler les corps : une atteinte à la création divine ? » p.11

**Vendredi 13**

- Conférence – débat : « Les peurs de vieillir » p.12

**Samedi 14**

- Groupe de discussion : « L'aggravation de l'état de santé de mon proche m'affecte énormément » p.28

**Dimanche 15**

- Concert : « Aliose » p.39

**Mardi 17**

- Ouverture du cours « Windows 7 » (session A) p.23
- Parcours découverte : « Visite du quartier des Grottes » p.27
- Rencontre : « Ménopause et andropause : quelles influences sur notre sexualité ? » p.29

**Mercredi 18**

- Conférence : « Ostéoporose : de la prévention à la prise en charge » p.10
- Rencontre : « Grand nord » avec Sébastien Dos Santos Borges p.13
- Ouverture du cours « Découverte de l'informatique » (session C) p.21
- Ouverture du cours « Web, le mode d'emploi » (session G) p.22
- Sortie culturelle : « Le quartier des Bains » p.35
- Conférence – débat : « De l'Iran à la Suisse », avec Hassan Bayat p.36

**Jeudi 19**

- Sortie culturelle : « Visite d'un lieu alternatif et rencontre avec le président de l'Union des espaces culturels autogérés » p.33

**Dimanche 22**

- Concert : « Fado de Lisboa » p.39

**Mardi 24**

- Conférence : « Le tabac : comment un produit d'agrément devient-il une drogue ? » p.9
- Cours : « Messagerie selon Google : Gmail » p.24

**Vendredi 27**

- Conférence – débat : « Vieillir et s'accomplir » p.12

**Dimanche 29**

- Concert : « Au pays de Django » p.39

## Mai

**Mercredi 2**

- Ouverture du cours «Web, le mode d'emploi» (session H) p.22
- Conférence – débat : « Du Rwanda à la Suisse », avec Pierre Karamera p.37

**Jedi 3**

- Conférence – débat : « L'homme est-il un loup pour l'homme? » p.11
- Sortie culturelle : « Séance de discussion interactive + Films d'artistes » p.33

**Dimanche 6**

- Danse : Lucyan Kirszling p.39

**Mardi 8**

- Cours : «Je maîtrise mes photos numériques» p.24
- Rencontre : « La recherche de l'amour via internet : fantasmes, arnaques et réalités » p.29

**Mercredi 9**

- Rencontre : «Une vie au service des plus démunis» avec Noël Constant p.13
- Ouverture du cours «Découverte de l'informatique» (session D) p.21
- Sortie culturelle : « Place des Nations » p.35

**Vendredi 11**

- Conférence – débat : « Sentiment de solitude et qualité de liens » p.12

**Samedi 12**

- Groupe de discussion : « Mon conjoint est hospitalisé depuis plusieurs semaines, comment l'entourer? » p.28

**Dimanche 13**

- Concert : « La Salsa » p.40

**Mercredi 16**

- Ouverture du cours «Web, le mode d'emploi» (session I) p.22
- Conférence – débat : « Des Philippines à la Suisse » avec Myrna Lachenal-Merritt p.37

**Dimanche 20**

- Danse : Lucyan Kirszling p.40

**Lundi 21**

- Parcours découverte : « Visite du Parc Beaulieu » p.27

**Mardi 22**

- Conférence : « Les médicaments : chaque médecin est-il un dealer potentiel? » p.9
- Cours : « Sauvegardez avec votre clef USB » p.24

**Mercredi 23**

- Conférence : « Surpoids, diabète et hypertension : comment prévenir et gérer ce cocktail explosif? » p.10
- Journée spéciale : « Assistance PC » p.23
- Sortie culturelle : « Carouge » p.35

**Vendredi 25**

- Film – débat : « La maison de la force : un poète persan centenaire » p.12

**Dimanche 27**

- Concert : « Le Brésil de Diego Gadenz » p.40

## Juin

**Dimanche 3**

- Danse : « Grand bal de printemps des seniors » au Kiosque du parc des Bastions p.8

**Mardi 5**

- Conférence : « Les addictions sans substance : où se cache la drogue ? » p.9
- Ouverture du cours « Windows 7 » (session B) p.23
- Cours : « Je maîtrise mes photos numériques » p.24

**Mercredi 6**

- Ouverture du cours « Découverte de l'informatique » (session E) p.21
- Ouverture du cours « Web, le mode d'emploi » (session J) p.22

**Jeudi 7**

- Conférence – débat : « Je ne suis pas raciste... mais ! » p.11

**Vendredi 8**

- Journée spéciale : Clôture des cours et ateliers p.15

**Dimanche 10**

- Concert : « Doumé » p.41

**Lundi 11**

- Parcours découverte : « Visite de la ville de Thônex » p.27

**Mercredi 13**

- Conférence : « Développement durable, mangeons responsable ! » p.10

**Samedi 16**

- Groupe de discussion : « J'ai de la peine à tenir compte de mes besoins sans culpabiliser » p.28

**Dimanche 17**

- Concert : « Destination Caraïbes » p.41

**Mardi 19**

- Cours : « Mon courrier avec Word 2010 » p.24
- Rencontre : « Complexes physiques ou j'ai mal quand je me regarde dans le miroir : quelles conséquences sur notre vie amoureuse ? » p.29

**Mercredi 20**

- Sortie culturelle : « Le jardin botanique » p.35



## Cité Seniors

62 rue de Lausanne - 28 rue Amat  
1202 Genève

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)

Août 2011

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

Conception graphique : **LUNIC**

Impression : SRO-Kundig