



Cité Seniors

Programme des activités

Février – Août 2020
Les nouveaux défis de la retraite !

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch

VILLE DE GENÈVE

Sommaire

Les nouveaux défis de la retraite !	2-5
Evénements	6-9
Nouvelles technologies	10-28
Conférences-débats	29-32
Promotion de la santé	33-37
Cours et formations	38-44
Echanges et rencontres	45-47
Dimanches de Cité Seniors	48-51
Près de chez vous	52-55
Visites et sorties	56-61
Expositions	62-65
Activités d'été	66-67
Calendrier des activités	68-80

Horaires d'ouverture

Du mardi au vendredi, de 9h à 17h, le dimanche, de 11h à 17h (voir dates pages 50 et 51)

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 salles de spectacles de la Ville de Genève
  (Horaires d'ouverture de la billetterie : du mardi au vendredi, de 9h à 12h15)

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

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

Ce programme est édité en janvier 2020, 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

Un grand merci à Patricia, Myrna, Mirta et Bruno qui ont prêté leur visage à la couverture de ce Programme d'activités



Les nouveaux défis de la retraite

Nous vivons une époque où la solidarité tend à s'effriter et les inégalités à augmenter. C'est une situation particulièrement dommageable pour les aîné-e-s. Une personne sur cinq ayant atteint l'âge de la retraite vit aujourd'hui dans la pauvreté ou bien se trouve au seuil de la pauvreté. Ce phénomène touche environ 350'000 personnes en Suisse. Il est fort probable que dans un avenir proche, les rentes du premier et du deuxième pilier baissent encore. Par ailleurs, les frais d'aide à domicile hors soins sont trop élevés pour de nombreuses personnes et varient beaucoup selon les cantons. Genève est malheureusement le canton suisse romand où l'assistance à domicile est la plus chère.

Aider les retraité-e-s de conditions modestes

Il est inadmissible que des personnes qui ont travaillé durement et contribué à la prospérité du pays ne puissent pas y vivre décemment. Bon nombre de retraité-e-s quittent d'ailleurs la Suisse pour des raisons financières. Quelle perte ! Les aîné-e-s ont acquis de nombreuses compétences, et ils souhaitent souvent les partager. Par ailleurs, ils ont souvent en bonne santé et ont envie de poursuivre une activité, peut-être en s'engageant dans des associations. La société tout entière peut bénéficier de leur expérience et de leur sagesse. Consciente de ces problèmes, la Ville de Genève soutient ses retraité-e-s de condition modeste par une aide financière.

Pour vivre une retraite sereine, il est important d'être bien informé. Cité Seniors lance un nouveau cycle thématique sur les défis de la période qui suit la fin de l'activité professionnelle. Il est axé sur des questions pratiques liées notamment à la prévoyance professionnelle, mais il aborde aussi des thèmes plus généraux, comme la qualité de vie des seniors, la santé, les risques de paupérisation, ou encore la solitude.

J'espère que vous y trouverez toutes et tous des informations utiles !

Esther Alder, Conseillère administrative



Trois journées les 24, 25 et 26 avril
Conférences, présentations, ateliers, débat, films, spectacle, repas
Une opportunité pour s'informer sur les prestations existantes
En partenariat avec *Pro Senectute Genève*, *Caritas Genève*, *l'Avivo Suisse* et *l'Hospice général*

Vendredi 24 avril



Les enjeux de la retraite en Suisse

11h30 – 13h30	**Film documentaire « Les dames »** Cinq portraits de sexagénères suisses de **Véronique Reymond** et **Stéphanie Chuat** (2018)
14h00 – 14h10	**Ouverture** d'**Esther Alder**, Conseillère administrative
14h10 – 14h30	**Intervention** de **Thierry Apothéloz**, Conseiller d'Etat
14h30 – 15h30	**Conférence : Histoire de la prévoyance vieillesse en Suisse** Avec **Béatrice Despland**, Professeure *Université de Lausanne* et *de Neuchâtel*
15h45 – 17h15	**Séance d'information : Prestations financières à la retraite… Parlons-en !** Comment fonctionnent les prestations fédérales, cantonales et communales ? avec l'*Hospice général*, *Pro Senectute Genève*, *le Service des prestations complémentaires* et *le Service social de la Ville de Genève*
17h30 – 18h30	**Vernissage de l'exposition « Photos éclectiques »**, suivi d'un apéritif Avec le photographe **Eric Chatelain**

Samedi 25 avril



Les assurances sociales, en pratique

11h – 13h	**Film « Youth »** De **Paolo Sorrentino** (2015)
12h – 13h30	**Repas**, avec *l'association Amala*
14h – 16h15	**Trois ateliers pour mieux s'y retrouver !** • **Comment concevoir son budget pour la retraite ?** • **Mieux comprendre l'assurance maladie** avec **Fabienne Graells,** *Caritas Genève* • **Choisir sa prévoyance privée - 3ème pilier ?** avec les *Rentes genevoises*
16h30 – 17h15	**Présentation : A la défense des retraités !** Avec **Christiane Jaquet-Berger**, Présidente de *l'AVIVO Suisse*
17h30 – 18h30	**Spectacle « Touche pas à mon fric »** Improvisation théâtrale avec *la Compagnie du Bord*
18h30 – 19h	**Apéritif**

Dimanche 26 avril



L'avenir de nos retraites en débat

10h30 – 12h40	**Film « Les petites fugues »** De **Yves Yersin** (1979)
12h – 13h30	**Repas**
13h30 – 14h	**Présentation : Petits budgets, comment consommer malin ?** Les bons tuyaux pour les achats, la culture, le sport, les transports, etc. Avec **Xavier Lavatelli,** *Service social de la Ville de Genève*
14h – 15h	**Conférence : L'évolution de la qualité de vie des seniors** Avec **Claudine Burton-Jeangros**, Professeure ordinaire, *Faculté de sociologie Université de Genève*
15h15 – 16h45	**Débat :Allons-nous vers la paupérisation des retraités ?**
16h45 – 17h30	**Apéritif de clôture**

Ateliers « La retraite en pratique»



En marge de l'événement thématique des 24, 25 et 26 avril, plusieurs présentations/ateliers sont proposés en collaboration avec *Pro Senectute Genève* et le *Centre d'action sociale des Pâquis* de *l'Hospice général*

Horaire	**Participation**
Mercredi, 17h30 – 19h	Gratuit, sans inscription

29.04	**Faire son budget à la retraite** Avec *Pro Senectute Genève*
13.05	**Tout savoir sur la prévoyance professionnelle et l'aide sociale** Avec *Pro Senectute Genève*
03.06	**Choisir son assurance maladie** Avec *Pro Senectute Genève*
10.06	**Apprendre à gérer les formalités administratives** Avec **Nathalie Najm**, *Centre d'action sociale des Pâquis*

Evénements

OUVERTURES DES COURS ET FORMATIONS DU SEMESTRE

Si vous souhaitez participer à un cours ou une formation, ne manquez pas les portes ouvertes !

JEUDI 6 FÉVRIER de 10h à 17h

Cours d'activités physiques, créatrices et développement personnel

Présentation et inscriptions
(voir pages 38 à 44)

VENDREDI 7 FÉVRIER de 9h à 17h

Cours informatiques et nouvelles technologies

Présentation et inscriptions
(voir pages 11 à 28)

Les Assises de Cité Seniors



Aux personnes intéressées par les animations de Cité Seniors

Date
Mardi 17.03, 10h – 12h

Lieu
Café de Cité Seniors

Vous êtes invités à vous exprimer au sujet de Cité Seniors et des activités proposées

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

Café, croissants offerts dès 9h30

Confirmation de participation souhaitée à l'accueil

Venez nombreux !

Saint-Valentin à Cité Seniors



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

Date
23.02

Participation
CHF 25.-

Horaire
11h – 14h, **Apéritif et repas** (sur réservation)
14h – 17h30, **Place à la danse** (entrée libre, sans inscription)

Réservation et paiement pour le repas
Dès le 28.01 à Cité Seniors



Nouvelles technologies

Cours informatiques

Vendredi 7 février de 9h à 17h

Journée de présentation et d'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 10

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

Horaire	Lieu	Participation
9h – 12h	**Espace Zell** Rue du Beulet 7-9 (entrée poste de Saint-Jean)	CHF 60.- (le cours)

Dates	
Cours DEC-001	19.02 / 20.02 / 26.02
Cours DEC-002	12.03 / 18.03 / 19.03

Initiation à internet (niveau 2)

Avec **Damien Gilomen** et **Bernard Pasche**

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

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

Horaire	Lieu	Participation
9h – 12h	Cité Seniors	CHF 80.- (le cours)

Dates	
Cours INT-101	28.02 / 04.03 / 06.03 / 11.03
Cours INT-102	27.03 / 01.04 / 03.04 / 08.04

Initiation à la tablette iPad (niveau 1)



Avec **Damien Gilomen**

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

Tablettes à disposition lors du cours

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

Horaire	Lieu	Participation
9h – 12h	**Espace Zell** Rue du Beulet 7-9 (entrée poste de Saint-Jean)	CHF 40.- (le cours)

Dates

Cours IPad1-201	28.02 / 04.03
Cours IPad1-202	24.04 / 29.04

Tablette iPad, aller plus loin (niveau 2)



Avec **Damien Gilomen**

Utilisation de son iPad pour naviguer sur le web, envoyer et recevoir des emails, 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	Lieu	Participation
9h – 12h	**Espace Zell** Rue du Beulet 7-9 (entrée poste de Saint-Jean)	CHF 40.- (le cours)

Dates

Cours IPad2-301	20.03 / 25.03
Cours IPad2-302	13.05 / 15.05

Apprivoiser un iPhone Apple (niveau 1)



Avec **Damien Gilomen**

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

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

Horaire	Lieu	Participation
14h – 17h	Cité Seniors	CHF 40.- (le cours)

Dates

Cours IPH1-401	18.02 / 20.02
Cours IPH1-402	21.04 / 23.04

Apprivoiser un iPhone Apple (niveau 2)



Avec **Damien Gilomen**

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

Envoyer et recevoir des emails. Téléchargement de musique et utilisation d'applications telles que WhatsApp, Tpg, GoogleMaps...

Venir avec son iPhone

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

Horaire	Lieu	Participation
14h – 17h	Cité Seniors	CHF 40.- (le cours)

Dates

Cours IPH2-501	25.02 / 27.02
Cours IPH2-502	05.05 / 07.05

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

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

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

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

Horaire	Lieu	Participation
14h – 17h	Cité Seniors	CHF 40.- (le cours)

Dates

Cours AND1-601	19.02 / 21.02
Cours AND1-602	11.03 / 13.03
Cours AND1-603	06.05 / 08.05

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

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

Découvrir quelques réglages avancés de son appareil (wifi, notifications, partage de connexion). Envoyer et recevoir des emails. Téléchargement de musique et utilisation d'applications telles que WhatsApp, Tpg, GoogleMaps...

Venir avec son smartphone Android

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

Horaire	Lieu	Participation
14h – 17h	Cité Seniors	CHF 40.- (le cours)

Dates

Cours AND2-701	26.02 / 28.02
Cours AND2-702	22.04 / 24.04
Cours AND2-703	13.05 / 15.05

Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple) (niveau 1)



Avec **Damien Gilomen**

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

Venir avec son ordinateur Mac Portable

Pré-requis : s'être familiarisé avec un « Mac »

Horaire	Lieu	Participation
14h – 17h	**Espace Zell** Rue du Beulet 7-9 (entrée poste de Saint-Jean)	CHF 40.- (le cours)

Dates

Cours MAC1-801	04.03 / 11.03
Cours MAC1-802	22.04 / 29.04

Dompter son ordinateur Mac (Apple) (niveau 2)

Avec **Damien Gilomen**

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

Venir avec son ordinateur Mac Portable

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

Horaire	Lieu	Participation
14h – 17h	**Espace Zell** Rue du Beulet 7-9 (entrée poste de Saint-Jean)	CHF 40.- (le cours)

Dates

Cours MAC2-901	18.03 / 25.03
Cours MAC2-902	06.05 / 13.05

Apprivoiser Windows 10



Avec **Pascal Bujard**

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

Horaire	Lieu	Participation
9h – 12h	Cité Seniors	CHF 40.- (le cours)

Dates

Cours WIN-1001	19.02 / 26.02
Cours WIN-1002	22.04 / 29.04

Facebook, me voilà !



Avec **Daniel Blaser**

Comprendre les atouts et les limites de Facebook, faire le pas et ouvrir un compte. Apprendre les fonctionnalités les plus importantes et gérer vos paramètres de confidentialité

Pré-requis : posséder une adresse email et connaître son mot de passe

Horaire	Lieu	Participation
9h – 12h	Cité Seniors	CHF 60.- (le cours)

Dates

Cours FBK-1101	27.02 / 05.03 / 12.03

Gérer ses photos sur son PC



Avec **Bernard Pasche**

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

Pré-requis : connaissances de Windows 10

Horaire	Lieu	Participation
14h – 17h	Cité Seniors	CHF 80.- (le cours)

Dates

Cours PHOTOWIN-1201	17.03 / 24.03 / 31.03 / 07.04

Avec iFolor, créer et commander un livre photos



Avec **Pascal Bujard**

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

Pré-requis : connaissances de Windows

Horaire	Lieu	Participation
14h – 17h	Cité Seniors	CHF 40.- (le cours)

Dates

Cours IFO-1301	25.03 / 01.04

Trucs et astuces PC



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

Six ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur PC

Pré-requis : connaissances de Windows

Horaire	Lieu	Participation
Mardi, 10h – 12h	Cité Seniors	CHF 20.- (le cours)

Ranger ses fichiers et les retrouver facilement

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

Cours T&A-PC-1401 : 18.02
Cours T&A-PC-1402 : 12.05

Transférer les photos d'un smartphone vers un ordinateur

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

Cours T&A-PC-1403 : 10.03

Vendez ou achetez sur internet avec anibis.ch

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

Cours T&A-PC-1404 : 31.03

Word en ligne grâce à OneDrive

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

Cours T&A-PC-1405 : 28.04

Découverte de quelques « services» gratuits de Google

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

Cours T&A-PC-1406 : 05.05

Trucs et astuces smartphone Android



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

Trois ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur smartphone Android

Pré-requis : savoir utiliser son smartphone Android et avoir un compte Gmail (identifiant et mot de passe connus)

Horaire	Lieu	Participation
Mardi, 10h – 12h	Cité Seniors	CHF 20.- (le cours)

Utiliser Instagram et Snapchat sur son smartphone Android

Découverte des applications Instagram et Snapchat : partager facilement des photos et vidéos avec ses amis et dialoguer avec eux

Cours T&A-AND-1501 : 25.02

Comment utiliser l'application WhatsApp

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

Cours T&A-AND-1502 : 17.03

Utiliser l'application Google Maps

Se repérer facilement grâce à son smartphone et Google Maps et se faire guider, à pied, à vélo, en automobile ou en transports publics

Cours T&A-AND-1503 : 07.04

Trucs et astuces iPhone (Apple)



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

Trois ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur iPhone (Apple)

Pré-requis : savoir utiliser son iPhone et connaître le mot de passe de son compte Apple

Horaire	Lieu	Participation
Mardi, 10h – 12h	Cité Seniors	CHF 20.- (le cours)

Utiliser Instagram et Snapchat sur son iPhone (Apple) — **Cours T&A-IPH-1601 :** 03.03

Découverte des applications Instagram et Snapchat : partager facilement des photos et vidéos avec ses amis et dialoguer avec eux

Comment utiliser l'application WhatsApp — **Cours T&A-IPH-1602 :** 24.03

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

Utiliser l'application Google Maps — **Cours T&A-IPH-1603 :** 21.04

Se repérer facilement grâce à son iPhone et Google Maps et se faire guider, à pied, à vélo, en automobile ou en transports publics

Cours Swisscom !

Détox numérique !



En collaboration avec *Swisscom Academy*

Sur votre smartphone, désactiver les notifications, découvrir les modes « avion » et « ne pas déranger », gérer le temps passé sur son écran et tester une application de relaxation

Cours DETOX-1701 : 04.03, 13h30 – 14h30
Cours DETOX-1702 : 09.04, 16h – 17h
Cours DETOX-1703 : 28.05, 13h30 – 14h30

Lieu	
Swisscom Shop Rive Rue de Rive 3bis	Gratuit **Inscription indispensable à Cité Seniors**

Laissez-vous divertir !



En collaboration avec *Swisscom Academy*

Sur votre smartphone, laissez-vous divertir : Youtube, radio numérique, Spotify et entraîner sa mémoire de manière ludique

Cours DIVERT-1801 : 23.03, 16h – 17h
Cours DIVERT-1802 : 28.04, 13h30 – 14h30
Cours DIVERT-1803 : 03.06, 16h – 17h

Lieu	
Swisscom Shop Rive Rue de Rive 3bis	Gratuit **Inscription indispensable à Cité Seniors**

Espaces informatiques dans les quartiers

Cinq Espaces de quartier 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

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

Ouverts toute l'année, sauf pendant les vacances scolaires

Gratuit, sans inscription

Contact

Cité Seniors
0800 18 19 20 (appel gratuit)



Espace Emma Louise Zell

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

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

Horaire
Mardi et jeudi, 14h – 17h

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, 14h – 17h

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, 14h – 17h

Espace de quartier Plainpalais

Adresse et transport
Rue des Minoteries 3 – 1205
TPG : Tram 14, arrêt « Minoteries »

Horaire
Vendredi, 14h – 17h

Espace de quartier Eaux-Vives

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

Horaire
Jeudi, 14h – 17h

Conférences informatiques

Pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

Conférence : La jungle numérique et ses termes

En collaboration avec ***Swisscom Academy***

Découvrir et comprendre enfin la signification des termes : abonnement de données, données mobiles, fibre optique, Wi-Fi, 3G/4G/5G, téléphonie IP, routeur

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 10h30	27.02	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

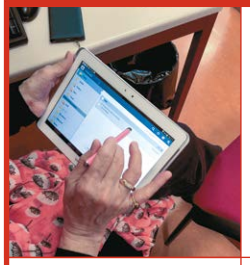
Conférence : Les bons « tuyaux » sur internet pour planifier ses voyages

Avec **Michelle Kohli**, *MJM Conseils*

Réserver son voyage à l'aide d'internet. Découvrir quelques sites spécialisés pour des conseils afin d'obtenir les meilleures informations pour faciliter ses projets de voyage. Trucs et astuces pour un voyage sans souci ni tracas

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 10h30	04.03	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 d'astuces et réglages. Téléchargement de logiciels et antivirus gratuits

Venir avec son ordinateur ou sa tablette

Horaire	Date	Lieu	Participation
14h – 17h	06.03	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

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

Avec **Pascal Bujard**, informaticien

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

Qu'est-ce qu'un compte, un identifiant et comment choisir et mémoriser ses mots de passe ? Pistes, solutions, conseils et exemples concrets

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 14h	12.03	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

Conférence : Internet, surfer en sécurité



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

Atteintes à la vie privée, vol d'identité, piratage, les mots ne manquent pas pour décrire les dangers d'internet. Mais qu'en est-il vraiment ? Venez le découvrir avec nous !

Conférence suivie d'une collation

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 14h	26.03	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

Conférence : Réserver son vol et/ou hébergement sur internet



Avec **Michelle Kohli**, *MJM Conseils*

Préparer un voyage simple (week-end à Madrid, visite de Londres…) en réservant vol et hébergement sur internet avec votre ordinateur ou appareil mobile. Présentation de sites de réservation ainsi que les petits « plus » qu'ils proposent

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 14h	02.04	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

Atelier : assistance téléphones portables



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

Les jeunes apportent leur aide et leurs savoirs
Possibilité de manger avec les étudiants et d'échanger
Venir avec son téléphone portable

Horaire	Date	Lieu	Participation
10h30 – 12h30 et 13h30 – 16h15	08.04	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

Conférence : Ville Intelligente

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

Venez découvrir la ville intelligente, ou « smart city » connectée à internet pour améliorer la qualité de ses services urbains, diminuer son impact écologique ou encore réduire ses coûts

Conférence organisée par naxoo, suivie d'une collation

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 10h30	09.04	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

Conférence : Mieux profiter de son smartphone : 10 astuces pour une journée connectée !



En collaboration avec ***Swisscom Academy***

Le smartphone est devenu le compagnon de la vie quotidienne. Il est souvent utilisé pour téléphoner, envoyer des messages ou prendre des photos

Cette conférence/atelier permet de découvrir quelques aspects de son incroyable potentiel grâce à 10 astuces

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 10h30	22.04	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

Conférence : Internet – TV – Téléphone à la maison, comment ça marche ?



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

naxoo répondra à toutes vos questions

Conférence suivie d'une collation

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 10h30	29.04	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

Conférence : mots de passe et comptes, solutions et fin des maux de tête ! (bis)



Avec **Pascal Bujard**, informaticien

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

Qu'est-ce qu'un compte, un identifiant et comment choisir et mémoriser ses mots de passe ? Pistes, solutions, conseils et exemples concrets

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 14h	07.05	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

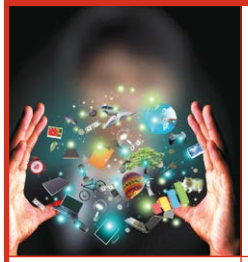
Conférence : 10 astuces pour de meilleures photos avec un smartphone

En collaboration avec ***Swisscom Academy***

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

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 14h	14.05	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

Conférence : Internet, qu'est-ce que c'est ?



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

Monstre tentaculaire ou formidable outil de connaissance ? Tout sur cette révolution technologique qui a envahi nos vies dans leurs moindres détails

Conférence suivie d'une collation

Horaire	Date	Lieu	Participation
Dès 14h	28.05	Cité Seniors	Gratuit, sans inscription

Cafés « iPad » et « iPhone » d'Apple



Animés par **Damien Gilomen, Alan El Massian, Pierre-Alain Piguet** et **Werner Witzeling**, *Cité Seniors*

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

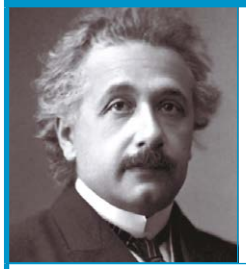
Réservé aux personnes ayant suivi un cours « iPad » ou « iPhone » à Cité Seniors !

Horaire	Lieu
14h – 16h	Cité Seniors

Dates		Participation
IPhone	28.02 / 03.04	Gratuit, sans inscription
IPad	13.03 / 15.05	



Les Prix Nobel de physique



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

Horaire	Participation
Mercredi, 10h30 – 12h	Gratuit, sans inscription

26.02	**Albert Einstein** et la théorie de la relativité
25.03	**Marie et Pierre Curie** et la radioactivité
06.05	**Enrico Fermi** et la bombe atomique
20.05	**Georges Charpak** et le développement des détecteurs

De la pensée sociale et politique à la pensée critique

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

Horaire	Participation
Mercredi, 10h30 – 12h	Gratuit, sans inscription

19.02	Introduction historique à la pensée critique
18.03	La pensée critique dans l'antropologie
15.04	La méthode de la conscientisation par l'éducation : la démarche de **Paulo Freire** au Brésil
27.05	La pensée critique dans le contexte de la globalisation : néolibérarisme, populisme, écologisme
17.06	La pensée critique et les défis éthiques ; le questionnement sur la place de la dignité humaine

Carnet d'histoires sur l'anarchisme dans la région de Genève

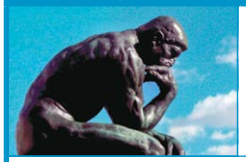


Un cycle de conférences, proposé par **Philippe Deturche**, Professeur d'histoire, *HETS Genève*

Horaire	Participation
Vendredi, 14h30 – 16h	Gratuit, sans inscription

21.02	Anarchisme et sociétés secrètes à Genève au temps de Napoléon
13.03	Les grands anarchistes russes mettent le feu au lac bien avant Lénine
08.05	Genève : un refuge pour les communards français ?
29.05	L'effervescence anarchiste à Genève à la Belle époque
26.06	La bande à Lucien Tronchet navigue entre Carouge et Barcelone

Pourquoi la philosophie ?



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

Horaire	Participation
Mercredi, 10h30 – 12h	Gratuit, sans inscription

12.02	Pouvons-nous voir le monde tel qu'il est ?
11.03	Le politiquement correct est-il bénéfique ?
01.04	Le désir est-il l'expression de nos manques ?
13.05	Pouvons-nous apprendre quelque chose de l'histoire ?
10.06	La culture nous rend-elle plus humain ?

Seniors : vos droits et vos devoirs

auxilius

Un cycle de conférences proposé par **Me Dan Fuochi**, avocat et président de l'*association Auxilius*

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

Horaire
Jeudi, 14h30 – 16h

Participation
Gratuit, sans inscription

20.02	Le droit de mourir dignement : aspects éthiques et légaux
19.03	La responsabilité des professionnels de la santé face aux patients âgés
23.04	Le droit de la protection de l'adulte : du mandat pour cause d'inaptitude aux mesures prises par l'autorité
28.05	Le droit des prestations complémentaires et de l'aide sociale
25.06	L'admission et la vie en EMS : le contrat d'accueil et les rapports entre la famille et l'établissement

Le Café des palabres

Un espace de débat citoyen animé par **Riccardo Rodari**, psychosociologue

La communication : à la découverte de ses forces et de ses travers

Horaire
Vendredi, 10h30 – 12h

Participation
Gratuit, sans inscription

14.02	L'information : vérité, intox et canulars
20.03	Communication saine, communication pathologique
24.04	L'écoute, un art difficile
08.05	Comment se faire entendre par l'autre ?
05.06	L'art de se poser des questions



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

Entraînements encadrés par des professionnels de l'activité physique, adaptés à la forme et à l'âge de chacun

Horaire
Tous les vendredis
du 13.03 au 26.06

Participation
Gratuit, inscription par formulaire à Cité Seniors, dès le 07.02

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

Renseignements
Cite Seniors au 0800 18 19 20

Permanence Info – santé



Une infirmière diplômée répond à vos questions et vous informe sur la santé au quotidien

Actions de prévention, prise de tension, contrôle de la glycémie ou nombreux conseils santé

A Cité Seniors

Horaire	Dates	Participation
Mardi, 13h30 – 17h	04.02 / 03.03 / 07.04 05.05 / 02.06	Gratuit, sans inscription

A la Permanence santé, rue des Minoteries 3, rez-de-chaussée (entrée par l'arcade entre l'Espace de Quartier et l'immeuble)

Horaire	Dates	Participation
Lundi, 12h – 15h Mercredi, 9h – 12h Jeudi, 15h – 18h	Du 17.01 au 03.07, Trois fois par semaine Attention : fermeture du 14 au 17 avril	Gratuit, sans inscription

Programme « Activ'Equilibre»

Programme élaboré par des physiothérapeutes et des éducateurs sportifs, professionnels de la santé et experts du mouvement

Améliorer son équilibre et sa confiance en soi par des exercices physiques, prévenir les risques de chutes en renforçant sa force musculaire

Trois volets : information, évaluation et pratique, grâce auxquels les participants intègrent des exercices adaptés à leurs capacités

Horaire	Participation
Jeudi, 14h30 – 15h30	CHF 80.- pour l'ensemble du programme

Dates
05.03 / 12.03 / 19.03 / 26.03 / 02.04 / 09.04 / 23.04 / 30.04 / 07.05
14.05 / 28.05

Inscription
06.02 – 14h Séance d'information et pré-inscription (rez)
27.02 – 14h Bilan individualisé et inscription

Le Café des aidants : se faire aider quand on aide



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

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

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

Dates
22.02 / 14.03 / 18.04 / 16.05 / 20.06

Les Ateliers des proches aidants



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

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

25.02	Trouver sa place dans le réseau de soins
28.04	Les directives anticipées

Les relations : parlons-en !



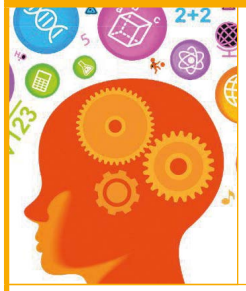
Parler librement et ouvertement des difficultés rencontrées dans nos relations familiales, amicales ou amoureuses, et trouver des solutions pour améliorer sa situation

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

Horaire	Participation
Mardi, 10h – 12h	Gratuit, sans inscription

03.03	**Aimer à nouveau :** est-ce possible ?
31.03	**La solitude :** comment faire face et se sentir mieux ?
21.04	**Deuil du conjoint :** comment accepter et faire son deuil ?
26.05	**La maladie :** comment traverser cette épreuve dans ma nouvelle vie ?
23.06	**La vie amicale :** comment se faire de nouveaux amis ?

Les ateliers : Renforcer et développer sa mémoire



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

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

Horaire	Date	Participation
Mercredi, 14h30 – 16h	11.03 / 01.04 / 22.04 13.05 / 03.06	CHF 20.-

Présentation de l'atelier et inscription le 06.02 à 13h30 (salle 1er)

A votre santé



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

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

11.02	Troubles cognitifs, dépression : du diagnostic à la prise en charge avec la **Dre Irene Bonada**, FMH médecine interne générale et gériatrie et le **Dr Cyrus Hazeghi**, FMH psychiatrie et psychothérapie
10.03	Le microbiote avec le **Dr Nadir Boumendjel**, FMH médecine interne générale et gériatrie
07.04	Troubles psychiques après un traumatisme crânien avec le **Dr Cyrus Hazeghi**, FMH psychiatre et psychothérapie
12.05	Comment bien vieillir ? avec la **Dre Irene Bonada**, FMH médecine interne générale et gériatrie
16.06	La maladie de Parkinson avec le **Dr Nadir Boumendjel**, FMH médecine interne-générale et gériatrie



Cours et formations

Journée de présentation et d'inscriptions

Jeudi 6 février de 10h à 17h

10h – 11h	**Ma vie en popUp** (salle 1er)
10h30 – 11h30	**Cours d'Origami** (rez) **Exercices respiratoires** (sous-sol)
11h30 – 12h30	**Cours d'initiation au judo** (sous-sol) **Ces arbres qui nous relient** (1er)
12h30 – 13h30	**Casse-croûte**
13h30 – 14h30	**J'ai toujours rêvé de jouer de la flûte à bec** (sous-sol)
14h30 – 15h30	**Relions-nous au plaisir d'être vivant !** (sous-sol)
15h – 16h	**Atelier de calligraphie** (salle 1er)
15h30 – 16h30	**En Danses 50+** (sous-sol)

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

Clôture des cours et atelier

Vendredi 12 juin de 10h30 à 12h30



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

« Ma vie en popUp »



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

Revisiter ses souvenirs et rendre hommage à sa vie à travers la confection artisanale d'un popUp : livre animé avec des reliefs en 3 dimensions. Les techniques utilisées sont faciles et accessibles : collage, dessin, origami, écriture, etc. Le matériel est fourni

Horaire
Jeudi, 10h – 13h

Participation
CHF 105.-

Dates
20.02 / 05.03 / 19.03 / 02.04 / 07.05 / 28.05 / 18.06

Cours d'Origami facile et pratique



Avec **Can Godoy-Nguyen**, passionnée d'origami

Cours de pliage de papier, niveau de base, facile et pratique. Un moment ludique qui développe la précision des gestes, la mémoire, le sens de la décoration avec de jolis objets confectionnés soi-même

Horaire
Vendredi, 10h – 11h30

Participation
CHF 75.-

Dates
14.02 / 21.02 / 28.02 / 06.03 / 13.03 / 20.03 / 27.03 / 03.04 / 24.04 / 08.05

Cours de français

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

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

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

Horaire
Mercredi, 9h30 – 11h
(sauf vacances scolaires)

Participation
CHF 15.-

Dates
Du 05.02 au 17.06

« J'ai toujours rêvé de jouer de la flûte à bec ! »



Avec **Michèle Lubicz**, professeur de flûte à bec et de musique, diplômée du *Conservatoire supérieur de Musique de Genève*, enseignante dans les *Cycles d'Orientation* et *Collèges de Genève*

Découvrir la joie de s'exprimer grâce à un instrument de musique. Aucune connaissance préalable n'est requise ! Le cours aborde la reconnaissance des notes sur l'instrument, la technique des doigts, la maîtrise du souffle et les bases rythmiques nécessaires

Des flûtes sont mises à disposition

Horaire
Mardi, 13h30 – 15h

Participation
CHF 50.- (par session)

Session niveau 1 25.02 / 03.03 / 10.03 / 17.03 / 24.03 / 31.03 / 07.04
Session niveau 2 21.04 / 28.04 / 05.05 / 12.05 / 19.05 / 26.05 / 02.06

Atelier de calligraphie



Avec **Yvan Hostettler**, typographe, graphiste et coach calligraphe à la *Fondation Martin Bodmer*

La calligraphie permet de prendre congé des écrans et de se ressourcer : position, respiration et concentration sont des choses si simples que l'on aurait presque tendance à oublier !

Historique de l'écriture, position et choix du matériel, apprentissage de la Chancelière et de la Gothique, ornements, mail-art

Horaire
Jeudi, 10h – 12h

Participation
CHF 40.-

Session 1 05.03 / 12.03 / 19.03 / 26.03
Session 2 23.04 / 30.04 / 07.05 / 14.05

« Relions-nous au plaisir d'être vivant ! »



Avec **Anne-Marie Moreira**, sophrologue, animatrice de yoga du rire

Utiliser l'expérience du corps à travers la posture, le mouvement, la relation aux autres, la créativité, le jeu et le rire afin de se relier au plaisir de la vie en soi et autour de soi

Les techniques proposées sont issues de la sophrologie ludique et du yoga du rire complétées par des moments d'échange. Aucun pré-requis si ce n'est l'envie de s'accomplir

Horaire
Mardi, 14h – 15h

Participation
CHF 65.-

Dates
26.02 / 04.03 / 11.03 / 18.03 / 25.03 / 01.04 / 22.04 / 29.04 / 06.05 / 13.05
20.05 / 27.05 / 03.06

« Ces arbres qui nous relient »



Avec **Mylène Pétremand**, rédactrice et formatrice d'adultes, certifiée en recueil de récits de vie

Les arbres : des êtres à part, enracinés physiquement dans la terre mais physiologiquement dans le ciel. Vivre une expérience particulière en décidant d'en « adopter » un !

De mars à juin, se rendre à son rythme vers un arbre de son choix. Au fil des semaines, le regarder évoluer tout en notant les effets que ce rapprochement a sur soi. Des consignes très simples sont données lors des rencontres. Celles-ci sont centrées autour d'un thème lié aux arbres et aux histoires de vie

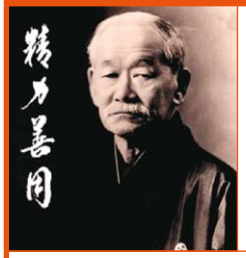
Les premières rencontres ont lieu à l'intérieur, les deux dernières en plein air

Horaire
Dimanche, 11h15 – 12h15

Participation
CHF 35.-

Dates
15.03 / 29.03 / 05.04 / 19.04 / 10.05 / 24.05 / 07.06

Cours d'initiation au judo axé sur les chutes



Avec **Patrick Lattion**, coach sportif et enseignant de judo

Apprendre à chuter en douceur grâce à des techniques simples et ludiques. Découvrir les bases de cet art martial japonais pratiqué par des millions de personnes dans le monde. Le judo permet de renforcer la coordination, l'équilibre et la souplesse

Horaire
Mardi, 10h – 11h

Participation
CHF 60.-

Dates
03.03 / 10.03 / 17.03 / 24.03 / 31.03 / 07.04 / 21.04 / 28.04 / 05.05 / 12.05
19.05 / 26.05

Exercices respiratoires



Avec **Paloma Laplace**, coach sportive, responsable du studio *My Brilliant Place*, 30 ans d'expérience dans le sport dont plus de 15 ans à l'enseigner. Spécialisée dans la gym douce

Cours élaboré pour des personnes manquant de souffle, basé sur différentes méthodes améliorant la capacité pulmonaire et mobilisant la cage thoracique. Réapprendre à respirer et reprendre conscience de ce réflexe

Horaire
Vendredi, 10h – 11h

Participation
CHF 65.-

Dates
21.02 / 28.02 / 06.03 / 13.03 / 20.03 / 27.03 / 03.04 / 17.04 / 08.05 / 15.05
22.05 / 29.05 / 05.06

En Danses 50+



Avec **Elinor Radeff** et **Nathalie Tissot**, chorégraphes et enseignantes qui s'associent pour enrichir leurs propositions artistiques et pédagogiques

Développer des processus d'harmonisation et d'adaptation par l'exploration artistique et anatomique du mouvement. Bien adapté aux personnes dont le potentiel physique ne se prête pas ou plus à la performance ou à l'endurance

Horaire
Jeudi, 10h30 – 12h

Participation
CHF 80.-

Dates
20.02 / 27.02 / 05.03 / 12.03 / 19.03 / 26.03 / 02.04 / 23.04 / 30.04
07.05 / 14.05



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

Horaire
Mercredi, 14h – 16h

Dates
05.02 / 04.03 / 01.04 / 06.05 / 03.06
01.07

Et si on parlait de la mort… autrement ?



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

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

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

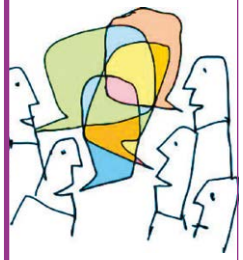
Horaire
Mardi, 18h – 19h30

Dates
18.02 / 17.03 / 21.04 / 19.05 / 16.06

Participation
Gratuit, sans inscription

Lieu
Cité Seniors

Polaroïd - Espace de conversation de langues étrangères



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

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

Langues proposées : Anglais, Espagnol, Italien, Français

Horaire
Mardi, 16h – 18h

Participation
Gratuit, sans inscription

Dates
Dès le 03.02

Photowalk, promenades photographiques



Photographier la vie sous toutes ses formes, accompagné par **Kerim Knight**, photographe professionnel, et découvrir l'art de la photographie au moyen de son téléphone portable

Le thème proposé ce semestre est « **la vie urbaine** »

Horaire
Mardi, 13h – 16h

Lieu
Rendez-vous à Cité Seniors

Participation
Gratuit, sur inscription

Dates
25.02 / 03.03 / 10.03 / 24.03 / 31.03 / 07.04

Faites vos jeux !



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

Apportez vos jeux ou profitez de ceux mis à disposition !

Horaire
Vendredi, 14h – 17h

Participation
Gratuit, sans inscription

Les Tricots du cœur



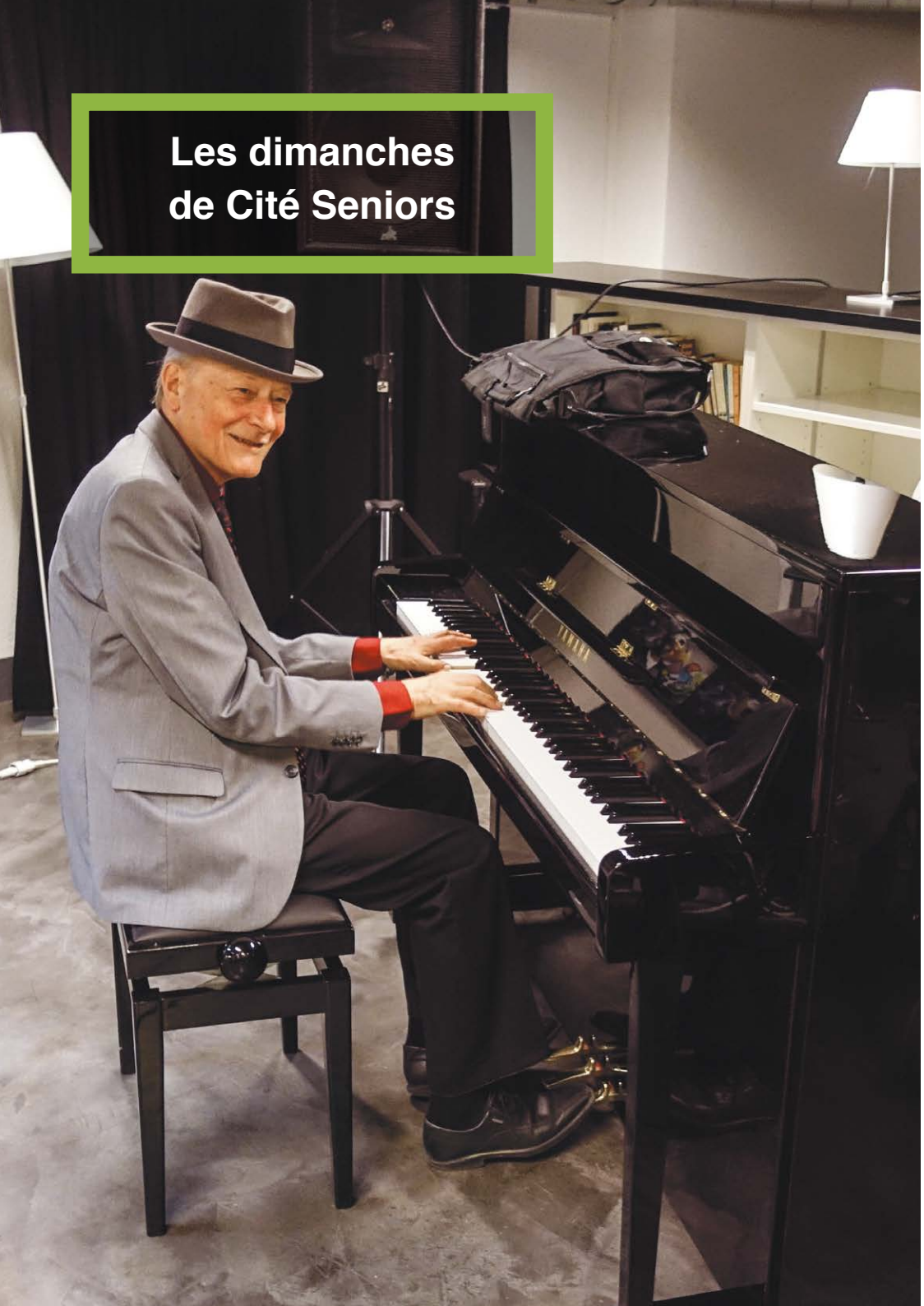
L'association des Tricots du cœur œuvre pour des projets sociaux, collectifs et artistiques

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

Horaire
Vendredi, 14h – 17h

Participation
Gratuit, sur inscription

Dates
28.02 / 27.03 / 24.04 / 29.05 / 26.06 / 31.07 / 28.08



Les dimanches de Cité Seniors

Le dimanche matin en mouvement !



Cours de gym avec *Gymnastique Seniors Genève* à chacune des dates du programme des pages 50 et 51

Horaire
11h30 – 12h30

Participation
Ouvert à tous. Gratuit, sans inscription

« Ces arbres qui nous relient » (voir page 43)



De mars à juin, sept rencontres centrées autour d'un thème lié aux arbres et aux histoires de vie

Horaire
11h15 – 12h15

Participation
Sur inscription

Dates
15.03 / 29.03 / 05.04 / 19.04 / 10.05 / 24.05 / 07.06

Petite restauration de 12h à 14h

Dès 14h30, place au spectacle !

09.02	Deux musiciens de la scène genevoise revisitent les **standards de jazz**. **Lee Hutchinson**, guitariste canadien influencé par le jeux de Wes Montgomery et **Christophe Chambet**, bassiste actif au sein de l'AMR
23.02	**La Saint-Valentin** à Cité Seniors. Parler d'amour autour d'un repas et danser tout l'après-midi (voir page 9)
01.03	**Ciné-concert** avec **Nicolas Hafner** qui accompagne au piano les plus grands chefs- d'oeuvres du cinéma muet. A l'occasion de ce dimanche, il redonne vie au film « **Les lumières de la Ville** » de **Charlie Chaplin**
15.03	Artiste polyvalent et chaleureux, **Nicolas Tankoff** se plie en quatre pour vous faire danser et chanter jusqu'au bout de l'après-midi !
29.03	**Anna Koti**, **Vasilis Skoutas** et **Dimitris Mitarakis** forment un trio imprégné des **mélodies populaires grecques et du Rebétiko**. C'est l'ambiance des ports, de leurs quais et de leurs bars ou même des veillées familiales qui donnent corps et âme à leur répertoire
05.04	**Tout Shakespeare en 80 minutes et à deux !** Les 37 pièces de l'auteur revisitées par **les frères Bugnon** avec humour, décalage et fantaisie
19.04	Une rencontre musicale joyeuse et fertile entre deux artistes, **la cubaine Doris Lavin**, voix, percussions, et **le péruvien Paco Chambi**, guitare, voix, percussions. Les traditions musicales de leurs pays ainsi que les magnifiques compositions de Doris épicées à la sauce **afro cubaine et afro péruvienne**

26.04	Journée à thème : « Les nouveaux défis de la retraite ! » (voir page 5)
10.05	**Hotegezugt - Musique klezmer** avec **Marc Crofts**, violon, **Michel Borzykowski**, saxophone et **Sylvie Bossi**, accordéon Colportée de shtetl en ghetto, la musique klezmer s'est imprégnée de liturgie juive, encanaillée dans les auberges, enrichie de danse et de théâtre avant d'être arrachée d'Europe et bouturée au jazz
17.05	**La Fête de la Danse**, c'est aussi à Cité Seniors ! Un après-midi pour apprendre et partager des pas de danse en cadence, avec **Nathalie Tissot** et **Elinor Radeff**, accompagnées d'un groupe de danseurs de l'atelier **En Danses 50+** de Cité Seniors
24.05	**Jean-Luc Fornelli et sa bande de joyeux zozos** aiment la langue française et ses plaisirs, les jeux de mots ambitieux, les fables loufoques ou les piques desprogiennes À l'enseigne de **Poesia Comica**, ils divertissent avec un spectacle aussi original que foutraque, insolite, émouvant et drôle
07.06	**Nicolas Tankoff**, vous en redemandez encore ? Alors place à la danse !
21.06	Partager **un moment de conte** avec **Deirdre Foster**. Elle parle d'amour et **raconte des histoires** qui font un peu peur, qui font rire, qui font du bien

Près de chez vous



Activités proposées dans les Espaces de quartier



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

Ce sont des infrastructures qui sont gérées par les Antennes sociales de proximité du Service social

Ils sont équipés pour accueillir toutes sortes d'activités **multi-générationnelles** et **multi-culturelles** propices à la rencontre et à l'échange entre habitants dans une ambiance conviviale

Espace de quartier Sécheron

Adresse	Renseignements
Avenue Blanc 7	022 418 93 60

Espace de quartier Pâquis

Adresse	Renseignements
Rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis)	ASP Pâquis / Grottes Saint-Gervais au 022 418 95 00

Espace de quartier Eaux-Vives

Adresse	Renseignements
Rue de Montchoisy 46	ASP Eaux-Vives Cité / Champel au 022 418 97 80

Espace de quartier Jonction

Adresse	Renseignements
Rue Michel-Simon 7	ASP Plainpalais Jonction / Acacias au 022 418 97 60

Espace de quartier Soubeyran

Adresse	Renseignements
Rue Soubeyran 10	ASP Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean au 022 418 97 90

Espace de quartier Saint-Jean

Adresse	Renseignements
Quai du Seujet 32 (entrée rue de Sous-Terre)	ASP Pâquis / Grottes Saint-Gervais au 022 418 95 00

Espace de quartier Grottes

Adresse	Renseignements
Rue du Grand-Pré 9, 2e étage	ASP Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean au 022 418 97 90

Espace de quartier Champel

Adresse	Renseignements
Rue Edouard-Tavan 25	ASP Eaux-Vives Cité / Champel au 022 418 97 80

Espace de quartier – Le 99

Adresse	Renseignements
Rue de Lyon 99	022 418 95 99

Activités de Cité Seniors décentralisées dans les Espaces de quartier

Quatre présentations au sein des quartiers : « Derniers souhaits »

Le Service des pompes funèbres cimetières et crématoire de la Ville de Genève (SPF) présente ses activités et le livret « Derniers souhaits » qui donne une information claire et complète à propos des démarches à effectuer

Lieu	Horaire
Espace de quartier Eaux-Vives Rue de Montchoisy 46	Mercredi 12.02, 10h – 12h
Espace de quartier Saint-Jean Quai du Seujet 32 (entrée rue de Sous-Terre)	Lundi 02.03, 14h – 16h
Espace de quartier Soubeyran Rue de Rue Soubeyran 10	Jeudi 26.03, 14h – 16h
Espace de quartier Jonction Rue Michel-Simon 7	Mardi 21.04, 14h – 16h

Participation
Gratuit. Sans inscription



Visites et sorties

Toutes les visites et sorties sont sur inscription, à Cité Seniors, dès le 06.02

Inscriptions limitées à 3 visites par personne

Parcours découvertes



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

Horaire
Lundi,14h – 16h

Participation
Gratuit, inscription obligatoire dès le 06.02 à Cité Seniors

16.03	**De ponts en ponts** avec Gérald Berlie Rendez-vous devant l'Horloge Fleurie
20.04	**Carouge** avec Dominique Zumkeller Rendez-vous à la Place de l'Octroi
18.05	**La Commanderie de Compesières** avec Dominique Zumkeller Rendez-vous devant la Commanderie Route de Cugny 99, 1257 Compesières
08.06	**Les Trois Chênes** avec Gérald Berlie Rendez-vous devant la Clinique des Grangettes
10.08	**Saint-Jean** avec Gérald Berlie Rendez-vous devant l'Ecole de Commerce Nicolas Bouvier Rue de Saint-Jean 60
07.09	**Villette / Sierne / Veyrier** avec Dominique Zumkeller Rendez-vous à l'arrêt « Calandrini », bus 5

Promenades philosophiques



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

Pour les trois promenades, le temps de marche effectif est d'environ 2 heures

Prendre un pique-nique, de quoi écrire et un linge pour s'asseoir dans l'herbe

Participation et inscription
Gratuit, inscription obligatoire dès le 06.02 à Cité Seniors

« Découvrir la philosophie»

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

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

Horaire
Vendredi, 10h – 18h

Dates
15.05 / 29.05

Rendez-vous
10h à Cité Seniors **ou** 11h05 à la Gare de la Plaine
La fin de l'excursion se fera à la Gare de la Plaine

« Le philosophe ignorant»

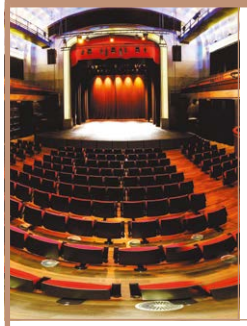
Au fil d'étapes ressourçantes en milieu naturel, cette seconde échappée illustre les six « germes de sagesse » étudiés durant la première promenade philosophique, accompagnée par « Le philosophe ignorant » (1766), le petit ouvrage de **Voltaire** que les participants pourront lire par avance ou acheter sur place (CHF 10.-)

Pré-requis : avoir participé à la première promenade « Découvrir la philosophie »

Horaire
Vendredi 26.06, 10h – 18h

Rendez-vous
10h à Cité Seniors

Visite de la salle de l'Alhambra



L'Alhambra, construit par l'architecte Paul Perrin entre 1918 et 1920, fête cette année ses 100 ans ! Une possibilité de découvrir ce lieu unique et de contempler les fresques historiques rénovées, ainsi que le concept de couleurs mis en lumière par l'artiste **Carmen Perrin**, lors des récentes rénovations

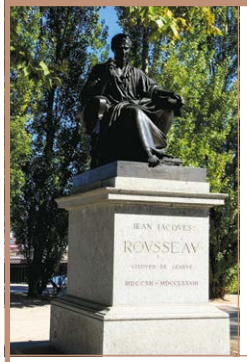
Dates
Mardi 09.06

Horaire
10h – 12h

Rendez-vous
Rue de la Rôtisserie 10, 1204 Genève

Participation et inscription
Gratuit, inscription obligatoire dès le 06.02 à Cité Seniors

Promenade guidée sur les traces de Rousseau



Promenade proposée par la *Maison de Rousseau et de la Littérature (MRL)*

Conçue par **Guillaume Chenevière**, « rousseauiste » chevronné et auteur de *Rousseau, une histoire genevoise*, cette promenade propose un parcours à travers la ville. Elle peut être abordée comme une initiation à l'œuvre et à la vie de **Jean-Jacques Rousseau** ou comme une occasion d'approfondir des connaissances

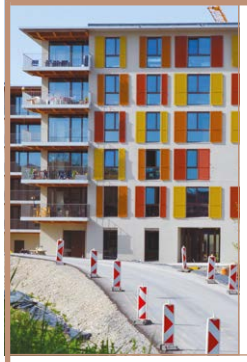
Dates
Mardi 16.06

Horaire
10h – 11h30

Rendez-vous
Cour de l'Hôtel de Ville, rue du Puits–Saint-Pierre

Participation et inscription
Gratuit, inscription obligatoire dès le 06.02 à Cité Seniors

Les Vergers, un écoquartier participatif à Meyrin



Visite proposée par la *Commune de Meyrin*, avec le *Service de l'urbanisme* et le *Service du développement social et emploi*

Initié par la commune de Meyrin, l'audacieux projet d'écoquartier *Les Vergers* permettra à terme d'accueillir quelques 3'000 nouveaux habitants. Ce quartier est basé sur les trois piliers du développement durable : la cohésion sociale, la responsabilité environnementale et l'efficience économique

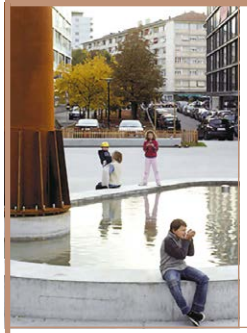
Dates
Mardi 26.05

Horaire
14h – 16h

Rendez-vous
Au croisement avenue Vaudagne 11-13 / Parc des Arbères, 1217 Meyrin

Participation et inscription
Gratuit, inscription obligatoire dès le 06.02 à Cité Seniors

Sentiers Culturels



Visite proposée et guidée par **Mélida Bidal**, guide conférencière

Sentier « Art contemporain »

Cette visite à ciel ouvert propose la (re)découverte d'une dizaine d'œuvres d'art dans le secteur de la plaine de Plainpalais et des Bastions. Explorer le patrimoine culturel et artistique de ces quartiers, à travers leurs particularités architecturales, sociales et urbanistiques

Dates
Vendredi 06.03

Horaire
14h15 – 16h30

Rendez-vous
Hall du MAMCO, rue des Vieux-Grenadiers 10

Participation et inscription
Gratuit, inscription obligatoire dès le 06.02 à Cité Seniors

Du côté de la Bibliothèque de la Cité

Visites proposées par la *Bibliothèque de la Cité*

Bibliothèque de la Cité

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

La visite s'organise autour de 4 axes :

- Historique de la Bibliothèque (anecdotes)
- Aménagement des espaces / collection
- Prestations
- Visite de notre atelier de reliure

Horaire
Lundi, 9h45 — 11h30

Dates
24.02 / 16.03

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

Participation et inscription
Gratuit, inscription obligatoire dès le 06.02 à Cité Seniors

« Faites passer»

Pause de midi avec deux bibliothécaires qui partagent leurs découvertes sur une thématique différente à chaque rendez-vous

Des livres bien sûr ! Mais aussi films, lieux, émissions de radio, ou tout ce qui est bon à troquer dans un lieu culturel

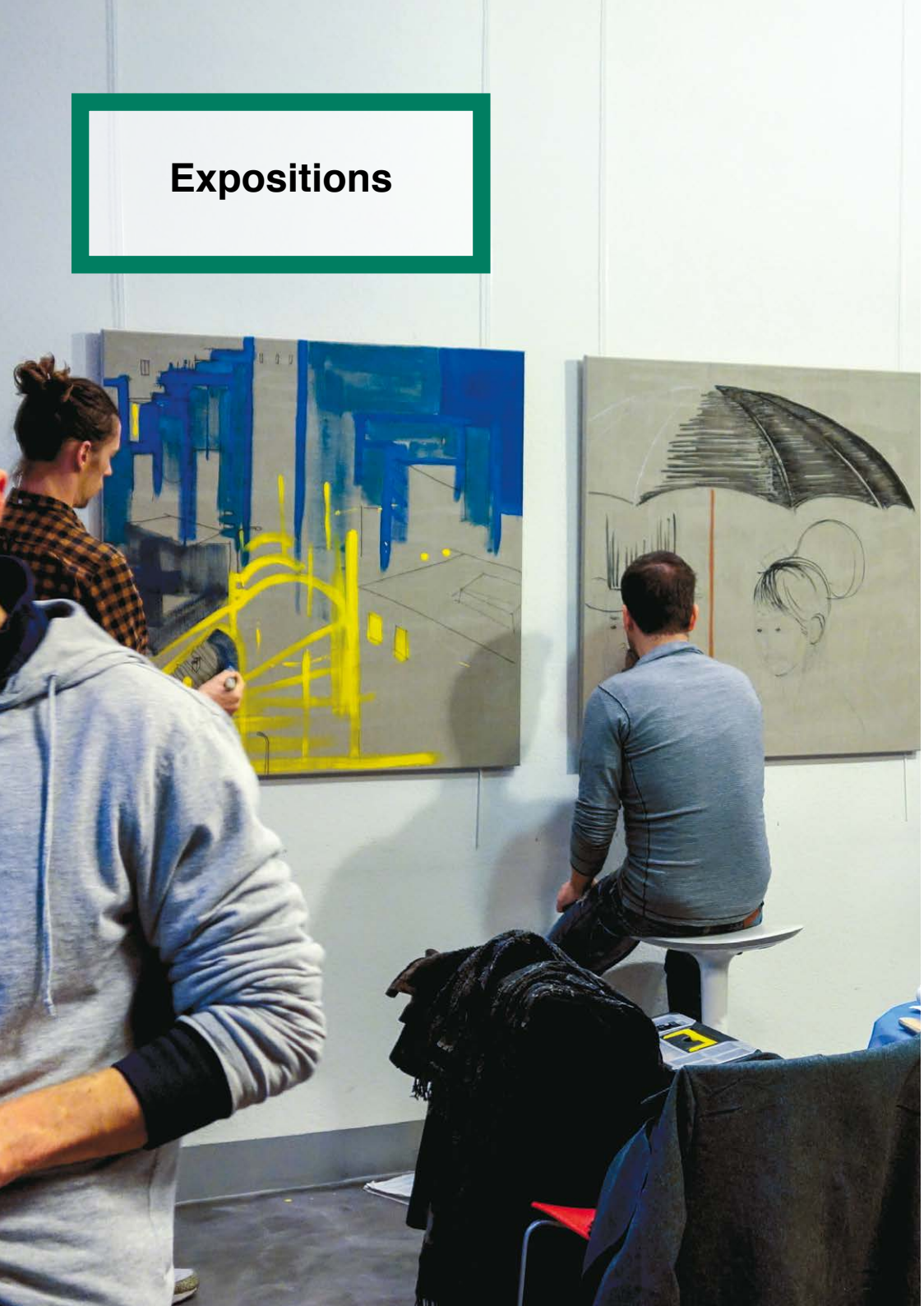
Horaire
Mardi, 12h15 – 13h

Rendez-vous
1er étage Bibliothèque de la Cité

Dates
04.02 sur le thème : « Se souvenir… »
07.04 sur le thème : « Qui sont les monstres ? »

Participation
Gratuit, sans inscription

Expositions



Avant-première

Invitation aux artistes seniors

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

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

Plus d'information au 0800 18 19 20

Vert' tige d'été



Exposition de peinture proposée par
Nadia Mayer-Giuliani, peintre

Dates	**Vernissage**
Du 04.02 au 01.03	06.02 dès 17h

17h	Accueil
17h30	Présentation de l'exposition, en présence de l'artiste
17h45	Apéritif

Regards sur les signes des alentours



Exposition de photographies proposée par
Danielle Foglia-Winiger, photographe

Dates	**Vernissage**
Du 03.03 au 29.03	05.03 dès 17h

17h	Accueil
17h30	Présentation de l'exposition, en présence de l'artiste
17h45	Apéritif

Photos éclectiques



Exposition de photographies proposée par
Eric Chatelain, photographe

Dates	**Vernissage**
Du 31.03 au 26.04	02.04 dès 17h

17h	Accueil
17h30	Présentation de l'exposition en présence de l'artiste
17h45	Apéritif

Les couleurs de la vie

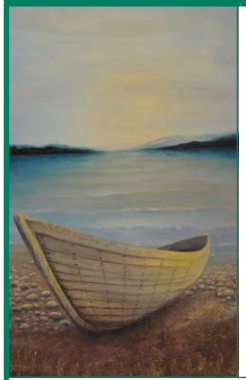


Exposition de peinture proposée par
Ghislaine Picker, peintre

Dates	**Vernissage**
Du 28.04 au 24.05	30.04 dès 17h

17h	Accueil
17h30	Présentation de l'exposition en présence de l'artiste
17h45	Apéritif

Œil de la nature



Exposition de peinture proposé par
Mourad Tchiko et **Mohamad Hamzehh**, peintres

Dates	**Vernissage**
Du 26.05 au 28.06	28.05 dès 17h

17h	Accueil
17h30	Présentation de l'exposition en présence des artistes
17h45	Apéritif



Activités d'été

Cité Seniors ne ferme pas ses portes pendant l'été ! Elle propose des visites, des cours de Zumba, de Yoga et d'autres plaisirs pour se détendre pendant l'été

Participation et inscription

Gratuit, inscription à Cité Seniors dès le vendredi 12.06

Yoga sur chaise

Avec **Pierre Hébrard**

La pratique du yoga sur chaise permet de nombreux exercices afin de redresser le dos, ouvrir la cage thoracique, débloquer les articulations des épaules, ouvrir les hanches et remettre la colonne vertébrale en meilleur état

Dates
23.06 / 30.06 / 07.07 / 14.07 / 21.07
28.07 / 04.08 / 11.08 / 18.08 / 25.08

Horaire
Mardi, 10h – 11h

Zumba Gold

Avec **Raquel Pinazo Torres**

Horaire
Mardi, 14h15 – 15h15

Dates
16.06 / 23.06 / 30.06 / 07.07 / 14.07
21.07 / 28.07 / 04.08 / 11.08

Horaire
Jeudi, 14h15 – 15h15

Dates
18.06 / 25.06 / 02.07 / 09.07 / 16.07
23.07 / 30.07 / 06.08 / 13.08

Qi Gong

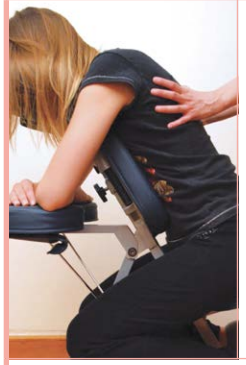


Avec **Veronica Brasil**

Dates
31.07 / 07.08 / 14.08 / 21.08 / 28.08
04.09

Horaire
Vendredi, 10h – 11h

Massage Amma



Avec **Diana Rossier**

Une méthode de détente et de relaxation, pratiquée sur une chaise ergonomique. Ce massage se pratique sur la partie supérieure du corps uniquement. Composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages, il va des épaules jusqu'au dos, de la nuque vers les hanches, des bras vers les mains et remonte vers la tête

Prendre rendez-vous à Cité Seniors

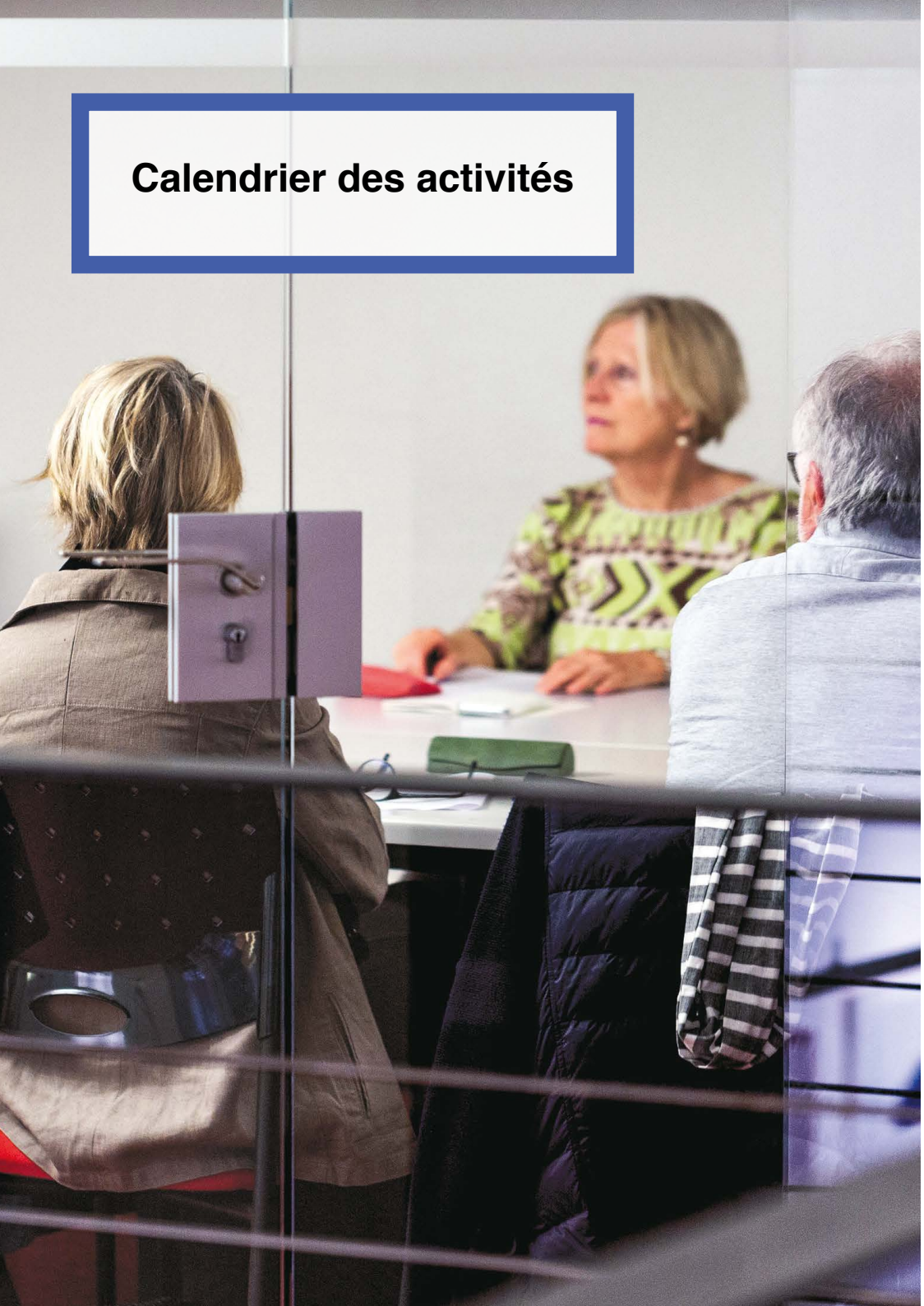
Horaire
Mercredi, 10h30 – 12h

Dates
01.07 / 08.07 / 15.07 / 22.07 / 29.07
05.08 / 12.08 / 19.08 / 26.08

Horaire
Jeudi, 10h30 – 12h

Dates
02.07 / 09.07 / 16.07 / 23.07 / 30.07
06.08 / 13.08 / 20.08 / 27.08

Participation
CHF 10.- / massage assis de 20 minutes



Calendrier des activités

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

Février

Ma 04.02	Permanence : « Info – santé »	p. 34
	Première rencontre : « Polaroïd »	p. 46
	Sortie culturelle : « Faites passer »	p. 61
Me 05.02	Ouverture du cours : « Cours de français »	p. 41
	Rencontre : « Carrefour international »	p. 45
Je 06.02	Journée spéciale : « Présentation/inscriptions des cours et ateliers du semestre »	p. 8
	Exposition/vernissage : « Vert'tige d'été »	p. 63
Ve 07.02	Journée spéciale : « Présentation/inscriptions des cours informatiques »	p. 8
	Ouverture de : « Faites vos jeux »	p. 47
Di 09.02	Concert : « Jazz, Lee Hutchinson et Christophe Chambet »	p. 50
Ma 11.02	Conférence : « Troubles cognitifs, dépression »	p. 37
Me 12.02	Conférence : « Pouvons-nous voir le monde tel qu'il est ? »	p. 31
	Activité décentralisée : « Derniers souhaits »	p. 55
Ve 14.02	Forum aînés : « L'information : vérité, intox et canulars »	p. 32
Ma 18.02	Ouverture du cours : « Apprivoiser un iPhone » (IPH1-401)	p. 13
	Cours : « Ranger ses fichiers et les retrouver facilement » (T&A-PC-1401)	p. 18
	Rencontre : « Et si on parlait de la mort…autrement ? »	p. 46

Février (suite)

Me 19.02	Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-001)	p. 11
	Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Androïd » (AND1-601)	p. 14
	Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-1001)	p. 16
	Conférence : « Introduction historique à la pensée critique »	p. 30
Je 20.02	Conférence : « Le droit de mourir dignement : aspects éthiques et légaux »	p. 32
	Ouverture du cours : « Ma vie en popUp »	p. 40
	Ouverture du cours : « En Danses 50+ »	p. 44
Ve 21.02	Conférence : « Anarchisme et sociétés secrètes à Genève au temps de Napoléon »	p. 31
	Ouverture du cours : « Origami facile et pratique »	p. 40
	Ouverture du cours : « Exercices respiratoires »	p. 44
Sa 22.02	Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 35
Di 23.02	Evénement : « Saint Valentin à Cité Seniors »	p. 9
Lu 24.02	Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité »	p. 61
Ma 25.02	Ouverture du cours : « Apprivoiser son iPhone » (IPH2-501)	p. 13
	Cours : « Instagram et Snapchat sur Android » (T&A-AND-1501)	p. 19
	Atelier : « Trouver sa place dans le réseau de soins »	p. 35
	Ouverture du cours : « J'ai toujours rêvé de jouer de la flûte à bec » (niveau 1)	p. 41
	Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 47

Février (suite)

Me 26.02	Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Androïd » (AND2-701)	p. 14
	Conférence : « Albert Einstein et la théorie de la relativité »	p. 30
	Ouverture du cours : « Relions-nous au plaisir d'être vivant »	p. 42
Je 27.02	Ouverture du cours : « Facebook, me voilà ! » (FBK-1101)	p. 16
	Conférence : « La jungle numérique et ses termes »	p. 24
Ve 28.02	Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-101)	p. 11
	Ouverture du cours : « Initiation à la tablette iPad » (IPad1-201)	p. 12
	Rencontre : « Café iPhone »	p. 28
	Première rencontre : « Les tricots du coeur »	p. 47

Mars

Di 01.03	Ciné-concert : « Nicolas Hafner joue Les lumières de la ville »	p. 50
Lu 02.03	Activité décentralisée : « Derniers souhaits »	p. 55
Ma 03.03	Cours : « Instagram et Snapchat sur iPhone » (T&A-IPH-1601)	p. 20
	Atelier : « Aimer à nouveau : est-ce possible ? »	p. 36
	Permanence : « Info – santé »	p. 34
	Ouverture du cours : « Initiation au judo axé sur les chutes »	p. 43
	Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 47

Mars (suite)

Me 04.03	Ouverture du cours : « Apprivoiser son ordinateur Mac » (MAC1-801)	p. 15
	Cours : « Détox numérique » (DETOX-1701)	p. 21
	Conférence : « Les bons tuyaux sur internet pour planifier ses voyages »	p. 24
	Rencontre : « Carrefour international »	p. 45
Je 5.03	Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 34
	Ouverture du cours : « Atelier de calligraphie » (niveau 1)	p. 42
	Exposition/vernissage : « Regards sur les signes des alentours »	p. 64
Ve 06.03	Journée spéciale : « @ssistance PC, Mac »	p. 24
	Sortie culturelle : « Sentiers culturels »	p. 60
Ma 10.03	Cours : « Transférer les photos d'un smartphone » (T&A-PC-1403)	p. 18
	Conférence : « Le microbiote »	p. 37
	Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 47
Me 11.03	Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Androïd » (AND1-602)	p. 14
	Conférence : « Le politiquement correct est-il bénéfique ? »	p. 31
	Ouverture de l'atelier : « Renforcer et développer sa mémoire »	p. 36
Je 12.03	Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (DEC-002)	p. 11
	Conférence : « Mots de passe et comptes »	p. 25
	Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 34

Mars (suite)

Ve 13.03	Rencontre : « Café iPad »	p. 28
	Conférence : « Les grands anarchistes russes mettent le feu au lac »	p. 31
	Ouverture de l'entraînement : « Walking et course à pied à Cité Seniors »	p. 33
Sa 14.03	Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 35
Di 15.03	Ouverture du cours : « Ces arbres qui nous relient »	p. 49
	Danse : « Nicolas Tankoff »	p. 50
Lu 16.03	Sortie culturelle : « De ponts en ponts »	p. 57
	Sortie culturelle : « Bibliothèque de la Cité »	p. 61
Ma 17.03	Evénement : « Les assises de Cité Seniors »	p. 9
	Ouverture du cours : « Gérer ses photos sur son PC » (PHOTOWIN-1201)	p. 17
	Cours : « Comment utiliser l'application WhatsApp » (T&A-AND-1502)	p. 19
	Rencontre : « Et si on parlait de la mort…autrement ? »	p. 46
Me 18.03	Ouverture du cours : « Apprivoiser son ordinateur Mac » (MAC2-901)	p. 15
	Conférence : « La pensée critique dans l'antropologie »	p. 30
Je 19.03	Conférence : « La responsabilité des professionnels de la santé face aux patients âgés »	p. 32
	Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 34
Ve 20.03	Ouverture du cours : « Tablette iPad, aller plus loin » (IPad2-301)	p. 12
	Forum aînés : « Communication saine, communication pathologique »	p. 32
Lu 23.03	Cours : « Laissez-vous divertir » (DIVERT-1801)	p. 21

Mars (suite)

Ma 24.03	Cours : « Comment utiliser l'application WhatsApp » (T&A-IPH-1602)	p. 20
	Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 47
Me 25.03	Ouverture du cours : « Ifolor » (IFO-1301)	p. 17
	Conférence : « Marie et Pierre Curie et la radioactivité »	p. 30
Je 26.03	Conférence : « Internet, surfer en sécurité »	p. 25
	Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 34
	Activité décentralisée : « Derniers souhaits »	p. 55
Ve 27.03	Ouverture du cours : « Initiation à internet » (INT-102)	p. 11
Di 29.03	Concert : « Musique grecque, Rebétiko »	p. 50
Ma 31.03	Cours : « Vendez et achetez sur internet » (T&A-PC-1404)	p. 18
	Atelier : « La solitude : comment faire face et se sentir mieux »	p. 36
	Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 47

Avril

Me 01.04	Conférence : « Le désir est-il l'expression de nos manques »	p. 31
	Rencontre : « Carrefour international »	p. 45
Je 02.04	Conférence : « Réserver son vol/hébergement sur internet »	p. 25
	Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 34
	Exposition/vernissage : « Photos éclectiques »	p. 64
Ve 03.04	Rencontre : « Café iPhone »	p. 28

Avril (suite)

Di 05.04	Théâtre : « Les frères Bugnon »	p. 50
Ma 07.04	Cours : « Utiliser l'application Google Maps » (T&A-AND-1503)	p. 19
	Permanence : « Info – santé »	p. 34
	Conférence : « Troubles psychiques après un traumatisme crânien »	p. 37
	Rencontre : « Photowalk, promenades photographiques »	p. 47
	Sortie culturelle : « Faites passer »	p. 61
Me 08.04	Journée spéciale : « Assistance téléphones portables »	p. 26
Je 09.04	Cours : « Détox numérique » (DETOX-1702)	p. 21
	Conférence : « Ville intelligente »	p. 26
	Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 34
Me 15.04	Conférence : « La méthode de conscientisation par l'éducation »	p. 30
Sa 18.04	Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 35
Di 19.04	Concert : « Musique afro-cubaine et péruvienne »	p. 50
Lu 20.04	Sortie culturelle : « Carouge »	p. 57
Ma 21.04	Ouverture du cours : « Apprivoiser un iPhone » (IPH1-402)	p. 13
	Cours : « Utiliser l'application Google Maps » (T&A-IPK-1603)	p. 20
	Atelier : « Deuil du conjoint : comment accepter et faire son deuil ? »	p. 36
	Ouverture du cours : « J'ai toujours rêvé de jouer de la flûte à bec » (niveau 2)	p. 41
	Rencontre : « Et si on parlait de la mort…autrement ?	p. 46
	Activité décentralisée : « Derniers souhaits »	p. 55
	Ouverture du cours : « Atelier de calligraphie » (niveau 2)	p. 42

Avril (suite)

Me 22.04	Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Androïd » (AND2-702)	p. 14
	Ouverture du cours : « Apprivoiser son ordinateur Mac » (MAC1-802)	p. 15
	Ouverture du cours : « Apprivoiser Windows 10 » (WIN-1002)	p. 16
	Conférence : « Mieux profiter de son smartphone »	p. 26
Je 23.04	Conférence : « Le droit de la protection de l'adulte »	p. 32
	Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 34
Ve 24.04	Journée à thème : « Les nouveaux défis de la retraite ! »	p. 3
	Ouverture du cours : « Initiation à la tablette iPad » (IPad1-202)	p. 12
	Forum aînés : « L'écoute, un art difficile »	p. 32
Sa 25.04	Journée à thème : « Les nouveaux défis de la retraite ! »	p. 4
Di 26.04	Journée à thème : « Les nouveaux défis de la retraite ! »	p. 5
Ma 28.04	Cours : « Word en ligne grâce à OneDrive » (T&A-PC-1405)	p. 18
	Cours : « Laissez-vous divertir » (DIVERT-1802)	p. 21
	Atelier : « Les directives anticipées »	p. 35
Me 29.04	Conférence : « Internet-TV-Téléphone à la maison, comment ça marche ? »	p. 27
Je 30.04	Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 34
	Exposition/vernissage : « Les couleurs de la vie »	p. 65

Mai

Ma 05.05	Ouverture du cours : « Apprivoiser son iPhone » (IPH2-502)	p. 13
	Permanence : « Info – santé »	p. 34
	Cours : « Découverte de quelques services gratuits de Google » (T&A-PC-1406)	p. 18
Me 06.05	Ouverture du cours : « Débuter avec un smartphone Androïd » (AND1-603)	p. 14
	Ouverture du cours : « Dompter son ordinateur Mac » (MAC1-902)	p. 15
	Conférence : « Enrico Fermi et la bombe atomique »	p. 30
	Rencontre : « Carrefour international »	p. 45
Je 07.05	Conférence : « Mots de passe et comptes bis »	p. 27
	Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 34
Ve 08.05	Conférence : « Genève : un refuge pour les communards français »	p. 31
	Forum aînés : « Comment se faire entendre par l'autre ? »	p. 32
Di 10.05	Concert : « Hotegezugt, musique Kletzmer »	p. 51
Ma 12.05	Cours : « Ranger ses fichiers et les retrouver facilement » (T&A-PC-1402)	p. 18
	Conférence : « Comment bien vieillir ? »	p. 37
Me 13.05	Ouverture du cours : « Tablette iPad, aller plus loin » (IPad2-302)	p. 12
	Ouverture du cours : « Aller plus loin avec un smartphone Androïd » (AND2-703)	p. 14
	Conférence : « Pouvons-nous apprendre quelque chose de l'histoire ? »	p. 31
Je 14.05	Conférence : « 10 astuces pour de meilleures photos avec un smartphone »	p. 27
	Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 34

Mai (suite)

Ve 15.05	Rencontre : « Café iPad »	p. 28
	Sortie culturelle : « Découvrir la philosophie »	p. 58
Sa 16.05	Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 35
Di 17.05	Danse : « Fête de la danse à Cité Seniors »	p. 51
Lu 18.05	Sortie culturelle : « La commanderie de Compesières »	p. 57
Ma 19.05	Rencontre : « Et si on parlait de la mort…autrement ? »	p. 46
Me 20.05	Conférence : « Georges Charpak et le développement des détecteurs »	p. 30
Di 24.05	Humour : « Poesia Comica »	p. 51
Ma 26.05	Atelier : « La maladie : comment traverser cette épreuve dans ma nouvelle vie ? »	p. 36
	Sortie culturelle : « Ecoquartier des Vergers »	p. 60
Me 27.05	Conférence : « La pensée critique dans le contexte de la globalisation »	p. 30
Je 28.05	Cours : « Détox numérique » (DETOX-1703)	p. 21
	Conférence : « Internet, qu'est-ce que c'est ? »	p. 28
	Conférence : « Le droit des prestations complémentaires de l'aide sociale »	p. 32
	Atelier : « Activ'Equilibre »	p. 34
	Exposition/vernissage : « Œil de la nature »	p. 65
Ve 29.05	Conférence : « L'effervescence anarchiste à Genève à la Belle époque »	p. 31
	Sortie culturelle : « Découvrir la philosophie »	p. 58

Juin

Ma 02.06	Permanence : « Info – santé »	p. 34
Me 03.06	Cours : « Laissez-vous divertir » (DIVERT-1804)	p. 21
	Rencontre : « Carrefour international »	p. 45
Ve 05.06	Forum aînés : « L'art de se poser des questions »	p. 32
Di 07.06	Danse : « Nicolas Tankoff »	p. 51
Lu 08.06	Sortie culturelle : « Les trois Chênes »	p. 57
Ma 09.06	Sortie culturelle : « Salle de l'Alhambra »	p. 59
Me 10.06	Conférence : « La culture nous rend-elle plus humain ? »	p. 31
Ve 12.06	Journée spéciale : « Clôture des cours et ateliers du semestre »	p. 39
Ma 16.06	Conférence : « La maladie de Parkinson »	p. 37
	Rencontre : « Et si on parlait de la mort…autrement ? »	p. 46
	Sortie culturelle : « Promenade guidée sur les traces de Rousseau »	p. 59
	Ouverture du cours : « Zumba Gold »	p. 67
Me 17.06	Conférence : « La pensée critique et les défis éthiques »	p. 30
Sa 20.06	Groupe de discussion : « Café des aidants »	p. 35
Di 21.06	Contes : « Deirdre Foster raconte des histoires »	p. 51
Ma 23.06	Atelier : « La vie amicale :comment se faire de nouveaux amis ? »	p. 36
	Ouverture de l'atelier : « Yoga sur chaise »	p. 66
Je 25.06	Conférence : « L'admission et la vie en EMS »	p. 32
Ve 26.06	Conférence : « La bande à Lucien Tronchet navigue entre Carouge et Barcelone »	p. 31
	Sortie culturelle : « Le philosophe ignorant »	p. 58

Juillet		
Me 01.07	■ Rencontre : « Carrefour international » ■ Ouverture de l'atelier : « Massage Amma »	p. 45 p. 67
Ve 31.07	■ Ouverture du cours : « Qi Gong »	p. 67

Août		
Lu 10.08	■ Sortie culturelle : « Saint-Jean »	p. 57

Septembre		
Lu 07.09	■ Sortie culturelle : « Villette / Sierne / Veyrier »	p. 57



Cité Seniors
62 rue de Lausanne – 28 rue Amat
1202 Genève

TPG : tram 15, arrêts Môle ou Butini

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)

citeseniors@ville-ge.ch
www.seniors-geneve.ch

Coordination : Département de la cohésion sociale
et de la solidarité / Service social
Rue Dizerens 25, 1211 Genève 4

Conception graphique : LUNIC
Photos de couverture : Nicolas Righetti, Ville de Genève
Impression : Atar Roto presse SA, Genève
Janvier 2020