



CENTRE SOCIAL PROTESTANT

**BEL ÂGE**

**CENTRE SOCIAL  
PROTESTANT**

**PROGRAMME  
PRINTEMPS – ÉTÉ  
2018**



## À LA DÉCOUVERTE DES SENIORS MIGRANTS

En partenariat avec l'association « Esprit Nomade », nous vous proposons de découvrir une exposition consacrée aux parcours de vie de seniors d'origine étrangère. Elle sera composée de textes pétillants sur la diversité de leurs trajectoires et de photographies. Ensuite, nous aurons le privilège de partager un moment unique autour de la préparation d'un café traditionnel (environ 1H), avec des femmes érythréennes.

Maximum 25 personnes

**Jeudi 19 avril 2018**

RDV À 14H AU CAD  
22, rte de la Chapelle,  
1212 Grand-Lancy

Tram 12, 14, 15 et 18,  
Bus 23, 42, 43, 46, D,  
arrêt: « Bachet-de-Pesay »



## COMMENT MIEUX MANGER POUR BIEN VIEILLIR ?



Venez faire le point sur votre alimentation, discuter de vos connaissances, de vos idées reçues et vous tenir informés des nouveautés en matière de prévention pour votre santé !  
Conférence donnée par Malika Galloppini, diététicienne à Imad.

**Mardi 24 avril 2018**

RDV À 15H AU CSP  
Salle Forum I  
(rez-de-chaussée)  
Rue du Village-Suisse 14  
1205 Genève

Bus 2 ou 19, arrêt:  
« Musée d'ethnographie »  
ou « Bains » ou « Ste-Clotilde »

## OPÉRA KING ARTHUR

Semi-opéra en 5 actes dans lequel King Arthur raconte la naissance du Royaume Uni et la victoire du Roi Arthur sur les Saxons. A ces aventures où le féérique côtoie le fantastique, se joint une intrigue amoureuse. Henry Purcell compose sa plus élégante des musiques de scène où s'alternent drame et humour.



**Dimanche 29 avril 2018**

RDV À 14H30 DEVANT L'OPÉRA  
DES NATIONS  
Av. de France 40  
1202 Genève

Bus 8-5-11-22-28, arrêt:  
« Nations »  
Tram 15, arrêt: « Nations »  
ou « Sismondi »

Votre participation est de 15 CHF,  
à payer sur place ou par bvr.

## PROMENADE Au bord de l'Aire



Il faudra un peu plus de 2 heures de marche effective pour effectuer ce parcours sans grand dénivelé. Du P+R de Bernex, nous rejoindrons l'Aire et nous la longerons du pont des Marais jusqu'au pont de la Moulaz que nous traverserons pour y découvrir l'autre rive. Nous reviendrons gentiment sur nos pas, en empruntant le chemin de Murcie. Il n'y aura pas de bus à mi-parcours. Pensez à prendre une boisson et des fruits secs !

**Jeudi 3 mai 2018**

RDV À 14H AU P+R BERNEX,  
TERMINUS DU TRAM 14

Chef de course: Gérald Pittet

Conditions d'annulation en cas  
de mauvais temps: voir page 15.



## PROMENADE

### Bornes et étangs



Du temple de Gy, nous allons avec de bonnes chaussures, découvrir les bornes N° 203 à 173 qui, jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, marquèrent la frontière entre Genève, la Savoie et la France. Puis, nous cheminerons dans les Bois de Jussy et l'écosystème des merveilleux étangs des Prés de la Villette.



**Mardi 15 mai 2018**

RDV À 14H15 À L'ARRÊT :  
« GY-TEMPLE » DU BUS A

- Prendre le bus A de Rive à 13H29

Chef de course : Eric Demierre

*Conditions d'annulation en cas de mauvais temps : voir page 15.*

## JOURNÉE dans les Vignes

### du Château de Vufflens (VD)



De la gare de Morges, nous emprunterons le Sentier de la Morges, parcours varié dans les bois, au pied des vignes et le long des pâturages. Une façon originale d'accéder au site enchanteur du château de Vufflens. Il trône majestueusement sur une butte qui domine tout le vignoble et offre une vue imprenable sur le Léman. Le temps de marche total est d'environ 3h30 avec le retour à la gare de Morges.

**Mardi 5 juin 2018**

RDV À 8H45 À LA GARE  
CORNAVIN, DEVANT L'ENTRÉE  
DE LA MIGROS

Veillez vous munir de votre billet de train (18.80 CHF demi-tarif) et de votre pique-nique. Café et toilettes au départ. Retour vers 16H.

Cheffes de course :  
Michèle Römer et Denise Gonnet

*Conditions d'annulation en cas de mauvais temps : voir page 15.*

## COUPS DE CŒUR

### pour des bandes dessinées francophones

Vous souhaitez connaître davantage le monde des bandes dessinées ? Une vingtaine d'ouvrages vous seront présentés pendant cette rencontre qui se veut interactive entre l'animatrice et les participants qui auront envie de partager leurs savoirs et leur point de vue.

Au préalable, vous aurez un bref historique de la bande dessinée, suivi du savoir-faire des auteurs, (dessinateurs, écrivains et coloristes.)

Animatrice : Nicolle Schneider

À choix :

- **Le lundi 11 juin 2018**
- ou
- **Le jeudi 14 juin 2018**

RDV A 14H30 au CSP,  
salle Forum II (rez-de-chaussée)  
14, rue du Village-Suisse

Bus 2 et 19, arrêt :  
« Musée d'ethnographie » ou  
« Bains » ou « Sainte-Clotilde »

Participation 10 à 20 personnes  
à chaque séance

Inscription obligatoire  
et renseignements :  
022 807 07 00/44



## JOURNÉE LOUBARESSE

### Croisière gourmande à Lyon (Saône et Rhône)

Avant d'embarquer sur le bateau restaurant « Les Célestins », pour une croisière d'environ 2H30, nous aurons la possibilité d'arpenter le quai de la Saône en admirant la vue sur le Vieux-Lyon tout en découvrant son traditionnel marché aux étals de fruits et légumes colorés.

#### MENU

- Salade Hermès, tomate, sot-l'y-laisse de volaille, fromage de brebis
- Thon à la plancha, coulis de poivron, riz noir et tian de légumes
- Sélection de fromages secs ou fromage blanc
- Ananas victoria rôti et glace au yaourt bulgare.

**Mardi 19 juin 2018**

RDV À 8H30 À LA PLACE  
DE NEUVE

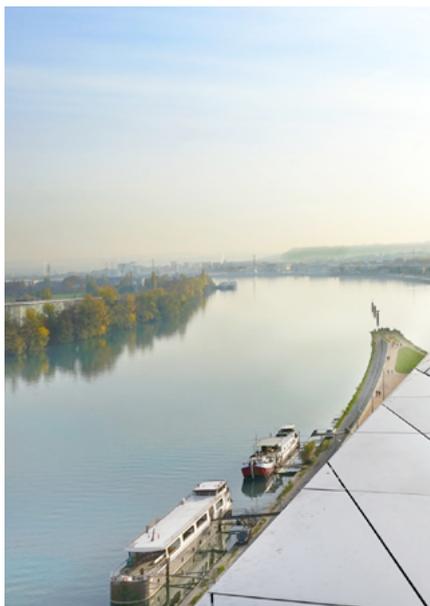
Tram 12,18, Bus 3,5 arrêt :  
« Place de Neuve »

Départ à 8H45 et retour vers 17H  
au même endroit

Une participation de CHF 45 vous  
est demandée pour cette journée.  
(un bvr vous sera adressé –  
communication Loubaresse 2018)

*En cas d'annulation après le jeudi  
7 juin 2018 ou d'oubli, nous nous  
verrons dans l'obligation de vous  
facturer l'intégralité du coût effec-  
tif de la journée, soit CHF 90.-*

Nous remercions feu M<sup>me</sup> Jeanne  
Loubaresse pour sa générosité.



**INSCRIPTIONS**  
**PROGRAMME BEL ÂGE**  
**PRINTEMPS – ÉTÉ 2018**

**À envoyer à**  
**CSP – Bel âge**  
**Case postale 171**  
**1211 Genève 8**  
**ou à [anne.davoli@csp-ge.ch](mailto:anne.davoli@csp-ge.ch)**

## BEL ÂGE PRINTEMPS – ÉTÉ 2018

### À REMPLIR ET À NOUS ENVOYER

- Jeudi 19 avril : À la découverte des seniors migrants
- Mardi 24 avril : Mieux manger pour bien vieillir
- Dimanche 29 avril : Opéra King Arthur
- Jeudi 3 mai : Promenade au bord de l'Aire
- Mardi 15 mai : Bornes et étangs
- Mardi 5 juin : Journée dans les Vignes du Château (VD)
- Lundi 11 juin :  
Coups de cœur pour les bandes dessinées francophones  
ou
- Jeudi 14 juin :  
Coups de cœur pour les bandes dessinées francophones
- Mardi 19 juin : Journée Loubaresse – croisière gourmande à Lyon
- Mardi 26 juin : Promenade au bord du lac (rive gauche)
- Dimanche 29 juillet : Festival de Verbier
- Mardi 14 août : Pause estivale au Parc de La Grange

Nom et prénom : .....

Tél. portable ou fixe : .....

Date : ..... Signature : .....

## BEL ÂGE PRINTEMPS – ÉTÉ 2018

### À REMPLIR ET À CONSERVER POUR MÉMOIRE

- Jeudi 19 avril : À la découverte des seniors migrants
- Mardi 24 avril : Mieux manger pour bien vieillir
- Dimanche 29 avril : Opéra King Arthur
- Jeudi 3 mai : Promenade au bord de l'Aire
- Mardi 15 mai : Bornes et étangs
- Mardi 5 juin : Journée dans les Vignes du Château (VD)
- Lundi 11 juin :  
Coups de cœur pour les bandes dessinées francophones  
ou
- Jeudi 14 juin :  
Coups de cœur pour les bandes dessinées francophones
- Mardi 19 juin : Journée Loubaresse – croisière gourmande à Lyon
- Mardi 26 juin : Promenade au bord du lac (rive gauche)
- Dimanche 29 juillet : Festival de Verbier
- Mardi 14 août : Pause estivale au Parc de La Grange

Sauf indication contraire, les activités sont incluses dans la cotisation annuelle.

En cas d'absence non signalée, une participation aux frais vous sera demandée (*voir Conditions générales, page 15*).



## CHAÎNES TÉLÉPHONIQUES

N'hésitez pas à vous manifester si vous êtes intéressé-e-s à faire partie d'un groupe. Les participants sont ravis de créer des liens au téléphone et parfois de se rencontrer.

## RENCONTRES POUR LES PERSONNES DE + 85 ANS ET À MOBILITÉ RÉDUITE

Bel âge organise régulièrement des rencontres pour vous qui avez un peu plus de peine à vous déplacer. Un chauffeur bénévole viendra vous chercher à domicile et vous ramener. N'hésitez pas à vous manifester si cela vous intéresse.

## ATELIER CRÉATIF POUR LE PROCHAIN MARCHÉ DE NOËL

Vous avez des idées de créations et avez envie d'animer 1 ou 2 après-midi en automne pour confectionner des cartes, des décorations ou d'autres objets ? Contactez-nous afin qu'on puisse s'organiser en conséquence. (022 807 07 44)

## RAPPEL : NOUS DIFFÉRENCIONS LES BALADES

 : balade d'une heure maximum, à plat, rythme tranquille

 : balade d'une heure environ, avec possibilité de prolonger, rythme plus soutenu

 : balade de 2H30 avec possibilité ou non de prendre un transport public à mi-parcours

 : randonnée sportive

## PLUS BESOIN DE BULLETINS DE VERSEMENT, JE FAIS MES PAIEMENTS PAR INTERNET

Si c'est votre cas, merci de nous en informer, cela limitera les frais d'envois de BVR.

Un grand merci d'avance !

## PROMENADE au bord du lac (rive gauche)



Nous nous baladerons tranquillement au bord du lac à l'ombre des platanes en partant du jardin anglais en direction de la Tour carrée.



Nous aurons la possibilité de nous arrêter sur un banc et de nous désaltérer dans une buvette puis de reprendre le bus pour le retour.

### Mardi 26 juin 2018

RDV À 14H30 AU KIOSQUE DU JARDIN ANGLAIS

BUS 2,6,7,8,9,10,25, arrêt : « Métropole »

Chef de course : Richard Zucchetti

## PAUSE ESTIVALE au parc de La Grange

Notre rendez-vous informel estival dans un cadre bucolique est toujours très apprécié. C'est l'occasion de se revoir pendant l'été et de partager les vacances passées ou à venir en sirotant une boisson rafraîchissante. Le lieu s'y prête à merveille. Chacun sera libre d'aller se promener dans le parc ou au bord du lac, à quelques minutes.

### Mardi 14 août 2018

RDV À 15H  
À LA CRÈMERIE-TERRASSE  
DU PARC DE LA GRANGE  
Accès entrée William-Favre 19

Bus 2, 6, E ou G, arrêt : « Merle-D'Aubigné »

*Conditions d'annulation en cas de mauvais temps : voir page 15.*

## JOURNÉE OFFERTE

### Journée au Verbier Festival Concert à l'église suivi d'un repas

Nous nous réjouissons de cette nouvelle opportunité de passer une journée inédite au cœur de Verbier pendant son festival. Nous assisterons à un concert classique dans l'église de Verbier, œuvres de Clara et Robert Schumann. Dans le quintette avec piano, le célèbre pianiste Daniil Trifonov perpétue cette fastueuse tradition d'interprètes-compositeurs. Ensuite, un transfert sera organisé pour nous rendre à la Marlénaz, restaurant panoramique d'alpage.

**Dimanche 29 juillet 2018**

RDV À 8H À LA PLACE  
DE NEUVE

Tram 12 et 18, bus 3, 5 et 36,  
arrêt: « Place de Neuve »

Départ à 8H15  
Retour vers 18H

Maximum 50 personnes

**Cette journée est offerte par une entreprise privée. Nous donnerons la priorité aux personnes qui n'y sont jamais allées.** Merci de votre compréhension.

*Cette rencontre a lieu par n'importe quel temps.*



### « Détente et remise en forme » à la Nouvelle Roseraie à St-Légier (Suisse)

En plus du séjour en mai (du mercredi 23 mai au mercredi 30 mai 2018) qui est complet, venez encore profiter des beaux jours en ce début d'automne en logeant à la Nouvelle Roseraie, dans cette maison de maître, qui offre une vue panoramique sur le Léman et les Alpes (altitude: 480m). L'équipe d'animation vous proposera diverses activités pour votre détente et remise en forme (cours de gym, yoga, massages, balades et excursions) L'occasion est idéale pour profiter de la nature et d'être en bonne compagnie!

**Du mercredi 26 septembre  
au mercredi 3 octobre 2018**

Prix par personne en pension  
complète (en chambre double):  
805 CHF

--  
Supplément chambre  
individuelle: 70 CHF

--  
Le transfert en car aller et retour:  
70 CHF

- Inscrivez-vous vite par  
téléphone: 022 807 07 00/44

Accompagnatrice bénévole:  
Christiane Gebbs-Monnier

### Séjour balnéaire à Lido di Jesolo (Italie)

**du dimanche 26 août  
au mardi 04 septembre 2018**

Peut-être restera-t-il quelques places pour ce séjour traditionnel de bien être à l'hôtel Oasi Verde à Lido di Jesolo qui possède une piscine et une plage privée. L'accueil familial est chaleureux, la cuisine préparée par la patronne est excellente et copieuse. Des excursions facultatives vous seront suggérées sur place.

Prix par personne (en chambre double):  
1'150 CHF

--  
Supplément en chambre  
individuelle 150 CHF

Accompagnatrice Bel âge:  
Anne Davoli

Renseignements au:  
022 807 07 44

## ATELIER Peinture et dessin

Ce cours s'adresse à chacun, quel que soit son niveau.

Lieu : Atelier Galiffe,  
ch. Galiffe 2bis, 1201 Genève



**Les jeudis ou vendredis,  
de 9H30 à 11H30**  
**Le dernier jeudi du mois,  
de 9H à 13H**  
**Pas de cours le dernier vendredi  
du mois**

Prix : 30 CHF par trimestre

Renseignements :  
T 022 344 86 53  
(Atelier Galiffe)

## COURS Line dance - danse country

Apprendre à danser, sans avoir besoin de partenaire. Venez vous amuser, faire travailler votre mémoire et votre coordination.

CSP  
Salle Forum I  
(rez-de-chaussée)  
Rue du Village-Suisse 14

**Les mercredis, de 10H20 à 11H20**

Prix : 80 CHF la carte de 10 cours

Renseignements :  
T 022 807 07 00/44

## COURS Aquagym

Lieux : Écoles de Bernex –  
Contamines – Liotard – Perly  
(eau à env. 27°C)  
Prix : 80 CHF la carte de 10 cours

Renseignements :  
T 022 807 07 00/44

Avec le soutien des Communes  
de Bernex et de Perly.

AVEC LE SOUTIEN  
DE LA  
VILLE DE GENÈVE



## CONDITIONS GÉNÉRALES

### COTISATION ANNUELLE 50 CHF

Tout soutien financier supplémentaire est très apprécié et participe à la pérennité des activités de Bel âge. Vous pouvez nous demander un BVR ou effectuer un don CCP 12-761-4 (don Bel âge).

### RESPONSABILITÉ

- Le Centre social protestant décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol lors des activités proposées dans le cadre de Bel âge.
- Le CSP décline toute responsabilité en cas d'accident pour toutes les activités proposées dans le cadre de Bel âge.
- Chaque participant est tenu d'être assuré contre les accidents et d'avoir une assurance responsabilité civile et annulation / rapatriement pour les séjours.
- Chaque participant doit être autonome et évaluer lui-même son aptitude à participer aux activités proposées.
- En cas de malaise ou d'accident, l'organisateur a l'autorisation de faire appel aux services d'urgences médicales si nécessaire.
- Toutes les activités proposées restent sous réserve de modifications.

### CONDITIONS D'INSCRIPTION

Le nombre de places par activité est limité. Si nécessaire, nous constituons une liste d'attente. Nous tâchons de répondre de manière juste à vos demandes.

Les séjours sont confirmés seulement s'il y a suffisamment de participants.

### CONDITIONS D'ANNULATION D'UNE RENCONTRE OU D'UN SÉJOUR

Il est important de nous avertir si vous devez annuler votre inscription.

Pour les rencontres : nous avertir au moins avant le jeudi midi qui précède l'activité qui se déroule le mardi ou avant le mardi midi qui précède l'activité qui se déroule le jeudi. Passé ce délai, il sera exigé un montant de 10 CHF pour les promenades, de 20 CHF pour les autres rencontres et 90 CHF pour la journée Loubaresse.

Pour les séjours : prière de vous référer aux conditions d'annulation propres au séjour.

En cas d'urgence, juste avant une sortie ou un séjour, appeler le **022 807 07 44**.

### EN CAS DE MAUVAIS TEMPS

Pour les promenades, par temps instable, appeler la veille dès 15h le numéro **079 783 69 65**. Un message vous indiquera si la sortie a lieu ou non.



## **CSP GENÈVE**

---

Centre social protestant  
Rue du Village-Suisse 14  
CP 171 - 1211 Genève 8  
T 022 807 07 00

info@csp-ge.ch  
www.csp.ch/geneve

Le CSP est une organisation indépendante  
d'aide sociale ouverte à tous.

## **BEL ÂGE**

---

www.csp.ch/belage  
anne.davoli@csp-ge.ch  
T 022 807 07 00/44

## **FAIRE UN DON**

---

CCP 12-761-4 (mention don Bel âge)  
IBAN CH41 0900 0000 1200 0761 4

## **IMPRESSUM**

---

Ce programme a été élaboré par Anne Davoli,  
responsable, en collaboration avec le Conseil  
et les bénévoles de Bel âge.