CSP
CENTRE SOCIAL PROTESTANT

BEL ÂGE
CENTRE SOCIAL PROTESTANT

PROGRAMME HIVER 2020

JOURNÉES À LA MONTAGNE

Partir une journée en car pour apprécier des paysages magnifiques, au grand air et en bonne compagnie, c'est ce que nous vous proposons. Vous aurez la possibilité d'emprunter des pistes piétonnes, avec de bonnes chaussures ou avec vos raquettes. Si vous le désirez, vous pourrez également faire du ski de fond.

Mardi 21 janvier 2020
Sommand / France

Située à 20 minutes d'Annemasse, cette station familiale est aménagée sur un plateau aérien ouvert sur la chaîne du Mont-Blanc, à 1 500 mètres d'altitude.
Chefs de course :
Brigitte Baudraz et Gilbert Perrochon

Mardi 4 février 2020
Plaine-Joux, massif des Brasses / France

À 1 250 mètres d'altitude, vous serpenterez sur un plateau de rêve, avec une nature préservée, riche et sauvage, le tout face au Mont-Blanc. Pour accéder aux pistes piétonnes ou raquettes, il est demandé 2 euros.
Chefs de course :
Alain Aubert et Suzanne Huguet

Mardi 18 février 2020
Les Confins / France

Le plateau des Confins est situé à 1400 mètres d'altitude, dans la commune de la Clusaz, en Haute-Savoie.
Chefs de course :
Michèle Römer et Denise Gonnet

Mardi 10 mars 2020
Plateau des Glières / France

Le plateau des Glières est un plateau calcaire situé dans le massif des Bornes, à 1 450m d'altitude.
Chefs de course :
Suzanne Huguet et Denise Gonnet

RDV À 8H30 À LA PLACE DE NEUVE
Départ à 8h45 - Retour vers 17h

Tram 12 et 18
Bus 3, 5, 20 et 36,
arrêt : « Place de Neuve »

Pensez à prendre votre **carte d'identité et des euros.** Le repas de midi sera à votre charge (pique-nique ou restaurant).

Participation : 20 CHF par sortie à payer sur place.

En cas de temps instable, veuillez téléphoner la veille dès 14h au 022 807 07 45. Un message vous informera si la sortie est annulée.

CONFÉRENCE : « L'ACUPUNCTURE, SON HISTOIRE ET SON APPLICATION »

L'acupuncture est un art thérapeutique consistant à insérer des aiguilles très fines en des points précis de la peau. L'activation de ces points permet de renforcer et d'harmoniser les énergies du corps et de rétablir ainsi une bonne santé.

Mardi 28 janvier 2020

RDV À 14H30 AU CSP
Salle Forum I (rez-de-chaussée)
Rue du Village-Suisse 14

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

Conférencier :
Bernard de Wurstemberg

VISITE GUIDÉE À LA FONDATION BODMER

Exposition temporaire « Guerre et paix »

À travers des œuvres littéraires, des affiches de propagande, des photographies, des peintures, des gravures et des documents d'archives, l'exposition tentera de vous éclairer sur le dialogue immémorial entre la nature guerrière de l'homme et son profond désir de paix.

Jeudi 27 février 2020

RDV À 14H15, À LA FONDATION MARTIN BODMER
19-21, Route Martin-Bodmer
1223 Cologny

Bus A, arrêt : « Cologny, Temple »
Prendre le Bus A à Rive à 13h50, direction « Gy-Temple »

Attention, les horaires des TPG peuvent changer. Veuillez vérifier votre itinéraire et / ou vos horaires au 00800 022 021 20 ou sur le site www.tpg.ch.

Votre participation :
15 CHF à payer sur place

LES CLÉS D'UN BON SOMMEIL

Dormir est un facteur essentiel pour conserver ou retrouver la santé et l'équilibre. Comme toute chose, le sommeil obéit à des rythmes qu'il convient de connaître et de respecter si l'on veut bien dormir. Nous vous proposons d'écouter une conférence du Dr Marc-André Raetzo, pneumologue, sur ce thème passionnant.

Mardi 17 mars 2020

RDV À 14H30 AU CSP
Salle Forum I (rez-de-chaussée)
Rue du Village-Suisse 14

Accès CSP, voir page 3

Arsanté
www.arsante.ch

APRÈS-MIDI SOUS LE SIGNE DE LA CONVIVIALITÉ AVEC JEUX ET DANSE

Organisé avec le soutien d'une entreprise, nous vous invitons à partager un moment convivial accompagné des jeux et de la danse. Les détails de cette rencontre suivront par courrier adressé aux personnes inscrites.

Mardi 24 mars 2020

De 14h30 à 17h30

Maximum 50 personnes

Cette rencontre a lieu par tous les temps.

INSCRIPTIONS PROGRAMME BEL ÂGE HIVER 2020

À envoyer à
CSP – Bel âge
Case postale 171
1211 Genève 8
ou à belage@csp-ge.ch

BEL ÂGE HIVER 2020

À REMPLIR ET À NOUS ENVOYER

Journées à la montagne

- ○ Mardi 21 janvier : Sommand / France
- ○ Mardi 4 février : Plaine-Joux, massif des Brasses / France
- ○ Mardi 18 février : Les Confins / France
- ○ Mardi 10 mars : Plateau des Glières / France

Rencontres au CSP

- ○ Mardi 28 janvier : Conférence sur l'acupuncture
- ○ Mardi 17 mars : « Les clés d'un bon sommeil »

Autres événements

- ○ Jeudi 27 février : Visite guidée à la Fondation Bodmer
- ○ Mardi 24 mars : Après-midi sous le signe de la convivialité, avec jeux et danse

Ateliers

- ○ Vendredis 10, 17, 24 et 31 janvier et 21 et 28 février : « Rejoignez-nous et jouons »
- ○ Lundi 30 mars : Comment réanimer un vieux livre de poche ?

Belle tablée : régime .....

- ○ Jeudi 30 janvier
- ○ Jeudi 20 février
- ○ Jeudi 26 mars

Nom et prénom : .....

Tél. portable ou fixe : .....

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

BEL ÂGE HIVER 2020

À REMPLIR ET À CONSERVER POUR MÉMOIRE

INSCRIPTIONS

Journées à la montagne

- ○ Mardi 21 janvier : Sommand / France
- ○ Mardi 4 février : Plaine-Joux, massif des Brasses / France
- ○ Mardi 18 février : Les Confins / France
- ○ Mardi 10 mars : Plateau des Glières / France

Rencontres au CSP

- ○ Mardi 28 janvier : Conférence sur l'acupuncture
- ○ Mardi 17 mars : « Les clés d'un bon sommeil »

Autres événements

- ○ Jeudi 27 février : Visite guidée à la Fondation Bodmer
- ○ Mardi 24 mars : Après-midi sous le signe de la convivialité, avec jeux et danse

Ateliers

- ○ Vendredis 10, 17, 24 et 31 janvier et 21 et 28 février : « Rejoignez-nous et jouons »
- ○ Lundi 30 mars : Comment réanimer un vieux livre de poche ?

Belle tablée : régime .....

- ○ Jeudi 30 janvier
- ○ Jeudi 20 février
- ○ Jeudi 26 mars

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

Il y a beaucoup de désistements aux activités et cela génère des désagréments dans l'organisation. Merci de noter les dates de rencontres pour lesquelles vous vous êtes inscrit-e-s.

COTISATION 2020

Merci d'utiliser **uniquement** le bulletin de versement joint pour payer votre cotisation 2020 de 50 CHF, **avant le 31 janvier 2020.**

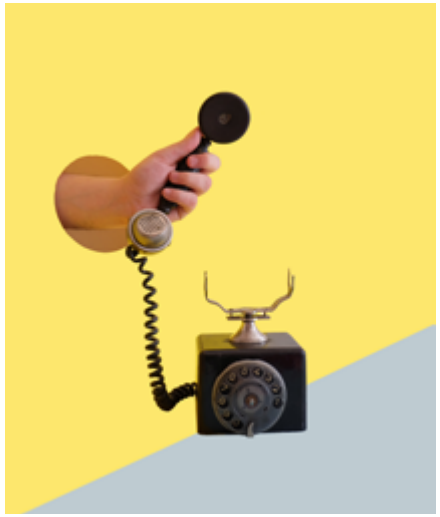
CONCERTS AU VICTORIA HALL

Les dimanches à 17h
23 février, 15 mars, 5 avril
et le 10 mai 2020

Réservation 6 semaines avant le concert : 022 807 07 44/00
10 CHF par concert

Avec le soutien de la Ville de Genève

AVEC LE SOUTIEN DE LA VILLE DE GENÈVE



CHAÎNES TÉLÉPHONIQUES

Vous avez la possibilité de communiquer régulièrement par téléphone et c'est ainsi que des liens précieux se créent. Vous désirez en savoir plus ? Faites-le nous savoir au 022 807 07 44/00

VISITES À DOMICILE

Des bénévoles motivés à partager régulièrement des moments conviviaux avec vous, à la maison ou à l'extérieur, ont suivi une formation pour cela. Êtes-vous intéressés ? N'hésitez pas à nous contacter.

belage@csp-ge.ch
022 807 07 44/00

Séjour aux Diablerets

Du 2 au 8 mars 2020
Il reste des places !

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

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

Du mercredi 13 mai au mercredi 20 mai 2020

Du mercredi 30 septembre au mercredi 7 octobre 2020

Prix par personne en pension complète (en chambre double) :
805 CHF
--
Supplément chambre individuelle : 70 CHF

BELLE TABLÉE

Venez partager un moment convivial tout en dégustant un bon repas. Cela permettra de vous retrouver entre membres de Bel âge, tout en stimulant votre appétit.

RDV À 12H00

Jeudis 30 janvier, 20 février et 26 mars 2020

AU RESTAURANT
« SUR LE PONT » DE L'ORIF
Rampe du Pont Rouge 4
1213 Petit-Lancy au 7e étage

Bus 21, arrêt : « Lancy-Pont-Rouge »
Bus 43, D ou tram 15, arrêt :
« P&R Etoile » (env. à 300 m.)

Votre participation de 22 CHF est à payer sur place : plat du jour, dessert avec un verre de vin et un café.

Vos inscriptions seront arrêtées une semaine avant la date choisie.

LES PETITS ATELIERS DE NICOLLE

COMMENT RÉANIMER UN VIEUX LIVRE DE POCHE ?

Création : travail de pliage, de collage et de décoration. Récréation : exécution en écoutant des extraits d'un livre se rapportant au sujet du pliage (où l'on rit, où l'on s'instruit, où l'on s'interroge).

Les participants viennent les mains vides, aucun savoir préalable n'est requis.

Animatrice : Nicolle Schneider

Le lundi 30 mars 2020

DE 9H30 à 12H
CSP, salle Forum II
(rez-de-chaussée)
14, rue du Village-Suisse

Accès CSP, voir page 3

Maximum 10 personnes désirant développer leur créativité.

REJOIGNEZ-NOUS ET JOUONS

Vous aimez jouer aux cartes, au scrabble, au rummikub ou à d'autres jeux de société, venez jouer un moment, pour vous détendre en bonne compagnie.

Vendredis 10, 17, 24 et 31 janvier 2020
Vendredis 21 et 28 février 2020

RDV DE 14H30 À 16H30
À L'ARCADE DU CPV
(Centre protestant de Vacances)
Rue du Village-Suisse 14
1205 Genève

Animatrice : Claudine Buchs

COURS Aquagym

Reprise :
semaine du 6 janvier 2020

Écoles de Bernex – Contamines – Liotard – Perly
80 CHF la carte de 10 cours

Avec le soutien des Communes de Bernex et de Perly

AVEC LE SOUTIEN DE LA VILLE DE GENÈVE

CONDITIONS GÉNÉRALES

COTISATION ANNUELLE

Les activités du secteur Bel âge sont ouvertes à toute personne autonome dès 55 ans, moyennant une cotisation annuelle de CHF 50 qui doit être versée avant le 31 janvier de l'année en cours. Tout soutien financier sous forme de don est très apprécié et contribue à la pérennité de nos activités CCP 12-761-4 (mention 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 peut être 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

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 du mardi et avant le lundi midi qui précède l'activité du jeudi. Passé ce délai, il sera exigé un montant de 40 CHF pour les journées à la montagne et les visites guidées et de 20 CHF pour les autres rencontres. 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.

ANNULATION D'UNE SORTIE EN CAS DE MAUVAIS TEMPS

Pour les journées à la montagne ou autres rencontres à l'extérieur, par temps instable, appeler la veille dès 14h le numéro **022 807 07 45.** Un message vous indiquera si la sortie est annulée.

CSP
CENTRE SOCIAL PROTESTANT

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 et Senem Ozdemir, en collaboration avec le Conseil et les bénévoles de Bel âge.

Impression : Procter & Gamble