



CENTRE SOCIAL PROTESTANT



BEL ÂGE
CENTRE SOCIAL
PROTESTANT

PROGRAMME
AUTOMNE 2020

PÉRIODE POST COVID

Quel étrange printemps nous avons tous vécu !

Nous vous avons concocté un programme varié pour les beaux jours, mais il est resté dans des cartons, en attendant qu'on puisse se côtoyer à nouveau. Heureusement, quelques rendez-vous dès le mois de juin ont pu avoir lieu.

Pour cet automne, nous reprenons certaines activités prévues et nous mettons tout en œuvre pour qu'elles puissent se réaliser dans de bonnes conditions. Aussi, pour ne pas vous contraindre

à une proximité physique nous avons fait le choix de ne pas organiser une Escapade de Bel âge avec un déplacement à deux cars. Par contre, nous nous retrouverons avec grand plaisir pour des promenades, des conférences et des contes sans oublier le Marché de Noël où l'on vous proposera différentes créations faites à la main.

Sur le plan administratif, si durant la période de confinement vous n'avez pas reçu de courriels de notre part et que vous possédez une adresse e-mail, merci de nous la communiquer.



PROMENADE Au bord de l'Arve



Nous vous proposons une balade en pleine nature au bord de la rivière, par un chemin parfois accidenté mais majoritairement facile. Le barrage sur l'Arve à Vessy est à voir, c'est un patrimoine industriel exceptionnel, réhabilité par les SIG en 1990.

Nous vous conseillons des chaussures de marche solides et un bâton pour les parties de route nivelées.

Mercredi 2 septembre 2020

**RDV À 14 H À LA RUE
DE LA FONTENETTE**

Juste avant le pont à 150 m.
de l'arrêt « Fontenette »
du bus 11 ou 21

Chefs de course :
Hendrika Nijkamp
et Ruth Pansier

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

PROMENADE L'arbre ressource, le noyer de Meinier



De Carré-d'Amont, vous vous dirigerez vers la Ferme Bio de la Touvière, où vous aurez la possibilité d'y faire quelques emplettes. Vous poursuivrez votre promenade par les ruines du château de Rouelbeau pour arriver à Meinier où vous vous arrêterez devant le noyer, arbre ressource du village, le plus gros de Suisse. Le retour se fera soit en bus soit à pied (une heure) par les Esserts ou Carré-d'Amont pour reprendre le bus A.

Mardi 15 septembre 2020

**RDV À 13 H 45 À L'ARRÊT « RIVE »
DU BUS A**

Bus que vous prendrez ensemble
à 14 h 02 jusqu'au Carré d'Amont
à Meinier

Chef de course :
Nicole Debonneville

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

PROMENADE

De Carouge à La Croix-de-Rozon



Vous allez tout d'abord longer la Drize puis emprunter, en petite partie, le chemin de Compostelle. Un agréable sentier parfois boisé vous conduira à l'étang de la Bistoquette, à Compesières pour arriver à La Croix-de-Rozon. Il faudra compter entre 1 h 1/2 à 2 h de marche. Après une petite pause, vous pourrez prendre le bus qui vous mènera au Rondeau de Carouge ou pour les plus aguerries, revenir à pied par Troinex.

Mardi 29 septembre 2020

RDV À 14 H À L'ARRÊT
« DE-STAËL »

Tram 12 ou 18

Chefs de course :
Denise Gonnet
et Michèle Römer

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

PROMENADE

De Chêne-Bourg au parc de la Grange par la voie verte



Après avoir traversé le vallon de la Seymaz et les plateaux de Chêne-Bougeries puis de Frontenex, vous passerez près de la gare des Eaux-Vives avant d'accéder au parc de la Grange.



Mardi 13 octobre 2020

RDV À 14 H À L'ARRÊT
« CHÊNE-BOURG-GARE-PLACE »
(côté de l'avenue de Bel-Air)

Léman Express L1, L2, L3, L4,
bus 31, 32, 37, 38
ou tram 12, 17

Chef de course :
Alain Aubert

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

PROMENADE

Le long du Marquet à Collex



Vous vous baladerez sur des sentiers agréables, sans grande difficulté, au sein de cette commune, qui est considérée comme le « poumon de verdure », située proche de la frontière. Tout en longeant le ruisseau, vous aurez un panorama grandiose sur les Alpes. Vous reprendrez le bus 52 pour le retour.

Mardi 27 octobre 2020

RDV À 14 H 15 À L'ARRÊT DU
BUS 52 « COLLEX-CENTRE »

- Prendre le bus 20 à la place de Neuve à 13 h 30 jusqu'à l'arrêt : « Colovrex »
- Puis à 14 h 03, prendre le bus 52 direction Bossy jusqu'à l'arrêt : « Collex-Centre »

Chefs de course :
Brigitte Baudraz
et Gilbert Perrochon

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

CONFÉRENCE

La vie sur mes 2 pieds

Dans la vie nous apprenons à marcher dès notre plus jeune âge ; par la suite la vie continue sur nos 2 pieds. Mais au fur et à mesure que le temps passe, notre équilibre devient plus fragile. Cette conférence parlera des moyens de prévention pour ces problèmes d'équilibre et de chutes.

Mardi 10 novembre 2020

RDV AU CSP À 14 H 30
Salle Forum II (rez-de-chaussée)
Rue du Village-Suisse 14
1205 Genève

Bus 2, 35 ou 19, arrêt :
« Musée d'ethnographie »
ou « Sainte-Clotilde »
Tram 14, arrêt : « Jonction »
Tram 15, arrêt : « Cirque »

Intervenante :
Ann Mulhauser, physiothérapeute



CONTES

La chute des géants

C'est la saga passionnante et terrible de cinq familles qui vont se croiser, s'aimer, se déchirer au gré des bouleversements de l'Histoire : la Première Guerre mondiale et la Révolution russe. Ces personnages attachants et tourmentés révèlent leurs sentiments humains, à travers l'espionnage, la trahison et la lutte des classes. Vous serez une fois de plus séduits par l'éloquence de notre conteuse qui nous transportera dans cette nouvelle saga.

Mardi 17 novembre 2020

RDV À 14 H 30 AU CSP
Salle Forum II (rez-de-chaussée)
Accès, voir page 5

Conteuse : Catherine Jaques



BELLE TABLÉE

Vous êtes de plus en plus nombreux à vous retrouver à table pour apprécier des bons repas tout en partageant des moments conviviaux.



**RDV À 12 H, les 24 septembre,
29 octobre et 10 décembre 2020**

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

Léman Express L1, L2, L3, L4
Bus 21, arrêt : « Lancy-Pont-Rouge »
Bus 43, D ou tram 15,
arrêt : « P&R Etoile » (~ à 300 m.)

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

Vos inscriptions seront arrêtées une semaine avant la date choisie.

**INSCRIPTIONS
PROGRAMME BEL ÂGE
AUTOMNE 2020**

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



BEL ÂGE AUTOMNE 2020

À REMPLIR ET À NOUS ENVOYER

Belle tablée : régime

- ☐ Jeudi 24 septembre
- ☐ Jeudi 29 octobre
- ☐ Jeudi 10 décembre

Promenades

- ☐ Mercredi 2 septembre: Au bord de l'Arve
- ☐ Mardi 15 septembre: L'arbre ressource, le noyer de Meinier
- ☐ Mardi 29 septembre: De Carouge à La Croix-de-Rozon
- ☐ Mardi 13 octobre: De Chêne-Bourg au parc de la Grange
- ☐ Mardi 27 octobre: Le long du Marquet à Collex

Rencontres au CSP

- ☐ Mardi 10 novembre: La vie sur mes deux pieds
- ☐ Mardi 17 novembre: Contes: la chute des géants

Ateliers

- ☐ L'atelier créatif: 1^{er} et 15 octobre
- ☐ L'atelier créatif: 5 et 26 novembre
- ☐ Les petits ateliers de Nicolle: les lundis 9 et 16 novembre
- ☐ L'atelier: « jouez avec nous »

Nom et prénom:

Tél. portable ou fixe:

Date: Signature:

BEL ÂGE AUTOMNE 2020

À REMPLIR ET À CONSERVER POUR MÉMOIRE

Belle tablée : régime

- ☐ Jeudi 24 septembre
- ☐ Jeudi 29 octobre
- ☐ Jeudi 10 décembre

Promenades

- ☐ Mercredi 2 septembre: Au bord de l'Arve
- ☐ Mardi 15 septembre: L'arbre ressource, le noyer de Meinier
- ☐ Mardi 29 septembre: De Carouge à La Croix-de-Rozon
- ☐ Mardi 13 octobre: De Chêne-Bourg au parc de la Grange
- ☐ Mardi 27 octobre: Le long du Marquet à Collex

Rencontres au CSP

- ☐ Mardi 10 novembre: La vie sur mes deux pieds
- ☐ Mardi 17 novembre: Contes: la chute des géants

Ateliers

- ☐ L'atelier créatif: 1^{er} et 15 octobre
- ☐ L'atelier créatif: 5 et 26 novembre
- ☐ Les petits ateliers de Nicolle: les lundis 9 et 16 novembre
- ☐ L'atelier: « jouez avec nous »



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*).

RAPPEL : NOUS DIFFÉRENCIONS LES BALADES

 balade de 1 h maximum, à plat, avec pause à mi-chemin

 balade d'environ 2h maximum

 balade de 2 h 30 avec quelques difficultés

 randonnée sportive



CHAÎNES TÉLÉPHONIQUES

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

VISITES À DOMICILE

Des bénévoles formés et motivés à partager des moments conviviaux avec vous, attendent qu'un membre de Bel âge se manifeste pour que vous passiez un peu de temps ensemble, une fois par semaine.

Cela vous intéresse ?

Contactez-nous au
022 807 07 44/00
ou belage@csp-ge.ch

ATELIER CRÉATIF pour le Marché de Noël

Afin de se plonger dans l'ambiance de Noël, nous vous proposons 4 rencontres lors desquelles nous confectionnerons des objets que nous pourrions vendre lors du Marché de Noël. Un grand merci d'avance à nos bénévoles qui nous guideront.

Les jeudis 1^{er} et 15 octobre, 5 et 26 novembre 2020

RDV À 14 H 30 À L'ARCADE
DU CPV (rez-de-chaussée)
Rue du Village-Suisse 14

LE MARCHÉ DE NOËL JEUDI 3 DÉCEMBRE 2020

RDV DÈS 14 H 30 AU CSP
Salle Forum I (rez-de-chaussée)
Accès, voir page 5

Vous avez la possibilité d'apporter vos objets ou confections maison dès le matin, au CSP.

Un grand merci pour votre soutien, pour votre créativité et pour votre présence ce jour-là.



LES PETITS ATELIERS de Nicole

Des pistes pour aborder et élaborer mon récit de vie

Atelier réunissant des personnes motivées désirant écrire leur récit de vie. Dans un climat de confiance réciproque, nous rechercherons ensemble une méthode adéquate, trouverons un fil conducteur, rédigerons un plan de travail. Peut-être commencerons-nous à écrire.

Les participants s'engagent à assister aux deux journées. Un plus : avoir fréquenté un atelier d'écriture.

Les lundis 9 et 16 novembre 2020
De 9 h 30 à 12 h 15
et de 13 h 30 à 16 h 15

RDV au CSP
Salle Forum II (rez-de-chaussée)
Accès, voir page 5

Repas facultatif au restaurant
le Cazar

Animatrice :
Nicole Schneider

Titulaire d'une attestation de formatrice continue
« Création artistique et l'art du bien vieillir » délivrée
par la Faculté de Psychologie et des sciences de
l'éducation (Université de Genève) en juin 2015.

Maximum 10 personnes

JOUEZ AVEC NOUS !

Venez jouer pour vous détendre en bonne compagnie. Vous aimez les cartes, le scrabble, le rummikub ou d'autres jeux de société ? Alors n'hésitez plus, vous passerez une agréable après-midi.



Les vendredis 6, 13, 20 et 27
novembre, 4 et 11 décembre 2020

RDV DE 14 H 30 À 17 H 30
À L'ARCADE DU CPV
Accès, voir page 5

Animatrice :
Claudine Buchs

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

En plus du séjour prévu cet automne, **du mercredi 30 septembre au 7 octobre 2020**, vous pourrez aussi profiter des beaux jours de printemps en logeant à la Nouvelle Rosaie, dans cette maison de maître, qui offre une vue panoramique sur le Léman et les Alpes. 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 être en bonne compagnie !

Du mercredi 28 avril au mercredi
5 mai 2021

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
au 022 807 07 44/00

Accompagnateur bénévole :
Richard Zucchetti



SÉJOUR Découverte des Diablerets en juin (Suisse)

Nous vous proposons de séjourner dans cette belle région cette année sans la neige. Vous y découvrirez de nouveaux sentiers accessibles, le minigolf praticable, la flore variée ; les journées seront plus longues. L'hôtel « Les Sources », idéalement situé (300 m. du centre du village), confortable, à l'accueil toujours aussi chaleureux, vous proposera de bons petits plats « faits maison ».

Du lundi 31 mai au dimanche
6 juin 2021

Prix par personne (en chambre double)
800 CHF en demi-pension
950 CHF en pension complète

Supplément (chambre individuelle)
150 CHF

Renseignements et pré-inscriptions
au 022 807 07 44/00

Accompagnatrice CSP :
Anne Davoli



Reprise des ateliers lors de
la semaine du 14 septembre 2020

ATELIER Peinture et dessin

Cet atelier s'adresse à chacun,
quel que soit son niveau.

**RDV LES JEUDIS
OU VENDREDIS
DE 9 H 30 À 11 H 30
À L'ATELIER GALIFFE**

Prix: 30 CHF par trimestre

Renseignements: 022 344 86 53
(Atelier Galiffe)



COURS Aquagym

**Écoles de Bernex
les mercredis de 10 h à 10 h 45**

**Perly
les jeudis de 16 h 10 à 16 h 55**

Prix: 80 CHF la carte de 10 cours

Renseignements:
022 807 07 44/00

Avec le soutien des Communes
de Bernex et de Perly

CONDITIONS GÉNÉRALES

COTISATION ANNUELLE 50 CHF

Tout soutien financier supplé-
mentaire 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 responsa-
bilité 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 respon-
sabilité 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'ur-
gences 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 activités peuvent être annu-
lées s'il n'y a pas 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'ac-
tivité 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.

Pour les séjours: prière de vous
référer aux conditions d'annulation
propres au séjour. En cas d'ur-
gence, 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
15 h le numéro **022 807 07 45**.
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
belage@csp-ge.ch
T 022 807 07 44/00

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.