



CENTRE SOCIAL PROTESTANT

BEL ÂGE

CENTRE SOCIAL
PROTESTANT

PROGRAMME
HIVER 2021

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience, c'est porter son attention de façon intentionnelle, sans jugement et avec bienveillance sur ce qui est, sur ce qui se passe à chaque instant. La pleine conscience est un art de vivre. L'art de cultiver une présence attentionnée à tout instant.

Cette présence s'entraîne au travers de pratiques de méditation laïque, en position assise, allongée ou en mouvement. Ces pratiques sont simples et accessibles à toutes et tous.

Cours donnés par Nadine Rogivue, pratiquante depuis 15 ans, diplômée en interventions basées sur la Pleine Conscience (Mindfulness) par la Haute École de Santé de Genève et en MBCAS (Mindfulness Based Cognitive Approach for Seniors) par l'Université Libre de Bruxelles.

Prix du module (12 heures):
120 CHF

Places limitées: 10 personnes

Avant de démarrer ce cycle de 6 cours de 2 heures de méditation de pleine conscience, nous vous proposons:

UNE SÉANCE D'INFORMATION

Mercredi 13 janvier 2021



RDV À 10H00 AU CSP
Salle Forum I
(rez-de-chaussée)
14, rue du Village-Suisse

Bus 2 et 19, arrêt:
« Musée d'ethnographie »
ou « Sainte-Clotilde »
Tram 14, bus 11, D, arrêt:
« Jonction »



Coronavirus

Les activités pour 2021 dépendent fortement de l'évolution des mesures sanitaires. Inscrivez-vous comme d'habitude. Merci d'appeler le ☎ 022 807 07 45 quelques jours avant l'activité pour laquelle vous vous êtes inscrit-e, pour vérifier son maintien.



JOURNÉES À LA MONTAGNE

S'évader le temps d'une journée pour apprécier la beauté des paysages de montagne, tout en empruntant des pistes piétonnes. Vous pourrez également faire du ski de fond.

Mardi 19 janvier 2021

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 1500 m d'altitude.

Chefs de course: Michèle Römer et Gilbert Perrochon

Mardi 26 janvier 2021

Plaine-Joux, Massif des Brasses / France

À 1250 m d'altitude, vous serpenterez sur un plateau de rêve dans une nature préservée, face au Mont-Blanc. Pour accéder aux pistes piétonnes ou aux pistes pour raquettes, il vous sera demandé 2 euros.

Chefs de course: Suzanne Huguet et Joseph Grimaître

Mardi 9 février 2021

Les Confins / France

Le Plateau des Confins est situé à 1400 m d'altitude dans

la commune de la Clusaz en Haute-Savoie, dans le Massif des Aravis.

Chefs de course: Denise Gonnet et Suzanne Huguet

Mardi 23 février 2021

Plateau des Glières / France

Le Plateau des Glières est un plateau calcaire situé à 1450 m d'altitude dans le Massif des Bornes, à 29 km de la Roche-sur-Foron.

Chefs de course: Michèle Römer et Gilbert Perrochon

RDV À 8H30 À LA PLACE DE NEUVE, devant le Grand-Théâtre
Départ en car à 8H45
Retour vers 17H

Tram 12, 17 et 18 Bus 3, 5, 20 et 36, arrêt: « Place de Neuve »

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

Participation: 20 CHF par sortie à payer sur place. Nous privilégions le paiement par carte bancaire et sans contact (sauf Postcard). Merci!

En cas de temps instable, veuillez téléphoner la veille dès 14H au ☎ **022 807 07 45** pour savoir si la sortie est annulée.

VISITE GUIDÉE AU MEG : « JEAN DUBUFFET, UN BARBARE EN EUROPE »

Penseur de l'Art brut, le peintre Jean Dubuffet a joué un rôle très important sur la scène artistique du 20^e siècle. Le Musée d'Ethnographie de Genève (MEG) rend hommage à cet esprit brillant dans une exposition retraçant sa visite en Suisse pendant l'été 1945.

Mardi 2 février 2021

RDV À 14H15 AU MEG
65, bd Carl-Vogt – 1205 Genève

Bus 2, 19 et 35 arrêt :
« Musée d'ethnographie »
ou « Sainte-Clotilde »

Participation : 14 CHF à payer
sur place.

Si vous possédez une carte Raiffeisen, vous ne paierez que la visite guidée (8 CHF). Nous privilégions le paiement par carte et sans contact (sauf PostCard).
Merci !

LES CLÉS D'UN BON SOMMEIL

Dormir est un facteur essentiel pour conserver ou retrouver la santé et l'équilibre et comme toute chose, le sommeil obéit à des rythmes qu'il convient de connaître et de respecter si l'on veut bien dormir.

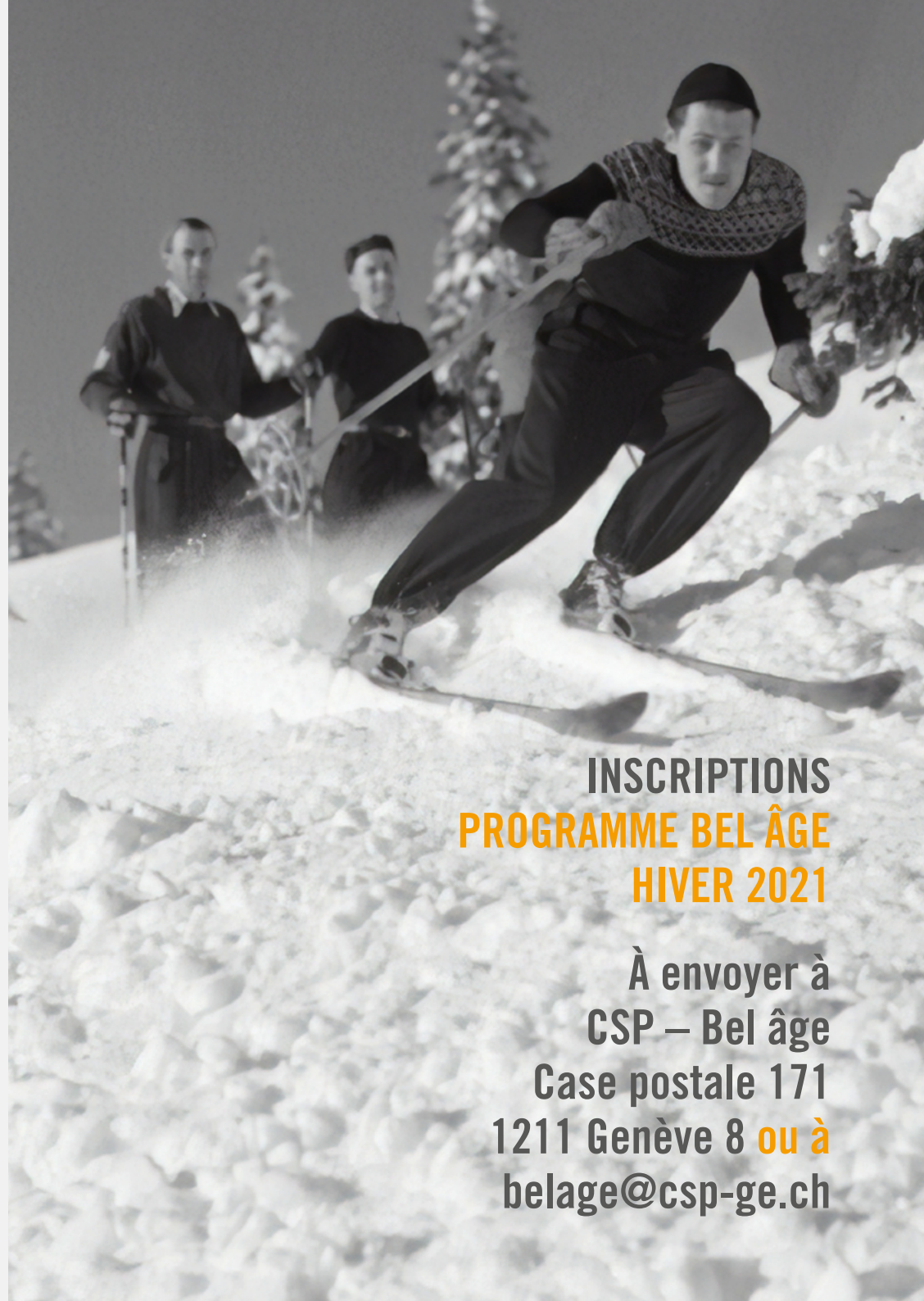
Nous vous proposons d'écouter sur ce thème passionnant une conférence du Dr Marc-André Raetzo, pneumologue.



Mardi 9 mars 2021

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

Accès CSP, voir page 2



**INSCRIPTIONS
PROGRAMME BEL ÂGE
HIVER 2021**

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

BEL ÂGE HIVER 2021

À REMPLIR ET À NOUS ENVOYER

Journées à la montagne

- Mardi 19 janvier: Sommand / France
- Mardi 26 janvier: Plaine-Joux, Massif des Brasses / France
- Mardi 9 février: Les Confins / France
- Mardi 23 février: Plateau des Glières / France

Rencontres au CSP

- Mercredi 13 janvier: Séance d'information sur la méditation de pleine conscience
- Mardi 9 mars: Les clés d'un bon sommeil
- Mardi 16 mars: Alimentation et activité physique

Autres événements

- Mardi 2 février: Visite guidée au MEG « Jean Dubuffet, un barbare en Europe »
- Mardi 2 mars: Visite de la Comédie dans son nouvel écrin

Ateliers

Vendredis 15, 22, 29 janvier ; 5 et 26 février: « Rejoignez-nous et jouons »

Belle tablée : régime

- Jeudi 28 janvier
- Jeudi 25 février
- Jeudi 25 mars

Nom et prénom:

Tél. portable ou fixe:

Date: Signature:

BEL ÂGE HIVER 2021

À REMPLIR ET À CONSERVER POUR MÉMOIRE

Journées à la montagne

- Mardi 19 janvier: Sommand / France
- Mardi 26 janvier: Plaine-Joux, Massif des Brasses / France
- Mardi 9 février: Les Confins / France
- Mardi 23 février: Plateau des Glières / France

Rencontres au CSP

- Mercredi 13 janvier: Séance d'information sur la méditation de pleine conscience
- Mardi 9 mars: Les clés d'un bon sommeil
- Mardi 16 mars: Alimentation et activité physique

Autres événements

- Mardi 2 février: Visite guidée au MEG « Jean Dubuffet, un barbare en Europe »
- Mardi 2 mars: Visite de la Comédie dans son nouvel écrin

Ateliers

Vendredis 15, 22, 29 janvier ; 5 et 26 février: « Rejoignez-nous et jouons »

Belle tablée : régime

- Jeudi 28 janvier
- Jeudi 25 février
- Jeudi 25 mars

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

Les activités pour 2021 dépendent fortement de l'évolution des mesures sanitaires. Inscrivez-vous comme d'habitude. Merci d'appeler le ☎ 022 807 07 45 quelques jours avant l'activité pour laquelle vous vous êtes inscrit-e, pour vérifier son maintien.



COTISATION 2021

Merci d'utiliser **uniquement** le bulletin de versement joint pour payer votre cotisation de 50 CHF avant **le 31 janvier 2021**.

CONCERTS AU VICTORIA HALL

Les dimanches à 17H
21 février, 21 mars, 25 avril et
le 9 mai 2021

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

AVEC LE SOUTIEN
DE LA
VILLE DE GENÈVE



VISITES À DOMICILE

Par des bénévoles motivés et formés pour partager des moments conviviaux, à la maison ou à l'extérieur. Êtes-vous intéressé-e ?

COURS D'AQUAGYM

Reprise : semaine du 11 janvier 2021

Écoles de Bernex et Perly
CHF 80.- la carte de 10 cours
Avec le soutien des Communes de Bernex et de Perly

CHAÎNES TÉLÉPHONIQUES

Vous aimeriez intégrer un groupe, où les personnes maintiennent des liens réguliers et chaleureux par téléphone. Vous désirez en savoir plus ? Appelez-nous au ☎ 022 807 07 44 / 00.

REJOIGNEZ-NOUS ET JOUONS

Vous aimez les jeux de société ? Venez jouer un moment, pour vous détendre, en bonne compagnie.

Vendredis 15, 22, 29 janvier 2021
Vendredis 5 et 26 février 2021

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

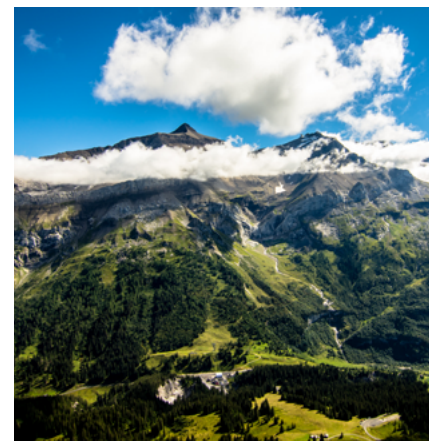
Animatrice : Claudine Buchs



Séjour aux diablerets

Du 31 mai au 6 juin 2021

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 28 avril
au mercredi 5 mai 2021**

**Du mercredi 29 septembre
au mercredi 6 octobre 2021**

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

Supplément (chambre individuelle)
70 CHF

BELLE TABLÉE

Passez un moment convivial tout en partageant un bon petit repas avec les autres membres de Bel Âge. Sur inscription.

RDV À 12H00

**Judis 28 janvier, 25 février
et 25 mars 2021**

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

Léman Express L1, L2, L3, L4
Bus 21, arrêt :
« Lancy-Pont-Rouge »
Bus 43, D et 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.

L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'alimentation et l'activité physique sont deux points essentiels pour maintenir une autonomie et une bonne qualité de vie chez les seniors. Ces sujets importants seront traités par la directrice de la Ligue contre le rhumatisme, M^{me} Béatrice Fonjallaz, infirmière spécialiste en rhumatologie et santé communautaire.



Mardi 16 mars 2021

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

Accès CSP, voir page 2

VISITE DE LA COMÉDIE DANS SON NOUVEL ÉCRIN AUX EAUX-VIVES

Ca y est ! C'est historique. La Comédie quitte le boulevard des Philosophes pour le quartier des Eaux-Vives et ouvrira les portes de cette magnifique fabrique théâtrale en février 2021.

La Comédie vous propose de découvrir son nouveau théâtre, avec ses salles de spectacle et de répétition, l'atelier de construction et les différents ateliers techniques, afin d'entrer pleinement dans les coulisses de la création !

Durée de la visite : 1h30 env.
Places limitées
(25 personnes max.)

Mardi 2 mars 2021

RDV À 13H45
DEVANT LA COMÉDIE
1, esplanade Alice-Bailly
1207 Genève
(Gare des Eaux-Vives)

Bus 1, 9, 33 et Léman Express
L1, L2, L3, L4, arrêt :
« Eaux-Vives-gare-place »

CONDITIONS GÉNÉRALES

COTISATION ANNUELLE

Les activités sont ouvertes à toute personne autonome dès 55 ans, moyennant une cotisation annuelle de 50 CHF qui doit être payée **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).

RESPONSABILITÉS

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

- Toutes les activités sont sous réserve de modifications.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Places parfois limitées. Si nécessaire, nous constituons une liste d'attente. Nous tâchons de répondre de manière juste à vos demandes. Les séjours sont confirmés s'il y a suffisamment de participant-e-s.

CONDITIONS D'ANNULATION

Merci de nous avertir si vous devez annuler votre inscription. Pour les rencontres : au plus tard 5 jours avant l'activité. Passé ce délai, il sera exigé un montant de 40 CHF pour les journées à la montagne et pour les visites guidées et de 20 CHF pour les autres rencontres.

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

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

ANNULATION EN CAS DE MAUVAIS TEMPS

Par temps instable, appeler la veille dès 14H le ☎ **022 807 07 45**. Un message vous indiquera si la sortie à l'extérieur est annulée.



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.