



CENTRE SOCIAL PROTESTANT



BEL ÂGE

**CENTRE SOCIAL
PROTESTANT**

**PROGRAMME
PRINTEMPS - ÉTÉ
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, 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 Ecole de Santé de Genève et en MBCAS (*Mindfulness Based Cognitive Approach for Seniors*) par l'Université Libre de Bruxelles.

Avant de commencer un cycle de 6 cours de 2h, nous vous proposons :

UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Mercredi 14 avril 2021

RDV À 10H AU CSP
Salle Forum I (rez-de-chaussée)
Rue du Village-Suisse 14

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

Prix du cycle de 12h: CHF 120.-
Cours limité à 10 personnes.

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.



CONFÉRENCE « LA VIE SUR MES DEUX PIEDS »

Dans la vie, nous apprenons à marcher dès notre plus jeune âge, mais au fur et à mesure que le temps passe, notre équilibre devient plus fragile. Cette conférence abordera les moyens de prévention pour les problèmes de chutes et d'équilibre.



Mardi 20 avril 2021

RDV À 14H30 AU CSP
Salle Forum II (rez-de-chaussée)
Rue du Village-Suisse 14
1205 Genève

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

Intervenante: Ann Mulhauser, physiothérapeute

PROMENADE Le long de l'Aire



Remonter les berges d'une rivière est toujours ressourçant. Vous emprunterez un sentier à travers de magnifiques vignobles en serpentant sur le coteau de Confignon pour rejoindre votre point de départ. Grâce aux aménagements multiples réalisés par le canton, cette promenade paisible est accessible au plus grand nombre.

Mardi 27 avril 2021

RDV À 14H30 À L'ARRÊT
« CROISÉE DE CONFIGNON »
Terminus du tram 14

Chefs de course:
Gérald Pittet

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



COMÉDIE DE GENÈVE

Découverte du nouvel atelier de couture

Découvrez les différentes étapes de la création de costumes avec Ingrid Moberg et Karine Dubois dans leur nouvel espace de travail. Des maquettes des créateurs en passant par la découpe des patrons, aux premiers essayages, au choix des tissus jusqu'à la réalisation finale des costumes. Ne perdez rien des enjeux passionnants de ce métier de l'ombre !



Jeudi 6 mai 2021

RDV À 14H45 DEVANT
LA COMÉDIE
1, esplanade Alice-Bailly
1207 Genève
(Gare des Eaux-Vives)

Bus 1, 9, 33 / Léman Express
L1, L2, L3, L4, arrêt :
« Eaux-Vives-Gare-Place »

Visite limitée à 15 personnes.

PROMENADE

Le Jardin botanique et son jardin des senteurs



Laissez-vous guider dans ce musée en plein-air. Vous découvrirez dans cet écrin de verdure les magnifiques rocailles, le jardin japonais puis, de l'autre côté du chemin de l'Impératrice, la Rose-raie historique et le fameux Jardin des senteurs et du toucher.

Mardi 11 mai 2021

RDV À 14H À L'ARRÊT
« JARDIN BOTANIQUE »
Bus 1, 11, 25, 28

Cheffes de course :
Nicole Debonneville
et Hendrika Nijkamp

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



PROMENADE

Quelques richesses de Champel

Nous vous proposons un parcours facile de 2h environ pour 3km 1/2, sur les pas de Jean-Claude Mayor. « Étrange destinée que celle du quartier de Champel qui fut longtemps un quartier maudit avant de devenir un quartier privilégié. Pour perdre enfin cette part de privilège en devenant un quartier comme les autres ... ». Ce parcours se terminera en bas du Parc Bertrand sur le plateau de Champel.

Mardi 18 mai 2021

RDV À 14H À L'ARRÊT
« RIEU » Bus 25, 5, 21

Chefs de course :
Bernard Louis
et Danielle Allène-Meusy

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

PROMENADE

Le long de la Seymaz

Vous découvrirez un magnifique parcours bucolique le long de la Seymaz qui serpente de Chêne-Bourg à Choulex.



Jeudi 27 mai 2021

RDV À 14H À L'ARRÊT
« PLACE FAVRE »
Bus 31, 32, 38 / Tram 12, 17

Cheffes de course :
Michèle Römer
et Nati Salvado

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

ESCAPADE BEL ÂGE

Repas-croisière sur la Saône (France)

À environ 2h de Genève, vous vous rendez en car au port de plaisance de Pont-de-Vaux, situé dans le département de l'Ain où vous embarquerez pour une croisière bucolique de 4h. Vous naviguerez par le canal reliant Pont-de-Vaux à la Saône, puis jusqu'à Tournus jusqu'au passage de l'écluse. Retour par la même voie.



MENU

- Fraîcheur de saumon, petits légumes, vinaigrette aux herbes
- Poulet à la bourguignonne et son gratin bressan
- Fromage blanc d'Étrez à la crème de Bresse
- Délice de chocolat et caramel à la fleur de sel
- Boissons comprises

Mardi 15 juin 2021

RDV À 8H PLACE DE NEUVE
(devant le Grand Théâtre)
Bus 3, 5, 20, 36 / Tram 12, 15,
17, 18, arrêt : « Place de Neuve »

Retour en fin de journée au même endroit.

Une participation de CHF 45.- vous est demandée pour cette journée. Un BVR vous sera adressé avec la mention Escapade Bel âge.

En cas d'annulation après le mardi 8 juin 2021 ou d'oubli, nous nous verrons dans l'obligation de vous facturer l'intégralité du coût effectif de la journée.

INSCRIPTIONS
PROGRAMME BEL ÂGE
PRINTEMPS – ÉTÉ 2021

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

BEL ÂGE PRINTEMPS - ÉTÉ 2021

À REMPLIR ET À NOUS RENVOYER

Belle tablee : régime

- Jeudi 22 avril
- Jeudi 20 mai
- Jeudi 1^{er} juillet

Promenades

- Mardi 27 avril : Le long de l'Aire
- Mardi 11 mai : Le Jardin botanique et son jardin des senteurs
- Mardi 18 mai : Quelques richesses de Champel
- Jeudi 27 mai : Le long de la Seymaz

Rencontres au CSP

- Mercredi 14 avril : Séance d'information sur la méditation de pleine conscience
- Mardi 20 avril : Conférence « La vie sur mes deux pieds »

Autres événements

- Jeudi 6 mai : Visite des ateliers de couture à la Comédie
- Mardi 15 juin : Escapade Bel âge, repas-croisière sur la Saône
- Dimanche 25 juillet : Verbier Festival
- Mardi 17 août : Pause estivale sur le Bateau-Genève

Nom et prénom :

Tél. portable ou fixe :

Date : Signature :

BEL ÂGE PRINTEMPS - ÉTÉ 2021

À REMPLIR ET À CONSERVER POUR MÉMOIRE

Belle tablee : régime

- Jeudi 22 avril
- Jeudi 20 mai
- Jeudi 1^{er} juillet

Promenades

- Mardi 27 avril : Le long de l'Aire
- Mardi 11 mai : Le Jardin botanique et son jardin des senteurs
- Mardi 18 mai : Quelques richesses de Champel
- Jeudi 27 mai : Le long de la Seymaz

Rencontres au CSP

- Mercredi 14 avril : Séance d'information sur la méditation de pleine conscience
- Mardi 20 avril : Conférence « La vie sur mes deux pieds »

Autres événements

- Jeudi 6 mai : Visite des ateliers de couture à la Comédie
- Mardi 15 juin : Escapade Bel âge, repas-croisière sur la Saône
- Dimanche 25 juillet : Verbier Festival
- Mardi 17 août : Pause estivale sur le Bateau-Genève



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.





VISITES À DOMICILE

Des bénévoles formés et motivés à partager des moments conviviaux attendent votre appel pour passer un peu de temps avec vous une fois par semaine.

Cela vous intéresse ?
Contactez-nous 022 807 07 44
ou belage@csp-ge.ch







CHAÎNES TÉLÉPHONIQUES

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



RAPPEL

-  balade à plat de 1h maximum avec pause à mi-chemin
-  balade d'environ 2h
-  balade de 2h30 avec quelques difficultés
-  randonnée sportive

ÉVÉNEMENT OFFERT

Journée au Verbier Festival Concert suivi d'un repas dans un restaurant

Quelle magnifique opportunité de passer une journée inoubliable et musicale au cœur des Alpes suisses ! Au programme, concert classique à l'église de Verbier suivi d'un repas dans la station.

Dimanche 25 juillet 2021

RDV À 8H PLACE DE NEUVE
(devant le Grand Théâtre)
Bus 3, 5, 20, 36 / Tram 12, 15,
17, 18, arrêt : « Place de Neuve »

Retour en fin de journée au même endroit.

Places limitées à 50 personnes.

Cette journée est offerte par une entreprise privée.

Cette rencontre a lieu par n'importe quel temps.



© Francesca Sagramoso

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

En plus du séjour organisé au printemps (du 28 avril au 5 mai), venez profiter à l'automne de de la Nouvelle Roseraie, une maison de maître qui offre une vue panoramique sur le Léman et les Alpes (à 480m d'altitude). L'équipe d'animation vous proposera diverses activités pour votre détente et de remise en forme (gym, yoga, massages, balades et excursions). L'occasion est idéale pour profiter de la nature et être en bonne compagnie !

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

Le transfert en car aller et retour
70 CHF

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



SÉJOUR Balnéaire à Lido di Jesolo (Italie)

N'attendez pas pour réserver votre place afin de participer à ce traditionnel séjour 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.

Du dimanche 29 août au mardi 7 septembre 2021

Prix par personne (en chambre double)
1'100 CHF

Supplément (chambre individuelle)
150 CHF

Accompagnatrice Bel âge:
Anne Davoli

Renseignements au
022 807 07 44/00

BELLE TABLÉE

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

RDV À 12H, les jeudis 22 avril, 20 mai et 1^{er} juillet 2021

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



Bus 21, arrêt: « Lancy-Pont-Rouge »
Bus 43, D / Tram 15, 17, arrêt:
« P&R Etoile » (env. à 300 m.)

Votre participation de CHF 22.- 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.



PAUSE ESTIVALE SUR LE BATEAU-GENÈVE

Nous nous réjouissons de vous rencontrer pour partager un moment convivial sur le bateau qui restera à quai. L'occasion de se revoir en sirotant une boisson rafraîchissante.

Mardi 17 août 2021

RDV À 15H SUR LE BATEAU-GENÈVE
Quai Gustave-Ador 1,
1207 Genève

Bus 2, 3, 6, 7, 8, arrêt:
« Métropole »
Tram 12, 17, arrêt: « Rive »

Votre participation: la boisson que vous commanderez.

ATELIER Peinture et dessin

RDV À L'ATELIER GALIFFE
Chemin Galiffe 2 Bis,
1201 Genève
Bus 7, arrêt « Ormeaux »

**Les jeudis ou vendredis
de 9H30 à 11H30**

Cet atelier s'adresse à chacun-e,
quel que soit votre niveau.

Prix: CHF 30.- par trimestre
Renseignements 022 344 86 53
(Atelier Galiffe).



COURS Aquagym

Les mercredis de 10H à 10H45
Ecole Robert Hainard
Chemin de Saule, 1233 Bernex

Bus 47, 48, arrêt « Bernex-Saule »

Les jeudis de 16Hh10 à 16H55
Groupe scolaire de Perly
Route de Certoux 35, 1258 Perly

Bus 42, arrêt « Perly village »
Bus D, arrêt « Ravières »

Prix: CHF 80.-
la carte de 10 cours
(eau à env. 27°C)

Renseignements
022 807 07 44 / 00

Avec le soutien des Communes de Bernex et de Perly

CONDITIONS GÉNÉRALES

MEMBRES DE BEL ÂGE

Les activités sont ouvertes à toute personne autonome dès 55 ans, moyennant une cotisation de CHF 50.- par année. 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 (avec la mention 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-e est tenu 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 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 sont 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 annulées s'il n'y a pas suffisamment de participants.

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

Merci de nous avertir si vous devez annuler votre inscription. Pour les rencontres: au plus tard le jeudi à midi avant l'activité. Passé ce délai, il sera exigé un montant de CHF 10.- CHF pour les promenades, de CHF 20.- CHF pour les autres rencontres et de CHF 90 CHF.- pour l'Escapade Bel âge.

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 ☎ **022 807 07 45.** Un message vous indiquera si la sortie a lieu ou non.



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
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.