



CENTRE SOCIAL PROTESTANT

BEL ÂGE
CENTRE SOCIAL
PROTESTANT

PROGRAMME
AUTOMNE 2021



« COUP DE CHAPEAU » 60 ANS DE BEL ÂGE 1960-2020

Après une période compliquée, nous espérons pouvoir fêter dignement ce jubilé. 60 ans de sorties, de rencontres, d'activités diverses, des liens tissés grâce à Bel âge, ça se fête !

Mardi 23 novembre 2021 à 11h30

AU RESTAURANT LE VG
« AUX VIEUX GRENAIERS »
Rue de Carouge 92
1205 Genève



Tram 12, 17, 18 ou bus 35,
arrêt: « Place des Augustins »

Nous vous concoctons un moment festif agrémenté d'un repas, de musique, de danse, de souvenirs et d'un concours de chapeaux personnalisés. Préparez donc le vôtre, les trois premiers chapeaux originaux seront récompensés.

Si vous possédez des anciennes photos, n'hésitez pas à nous les faire parvenir, nous les scannerons et nous vous rendrons les originaux.

Vous aimeriez participer à cette fête, mais le déplacement vous pose un problème, faites-le nous savoir. Nous pouvons organiser un transport depuis votre domicile.

Inscrivez-vous au moyen du formulaire de la page centrale de ce programme jusqu'au 30 septembre 2021.

Cette fête aura lieu sous réserve des mesures sanitaires. Nous vous enverrons une confirmation en temps utile.

Votre participation est de CHF 40.-

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 7 septembre 2021

RDV À 14H15 À L'ARRÊT DU
BUS 52 « COLLEX-CENTRE »

- Prendre le bus 20 à la place de Neuve à 13h30 jusqu'à l'arrêt: « Colovrex »
- Puis à 14h03, prendre le bus 52 direction Bossy jusqu'à l'arrêt: « Collex-Centre »

Chefs de course: Michèle Römer
et Gilbert Perrochon

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

PROMENADE La Réserve naturelle du Moulin-de-Vert et ses étangs



Le bus J que vous prendrez à 13h19 à la « Croisée de Confignon » vous conduira à Cartigny-Moulin-de-Vert. De là, vous descendrez au bord du Rhône pour traverser la réserve naturelle du Moulin-de-Vert. La faune y est importante. Vous retournerez à Cartigny par un chemin plus large.

Ce parcours comprend des difficultés et il n'y a pas de possibilités de prendre le bus à mi-chemin. Prenez vos bâtons de marche et de bonnes chaussures.

Jeudi 16 septembre 2021

RDV À 13H10 À L'ARRÊT
« CROISÉE DE CONFIGNON »
DU TRAM 14

Chefs de course: Michèle Römer
et Gilbert Perrochon

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

PROMENADE

Promenade en Champagne



Vous quitterez le village de Chancy, qui affiche déjà un petit air méridional, pour vous approcher de La Laire, rivière qui marque la frontière avec la France. En passant par le Moulin de la Grave, par des prés et des vignes, vous arriverez à Sézegnin.

Mardi 21 septembre 2021

RDV À 14H30 À L'ARRÊT
« CHANCY-RACLERETS »

- Prendre le bus K, à 13h55 à « Lancy-Pont-Rouge-Gare »
- Ou prendre le bus 78 de la Gare de la Plaine (Léman Express)

Chef de course: Alain Aubert

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

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 12 octobre 2021

RDV À 14H À L'ARRÊT
« JARDIN BOTANIQUE »

Bus 1, 11, 25 ou 28
Léman Express TER

Cheffes de course: Nicole Debonneville et Hendrika Nijkamp

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

PROMENADE

Le sentier du Rhône



Le sentier du Rhône longe le cours d'eau durant 7 km avant de bifurquer sur Loëx par la passerelle de Chèvres. Ce magnifique fleuve chargé d'histoire comporte des montées, des descentes et des escaliers. Merci de prendre de bonnes chaussures.

Mardi 19 octobre 2021

RDV À 14H À L'ARRÊT
« LIGNON-CITÉ »

Bus 7, 9, 28 ou 51

Cheffes de course: Suzanne Huguet et Brigitte Baudraz

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



CONFÉRENCE

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 une conférence du Dr Marc-André Raetzo, Pneumologue, sur ce thème passionnant.

Mardi 2 novembre 2021

RDV À 14H30 AU CSP
Salle Forum I (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 »



CONFÉRENCE

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 novembre 2021

RDV À 14H30 AU CSP
Salle Forum I (rez-de-chaussée)
Rue du Village-Suisse 14
Accès CSP, voir page 5



BELLE TABLÉE

Venez nous rejoindre ! Vous apprécierez les bons petits plats dans ce cadre sympathique tout en partageant des moments conviviaux.

RDV À 12H, les jeudis 23 septembre, 21 octobre et 18 novembre 2021

Le jeudi 21 octobre 2021, spéciale « Belle tablée » pour les 100 ans d'Hermann Meier ! Venez l'accompagner pour fêter ce merveilleux anniversaire.

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 ou L4
Bus 21, arrêt: « Lancy-Pont-Rouge »
Bus 43, D ou tram 15, arrêt:
« P&R Etoile » (env. à 300 m.)

Votre participation de CHF 22.- 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 2021

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



BEL ÂGE AUTOMNE 2021

À REMPLIR ET À NOUS RENVOYER

Festivité

- Mardi 23 novembre: 60 ans Bel âge au restaurant le VG
- Je souhaite bénéficier d'un transport accompagné depuis mon domicile

Belle tablee: régime

- Jeudi 23 septembre
- Jeudi 21 octobre
- Jeudi 18 novembre

Promenades

- Mardi 7 septembre: Le long du Marquet à Collex
- Jeudi 16 septembre: Moulin-de-Vert et ses étangs
- Mardi 21 septembre: Promenade en Champagne
- Mardi 12 octobre: Le jardin botanique
- Mardi 19 octobre: Le sentier du Rhône

Rencontres au CSP

- Mercredi 15 septembre: Séance d'information sur la méditation de Pleine Conscience
- Mardi 2 novembre: Les clés d'un bon sommeil
- Mardi 16 novembre: L'alimentation et l'activité physique

Ateliers

- Cours de Do In
- L'atelier «jouez avec nous»
- Cours de méditation de Pleine Conscience

Nom et prénom:

Tél. portable ou fixe:

Date: Signature:

BEL ÂGE AUTOMNE 2021

À REMPLIR ET À CONSERVER POUR MÉMOIRE

Festivité

- Mardi 23 novembre: 60 ans Bel âge au restaurant le VG
- Je souhaite bénéficier d'un transport accompagné depuis mon domicile

Belle tablee: régime

- Jeudi 23 septembre
- Jeudi 21 octobre
- Jeudi 18 novembre

Promenades

- Mardi 7 septembre: Le long du Marquet à Collex
- Jeudi 16 septembre: Moulin-de-Vert et ses étangs
- Mardi 21 septembre: Promenade en Champagne
- Mardi 12 octobre: Le jardin botanique
- Mardi 19 octobre: Le sentier du Rhône

Rencontres au CSP

- Mercredi 15 septembre: Séance d'information sur la méditation de Pleine Conscience
- Mardi 2 novembre: Les clés d'un bon sommeil
- Mardi 16 novembre: L'alimentation et l'activité physique

Ateliers

- Cours de Do In
- L'atelier «jouez avec nous»
- Cours de méditation de Pleine Conscience

Lorsque vous vous inscrivez à une activité, vous ne recevrez pas systématiquement une confirmation. Assurez-vous du maintien de l'activité en téléphonant au répondeur de Bel âge 022 807 07 45. Si vous deviez renoncer à une activité, nous vous remercions de nous en faire part rapidement par mail ou par téléphone, voir coordonnées au dos du programme.



POUR CONTACTER BEL ÂGE

Téléphone : 022 807 07 44
 Répondeur : 022 807 07 45
 Courriel : belage@csp-ge.ch

RAPPEL: nous différencions les balades

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

 balade d'environ 2h

 balade de 2h30 avec quelques difficultés

 randonnée sportive



ACCOMPAGNANT OU CHEF DE COURSE

Vous aimez vous balader et vous connaissez des itinéraires de promenades? Contactez-nous, vous pourriez devenir chef de course. Vous avez aussi l'opportunité de devenir bénévole-accompagnant à une sortie.

CHAÎNES TÉLÉPHONIQUES

N'hésitez pas à vous manifester si vous êtes intéressé-e-s à faire partie d'un groupe, où les personnes maintiennent des liens réguliers et chaleureux par téléphone.

VISITES À DOMICILE

Des bénévoles formés sont motivés à partager des moments conviviaux, à la maison ou à l'extérieur avec un membre de Bel âge. Êtes-vous intéressé-e-s?



LE MARCHÉ DE NOËL

Nous nous réjouissons de revivre l'ambiance de Noël en participant à notre Marché. Nous vous remercions d'avance d'apporter vos objets ou confections maison au bureau Bel âge, en vous annonçant avant au 022 807 07 44. Un grand merci pour votre soutien, pour votre créativité et pour votre présence ce jour-là.

Mardi 7 décembre 2021

RDV DÈS 14H30 AU CSP
 Salle Forum I (rez-de-chaussée)
 Rue du Village-Suisse 14
 Accès CSP, voir page 5

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.

Vendredis 5, 12, 19 et 26 novembre, 3 et 10 décembre 2021

RDV DE 14H30 À 17H30 AU CSP
 Salle Forum II (rez-de-chaussée)
 Rue du Village-Suisse 14
 Accès CSP, voir page 5

Animatrice: Claudine Buchs



NOUVEAU DÉCOUVREZ LES COURS DE DO IN les pressions qui décompressent

Avec les multiples sollicitations du quotidien, le stress, la fatigue et les tensions musculaires apparaissent. Le Do In (aussi appelé automassage) permet d'apaiser votre corps par une technique d'automassage faisant circuler l'énergie selon des techniques japonaises utilisant des frictions, des tapotements, des pressions et des étirements. Ajoutés à des exercices corporels et respiratoires, le Do In contribue à prévenir et soulager maux et douleurs.

Les cours seront donnés en règle générale à l'extérieur. Pour découvrir cette pratique, le 1^{er} cours est gratuit, à votre convenance.

RDV LES MERCREDIS À 10H AU CSP

Devant les salles Forum
(rez-de-chaussée)
Rue du Village-Suisse 14
Accès CSP, voir page 5

Monitrice: Sylvie Chambaz

Prix: CHF 80.- la carte de 8 cours

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Des cours de méditation de Pleine Conscience se sont déroulés ce printemps et nous avons le plaisir de vous proposer une nouvelle session. Ces pratiques sont simples et accessibles à toutes et tous, laïques, en position assise, allongée ou en mouvement.

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

Cours donnés par Nadine Rogivue, diplômée

Avant de commencer un cycle de 6 cours de 2h (CHF 120.-), maximum 10 personnes, nous vous proposons une séance d'information sur la méditation de Pleine Conscience:

Mercredi 15 septembre 2021

RDV À 10H30 AU CSP
Salle Forum I (rez-de-chaussée)
Rue du Village-Suisse 14
Accès CSP, voir page 5

SÉJOUR à Loèche-les-Bains

Nous vous proposons de passer une semaine dans la station thermale valaisanne de Loèche-les-Bains (1'400 m. d'altitude). Vous y trouverez des scènes de village authentiques, un large éventail d'offres et d'activités et bien sûr, les bains thermaux mondialement connus. Les possibilités de randonnées sur les pistes balisées, de ski de fond ou des raquettes sont innombrables et une excursion à la Gemmi est prévue et comprise dans le prix. L'hôtel Therme 51 est un hôtel familial avec 3 petites piscines d'eau thermale et un nouveau concept SPA.

Du lundi 7 au dimanche 13 mars 2022

Prix par personne en demi-pension
(en chambre double): CHF 1'250.-

Supplément (en chambre individuelle):
CHF 240.-

Inscription par téléphone à Bel
âge, voir au dos du programme.

Accompagnatrice: Anne Davoli

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

Un séjour est prévu cet automne, du mercredi 29 septembre au mercredi 6 octobre 2021 et vous pourrez aussi profiter des beaux jours de printemps en logeant à la Nouvelle Roseraie, dans cette maison de maître, qui offre une vue panoramique sur le Léman et les Alpes (480 m. d'altitude). 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 4 au mercredi 11 mai 2022

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

Supplément (en chambre individuelle):
CHF 70.-

Le transfert en car aller et retour
CHF 70.-

Inscription par téléphone à Bel
âge, voir au dos du programme.



Reprise des cours lors de la
semaine du 13 septembre 2021

ATELIER Peinture et dessin

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

**RDV LES JEUDIS
OU VENDREDIS
DE 9H30 À 11H30
À L'ATELIER GALIFFE**

Prix: CHF 30.- par trimestre

Renseignements: 022 344 86 53
(Atelier Galiffe)



© Rebecca Bowring

COURS Aquagym

Les mercredis de 10h à 10h45

Ecole Robert Hainard
Chemin de Saule, 1233 Bernex

Bus 47 ou 48, arrêt:
« Bernex-Saule »

Les jeudis de 16h à 16h45

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 à Bel âge,
voir au dos du programme.

Avec le soutien des Communes de Bernex et de Perly

CONDITIONS GÉNÉRALES

Les activités de Bel âge sont adressées à toute personne ayant au moins 55 ans.

COTISATION ANNUELLE CHF 50.-

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-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 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 rapidement si vous devez annuler votre inscription au plus tard le jeudi midi qui précède l'activité. Passé ce délai, il sera exigé un montant de CHF 10.- pour les promenades, de CHF 20.- pour les autres rencontres et de CHF 40.- pour les 60 ans de Bel âge. Pour les séjours: prière de vous référer aux conditions d'annulation propres au séjour.

Pour toute communication, en semaine, en cas d'urgence, juste avant une sortie ou un séjour, appeler le 022 807 07 44.

Pour toute activité Bel âge à laquelle vous vous êtes inscrit-e-s, merci de vérifier la veille, si celle-ci est bien maintenue, en appelant le répondeur au 022 807 07 45.



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

T 022 807 07 44 pour toute communication
R 022 807 07 45 répondeur
belage@csp-ge.ch
www.csp.ch/belage

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.