

# ATELIERS: « PRÉVENTION DES CHUTES »

À la suite de la conférence que nous avons eue ce printemps « la vie sur mes 2 pieds », nous vous proposons 6 ateliers qui traiteront de la prévention des chutes.

Deux groupes de 6 personnes pourront être formés selon la mobilité des participants. Vous pourrez participer aux sessions sur les thèmes suivants:

- Mieux connaître la chute
- Savoir se relever après une chute: zoom sur l'environnement, ses dangers et ses aides
- · L'équilibre et ses « organes »
- La force et la façon dont l'entretenir
- La coordination: tête, mains et pieds
- Quelques applications dans votre quotidien.
- Tests et conclusions personnels.

Vous recevrez également des éléments théoriques, des tests et des articles. Nous vous proposons des activités liées à la rencontre ainsi que des exercices à faire à la maison.

#### Les jeudis

- 22 et 29 septembre 2022
- 6 et 20 octobre 2022
- 10 et 17 novembre 2022

Présence aux 6 rencontres demandée.

RDV À 14H 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 »

Votre participation pour les 6 ateliers: CHF 50.-



# \*\* PROMENADE Entre Meyrin campagne et ville nouvelle (les Vergers)



Vous allez découvrir et traverser le marais de Mategnin qui est l'une des rares zones humides du canton, entre étangs et surface forestière. Vous poursuivrez votre promenade en passant par le terrain Jakob, lieu convivial, jusqu'au lac des Vernes au paysage bucolique. Vous finirez cette balade au nouveau quartier « les Vergers ».

#### Jeudi 15 septembre 2022

RDV À 14H30 À L'ARRÊT DU TRAM 14 «MEYRIN GRAVIÈRE»

<u>Chefs de course</u>: Brigitte Baudraz et Gilbert Perrochon

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

# ♠♠ PROMENADE De Monniaz à Jussy

Depuis la réserve naturelle des Arales, site d'une grande valeur biologique qui est situé au cœur des Bois de Jussy, vous longerez les Etoles tout en restant du côté Suisse. Vous finirez votre balade au temple de Jussy.

#### Mardi 20 septembre 2022

RDV À 13H30 À L'ARRÊT DU BUS 32 «CHÊNE-BOURG-GARE-TOUR»

- Tram 12 et 17, arrêt:
   «Graveson»
- Léman express SL1, SL2, SL3, SL4 et TER, arrêt: «Chêne-Bourg-Gare-Place» (devant la station BP)

De l'arrêt «Chêne-Boug-Gare-Tour», vous prendrez ensemble le bus 32 de 13H42 jusqu'à l'arrêt «Jussy-Monniaz Hameau».

Chef de course: Alain Aubert

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

# PROMENADE Découverte du Domaine des Graves à Athenaz

Nous vous proposons de faire un tour d'horizon du Domaine viticole des Graves, avec un accueil à votre arrivée puis une balade facile variée puisque vous emprunterez des chemins goudronnés, dans les vignes ou dans les champs. Une dégustation de cépages est prévue pour clore cette matinée.

#### Mardi 27 septembre 2022

RDV À 8H45 À L'ARRÊT DU BUS L et NM « ATHENAZ,VILLAGE »

 Prendre le bus L à « Confignon, Croisée » jusqu'à l'arrêt « Athenaz, Village »

Votre participation: CHF 15.à payer sur place

Cette activité a lieu par tous les temps.



# \*\* PROMENADE Balade dans les bois de Bernex



Vous longerez le stand de Bernex pour arriver dans la réserve naturelle du Nant de Borbaz. Non loin du Rhône, vous admirerez la richesse floristique de ce site, son état sauvage et son rôle de zone de tranquillité pour la faune. Vous passerez ensuite par Aigues-Vertes, les Bois des Mouilles, l'étang des Mouilles, pour revenir au point de départ.

#### Mardi 4 octobre 2022

RDV À 14H30 À L'ARRÊT «BERNEX P+R» Tram 14

Chef de course: Gérald Pittet

Conditions d'annulation : voir page 15.

# PROMENADE Marche nature depuis Chambésy

En vous donnant rendez-vous à la gare Cornavin, tout en restant dans la zone Unireso, nous proposons de vous guider sur un circuit en boucle. Vous partirez de la gare de Chambésy pour y revenir après environ une heure. En cheminant pour le plaisir, vous allez admirer la nature qui vous entoure, un panorama lointain et même une véritable source d'eau pure.



#### Jeudi 13 octobre 2022

RDV À 14H À LA GARE CORNAVIN, DEVANT L'AGENCE CFF

<u>Chefs de course:</u> Danielle Allène-Meusy et Bernard Louis

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



# VISITE Découverte du nouveau Théâtre de Carouge

Accompagnés et guidés, vous arpenterez les couloirs, le foyer, les ateliers, l'administration ou les espaces épurés de la petite salle et de la salle de répétition implantés sur 3500 m² et la grande salle de 460 places.

Durée 45 minutes, accessible aux personnes à mobilité réduite.

#### Mardi 18 octobre 2022

RDV à 14H30 AU THÉÂTRE DE CAROUGE Rue Ancienne 37A 1227 Carouge

Tram 12, 18 arrêt: «Ancienne»

Cette activité a lieu par tous les temps.



# SÉANCE D'INFORMATION « Prévention de la criminalité »

La police genevoise abordera différents thèmes comme le vol aux distributeurs automatiques de billets, le vol à l'astuce (les faux plombiers), dont les seniors sont malheureusement actuellement victimes.

Les arnaques via internet et par téléphones (faux neveux) seront aussi traitées.

#### Mardi 1er novembre 2022

RDV À 14H30 AU CSP Salle Forum I (rez-de-chaussée) Accès CSP, voir page 2

<u>Animateur</u>: Lieutenant Fabrice TOMASINI, brigade d'éducation et de la prévention

# CONTES Gaston Phébus

C'est le récit passionnant et tumultueux d'un des plus grands seigneurs du royaume de France, comte de Foix et prince de Béarn. La guerre de cent ans a commencé et dans ce Moyen Âge fastueux et violent il combattra aux côtés des successeurs des rois maudits. Tiré de l'ouvrage de G. et M. de Béarn.



Mardi 15 novembre 2022

RDV À 14H30 AU CSP Salle Forum I (rez-de-chaussée) Accès CSP, voir page 2

<u>Conteuse</u>: Catherine Jaques



## **BEL ÂGE AUTOMNE 2022**

## À REMPLIR ET À NOUS RENVOYER

6 jeudis: Prévention des chutes

#### Belle tablée

- O Avec transport à domicile
- O Jeudi 29 septembre
- O Jeudi 20 octobre
- O Jeudi 24 novembre

#### **Promenades**

- O Jeudi 15 septembre: Entre Meyrin campagne et ville nouvelle
- O Mardi 20 septembre: De Monniaz à Jussy
- O Mardi 27 septembre: Domaine des Graves
- O Mardi 4 octobre: Dans les Bois de Bernex
- O Jeudi 13 octobre: Marche nature depuis Chambésy

#### Rencontres au CSP

- O Mardi 1er novembre: Prévention de la criminalité
- O Mardi 15 novembre: Contes: Gaston Phébus
- O Jeudi 1er décembre : Ateliers biscuits

#### **Autres rencontres**

- O Mardi 18 octobre : Découverte du Théâtre de Carouge
- O Jeudi 3 novembre: La Revue genevoise
- O Mardi 13 décembre: Escapade à Romont

#### Concerts du Dimanche au Victoria Hall à 17H

- 25 septembre 9 octobre
- O 20 novembre O 11 décembre

Nom et prénom:

Tél. portable ou fixe:

Date: Signature:

## **BEL ÂGE AUTOMNE 2022**

# À REMPLIR ET À CONSERVER POUR MÉMOIRE

#### Ateliers:

O 6 jeudis: Prévention des chutes

#### Belle tablée

- O Avec transport à domicile
- O Jeudi 29 septembre
- Jeudi 20 octobre
- Jeudi 24 novembre

#### **Promenades**

- O Jeudi 15 septembre: Entre Meyrin campagne et ville nouvelle
- Mardi 20 septembre: De Monniaz à Jussy
- Mardi 27 septembre: Domaine des Graves
- O Mardi 4 octobre: Dans les Bois de Bernex
- O Jeudi 13 octobre: Marche nature depuis Chambésy

#### Rencontres au CSP

- O Mardi 1er novembre: Prévention de la criminalité
- O Mardi 15 novembre: Contes: Gaston Phébus
- O Jeudi 1er décembre: Ateliers biscuits

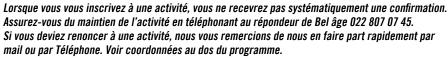
#### Autres rencontres

- O Mardi 18 octobre : Découverte du Théâtre de Carouge
- O Jeudi 3 novembre: La Revue genevoise
- O Mardi 13 décembre : Escapade à Romont

#### Concerts du Dimanche au Victoria Hall à 17H

- O 25 septembre O 9 octobre
- O 20 novembre O 11 décembre

#### Inscriptions





# POUR CONTACTER BEL ÂGE BELLE TABLÉE

Téléphone: 022 807 07 44 Répondeur: 022 807 07 45 Courriel: belage@csp-ge.ch Horaires: du lundi au jeudi

de 7h30 à 16h

#### **JOUEZ AVEC NOUS!**

Vous aimez jouer au scrabble, au rummikub ou d'autres jeux de société et vous vivez seul.e? N'hésitez plus, venez et vous passerez une agréable après-midi.

Vendredis 4, 11, 18 et 25 novembre, 2. 9 et 16 décembre 2022

RDV DF 14H30 À 17H00 AU CSP Salle Forum II (rez-de-chaussée) Accès CSP, voir page 2

Animatrice: Claudine Buchs

#### RAPPEL

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

balade d'environ 2h

balade de plus de 2h avec quelques difficultés

randonnée sportive

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

Nouveau! Pour les personnes à mobilité réduite, un chauffeur bénévole peut vous conduire en minibus et vous ramener à domicile. Maximum 8 places.

RDV À 12H, les jeudis 29 septembre, 20 octobre et 24 novembre 2022

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

Léman Express L1, L2, L3 ou L4 Bus 21, J, K, tram 17, arrêt: « Lancy-Pont-Rouge-Gare » Bus 43, D ou tram 15, arrêt: « Lancy-Pont-Rouge-Gare/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.

# **SPECTACLE** La Revue Genevoise

Classée au patrimoine culturel suisse de l'Unesco, la Revue consacre chaque année l'esprit de Genève mais également son côté « râleurs » et ses inévitables « Genferei »! Mais elle est également l'occasion de proposer un spectacle fait pour les Genevois, par des Genevois.



Jeudi 3 novembre 2022

Début du spectacle à 14h30. durée 2h30 avec entracte.

Casino-Théâtre 42, rue de Carouge 1205 Genève

TRAM 12. 18 BUS 1, ARRÊT: «PONT D'ARVE»

Votre participation: CHF 10.-

## LE MARCHÉ DE NOËL

Nous nous réjouissons de la période de l'Avent. l'ambiance festive. les senteurs d'épices et les objets faits maison. Participez à notre Marché en vous v rendant le jour-même, en confectionnant chez vous des articles à vendre au bénéfice du secteur Bel âge et/ou en participant à notre atelier biscuits qui aura lieu le jeudi 1er décembre à l'Arcade du CPV.

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

#### Mardi 6 décembre 2022

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

# **ATELIERS BISCUITS DE NOËL**

Jeudi 1er décembre

à 13h30 à l'Arcade du CPV

RDV DÈS 13H30 À L'ARCADE DU CPV Rue du Village-Suisse 14 Accès CSP, voir page 5

# ESCAPADE DE BEL ÂGE À ROMONT

Vous vous rendrez en car à Romont pour une visite guidée d'une heure du Vitromusée. Vous découvrirez Le monde du vitrail et de la peinture sous verre, le temps de présenter dans les grandes lignes leur technique, l'évolution historique, la variété et la richesse, à travers des exemples choisis. De quoi éveiller la curiosité, mettre en appétit et donner envie de prolonger la visite pour aller à la découverte d'autres bijoux du musée.

Vous vous rendrez ensuite à l'Auberge du Lion d'Or à Siviriez, pour le repas de midi.

#### MENU

- Salade mêlée
- Poulet au Panier et frites
- Mousse trio de chocolat

#### Mardi 13 décembre 2022

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

Retour dans l'après-midi au même endroit.

Journée offerte.

Cette journée a lieu par tous les temps.



# SÉJOUR à Loèche-les-Bains

Nous vous proposons une semaine dans la station thermale valaisanne de Loèche-les-Bains (1400 m. d'altitude). Vous logerez à l'hôtel Therme 51°, dans lequel vous vous y sentirez tout de suite à l'aise. L'équipe est joyeuse et accueillante, la nourriture est variée et les 3 petites piscines d'eau thermale de l'hôtel ainsi que son espace SPA sont très appréciés. Diverses possibilités de balades dans le village et les alentours vous seront proposées.

# Du lundi 6 au dimanche 12 mars 2023

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

Supplément (chambre individuelle): CHF 240.-

Inscription par téléphone, 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 5 au 12 octobre 2022. Nous vous proposons de profiter également des beaux jours du printemps prochain en logeant 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. L'occasion est idéale pour profiter de la nature et être en bonne compagnie.

#### Du mercredi 3 au mercredi 10 mai 2023

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

Supplément (chambre individuelle) CHF 70.-

Le transfert en car aller et retour CHF 70.-

Inscription par téléphone, voir au dos du programme.

# ATELIER Peinture et dessin

**COURS & ATELIERS** 

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

#### RDV LES JEUDIS OU VENDREDIS DE 9H3O À 11H3O À L'ATELIER GALIFFE

Prix: CHF 30.- par trimestre

Renseignements: 022 344 86 53

(Atelier Galiffe)



## Visites à domicile

Des bénévoles formés et motivés à partager des moment 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.

# Chaînes téléphoniques

Etes-vous intéressé.e.s à rejoindre des membres qui se contactent une fois par semaine par téléphone? Des liens se créent et ces rendez-vous deviennent précieux.



# **COURS Aquagym**

#### Les mercredis de 10H à 10H50

École Robert Hainard Chemin de Saule, 1233 Bernex

Bus 47, 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 022 807 07 44

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 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 restent sous réserve de modifications.

#### CONDITIONS D'INSCRIPTION

Le nombre de places par activité est limité. Si nécessaire, nous constituons une liste d'attente et 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. 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 de 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 22 807 07 45.



### **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 Horaires: du lundi au jeudi

anne.davoli@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.