



CENTRE SOCIAL PROTESTANT  
GENÈVE

**BEL ÂGE**

**CENTRE SOCIAL  
PROTESTANT**

**PROGRAMME  
PRINTEMPS-ÉTÉ 2023**

## ATELIER : « PRÉVENTION DES CHUTES »

9 personnes ont suivi les 6 rencontres organisées l'automne dernier. Leurs retours positifs ont été unanimes. Cela nous a encouragé à organiser une nouvelle série de rencontres.

Grâce au professionnalisme des physiothérapeutes, au contenu théorique et pratique des ateliers, nous vous proposons d'apprendre à mobiliser vos ressources pour vous déplacer en toute sécurité et vous sentir plus en confiance dans votre mobilité.

Les thèmes suivants seront traités :

- Mieux connaître la chute
- Savoir se relever après une chute
- L'équilibre et ses « organes »
- La force et la façon dont l'entretenir
- La coordination : tête, main et pieds
- Des applications dans votre quotidien
- Tests et conclusion personnels

**Judi 30 mars,  
Judi 6, 20 et 27 avril  
Judi 11 mai et Mardi 16 mai**

RDV À 14H30 AU CSP,  
rencontres d'environ 2H  
Salle Forum 1 (rez-de-chaussée)

Rue du Village-Suisse 14  
1205 Genève

Accès CSP, voir page 15.

Présence obligatoire aux  
6 Séances.

Votre participation  
financière est de CHF 50.-  
pour les 6 rencontres

Animatrices: Ann Mulhauser et  
Barbara Rau, physiothérapeutes



## PROMENADE Versoix de haut en bas

Vous prendrez le train puis le bus 55 qui vous mènera à Sauverny. De là, vous passerez par la réserve naturelle des Combes Chapis, pleine nature entre forêt, marais et étangs pour continuer jusqu'à la cabane des Bûcheurons, lieu idéal pour y faire une petite pause. Dès le pont Céard, vous reviendrez à la gare de Versoix par Port-Choiseul.

**Mardi 4 avril 2023**

RDV À 13h35 À LA GARE  
CORNAVIN  
Devant l'agence CFF, avec votre  
billet de train

Chef de course: Alain Aubert

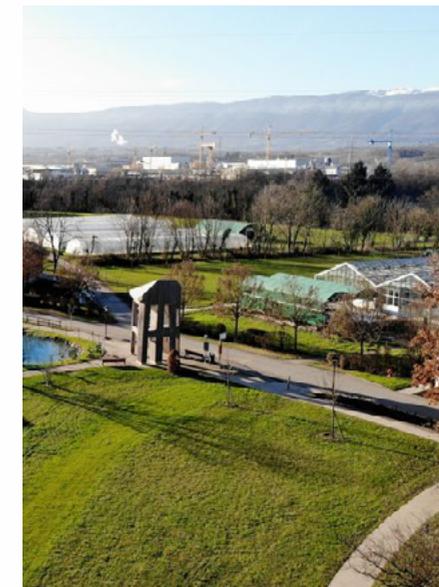
Conditions d'annulation :  
voir page 15

## VISITE Village d'Aigues-Vertes

La structure de cette institution genevoise est la seule du genre qui se présente sous la forme d'un village de 21 hectares. Il comprend 18 maisons, des ateliers, une exploitation agricole, une mairie, des boutiques, etc. Le village reflète un réel état d'esprit qui prend forme concrètement dans son organisation de collectivité à structures participatives.

**Mardi 18 avril 2023**

RDV À 13H35 À L'ARRET  
«BERNEX, BLANCHARDS».  
Bus 43



## INFORMATION, CONSEILS ET ORIENTATIONS

### L'arthrose

La Ligue genevoise contre le rhumatisme organise des consultations sur différents thèmes. M<sup>me</sup> Béatrice Fonjallaz, directrice, traitera le vaste sujet de l'arthrose, cette maladie chronique qui altère le cartilage et se caractérise par des douleurs, une raideur et une perte fonctionnelle. Pour en savoir davantage, rendez-vous le

**Mardi 25 avril 2023**

RDV À 15H AU CSP  
Salle Forum 1 (rez-de-chaussée)  
Rue du Village-Suisse 14  
1205 Genève

Accès CSP, voir page 15.



### PROMENADE

## Chemin de mémoire le long du Foron

Nous vous proposons une balade découverte le long du Foron, de Moillesulaz à Thônex, Sous-Villette. La commune de Thônex cache une nature peu fréquentée, elle est une région frontière chargée d'histoire. Vous allez parcourir un chemin de mémoire ponctué de bornes informatives sur la seconde guerre mondiale. De bonnes chaussures et des bâtons de marche sont recommandés.

**Jeudi 4 mai 2023**

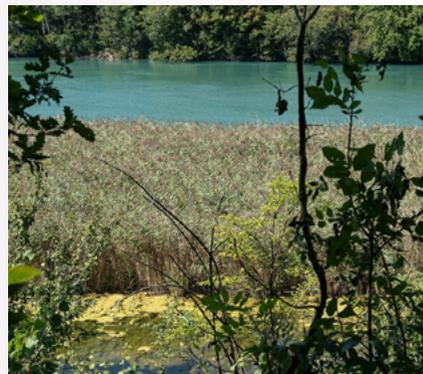
RDV À 13H30 À L'ARRÊT  
« MOILLESULAZ »  
Trams 12, 17

Chefs de course:  
Danielle Allène-Meusy  
et Bernard Louis

### PROMENADE

## Balade le long du Rhône de Loëx à Loëx

Cette jolie boucle vous emmène sur un méandre du Rhône, à la rencontre de deux ponts piétons à l'architecture remarquable. D'une rive à l'autre, entre ville et campagne, vous serez émerveillés par la beauté du site. Choisissez des chaussures adaptées.



**Mardi 9 mai 2023**

RDV À 14H30  
À L'ARRÊT « LOËX-HÔPITAL »  
Bus 43

Cheffes de course:  
Suzanne Huguet  
et Michèle Römer

Conditions d'annulation:  
voir page 15



### PROMENADE

## Le long du Nant d'Avril

De « l'Hôpital de la Tour », le bus 71, direction Satigny-gare vous mènera à « Zimeysa-ouest ». Le trajet est de 4 minutes, mais attention, il n'y a qu'un bus par heure. De Meyrin à Peney-dessous, le chemin est ombragé et bucolique. Le Nant d'Avril prend un aspect naturel le long d'un cordon boisé jusqu'à son embouchure du Rhône à Peney. Vous finirez votre course à la gare de Satigny.

**Mardi 16 mai 2023**

RDV À 13H30 À L'ARRÊT  
« HÔPITAL DE LA TOUR »  
Bus 71  
Connexions: Tram 18  
ou bus 56, 57, 68

Chefs de course:  
Brigitte Baudraz  
et Gilbert Perrochon

## ESCAPADE BEL ÂGE

### Visite de l'Abbatiale de Payerne et repas

Nous vous proposons de visiter la splendide Abbatiale de Payerne qui est la plus grande église romane de Suisse. Les fresques, les chapiteaux, l'élévation des arcades, la « blondeur » des pierres créent une atmosphère unique. Nous nous rapprocherons ensuite du bord du lac de Neuchâtel, à Estavayer-le-Lac pour prendre le repas de midi au restaurant « Les Lacustres ».

#### MENU

- Gaspacho de tomates andalou
- Filet de dorade rôti et son coulis de cresson
- Ecrasé de pommes de terre aux fines herbes
- Légumes de saison
- Panna cotta et coulis de fruits rouges



#### Mardi 13 juin 2023

RDV À 8H45 À LA PLACE DE NEUVE  
Devant le Grand-Théâtre  
Trams 12, 17, 18  
Bus 3, 5, 20, 36,  
arrêt : « Place de Neuve »

Retour dans l'après-midi au même endroit.

La participation financière est de CHF 45.- pour cette journée. Un code QR vous sera adressé avec la mention Escapade Bel âge.

## INSCRIPTIONS

### PROGRAMME BEL ÂGE PRINTEMPS-ÉTÉ 2023

À envoyer au  
CSP – Bel âge  
Case postale 171  
1211 Genève 8 ou à  
[belage@csp-ge.ch](mailto:belage@csp-ge.ch)



## BEL ÂGE PRINTEMPS-ÉTÉ 2023

### À REMPLIR ET À NOUS RENVOYER

#### Atelier : Prévention des chutes

- 6 rencontres du 30 mars au 16 mai

#### Belle tablée :

- **Avec transport à domicile**
- Jeudi 27 avril
- Jeudi 25 mai
- Jeudi 22 juin

#### Promenades :

- Mardi 4 avril : Versoix de haut en bas
- Jeudi 4 mai : Chemin de mémoire le long du Foron
- Mardi 9 mai : Balade le long du Rhône de Loëx à Loëx
- Mardi 16 mai : Le long du Nant d'Avril

#### Rencontres au CSP :

- Mardi 25 avril : Information sur l'arthrose

#### Autres événements :

- Mardi 18 avril : Visite du Village d'Aigues-Vertes
- Mardi 23 mai : Sur les hauts de Lausanne
- Mardi 13 juin : Escapade Bel âge, visite de l'Abbatiale de Payerne
- Dimanche 25 juin : Opéra Nabucco au Grand-Théâtre
- Jeudi 20 juillet : Verbier Festival
- Mardi 15 août : Rencontre estivale sur le Bateau-Genève

Nom et prénom : .....

Tél. portable ou fixe : .....

Date : ..... Signature : .....

## BEL ÂGE PRINTEMPS-ÉTÉ 2023

### À REMPLIR ET À CONSERVER POUR MÉMOIRE

#### Atelier : Prévention des chutes

- 6 rencontres du 30 mars au 16 mai

#### Belle tablée :

- **Avec transport à domicile**
- Jeudi 27 avril
- Jeudi 25 mai
- Jeudi 22 juin

#### Promenades :

- Mardi 4 avril : Versoix de haut en bas
- Jeudi 4 mai : Chemin de mémoire le long du Foron
- Mardi 9 mai : Balade le long du Rhône de Loëx à Loëx
- Mardi 16 mai : Le long du Nant d'Avril

#### Rencontres au CSP :

- Mardi 25 avril : Information sur l'arthrose

#### Autres événements :

- Mardi 18 avril : Visite du Village d'Aigues-Vertes
- Mardi 23 mai : Sur les hauts de Lausanne
- Mardi 13 juin : Escapade Bel âge, visite de l'Abbatiale de Payerne
- Dimanche 25 juin : Opéra Nabucco au Grand-Théâtre
- Jeudi 20 juillet : Verbier Festival
- Mardi 15 août : Rencontre estivale sur le Bateau-Genève

#### Inscriptions

*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. Ce dernier ne prend pas les messages.*



## CHAÎNES TÉLÉPHONIQUES

Les participants sont ravis 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 chez vous, attendent votre appel pour vous rendre visite une fois par semaine.



## RAPPEL

: balade sans dénivelé de 1h maximum avec pause à mi-chemin

: balade sans grandes difficultés d'environ 2h

: balade de plus de 2h et/ou quelques difficultés

: randonnée sportive

## CULTURE ET PROMENADE

### Journée sur les Hauts de Lausanne

En train et en bus, vous arriverez sur le magnifique site de Sauvabelin, lieu bucolique, calme pour passer un agréable moment au bord d'un petit lac. Une petite restauration vous est proposée au restaurant la Pinte. Vous descendrez pendant 20 min. un chemin forestier jusqu'à la Fondation de l'Hermitage où vous pourrez visiter les œuvres de Léon Spilliaert. Même durée pour arriver en vieille ville. Le retour se fera par les mêmes moyens de transport.

**Mardi 23 mai 2023**

RDV À 10H À LA GARE CORNAVIN  
Devant l'agence CFF, avec votre billet de train

Cheffe de course:  
Michèle Römer

Les frais liés à cette journée sont à votre charge (train, bus/métro, restauration et l'entrée à la Fondation de l'Hermitage).

Conditions d'annulation:  
voir page 15



### OPÉRA « NABUCCO » Au Grand-Théâtre

Nabucco est un opéra en quatre actes de Giuseppe Verdi créé le 9 mars 1842 à la Scala de Milan. Au 1<sup>er</sup> acte, Nabucco se moque de l'absence de Dieu, celui qui devrait le protéger. Il ne croit pas si bien dire et se retrouve en situation miroir, à la fin de l'œuvre, lorsqu'il s'incline devant le même Dieu pour sauver sa propre fille.

**Dimanche 25 juin 2023**

RDV À 14H45  
AU GRAND-THEATRE  
Place de Neuve 5 – 1204 Genève

Accès Place de Neuve, voir page 6.

Votre participation financière est de CHF 15.-  
Un code QR vous sera adressé avec le billet.

### ÉVÈNEMENT OFFERT Journée au Verbier Festival Concert suivi d'un repas dans un restaurant d'alpage

C'est toujours un véritable plaisir de participer à cette journée au Verbier Festival. Quelle magnifique opportunité! Au programme, transport en car, concert classique à l'église de Verbier: intégrale des sonates pour violon de Beethoven II avec entracte, suivi d'un repas au restaurant d'Alpage « la Marlénaz ». Retour à Genève en fin de journée.



**Jeudi 20 juillet 2023**

RDV À 8H À LA PLACE DE NEUVE  
Devant le Grand-Théâtre

Accès Place de Neuve, voir page 6.

Retour en fin de journée au même endroit.

## BELLE TABLÉE

Les membres de Bel âge se réjouissent de ces repas mensuels conviviaux, dans cet agréable restaurant du Centre de formation ORIF qui est apprécié de tous. Vous avez des difficultés à vous déplacer? Mentionnez-le, un chauffeur bénévole viendra vous chercher et vous ramener à votre domicile.

**Jeudis 27 avril, 25 mai  
et 22 juin 2023**

RDV À 12H  
AU RESTAURANT  
« SUR LE PONT » DE L'ORIF  
Rampe du Pont Rouge 4  
au 7<sup>e</sup> étage  
1213 Petit-Lancy

Bus 21, tram 17, arrêt:  
« Lancy-Pont-Rouge-Gare »  
Tram 15, arrêt:  
« Lancy-Pont-Rouge-Gare-Étoile »  
(env. à 300 m.)

Votre participation de CHF 25.-  
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 revoir pendant l'été afin de partager un moment convivial à la buvette de l'association le Bateau-Genève. Vous aurez le plaisir d'admirer la rade en sirotant une boisson rafraîchissante même si le bateau restera à quai.

**Mardi 15 août 2023**



RDV À 14H30  
SUR LE BATEAU GENÈVE  
Quai Gustave-Ador 1,  
1207 Genève

Bus 2, 6, 7, 8, 9, 10, 25,  
arrêt: « Genève, Métropole »  
Tram 12, 17, arrêt: « Rive »

Votre participation: la boisson  
que vous commanderez.

## SÉJOUR « Détente et remise en forme » à la Nouvelle Roseraie à St-Légier (Suisse), 8 jours

Vous avez envie de profiter d'un cadre idyllique pour vous ressourcer, de partager des moments conviviaux selon votre rythme? L'équipe d'animation vous proposera un séjour de qualité. N'hésitez pas à vous renseigner, cette semaine est réservée aux membres de Bel âge.

**Du mercredi 4 au mercredi  
11 octobre 2023**

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

Supplément (chambre individuelle)  
CHF 70.-

Le transfert en car aller-retour:  
CHF 70.-

Renseignements au  
022 807 07 44



## SÉJOUR Balnéaire à Lido di Jesolo (Italie), 10 jours

Venez passer 10 jours au bord de la mer, dans un hôtel chaleureux et familial. La piscine y est agréable, le bord de mer accessible à pied à l'ombre d'une pinède. Les repas généreux et exquis sont préparés par la patronne et son équipe. Des excursions facultatives vous seront suggérées sur place.

**Du dimanche 27 août au mardi  
5 septembre 2023**

Prix par personne (en chambre double)  
CHF 1'170.-

Supplément (chambre individuelle)  
duelle: CHF 150.-

Accompagnatrice Bel âge:  
Anne Davoli

Renseignements au  
022 807 07 44

## ATELIER Peinture et dessin

RDV À L'ATELIER GALIFFE  
Annie-Jiagge 2 bis  
1201 Genève  
Bus 7, arrêt: « Ormeaux »

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

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

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



## POUR CONTACTER BEL ÂGE

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



© Rebecca Bowring

## COURS Aquagym

**Les mercredis de 10H à 10H45**

Ecole Robert Hainard  
Chemin de Saule 120  
1233 Bernex

Bus 47, 48, arrêt: « Bernex-Saule »  
Tram 14, arrêt: « Bernex-Hainard »

**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)

Avec le soutien des Communes de Bernex et de Perly

### Accès CSP

Bus 2 et 19, arrêt: « Bains » ou « Sainte-Clotilde » Bus 35, arrêt:  
« Village-Suisse » Tram 14, arrêt: « Jonction » Tram 15, arrêt: « Cirque ».

## CONDITIONS GÉNÉRALES

### MEMBRES DE BEL ÂGE

Les activités sont adressées à toute personne autonome ayant au moins 55 ans et 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 scanner le QR code, qui est au dos du programme ou nous en demander un.

### RESPONSABILITÉS :

- Le Centre social protestant décline toute responsabilité en cas d'accident, de perte ou de vol lors des 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 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 peut être 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. **Les billets de spectacle et concert commandés ne seront ni repris ni échangés.**

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

Merci de nous avertir si vous devez annuler votre inscription, au plus tard le jeudi midi avant l'activité. Passé ce délai, le coût de l'activité, majorée de CHF 5.-, vous sera demandé. Pour les séjours, prière de vous référer aux conditions d'annulations propres au séjour.

**POUR TOUTE COMMUNICATION, EN SEMAINE, EN CAS D'URGENCE, AVANT ET PENDANT LES ACTIVITÉS ET SÉJOURS, APPELER LE 022 807 07 44.**

**POUR TOUTE ACTIVITÉ DE BEL ÂGE À LAQUELLE VOUS VOUS ÊTES INSCRITS, MERCI DE VÉRIFIER LA VEILLE, SI CELLE-CI EST BIEN MAINTENUE, EN APPELANT LE RÉPONDEUR AU 022 807 07 45.**



CENTRE SOCIAL PROTESTANT  
GENÈVE

## 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](http://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 ou belage@csp-ge.ch  
[www.csp.ch/belage](http://www.csp.ch/belage)

## POUR SOUTENIR BEL ÂGE PAR UN DON

---

Scannez ce code QR ou utiliser l'IBAN suivant:  
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.