



CENTRE SOCIAL PROTESTANT
GENÈVE

BEL ÂGE

CENTRE SOCIAL
PROTESTANT

PROGRAMME
AUTOMNE
2023



DÉCOUVERTE DU YOGA

Le yin yang yoga, un art de longévité ancestral

Ce yoga se pratique à tous les âges de la vie. Il aide à restaurer la mobilité et la souplesse du corps, à bien respirer, à tonifier les muscles et les assouplir, à entretenir le sens de l'équilibre.

Bien souvent, nous perdons notre capacité à bouger de façon fluide. Dans le yin yang yoga, on s'exerce petit à petit à revenir dans la fluidité pour enrichir le choix des mouvements possibles depuis notre point actuel.

Marie Stalder vous invite à participer et à découvrir ses cours gratuitement. Si intérêt, nous vous proposerons, dès 2024, des cours hebdomadaires.

Les lundis : 25 septembre 2023
30 octobre 2023
13 novembre 2023
18 décembre 2023

RDV À 10H AU CSP
 Salle Forum I (rez-de-chaussée)
 14, rue du Village-Suisse
 1205 Genève

Accès CSP, voir page 15.



🚶 à 🚶 PROMENADE

« De corps en cœur »

Cette balade santé d'un bout à l'autre de la rade sur environ 6 km, est une manière de créer son chemin à la mesure de son corps, de son souffle et de son esprit. Du jardin botanique au parc des Eaux-Vives, vous découvrirez des points d'intérêts, des anecdotes en lien avec le thème « santé ». Sur le chemin, de nombreux bancs vous permettront de vous reposer.

Mardi 12 septembre 2023

RDV À 13H45
 À LA GARE CORNAVIN
 Devant l'agence CFF, avec votre titre de transport

Vous prendrez ensemble le Léman Express à 14H jusqu'à l'arrêt « Sécheron-Gare ». Puis, lors de la balade, vous prendrez la mouette des « Pâquis » à « Genève-Plage ».

Chefs de course :
 Danielle Allène-Meusy
 et Bernard Louis

🚶 à 🚶 PROMENADE

De Gy à Corsier-Port

De Gy, vous emprunterez des petites routes en passant par Beau-Pré, Maisons Neuves et Corsier-Village pour arriver au bord du lac, à Corsier-Port. À ces différents points, vous aurez la possibilité d'écourter votre balade qui fera en tout 5 km, en prenant le bus G.



Mardi 19 septembre 2023

RDV À 14H AU ROND-POINT
 DE RIVE

Vous prendrez ensemble le bus A de 14H15 jusqu'à l'arrêt « Gy, Temple ».

Chef de course : Alain Aubert

JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES

Balade et grillades au CAD

Cette année, Bel âge s'associe à cet événement organisé par le CAD. Plusieurs départs dans le canton sont possibles. Notre itinéraire partira de Compesières pour arriver au CAD. C'est un chemin agréable d'environ 4km où nous traverserons notamment le bois du Milly et la réserve naturelle de l'étang de la Bistoquette.

Une grillade vous sera offerte à l'arrivée.

Dimanche 1^{er} octobre 2023

RDV À 10H30 À L'ARRÊT
« COMPESIÈRES » Bus 46

Cette journée a lieu par tous les temps



PROMENADE

Balade au bord du Rhône, de la Plaine à Aire-la-Ville



Arrivés à la Plaine, vous profiterez de cette magnifique balade sauvage au bord du Rhône qui longe des zones naturelles et qui vous permettra d'admirer les oiseaux et de trouver peut-être des traces de sanglier ou de chevreuil. Le tronçon de la Plaine à Aire-la-Ville est d'environ 6 km pour environ 2h30 de marche.

Mardi 3 octobre 2023

RDV À 13H40
À LA GARE CORNAVIN
Sur le quai n°5, avec votre titre de transport

Cheffe de course : Denise Gonnet

PROMENADE

Balade nature à Bernex

Vous allez pouvoir découvrir le nouveau parc à Bernex, « les Molliers », proche du récent quartier de Saint-Mathieu. En bordure de la route de Chancy, une césure verte a été constituée d'espaces de détente, prolongée par des promenades piétonnes. La balade d'environ 4 km se poursuivra jusqu'à la réserve naturelle des Bois des Mouilles, site accessible et bien balisé qui permet d'accéder au plus près de la richesse d'un étang forestier.

Jeudi 12 octobre 2023

RDV À 14H30 À L'ARRÊT
« CONFIGNON-CROISÉE »
Tram 14
Bus 47, 48, J, L, K

Chef de course : Gérald Pittet



COURS

« Être et rester mobile »

Vous êtes invités à participer au cours organisé par des professionnels de l'Association transports et environnement (ATE), des CFF, des TPG, mais aussi de la police. Ils sont les mieux placés pour prodiguer conseils et astuces adaptés aux seniors, afin que tous les trajets soient abordés avec assurance et sécurité. Les tarifs et les modalités de paiement seront notamment abordés et une partie du cours prendra un aspect pratique. Après une partie théorique, vous vous rendrez, à la place du Cirque, au distributeur de billets des TPG, puis à la gare en tram devant un automate des CFF pour s'initier aux subtilités de ces appareils et s'y exercer.

Mardi 17 octobre 2023

RDV À 14H AU CSP
Salle Forum I (rez-de-chaussée)
14, rue du Village-Suisse
1205 Genève

Accès CSP, voir page 15

SPECTACLE

La Revue genevoise

Classée au patrimoine culturel suisse par l'UNESCO, elle consacre chaque année l'esprit de Genève mais également son côté râleur et ses inévitables « Genferei » ! Elle propose un spectacle fait pour les Genevois, par des Genevois ! La Revue genevoise aura fort à faire pour traiter toute l'actualité brûlante de l'année écoulée.

Mise en scène : Pierric Tenthorey
Avec : Laurent Deshusses, Claude-Inga Barbey, Marc Donnet-Monay

Mardi 31 octobre 2023

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

Casino-Théâtre
42, rue de Carouge
1205 Genève

Tram 12, 18 ou Bus 1, arrêt :
« Pont-d'Arve »

Votre participation : CHF 12.-
(prix du billet + frais)

CONFÉRENCE

Madame de Staël prend sa plume, un thriller historique

Madame de Staël est une femme de lettres du 18^e siècle, connue comme romancière et philosophe et en particulier dans notre région, comme baronne du château de Coppet.

C'est un personnage extraordinaire qui joue aussi un rôle politique non négligeable, source de moments passionnants comme dangereux.

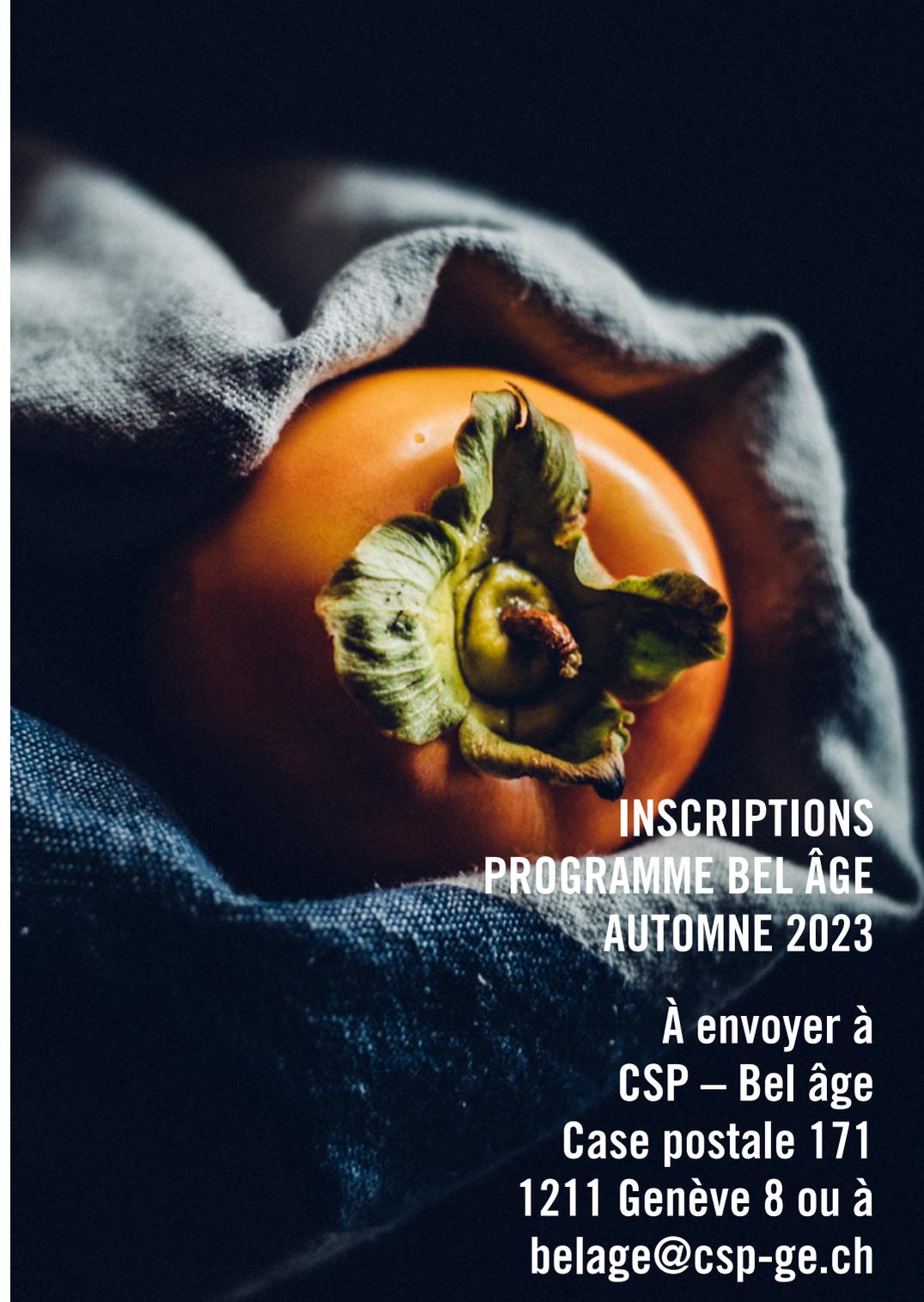
Dans une conférence d'une heure, l'intervenante est obligée de se limiter à exposer un seul des moments de cette vie aussi riche qu'étonnante.

Jeudi 9 novembre 2023

RDV À 14H30 AU CSP
Salle Forum I (rez-de-chaussée)
14, rue du Village-Suisse
1205 Genève

Accès CSP, voir page 15

Conférencière : Bridget Dommen



INSCRIPTIONS
PROGRAMME BEL ÂGE
AUTOMNE 2023

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

BEL ÂGE AUTOMNE 2023

À REMPLIR ET À NOUS RENVOYER

Découverte du yoga :

- 25 septembre
- 13 novembre
- 30 octobre
- 18 décembre

Belle tablée Avec transport à domicile

- Jeudi 28 septembre
- Jeudi 23 novembre
- Jeudi 26 octobre

Promenades

- Mardi 12 septembre: « De corps en cœur »
- Mardi 19 septembre: De Gy à Corsier-Port
- Dimanche 1er octobre: Balade et grillades au CAD
- Mardi 3 octobre: Balade de la Plaine à Aire-la-Ville
- Jeudi 12 octobre: Balade nature à Bernex

Rencontres au CSP

- Mardi 17 octobre: Cours - « Être et rester mobile » (ATE)
- Jeudi 9 novembre: Conférence - Mme de Staël
- Jeudi 7 décembre: Goûter canadien de fin d'année

Autres rencontres

- Mardi 31 octobre: La Revue Genevoise
- Jeudi 16 novembre: Visite du musée international de la Réforme
- Mardi 28 novembre et dimanche 28 janvier: Comédie – création d'un spectacle
- Mardi 12 décembre: Escapade de Bel âge
Repas spectacle cirque de Noël Menu végétarien
- Vendredis après-midi: Jeux de Société
- Je souhaite recevoir la visite hebdomadaire d'un bénévole

Concerts du Dimanche au Victoria Hall à 17H CHF 10.-: prix du billet + frais

- 17 septembre
- 15 octobre
- 19 novembre
- 10 décembre à 11h
- 21 janvier 2024

Nom et prénom :

Tél. portable ou fixe :

Date : Signature :

BEL ÂGE AUTOMNE 2023

À REMPLIR ET À CONSERVER POUR MÉMOIRE

Découverte du yoga :

- 25 septembre
- 13 novembre
- 30 octobre
- 18 décembre

Belle tablée Avec transport à domicile

- Jeudi 28 septembre
- Jeudi 23 novembre
- Jeudi 26 octobre

Promenades

- Mardi 12 septembre: « De corps en cœur »
- Mardi 19 septembre: De Gy à Corsier-Port
- Dimanche 1er octobre: Balade et grillades au CAD
- Mardi 3 octobre: Balade de la Plaine à Aire-la-Ville
- Jeudi 12 octobre: Balade nature à Bernex

Rencontres au CSP

- Mardi 17 octobre: Cours - « Être et rester mobile » (ATE)
- Jeudi 9 novembre: Conférence - Mme de Staël
- Jeudi 7 décembre: Goûter canadien de fin d'année

Autres rencontres

- Mardi 31 octobre: La Revue Genevoise
- Jeudi 16 novembre: Visite du musée international de la Réforme
- Mardi 28 novembre et dimanche 28 janvier: Comédie – création d'un spectacle
- Mardi 12 décembre: Escapade de Bel âge
Repas spectacle cirque de Noël Menu végétarien
- Vendredis après-midi: Jeux de Société
- Je souhaite recevoir la visite hebdomadaire d'un bénévole

Concerts du Dimanche au Victoria Hall à 17H CHF 10.-: prix du billet + frais

- 17 septembre
- 15 octobre
- 19 novembre
- 10 décembre à 11h
- 21 janvier 2024

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. 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.



VISITE GUIDÉE

Le musée international de la Réforme – MIR

Le Musée international de la Réforme (MIR), rouvre ses portes après deux ans de rénovation. Modernisée, l'institution laïque consacrée à l'histoire du protestantisme recourt notamment à la réalité virtuelle pour des visites immersives. Tableaux, objets, livres, gravures et dispositifs audiovisuels se conjuguent en 12 salles dans une nouvelle scénographie riche en couleurs. Une expérience muséale inoubliable à vivre dans un hôtel particulier du 18^e siècle.

Jeudi 16 novembre 2023

RDV À 14H30 DEVANT
LA CATHÉDRALE

Bus 8, arrêt: « Rive »,
Bus 2, 7, 10, tram 12,
arrêt: « Molard »
Bus 36, arrêt: « Cathédrale »

Votre participation: CHF 15.-

COMÉDIE

Création d'un spectacle en deux temps

La Comédie de Genève vous propose tout d'abord d'assister à un des premiers filages (répétitions) du spectacle « Rêve d'Automne » de Jon Fosse. Un bref échange avec le metteur en scène Denis Maillefer est prévu.

Deux mois plus tard, **le dimanche 28 janvier 2024**, vous participerez au spectacle qui sera suivi d'une discussion avec l'équipe artistique. Une occasion précieuse d'assister au processus de création d'un spectacle et en particulier au travail avec les comédiens.

Votre inscription vous engage pour les 2 dates.

Mardi 28 novembre 2023

RDV À 14H15 À LA COMÉDIE
1, Esplanade Alice-Bailly
1207 Genève

Léman Express L1, L2, L3,
L4, RE, arrêt: « Genève-Eaux-
Vives », Tram 12, 17, arrêt:
« Eaux-Vives-Gare »
Bus 1, 9, 33, A, arrêt:
« Eaux-Vives-Gare/Bloch »

BELLE TABLÉE

Une fois par mois, vous avez l'occasion de vous réunir pour le repas de midi dans un sympathique restaurant situé au 7^e étage. C'est toujours avec plaisir que les membres de Bel âge viennent manger un bon repas tout en partageant des moments conviviaux. Si vous rencontrez des difficultés à vous déplacer, précisez-le, un chauffeur bénévole viendra vous chercher et vous ramènera à votre domicile.

**Jeudis 28 septembre, 26 octobre
et 23 novembre 2023**

RDV À 12H AU RESTAURANT
« SUR LE PONT » DE L'ORIF
4, rampe du Pont Rouge
Porte A - 7^e 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 25.- est à payer sur place. Elle comprend le plat du jour, un dessert, un verre de vin et un café.

Les inscriptions sont arrêtées une semaine avant la date choisie.



GOÛTER CANADIEN DE FIN D'ANNÉE

Nous nous réjouissons de la période de l'Avent, de l'ambiance festive, des senteurs d'épices et des pâtisseries maison. Cette année, nous vous proposons un goûter de fête. Si vous le désirez, vous pouvez apporter vos pâtisseries qui seront dégustées et à partager sur place. Il y aura des biscuits et/ou des confitures vendus au profit de Bel âge. Des photos prises pendant les activités de l'année seront diffusées sur grand écran en boucle. Ça sera, une fois de plus, un moment de partage convivial.

Jeudi 7 décembre 2023

RDV DÈS 15H AU CSP
Salle Forum I (rez-de-chaussée)
14, rue du Village-Suisse
1205 Genève

Accès CSP, voir page 15

JOURNÉE OFFERTE - ESCAPADE DE BEL ÂGE

Repas spectacle sous le chapiteau du Cirque de Noël

Vous serez tout d'abord accueillis par un apéritif et serez ensuite invités à vous installer à table pour assister à un spectacle féerique et original saupoudré d'une bonne dose d'humour.

Artistes, musiciens et cuisiniers effacent toutes les barrières entre eux et leurs hôtes. Chaque tableau, chaque intervention et chaque numéro donneront du piquant aux différents plats du menu qui vous seront servis.

Le repas spectacle dure environ 4 heures.

Menu

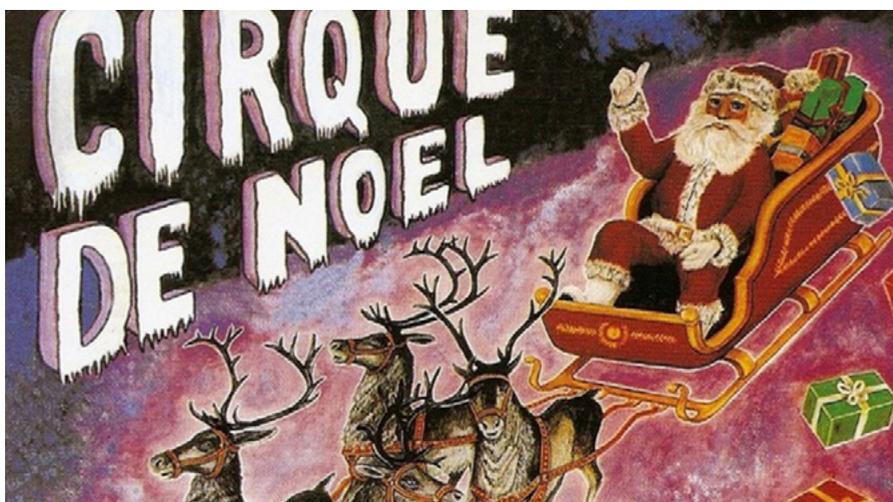
- Salade de foie gras, chutney de figues et magrets de canard
- Emincé de veau aux champignons
- Gourmandises du chef

Possibilité d'avoir un menu végétarien

Mardi 12 décembre 2023

RDV À 10H45 SUR LA
PLAINE DE PLAINPALAIS
À l'entrée du chapiteau

Tram 12, 15, 17, 18
Bus 1, arrêt: « Plainpalais »



SÉJOUR

Loèche-les-Bains, Suisse, 7 jours

Nous vous proposons une semaine dans la station thermale valaisanne de Loèche-les-Bains (1'400 m. d'altitude). Vous logerez à l'hôtel Therme 51°, dans lequel vous vous 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 4 au dimanche 10 mars 2024

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

Supplément (chambre individuelle)
CHF 240.-

Supplément pension complète:
CHF 60.-

Inscription par téléphone, voir au dos du programme.

Accompagnatrice: Anne Davoli

SÉJOUR « Détente et remise en forme »

Nouvelle Roseraie à St-Légier (Suisse), 8 jours

Vous vous êtes peut-être inscrits au séjour de cet automne qui aura lieu du mercredi 4 au 11 octobre 2023. Une nouvelle semaine au printemps 2024 vous est proposée pour profiter également des beaux jours 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 de loisirs, détente et remise en forme. L'occasion est idéale pour profiter de la nature et être en bonne compagnie.

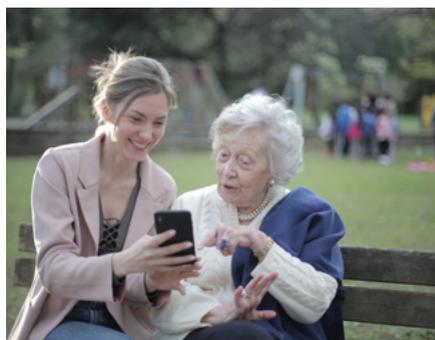
Du mercredi 1^{er} au mercredi 8 mai 2024

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

Supplément (chambre individuelle)
CHF 70.-

Le transfert en car aller et retour
CHF 70.-

Inscription par téléphone, voir au dos du programme.



Visites à domicile

Vous avez envie d'avoir régulièrement de la compagnie, chez vous, pour vous promener, bavarder, jouer? Nous pouvons vous proposer la venue hebdomadaire d'un bénévole formé et motivé à partager des moments conviviaux. N'hésitez pas à nous en parler et nous convenons d'un rendez-vous.

RAPPEL : NOUS DIFFÉRENCIONS LES BALADES

 balade de 1h maximum, à plat

 balade d'environ 2h

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

 randonnée sportive

JOUEZ AVEC NOUS!

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

**Vendredis 3, 10, 17 et 24 novembre,
1^{er}, 8, et 15 décembre 2023**

RDV À 14H30
À L'ARQUADE DU CPV
14, rue du Village-Suisse
Rez-de-chaussée

Animatrice: Claudine Buchs

COURS Aquagym

**Reprise des cours lors de
la semaine du 11 septembre 2023**

Les mercredis de 10H à 10H50
École Robert Hainard
120, ch. de Saule, 1233 Bernex

Les jeudis de 16h à 16h45
Groupe scolaire de Perly
35, rte de Certoux, 1258 Perly

Prix : CHF 80.-, la carte de 10 cours.

Inscriptions à Bel âge, voir au dos du programme.

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

Bel âge accueille toute personne intéressée ayant au moins 55 ans.

COTISATION ANNUELLE DE CHF 50.-
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 demander un bulletin de versement.

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 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 et 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/ou concert ne sont ni repris ni échangés.

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, le coût de l'activité majoré de CHF 5.- vous sera demandé. 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 et pendant le séjour, appeler le 022 807 07 44.

Pour toute activité 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

Le CSP est une organisation indépendante
d'aide sociale ouverte à tous.

BEL ÂGE

Tél. : 022 807 07 44 pour toute communication
Répondeur : 022 807 07 45
Horaires : du lundi au jeudi

belage@csp-ge.ch et/ou anne.davoli@csp-ge.ch
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.