CSP
CENTRE SOCIAL PROTESTANT
GENÈVE

BEL ÂGE
CENTRE SOCIAL PROTESTANT

PROGRAMME PRINTEMPS-ÉTÉ 2024

ATELIER : « PRÉVENTION DES CHUTES »

Nous avons le privilège de vous proposer à nouveau une série de six rencontres sur la prévention des chutes avec des physiothérapeutes.
Grâce à leur professionnalisme et à leur expérience, elles vous proposeront d'apprendre à mobiliser vos ressources pour vous déplacer en toute sécurité et vous sentir plus en confiance dans votre mobilité.

Jeudis 18 et 25 avril 2024
Mardi 7 mai 2024
Jeudis 16, 23 et 30 mai 2024

RDV À 14H30 AU CSP,
rencontre d'environ 2h.
Salle Forum I (rez-de-chaussée)
Rue du Village-Suisse 14
1205 Genève

Accès CSP, voir page 15

Présence aux six rencontres obligatoires

Votre participation financière est de CHF 50.- pour les six rencontres, à payer sur place.

Animatrices : Ann Mulhauser et Barbara Rau, physiothérapeutes

CONFÉRENCE
Une rencontre, deux poétesses, deux époques

Anna de Noailles était une poétesse très connue au début du XXe siècle. Héroïne du Tout Paris, elle a écrit neuf recueils de vers, trois romans, ainsi que des poèmes en prose.
Sa poésie, empreinte d'une sensibilité universelle, nous permet de partager son amour pour la nature, découverte lors des vacances passées à Amphion. Elle était inspirée par les souvenirs lumineux et la beauté du paysage au bord du Léman. Oubliée durant des années, elle renaît dans la mémoire de Léda lors d'un passage à Amphion.

Mardi 16 avril 2024

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

Accès CSP, voir page 15

Animatrice : Léda Laedermann

PROMENADE
Du stade du Bout-du-Monde à la Jonction

Ponctué de plages de sable gris et de galets, le lit de l'Arve séduit aussi par ses quelques chutes. Cette balade sur des chemins boisés, au bord de cette rivière sauvage vous mènera jusqu'à la jonction spectaculaire avec le Rhône, fleuve qui s'échappe du lac Léman.
Durée de la balade 1h30 à 2h.

Mardi 23 avril 2024

RDV À 14H30 À L'ARRÊT
« BOUT-DU-MONDE »
Bus 7 ou 11

Cheffe de course : Brigitte Baudraz

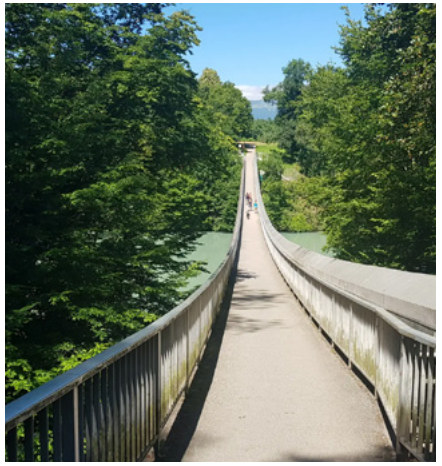
PROMENADE
Balade le long du Rhône de Loëx à Loëx

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.
Durée de la balade env. 2h

Mardi 30 avril 2024

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

Cheffes de course :
Suzanne Huguet
et Michèle Römer



THÉÂTRE « FEMME DISPARAIT » De Julie Tirard Théâtre de Poche, Genève

Un appartement déserté, des portes ouvertes, une paire de baskets sur le trottoir. Une femme entre, puis une autre, et encore une autre. Elles n'habitent pas là. Dans l'atmosphère d'un film noir des années 50, elles frissonnent à l'idée de toutes les horreurs qui pourraient expliquer la disparition de l'habitante des lieux.
Durée : 1h30 sans entracte

Jeudi 2 mai 2024

RDV À 14H15 AU
THÉÂTRE DE POCHE
Rue Marcelle-De-Kenzac 7
(anciennement Rue
du Cheval-Blanc)
1204 Genève

Votre participation
financière est de CHF 12.-
(prix du billet et frais)
Un code QR vous sera
adressé avec le billet.

et/ou

JOURNÉE « RETOUR À LA BELLE ÉPOQUE » Le sentier des narcisses

Vous emprunterez le train GoldenPass Belle Époque puis le funiculaire menant à la plus belle vue de la Riviera : le lac, Montreux et l'observation des narcisses en fleurs, symbole de Montreux. Cette balade d'environ 2h, 5km en descente majoritairement (100m de dénivelé positif) devrait ravir les amoureux de la belle époque tout autant que ceux de la nature.

Les plus sportifs pourront redescendre sur Montreux en passant par les gorges du Chauderon et pourront cueillir de l'ail des ours (en plus, 7km pour 3 heures).

Venez avec des bonnes chaussures.

Jeudi 16 mai 2024

RDV À 8H15 À LA
GARE CORNAVIN
Devant l'agence CFF, avec
votre titre de transport
et votre pique-nique.

Cheffe de course : Laure Gurcel

PROMENADE Balade détente au parc des Evaux

Depuis l'arrêt TPG « Vallet », vous rejoindrez le magnifique parc urbain des Evaux, un véritable écrin de verdure et de tranquillité. Il comprend notamment de nombreux arbres aux différentes essences, un étang où il fait bon s'y détendre quelques instants et vous pourrez certainement apercevoir et entendre la faune qui aime bien y résider.
Durée de la promenade 1h.

Jeudi 23 mai 2024

RDV À 14H30 À L'ARRÊT
« VALLET »
Bus 2 ou 43

Cheffes de course : Brigitte Ramon et Anne Davoli

PROMENADE Échappée campagnarde à Dardagny

De la Plaine, vous monterez en direction de La Cabuche située dans les vignes et découvrirez les panneaux thématiques des sentiers viticoles et des bornes. En continuant sur le sentier naturaliste le long de la rivière Le Roulave, vous rejoindrez Dardagny, l'un des plus beaux villages de Suisse, son château et la maison Leleux.
Balade de 11 km avec un dénivelé +/- 295 m.
Durée totale d'environ 4h.

Mardi 4 juin 2024

RDV À 10H10
À LA GARE DE CORNAVIN
Devant l'agence CFF,
avec votre titre de transport
UNIRESO et votre pique-nique.

Chefs de course : Danielle
et Jean-Pierre Allène-Meusy

ESCAPADE BEL ÂGE
Au bord du lac de Bret

Nous vous proposons de passer une partie de la journée dans le canton de Vaud, au bord du lac de Bret. La situation du restaurant du lac de Bret offre un cadre paisible et pittoresque, entouré de montagne et c'est aussi un site de migration de nombreuses espèces d'oiseaux.
Nous dégusterons le repas de midi puis selon la météo, les envies et les possibilités de chacun, il sera possible de se dégourdir les jambes au bord du lac ou faire le tour du lac (environ 4 km) par des sentiers facilement accessibles.

MENU

- Lasagne maison aux légumes
- Filets de perche meunière - pommes vapeur
- Dessert gourmand

Mardi 11 juin 2024

RDV À 10H30 À LA PLACE DE NEUVE
Devant le Grand Théâtre
Tram 12, 17, 18
Bus 3, 5, 20, 36, arrêt :
« Place de Neuve »

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 2024

Inscriptions
à envoyer
une seule fois

Soit par courrier :
CSP - Bel âge
Case postale 171
1211 Genève 8

Soit par courriel :
belage@csp-ge.ch ou
anne.davoli@csp-ge.ch

BEL ÂGE PRINTEMPS-ÉTÉ 2024
À REMPLIR ET À NOUS RENVOYER

Atelier : Prévention des chutes
- ○ 6 rencontres du 18 avril au 30 mai 2024

Belle tablée ○ **Avec transport à domicile :**
- ○ Jeudi 25 avril
- ○ Jeudi 30 mai
- ○ Jeudi 20 juin

Promenades :
Dorénavant, nous ne prendrons plus les inscriptions pour les balades organisées dans les environs. Nous vous donnons rendez-vous au lieu cité dans le programme et nous compterons les personnes présentes.
Assurez-vous du maintien de l'activité en téléphonant au répondeur de Bel âge au 022 807 07 45, la veille dès midi.

Rencontres au CSP :
- ○ Mardi 16 avril : Conférence, une rencontre, deux poétesses, deux époques

Autres événements :
- ○ Jeudi 2 mai : Théâtre de Poche
- ○ Jeudi 16 mai : Journée « Retour à la Belle Époque »
- ○ Mardi 4 juin : Échappée campagnarde à Dardagny
- ○ Mardi 11 juin : Escapade Bel âge, au bord du lac de Bret
- ○ Mardi 25 juin : Visite guidée du jardin botanique
- ○ Mardi 2 juillet : Repas au restaurant « La Plage »
- ○ Mardi 13 août : Croisière estivale ○ **½ tarif CFF**

Nom et prénom : .....

Tél. portable ou fixe : .....

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

BEL ÂGE PRINTEMPS-ÉTÉ 2024
À REMPLIR ET À CONSERVER POUR MÉMOIRE

Atelier : Prévention des chutes
- ○ 6 rencontres du 18 avril au 30 mai 2024

Belle tablée ○ **Avec transport à domicile :**
- ○ Jeudi 25 avril
- ○ Jeudi 30 mai
- ○ Jeudi 20 juin

Promenades :
Dorénavant, nous ne prendrons plus les inscriptions pour les balades organisées dans les environs. Nous vous donnons rendez-vous au lieu cité dans le programme et nous compterons les personnes présentes.
Assurez-vous du maintien de l'activité en téléphonant au répondeur de Bel âge au 022 807 07 45, la veille dès midi.

Rencontres au CSP :
- ○ Mardi 16 avril : Conférence, une rencontre, deux poétesses, deux époques

Autres événements :
- ○ Jeudi 2 mai : Théâtre de Poche
- ○ Jeudi 16 mai : Journée « Retour à la Belle Époque »
- ○ Mardi 4 juin : Échappée campagnarde à Dardagny
- ○ Mardi 11 juin : Escapade Bel âge, au bord du lac de Bret
- ○ Mardi 25 juin : Visite guidée du jardin botanique
- ○ Mardi 2 juillet : Repas au restaurant « La Plage »
- ○ Mardi 13 août : Croisière estivale ○ **½ tarif CFF**

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

Vous souhaitez créer des liens par téléphone ? Vous retrouverez toutes les semaines la même personne au bout du fil et vous aurez certainement envie de vous rencontrer.

VISITES À DOMICILE

Vous avez envie d'avoir de la compagnie pour vous balader, pour jouer et/ou pour papoter ? Des bénévoles formés et motivés attendent votre appel pour vous rendre visite une fois par semaine. Renseignez-vous à Bel âge.

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

ATELIER
Peinture et dessin

Ce cours s'adresse à toute personne quel que soit son niveau

RDV LES JEUDIS OU VENDREDIS DE 9H30 À 11H30
À L'ATELIER GALIFFE
Rue de la Coulouvrenière 1,
1204 Genève

Bus 80 ou tram 14, arrêt :
« Palladium »

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

VISITE GUIDÉE
Jardin botanique

Vous aimez certainement vous promener, au sein de cette véritable parure de la Ville qui est le Jardin Botanique. Nous vous offrons la possibilité d'en apprendre d'avantage grâce aux guides de l'Association des Amis du Jardin botanique de Genève. Ils vous sensibiliseront sur le monde végétal, sa protection et sa conservation. Vous en saurez plus sur sa richesse, sa complexité et sa fragilité.
Durée de la visite, de 1h à 1h30.

Mardi 25 juin 2024

RDV À 14H30 À L'ENTRÉE
DU JARDIN BOTANIQUE
Tram 15 ou bus 1, 11, 22, 25, 28,
arrêt : « Jardin Botanique »
Léman Express, arrêt : « Sécheron »

REPAS
Au restaurant de la Plage

Quoi de mieux que de manger « les pieds dans l'eau » en plein été. Situé au bout de la nouvelle plage publique des Eaux-Vives, construit sur pilotis, le restaurant de la Plage offre une vue inédite sur le Jet d'Eau, toute la rade, le large du lac Léman et le nouveau port. Leurs mets sont cuisinés à partir de produits du terroir et le service est de qualité.

Venez-nous rejoindre pour partager ce moment convivial dans un cadre idyllique.

Mardi 2 juillet 2024

RDV À 13H AU RESTAURANT
DE LA PLAGE
Quai Gustave-Ador 75,
1207 Genève

Bus 2 ou 6, arrêt : « Parc et plage des Eaux-Vives »

Votre participation de CHF 25.-
est à payer sur place.

Salade de saison, suggestion de la semaine, dessert, un verre de vin et un café.

BELLE TABLÉE

Quel plaisir de tous se retrouver régulièrement dans cet agréable restaurant du Centre de formation ORIF pour partager, lors de ces bons repas, des moments conviviaux.

Vous avez des difficultés à vous déplacer ? Mentionnez-le, un chauffeur viendra vous chercher et vous ramenera à votre domicile.

Jeudis 25 avril, 30 mai et 20 juin 2024

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

Bus 21, tram 17, arrêt : « Lancy-Pont-Rouge-Gare »
Tram 15, arrêt : « Lancy-Pont-Rouge-Gare-Etoile »
(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.

Les inscriptions sont arrêtées une semaine avant la date choisie.

ÉVÉNEMENT OFFERT
CROISIÈRE ESTIVALE

Vous allez apprécier une pause estivale sur le lac, en naviguant à bord du bateau Belle Époque « Le Savoie », du Jardin Anglais en passant par les Pâquis, Corsier, Anières, Hermance et retour vers 17h35. Une consommation vous sera servie à bord.

Mardi 13 août 2024

RDV À 15H15 AU DÉBARCADÈRE DU JARDIN ANGLAIS
Promenade du Lac 1,
1207 Genève

Bus 2, 6, 7, 8, 9, 10, 25, arrêt : « Métropole »
Tram 12, 17, Bus 33, 36, arrêt : « Rive »

Cette après-midi est offerte par une entreprise privée

SÉJOUR ESTIVAL À SÈTE
Au village de vacances le Lazaret

France - 8 jours

Du dimanche 25 août au dimanche 1er septembre 2024

Ce séjour est à ce jour complet. Vous pouvez vous renseigner au 022 807 07 44 pour vous inscrire sur la liste d'attente.

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

Suisse - 8 jours

Venez passer 8 jours dans cette belle maison de maître qui surplombe le lac Léman, entourée des Alpes. Le domaine possède des beaux jardins et ce véritable havre de paix offre des espaces abrités au soleil. L'équipe d'animation vous proposera un séjour de qualité avec des activités incluses et variées.
N'hésitez pas à vous renseigner, cette semaine est réservée aux membres de Bel âge.

Du mercredi 2 au mercredi 9 octobre 2024

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 à Bel âge

COURS DE YOGA

Les lundis de 10h à 11h
Salle Forum 1, au CSP
Rue du Village-Suisse 14

Prix:
CHF 95.- la carte de 10 cours
CHF 48.- la carte de 5 cours
CHF 12.- cours unique à payer sur place

Accès CSP, voir page 15

COURS Aquagym

Les mercredis de 10h à 10h45
Ecole Robert Hainard
Chemin de Saule 120
1233 Bernex

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

Les jeudis de 16h à 16h55
Groupe scolaire de Perly
Route de Certoux 35, 1258 Perly

Bus 48, arrêt: «Perly-Village»
Bus 80, 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 91, 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. Un bulletin QR code «Don Bel âge» est disponible sur demande. À partir de CHF 100.-, vos dons sont déductibles des impôts.

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
Tél. 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
www.csp.ch/belage
belage@csp-ge.ch ou anne.davoli@csp-ge.ch

POUR SOUTENIR BEL ÂGE PAR UN DON

Utilisez l'IBAN suivant :
CH41 0900 0000 1200 0761 4
Avec la mention « don Bel âge »

IMPRESSUM

Ce programme a été élaboré par Anne Davoli, responsable, en collaboration avec le Conseil et les bénévoles de Bel âge.

Impression : Procter & Gamble