



CENTRE SOCIAL PROTESTANT  
GENÈVE

**BEL ÂGE**  
CENTRE SOCIAL  
PROTESTANT

**PROGRAMME  
PRINTEMPS-ÉTÉ 2025**

## NOUVEAU COURS DE GYM PILATES SENIORS

Envie de bouger en douceur tout en renforçant votre corps? Ce nouveau cours de Gym Pilates s'adapte à votre condition physique pour vous permettre de :

- Gagner en souplesse et en équilibre
- Améliorer votre coordination
- Réduire les tensions et favoriser votre bien-être
- Renforcer l'ensemble du corps en douceur

Accessible à toutes et tous, ce cours peut aussi se pratiquer sur chaise. Venez essayer et prendre soin de vous dans une ambiance conviviale!

### Dès le lundi 7 avril 2025

Durée: 45 minutes

RDV À 10H AU CSP  
Salle Forum 1 (rez-de-chaussée)  
Rue du Village-Suisse 14,  
1205 Genève

Prix: CHF 80.-  
la carte de 10 cours  
1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit

Moniteur: Dominique Dabzol

Accès CSP, voir page 15

## PROMENADE De Soral à Bernex

Partez à la découverte de la campagne genevoise, nommée également « La Champagne ». De Soral à Bernex-Vailly, en passant par Laconnex et Sézenove, l'itinéraire vous fera découvrir différents villages typiques de la région. Le temps de marche est d'environ 2h30, sans difficultés. Le bus L est accessible à plusieurs points du parcours pour le retour si nécessaire.

### Jeudi 3 avril 2025

RDV À 14H15  
À L'ARRÊT « SORAL-MAIRIE »  
Bus L ou 83

Chef de course: Alain Aubert



## VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE LA CROIX-ROUGE

Nous vous convions à une visite guidée au musée de la Croix-Rouge, emblème de la Genève internationale. L'exposition permanente propose une expérience unique pour découvrir l'univers de l'action humanitaire. La visite explore trois grands défis actuels et propose des pistes de réflexion sur une question essentielle: en quoi l'action humanitaire nous concerne-t-elle toutes et tous, ici et maintenant?

### Mardi 8 avril 2025

RDV À 14H DEVANT  
L'ENTRÉE DU  
MUSÉE INTERNATIONAL  
DE LA CROIX-ROUGE ET  
DU CROISSANT-ROUGE  
Avenue de la Paix 17  
1202 Genève

Bus 8, 20, 22, 60 ou 61  
Arrêt: « Appia »

Votre participation: CHF 15.-

## CONFÉRENCE Vivre avec des troubles cognitifs, et si on en parlait?

Les troubles cognitifs sont encore trop souvent entourés de silence et de tabous. Pour briser ces barrières, nous vous proposons un espace de parole autour de ces maladies. Après une brève présentation, les conseillères spécialisées de Alzheimer Genève répondront à toutes les questions – même celles que vous n'avez jamais osé poser. Un espace bienveillant pour mieux comprendre et partager.

### Mardi 15 avril 2025

RDV À 14H30 AU CSP  
Salle Forum 1 (rez-de-chaussée)  
Rue du Village-Suisse 14  
1205 Genève

Accès CSP, voir page 15

Animatrice: Christiane Henzi, collaboratrice spécialisée, Alzheimer Genève



## PROMENADE Balade et repas dans le vignoble de Bardonnex

Nous vous proposons une jolie balade d'environ 4 km dans ce charmant village qui est entouré de champs et de vignes. Ensuite, vous partagerez le repas de midi dans un bistrot typique du coin.

**Mardi 6 mai 2025**

RDV À 11H05 À L'ARRÊT  
« BARDONNEX,  
VILLAGE » (arrivée du bus)  
Bus 46 (10h51 de  
« Lancy-Bachet, gare »)

Votre participation : CHF 22.-  
repas à payer sur place (entrée  
et plat du jour, sans boisson)

Cheffe de course : Brigitte Baudraz

## PIÈCE DE THÉÂTRE « Adultère, adultère ! Est-ce que j'ai une gueule d'adultère ? »

Cette pièce de théâtre est une comédie dont les situations et les quiproquos les plus fous vont vous emmener dans un tourbillon de rires ponctué des plus grands airs d'opéra, d'opérette et de variété.

Durée : environ 1h45,  
sans entracte

**Jeudi 8 mai 2025**

À 14H30 À LA SALLE  
CENTRALE DE LA MADELEINE  
Rue de la Madeleine 10,  
1204 Genève

Bus 2, 7, 10 ou 36  
Tram 12 ou 17  
Arrêt : « Molard »

Votre participation : CHF 12.-  
(CHF 10.- prix du billet + frais)

## PROMENADE Entre Arve et Rhône

Vous longerez l'Arve et empruntez la passerelle de la Jonction pour admirer le Rhône qui s'échappe du Léman pour se mélanger à l'Arve. Arrivés au quartier des Délices et ses anciennes maisons, vous reprendrez le bord du Rhône jusqu'à la place de Bel-Air. Une balade agréable et sans difficulté d'environ 2 heures.

**Mardi 13 mai 2025**

RDV À 13H30 À L'ARRÊT  
« ACACIAS »  
Tram 15 ou 17

Cheffe de course : Michèle Römer



## LES JARDINS DU CHÂTEAU DE VULLIERENS

Près de Morges, avec une vue sur le lac Léman et les Alpes, les Jardins du Château de Vullierens, sont uniques en Suisse. Sur plus de 30 hectares, vous pourrez admirer la floraison des iris et une multitude d'autres variétés de fleurs. C'est une destination incontournable pour les amoureux des jardins, des fleurs et des sculptures. Il est possible de se restaurer au café des Jardins, sur place, merci de le préciser.

**Mardi 27 mai 2025**

RDV À 9H À LA GARE  
DE CORNAVIN  
Devant l'agence CFF, avec  
votre titre de transport

## ESCAPADE BEL ÂGE

### Repas et croisière sur le canal de Savières

Nous vous convions à une journée « chanazienne ». Nous embarquerons pour une croisière commentée d'environ 2h15, débutant sur le Rhône canalisé avec le passage de l'Ecluse, avant de rejoindre le Canal de Savières, situé au nord du lac du Bourget.

Après cette belle parenthèse sur l'eau, nous dégusterons le repas de midi au restaurant de L'Ecluse, à Chanaz.

#### MENU

- Terrine de campagne, salade croquante
- Cuisse de canard et son jus au thym, pommes de terre grenailles au four
- Bavaois aux fruits rouges



**Mardi 17 juin 2025**

RDV À 8H45 À LA PLACE DE NEUVE

Devant le Grand Théâtre  
Tram 12, 17 ou 18  
Bus 3, 5, 20 ou 92  
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 2025

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](mailto:belage@csp-ge.ch) ou  
[anne.davoli@csp-ge.ch](mailto:anne.davoli@csp-ge.ch)



## BEL ÂGE PRINTEMPS-ÉTÉ 2025

### À REMPLIR ET À NOUS RENVOYER

#### Cours de gym Pilates Seniors

- Les lundis

#### Atelier écriture : cafés-souvenirs

- Lundi 5 mai
- Lundi 2 juin
- Lundi 30 juin

#### Belle tablée Avec transport à domicile

- Jeudi 17 avril
- Jeudi 12 juin
- Jeudi 22 mai
- Jeudi 3 juillet

#### Promenades :

- Jeudi 3 avril : De Soral à Bernex
- Mardi 6 mai : Balade et repas dans le vignoble de Bardonnex
- Mardi 13 mai : Entre Arve et Rhône

#### Rencontre au CSP :

- Mardi 15 avril : Conférence : Vivre avec des troubles cognitifs, et si on en parlait?

#### Autres événements :

- Mardi 8 avril : Visite du musée de la Croix-Rouge
- Jeudi 8 mai : Théâtre à la salle centrale de la Madeleine
- Mardi 27 mai : Château de Vullierens  avec repas
- Mardi 17 juin : Escapade de Bel âge : repas et croisière sur le canal de Savières
- Mardi 24 juin : matinée au Bioparc Genève
- Dimanche 13 juillet : Festival de Bellerive
- Mardi 19 août : Croisière estivale  ½ tarif CFF

Nom et prénom : .....

Tél. portable ou fixe : .....

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

## BEL ÂGE PRINTEMPS-ÉTÉ 2025

### À REMPLIR ET À CONSERVER POUR MÉMOIRE

#### Cours de gym Pilates Seniors

- Les lundis

#### Atelier écriture : cafés-souvenirs

- Lundi 5 mai
- Lundi 2 juin
- Lundi 30 juin

#### Belle tablée Avec transport à domicile

- Jeudi 17 avril
- Jeudi 12 juin
- Jeudi 22 mai
- Jeudi 3 juillet

#### Promenades :

- Jeudi 3 avril : De Soral à Bernex
- Mardi 6 mai : Balade et repas dans le vignoble de Bardonnex
- Mardi 13 mai : Entre Arve et Rhône

#### Rencontre au CSP :

- Mardi 15 avril : Conférence : Vivre avec des troubles cognitifs, et si on en parlait?

#### Autres événements :

- Mardi 8 avril : Visite du musée de la Croix-Rouge
- Jeudi 8 mai : Théâtre à la salle centrale de la Madeleine
- Mardi 27 mai : Château de Vullierens  avec repas
- Mardi 17 juin : Escapade de Bel âge : repas et croisière sur le canal de Savières
- Mardi 24 juin : matinée au Bioparc Genève
- Dimanche 13 juillet : Festival de Bellerive
- Mardi 19 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 la veille 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 sont impatients de faire votre connaissance et de tisser des liens au fil des semaines. 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

**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), pendant les  
heures de cours



## MATINÉE AU BIOPARC GENÈVE

Nous vous proposons une sortie nature en visite autonome au Bioparc Genève. Un lieu unique dans le canton où il est possible d'observer des centaines d'animaux de diverses espèces différentes (européennes et exotiques).

Le Bioparc œuvre pour la biodiversité à travers 4 missions clés: la conservation, la recherche, la sensibilisation et l'éducation à l'environnement ainsi que la zoothérapie.

**Mardi 24 juin 2025**

RDV À 10H À L'ARRÊT DU BUS  
20: « BELLEVUE, VALAVRAN »  
Bus 20 (9h33 de Genève, gare  
Cornavin)

## FESTIVAL DE BELLERIVE Concert et repas

Cette journée, organisée et offerte avec le soutien d'un mécène, débutera par un concert sous tente (programme non connu pour le moment) à la Ferme de St-Maurice à Collonge-Bellerive. Elle se poursuivra par un repas convivial en plein air ou, en cas de mauvais temps, dans un restaurant à proximité.

Le retour est prévu à 15h.  
Le nombre de places est limité.  
Nous privilégierons les membres qui n'y ont jamais participé.

**Dimanche 13 juillet 2025**

RDV À 10H30 À LA PLACE DE  
NEUVE, devant le Grand-Théâtre

Tram 12, 17 ou 18  
Bus 3, 5, 20 ou 92

## BELLE TABLÉE

Envie de sortir de votre quotidien et de partager un bon repas dans un restaurant chaleureux tout en retrouvant les connaissances de Bel âge? N'hésitez plus, vous passerez un sympathique moment.

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

**Jeudis 17 avril, 22 mai, 12 juin et 3 juillet 2025**

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

Tram 17 ou bus 21, 40 ou 42, arrêt: « Lancy-Pont-Rouge-Gare »  
Léman Express L1, L2, L3 ou L4  
Bus 43 ou 80, arrêt: « Lancy-Pont-Rouge, gare/ Etoile » (env. à 300 m.)  
Tram 15, arrêt « Lancy-Pont-Rouge ».

Votre participation de CHF 25.- est à payer sur place.  
Plat du jour, dessert avec un verre de vin et un café/thé.  
Les inscriptions sont arrêtées une semaine avant la date choisie.

## CROISIÈRE ESTIVALE

C'est toujours un grand plaisir d'embarquer sur le bateau « Le Savoie » en plein été et de faire cette petite croisière, au large du Léman. Du Jardin Anglais, nous passerons par les Pâquis, Corsier, Anières, Hermance. Le retour sera vers 17h50. Une consommation sera servie à bord.



**Mardi 19 août 2025**

RDV À 15H40 AU DÉBARCADERE DU JARDIN ANGLAIS  
Départ du bateau à 15h50

Promenade du Lac 1,  
1207 Genève

Bus 2, 6, 7, 8, 9, 10 ou 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 24 au dimanche 31 août 2025**

Il reste peut-être quelques places. Si ce séjour vous intéresse, n'hésitez pas à vous renseigner au 022 807 07 44.

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

Suisse - 8 jours

Venez vous détendre dans cette belle maison de maître avec son parc qui surplombe le lac Léman et qui offre un panorama inégalé sur les Alpes. L'équipe d'animation vous proposera un séjour de qualité avec des activités variées et adaptées (inclus dans le prix). N'hésitez pas à vous renseigner, la maison est réservée aux membres de Bel âge.

**Du mercredi 1er au mercredi 8 octobre 2025**

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.

## ATELIER ÉCRITURE CAFÉS-SOUVENIRS

Vous êtes un petit groupe à avoir rejoint ce nouvel atelier convivial qui permet de poser sur papier certains thèmes que l'animatrice vous proposera. Cette activité est à la portée de toutes et tous. Venez avec de quoi écrire.

**Les lundis :**  
**5 mai 2025**  
**2 juin 2025**  
**30 juin 2025**

Durée: 2h

RDV À 10H AU CSP  
Salle Forum 2 (rez-de-chaussée)  
Rue du Village-Suisse 14

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 16h45**

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 ou bus 11, 80, 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 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/ou concert ne sont 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.