



BEL ÂGE  
CENTRE SOCIAL  
PROTESTANT

PROGRAMME  
HIVER  
2026



## JOURNÉES À LA MONTAGNE

Nous vous proposons de vous évader au grand air, pendant la journée. Selon l'enneigement et vos envies: marche, raquettes, ski de fond, pique-nique ou plat du jour.

### Mardi 13 janvier 2026

Sommand / France

### Mardi 27 janvier 2026

Plaine-Joux / massif des Brasses / France

### Mardi 10 février 2026

Les Confins / La Clusaz / France

**RDV À 8H30 À LA PLACE DE NEUVE**  
Devant le Grand-Théâtre,  
retour vers 17h.

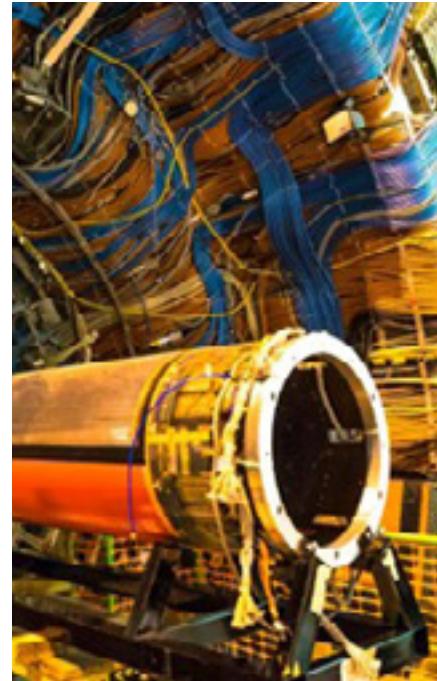
Tram 12, 17 ou 18  
Bus 3, 5, 20 ou 92,  
arrêt: « Place de Neuve »

Pensez à prendre votre **carte d'identité, des euros**, de bonnes chaussures et des bâtons de marche. Le café à l'arrivée et le repas de midi sont à votre charge (pique-nique ou restaurant).

Votre participation: CHF 25.- par sortie, pour le transport en car, à payer sur place.

## VISITE DU CERN

Vous découvrirez les technologies utilisées au CERN et leurs applications dans la vie quotidienne. Vous explorerez les grandes questions de la physique contemporaine et les outils développés pour y répondre.



### Mardi 3 février 2026

**RDV À 10H15 À L'ARRÊT « MEYRIN-CERN »**  
Tram 18  
Bus 67 ou 68

Durée: 1h30

## SPECTACLE DE CONTES Par des Conteuses de Genève



Laissez-vous émerveiller par les conteuses de Genève pour une après-midi pleine de charme et de surprises. Au gré de leur inspiration, elles vous feront voyager à travers contes et légendes avec plaisir et passion. Chaque histoire sera une surprise, chaque mot une invitation à rêver. Un moment convivial, tout en douceur.

### Jeudi 12 février 2026

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

Bus 2 ou 19, arrêt: « Bains »  
ou « Ste-Clotilde »  
Bus 91, arrêt: « Village-Suisse »  
Tram 14 ou bus 11 ou 80,  
arrêt: « Jonction »  
Tram 15, arrêt: « Cirque »

## COMÉDIE MUSICALE À Table !

Le maître d'hôtel du restaurant LUCCULLIS attend la visite d'un client mystère du guide Michelin ... Cette comédie musicale gastronomique est prétexte à des numéros hilarants portés par une équipe de chanteurs-comédiens qui s'en donnent à cœur joie sur les plus grands tubes de variété, d'opéra, de jazz ou de standards internationaux.

Compagnie: La Comédie Lyrique Romande

Mise en scène: Raphaëlle Farman  
Avec: Raphaëlle Farman, Jacques Gay et la troupe de la Comédie Lyrique Romande

### Lundi 16 mars 2026

Début du spectacle à 14h30  
Durée 1h55 (sans entracte)

**SALLE CENTRALE DE LA MADELEINE**  
Rue de la Madeleine 10  
1204 Genève

Tram 12 ou 17  
Bus 2, 7, 10, ou 92  
Arrêt: « Molard »

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

## MIRANDOLINA

### Stage au Théâtre de Carouge

Le Théâtre de Carouge vous invite à participer à un stage de théâtre d'une semaine. Ce stage est une occasion unique de monter sur les planches, de découvrir par la pratique la puissance d'être là, et de donner un sens à l'existence à travers le plaisir ludique du jeu théâtral. Grâce à l'expertise et à la sensibilité artistique des animateurs, des comédiens professionnels, vous évoluerez dans un univers décontracté et bienveillant. Les thèmes clés de la pièce « Le songe d'une nuit d'été » de William Shakespeare, tels que l'amour, la transformation, le rêve et la jeunesse seront abordés.

**Semaine du lundi 23 mars au vendredi 27 mars 2026**

Horaires du stage: de 10h à 13h avec un repas offert de 13h à 14h  
Théâtre de Carouge  
Rue Ancienne 37, 1227 Carouge

Tram 12, arrêt: « Ancienne »

Délai d'inscription: 1<sup>er</sup> février 2026

## PROMENADE ET REPAS Balade le long du Nant d'Avril

Vous cheminerez sur un sentier didactique à la découverte de sous-bois, petits étangs et zones marécageuses. Ce cours d'eau qui relie collines et vignes, de Peney à Satigny, joue un rôle essentiel d'équilibre écologique en régulant les crues et en alimentant la nappe phréatique. N'oubliez pas votre gourde, de bonnes chaussures et des bâtons de marche pour effectuer environ 4,5 km avec quelques dénivélés pentus. Il est possible de prendre le repas de midi au restaurant à la route du Mandement.



**Mardi 31 mars 2026**

RDV À 10H À LA GARE CORNAVIN  
Devant l'agence CFF  
Avec votre billet Unireseau

Cheffes de course: Danielle Allène-Meusy et Brigitte Ramon

# INSCRIPTIONS PROGRAMME BEL ÂGE HIVER 2026

**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 HIVER 2026 À REMPLIR ET À NOUS RENVOYER

### Journées à la montagne

- Mardi 13 janvier: Sommand
- Mardi 27 janvier: Plaine-Joux
- Mardi 10 février: Les Confins

### Belle tablée Avec transport à domicile

- Jeudi 22 janvier
- Jeudi 19 février
- Jeudi 26 mars

### Rencontres au CSP

- Jeudi 12 février: Spectacle de contes
- Atelier écriture Cafés-souvenirs: lundis à 10h
- Atelier Prévention des chutes: jeudis à 14h30
- Jeux de société: les vendredis après-midi

### Autres Rencontres

- Mardi 3 février: Visite du CERN
- Lundi 16 mars: Comédie musicale, salle Centrale de la Madeleine
- Lu 23 au ve 27 mars: Stage Mirandolina, Théâtre de Carouge
- Mardi 31 mars: Balade le long du Nant d'Avril
- Avec repas

### Concerts du dimanche au Victoria Hall à 17h

Programme sur demande – CHF 10.- par concert

- 15 février
- 22 mars
- 26 avril

Nom et prénom: .....

Tél. portable ou fixe: .....

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

## BEL ÂGE HIVER 2026 À REMPLIR ET À CONSERVER POUR MÉMOIRE

### Journées à la montagne

- Mardi 13 janvier: Sommand
- Mardi 27 janvier: Plaine-Joux
- Mardi 10 février: Les Confins

### Belle tablée Avec transport à domicile

- Jeudi 22 janvier
- Jeudi 19 février
- Jeudi 26 mars

### Rencontres au CSP

- Jeudi 12 février: Spectacle de contes
- Atelier écriture Cafés-souvenirs: lundis à 10h
- Atelier Prévention des chutes: jeudis à 14h30
- Jeux de société: les vendredis après-midi

### Autres Rencontres

- Mardi 3 février: Visite du CERN
- Lundi 16 mars: Comédie musicale, salle Centrale de la Madeleine
- Lu 23 au ve 27 mars: Stage Mirandolina, Théâtre de Carouge
- Mardi 31 mars: Balade le long du Nant d'Avril
- Avec repas

### Concerts du dimanche au Victoria Hall à 17h

Programme sur demande – CHF 10.- par concert

- 15 février
- 22 mars
- 26 avril



Lorsque vous vous inscrivez à une activité, celle-ci est bien enregistrée et vous ne recevez pas de confirmation, à moins que l'activité soit complète, vous serez rapidement informés et placés sur une liste d'attente.

## BELLE TABLÉE

C'est un rendez-vous maintenant incontournable de manger ensemble au restaurant de l'Orif. Nous y sommes bien accueillis, on y mange très bien. N'hésitez pas à nous communiquer si vous rencontrez des difficultés à vous déplacer; un chauffeur bénévole viendra vous chercher et vous ramènera à domicile.

**Jeudis 22 janvier, 19 février et 26 mars 2026**

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

Léman Express L1, L2, L3 ou L4  
Bus 21, J, K, tram 15 et 17,  
arrêt: «Pont-Rouge-Gare»  
Bus 43, 80, arrêt: «Pont-Rouge/  
Étoile» (env. à 300 m.)

Votre participation: CHF 25.- à payer sur place. Elle comprend le plat du jour, un dessert avec un verre de vin et une boisson chaude.

Les inscriptions sont arrêtées une semaine avant la date choisie.

## ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

Nous vous proposons une série de 6 nouveaux ateliers créés par des physiothérapeutes. Le but est d'apprendre à mobiliser vos ressources pour vous déplacer en toute sécurité et vous sentir plus en confiance dans votre mobilité. Grâce à leur professionnalisme, vous bénéficiez d'un accompagnement, de conseils, d'exercices personnalisés ainsi que de la documentation à chaque atelier.

**Les jeudis: 12, 19, 26 mars 2026  
2, 23 et 30 avril 2026**

Durée: 2h  
Présence aux 6 rencontres obligatoire

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

Bus 2 ou 19, arrêt: «Bains» ou «Ste-Clotilde»  
Tram 14 ou bus 11 ou 80,  
arrêt: «Jonction»

Votre participation: CHF 50.- à payer sur place.

Animatrice: Ann Mulhauser,  
physiothérapeute

**Nous organisons aussi:**

## CHAÎNES TÉLÉPHONIQUES

Des contacts téléphoniques hebdomadaires

## DES VISITES À DOMICILE

Hebdomadaires par des bénévoles formés

## DES JEUX DE SOCIÉTÉ

À l'Arcade du CPV  
Les vendredis: 9, 16, 23 et 30 janvier  
6 et 13 février à 14h30  
Animatrice: Claudine Buchs

## UN ATELIER PEINTURE ET DESSIN

À l'Atelier Galiffe (022 344 86 53) les jeudis ou vendredis de 9h30 à 11h30

## ATELIER ÉCRITURE

Au CSP - salle Forum 2  
Cafés-souvenirs

**Les lundis: 26 janvier, 16 février, 30 mars 2026**

Animatrice: Leda Laedermann  
Renseignements et inscriptions à Bel âge, voir dos du programme.

## COURS GYM PILATES SENIORS

Ce cours, animé par un professionnel apprécié, vous permettra de renforcer vos muscles profonds en douceur, quel que soit votre niveau.

**Les lundis de 10h à 10h45**  
**A la salle Forum 1 du CSP**  
(rez-de-chaussée)

Prix: CHF 80.- (carte de 10 cours)  
Renseignements et inscriptions à Bel âge, voir dos du programme.

## COURS Aquagym

**Mercredi de 10h à 10h45**  
École Robert Hainard  
Ch. de Saule 120, 1233 Bernex

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

**Jeudi de 16h à 16h45**  
Groupe scolaire de Perly  
Rte de Certoux 35, 1258 Perly

Bus 42, arrêt: «Perly-Village»  
Bus 80, arrêt: «Ravières»

Prix: CHF 80.- (carte de 10 cours)

**Avec le soutien des Communes de Bernex et de Perly**

## Séjour à Sète France, 7 nuits

Vous avez certainement envie de retourner à Sète, au Domaine Le Lazaret, vous qui y êtes déjà allés ou qui désirez découvrir les lieux. Situé au cœur d'une pinède, Le Lazaret offre un havre de verdure à seulement 100 m. de la mer, accessible par un chemin privatisé.

Vos chambres, au design moderne, sont dotées d'un balcon ou jardin, la plupart avec vue sur la mer.

Vous aurez la possibilité d'explorer les quartiers animés de Sète et découvrir des attraits touristiques de la région.

**Du dimanche 23 au dimanche 30 août 2026**

Prix par personne en pension complète (chambre double)  
CHF 1'300.-

Supplément (chambre individuelle):  
CHF 250.-

Renseignements et pré-inscriptions à Bel âge, voir au dos du programme.

## Séjour aux Diablerets Suisse, 6 nuits

Il reste quelques places. N'hésitez pas à vous renseigner.

**Du lundi 2 au dimanche 8 mars 2026**

## Séjour à la Nouvelle Roseraie Suisse, 7 nuits

Vous logerez dans cette magnifique maison de maître, qui surplombe le lac Léman et qui offre un panorama inégalé sur les Alpes. De nombreuses activités optionnelles vous seront proposées par l'équipe d'animation et les infrastructures sont particulièrement adaptées aux personnes à mobilité réduite. L'occasion est idéale pour profiter de la nature et être en bonne compagnie.

**Du 6 au 13 mai 2026**  
**Du 30 septembre au 7 octobre 2026**

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

Supplément (chambre individuelle):  
CHF 70.-

Inscription par téléphone, voir au dos du programme

## 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. Un bulletin de versement QR Code « Don Bel âge » et celui pour la cotisation 2026 sont annexés à cet envoi.

### RESPONSABILITÉS:

- 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'urgence médicale 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.

### CONDITIONS D'ANNULATION D'UNE RENCONTRE

Merci de nous avertir **rapidement** si vous devez annuler votre inscription, au plus tard 5 jours avant l'activité. Passé ce délai, le coût de l'activité majoré de CHF 5.- vous sera demandé.

**Les billets de spectacle et/ou concert commandés ne seront ni repris ni échangés. Les activités payées ne sont pas remboursées.**

**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 inscrits, merci de vérifier le maintien de celle-ci, la veille dès midi, en appelant le 022 807 07 45, répondeur qui ne prend pas de message.**



## CSP GENÈVE

---

Centre social protestant  
Rue du Village-Suisse 14  
CP 171 - 1211 Genève 8  
T 022 807 07 00  
[info@csp-ge.ch](mailto: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

---

Tél.: 022 807 07 44 pour toute communication  
Répondeur: 022 807 07 45  
Horaires: du lundi au jeudi, mercredi télétravail  
[belage@csp-ge.ch](mailto:belage@csp-ge.ch) ou [anne.davoli@csp-ge.ch](mailto:anne.davoli@csp-ge.ch)  
[www.csp.ch/belage](http://www.csp.ch/belage)

## POUR SOUTENIR BEL ÂGE PAR UN DON

---

Utilisez l'IBAN suivant:  
CH41 0900 0000 1200 0761 4  
Mention «Don Bel âge»

## IMPRESSION

---

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