

# ACTIVITÉS 50+

Rester en forme, créatif et autonome !



**EXPOSITION DES TRAVAUX**  
des participants aux ateliers d'arts plastiques

samedi 10 juin de 11h à 16h  
dimanche 11 juin de 13h30 à 17h30

**Vernissage** samedi 10 juin à 11h  
voir p. 10

# A

n°66

avril – juin | 2023

- APPRENDRE
- RÊVER
- S'ENTRAIDER
- SE DÉTENDRE
- SE CULTIVER
- RESTER EN FORME
- DÉCOUVRIR

[www.MDA-Genève.ch](http://www.MDA-Genève.ch)



*PENSER  
À DEMAIN*

SANS OUBLIER  
APRÈS-DEMAIN

Pour nous, protéger demain c'est sécuriser à vie  
votre patrimoine individuel tout en nous engageant  
pour préserver notre patrimoine commun



Protéger demain commence ici  
[www.rentesgenevoises.ch](http://www.rentesgenevoises.ch)



**RENTES GENEVOISES**  
1849

## 50 ans de dynamisme !



Voilà déjà un mois que le printemps s'est installé et, avec plaisir, nous voyons la nature revivre parsemée de ses belles couleurs, nous incitant nous aussi à nous réveiller.

### Coordonnées du MDA-GENÈVE

MDA-GENÈVE  
Boulevard Carl-Vogt 2  
Case postale 14  
1211 Genève 8  
T 022 329 83 84  
secretariat@mda-geneve.ch  
www.mda-geneve.ch

Horaires d'ouverture :  
Mardi à vendredi  
De 9h à 13h

Pour mieux vous servir, le secrétariat est dorénavant fermé le lundi après-midi. Il étend en revanche ses horaires d'ouverture les autres jours de la semaine et reste ouvert jusqu'à 13h, au lieu de 12h30, du mardi au vendredi.

2023, année exceptionnelle pour le MDA ! 50 ans !

Comme Christine Esseiva vous l'avait annoncé dans le dernier bulletin, nous aurons la joie de fêter cet anniversaire. Le 7 novembre, une date à noter dans vos agendas, en attendant les informations qui suivront dans les prochains bulletins.

Depuis bientôt quatre ans, la présidence du MDA est partagée. Nous avons passé de nombreux obstacles mais, à deux, en équipe avec les permanents, le comité et les bénévoles, nous espérons entrer dans une période moins turbulente qui nous permette de continuer à progresser.

Merci à eux tous et à vous les membres sans qui rien ne serait possible.

Maintenant, nous vous laissons feuilleter votre bulletin rempli d'activités et de nouvelles surprises. N'hésitez pas à prendre en considération les partenariats qui vous permettent d'obtenir des réductions (spectacles, journaux, transports CGN, etc.) Surtout, ne manquez pas de le parcourir avec un œil curieux, en envisageant comme possibles toutes les activités proposées... celles que vous choisirez par habitude et toutes celles qu'il vous reste à expérimenter. Laissez-vous tenter par la nouveauté...

Bonne lecture à vous,

Françoise Gallay et Myriam Weiner  
Co-présidentes

Françoise Gallay, avec qui j'ai eu tant de plaisir à collaborer, a décidé de se retirer de la présidence tout en restant au comité pour continuer à nous aider activement. Béatrice Grandjean a accepté de reprendre la coprésidence.

Merci Françoise, pour ton professionnalisme, tes compétences, ta confiance, ta gentillesse et ton amitié. N'envisageant pas de continuer cette tâche en solo, je remercie Béatrice Grandjean d'avoir accepté d'être ma coéquipière et avec qui je me réjouis de collaborer de façon encore plus intense que jusqu'à présent, au sein du comité.

LE MDA-GENÈVE  
EST MEMBRE DE  
LA PLATEFORME  
DU RÉSEAU  
SENIORS GENÈVE



### MDA-GENÈVE EN CHIFFRES

3 permanents  
+30 professeurs  
+30 lieux de cours  
+209 bénévoles  
3800 membres  
50 ans en 2023

### Appel à projets – L'été au MDA !

Le MDA-A50+ reste ouvert cet été. En juillet et en août, vous pouvez proposer toutes sortes de cours, ateliers, activités, animations destinés aux membres du MDA.

Pour cela, il suffit d'envoyer votre proposition résumée en une page à l'adresse communication@mda-geneve.ch ainsi que vos coordonnées complètes.

Après analyse de votre projet, une rencontre sera fixée pour en discuter.

Date limite pour déposer votre dossier : **le mardi 9 mai 2023**

### MERCI AUX INSTITUTIONS QUI SOUTIENNENT LE MDA-GENÈVE

... SUBVENTIONNÉ  
... PAR LA  
VILLE DE GENÈVE



Une fondation privée genevoise



La rythmique jaques-dalcroze est une pratique corporelle globale qui va au-delà d'une simple activité physique.

Des études scientifiques, menées en collaboration avec les Hôpitaux Universitaires de Genève, ont démontré qu'une pratique régulière diminuait le risque de chute de 50% et était plus efficace qu'un programme d'exercice physique conventionnel.

institut jaques-dalcroze  
info-seniors@dalcroze.ch  
022 718 37 64

2 cours d'essai offerts



institut  
jaques-dalcroze  
rythmique-musique-mouvement  
genève, suisse



Editeur :

MDA-A50+  
Association à but non lucratif  
reconnue d'utilité publique  
Boulevard Carl-Vogt 2  
CP 14, 1211 Genève 8

Responsable d'édition :

Christine Esseiva  
Secrétaire générale

Couverture :

*Vieux chêne*  
Mme Monique Suter Dethmens

Annonces publicitaires :

communication@mda-geneve.ch  
tél. 022 329 83 84

PAO : Alexandre Chevalley

Impression :

Atar Roto Presse SA

Tirage : 5000 exemplaires

emplacement

logo FSC



RÉSERVEZ LA DATE !

A l'occasion des 50 ans du  
MDA, une soirée festive  
sera organisée le

**mardi**  
**7 nov. 2023**  
**dès 17h.**

Une invitation nominative  
sera adressée aux  
membres du MDA.

Rester en forme, créatif et  
autonome après 50 ans !

# SOMMAIRE n°66

avril – juin | 2023

EDITO 50 ans de dynamisme ! p 3  
Demande d'adhésion au MDA-GENÈVE p 6  
Messages du MDA-Genève p 7

## ■ INSCRIPTION I COURS, ATELIERS, STAGES, ENSEMBLES

Conditions générales de participation aux activités p 8  
Programme des cours, ateliers, formations p 9  
Formulaire d'inscription aux cours et formations p 13  
Formulaire d'inscription aux activités gratuites p 14  
Formulaire d'inscription aux activités payantes p 15  
Bénévolat p 16  
Retour en images p 18

## ■ CULTURE, DÉCOUVERTES

Avant-première, cinéma, projections p 19  
Conférences, séminaires et informations p 21  
Théâtres, spectacles, concerts p 22  
Genève culture p 23  
Clubs de lecture p 24  
Numérique : cours et bibliothèques p 26  
Restaurant découverte, dégustation de vins p 27

## ■ JEUX, RENCONTRES & SERVICES

Multimedia p 28  
Services p 29  
Jouer et s'amuser p 30

## ■ SPORT (cours p.13)

Marchons ensemble – Nordic walking – Tir à l'arc p 31  
Evasion montagne et Petite montagne p 33

## ■ VISITES, EXCURSIONS & VOYAGES

Amis du rail p 34  
Evasions seniors p 36

CHAÎNE YOUTUBE DU MDA-GENÈVE



NOS RÉSEAUX SOCIAUX



SUIVEZ-NOUS ! .... et inscrivez-vous à la newsletter

## 1<sup>ère</sup> ADHÉSION

NOM  PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE  ADRESSE

NPA  LOCALITÉ

TÉL.  TÉL. MOBILE

E-MAIL  JE SUIS À LA RETRAITE:  OUI  NON

PROFESSION(S) EXERCÉE(S) AVANT LA RETRAITE :

### QUESTION FACULTATIVE

Je suis disposé(e) à rendre bénévolement des services dans les domaines suivants (voir aussi notre page BÉNÉVOLAT sur notre site Internet [www.MDA-geneve.ch](http://www.MDA-geneve.ch)) :

## 2<sup>e</sup> ADHÉSION (COUPLE)

NOM  PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE  ADRESSE

NPA  LOCALITÉ

TÉL.  TÉL. MOBILE

E-MAIL  JE SUIS À LA RETRAITE:  OUI  NON

PROFESSION(S) EXERCÉE(S) AVANT LA RETRAITE :

### QUESTION FACULTATIVE

Je suis disposé(e) à rendre bénévolement des services dans les domaines suivants (voir aussi notre page BÉNÉVOLAT sur notre site Internet [www.MDA-geneve.ch](http://www.MDA-geneve.ch)) :

## Comment faire pour devenir membre ?

1 Remplissez le formulaire en ligne <https://mda-geneve.ch/demande-dadhesion/> ou le présent formulaire

2 Retournez-le à l'adresse ci-dessous ou par e-mail à [secretariat@mda-geneve.ch](mailto:secretariat@mda-geneve.ch)

**Astuce :** le paiement par e-banking est sans frais supplémentaire pour le MDA-Genève  
Compte CCP 12-10182-3 | IBAN CH29 0900 0000 1201 01823

3 Une lettre d'accueil comprenant votre carte de membre et un bulletin de versement vous parviendront peu de temps après l'enregistrement de votre adhésion.

4 Vous recevrez ensuite chaque trimestre notre bulletin d'information ACTIVITÉS 50+.

## COTISATIONS à CHOIX

- individuelle à 80.- CHF pour 2023 (du 01.01 au 31.12)
- couple à 140.- CHF pour 2023 (du 01.01. au 31.12)
- membre donateur 250.- CHF/an ou plus  
(le MDA-Genève étant une association à but non-lucratif reconnue d'utilité publique, vos dons sont déductibles des impôts)
- bénévoles responsables d'activités : cotisation offerte pour 2023 (du 01.01 au 31.12 – activité bénévole exercée depuis un an)
- bénéficiaires de prestations complémentaires : cotisation offerte pour 2023
- cotisation entreprise à 1'000.- CHF/an (5 employés bénéficient de nos activités et avantages)

## Demande d'adhésion marrainée ou parrainée par :

NOM :

PRÉNOM:

N° DE MEMBRE DU MDA-A50+

**Le marrainage / parrainage est facultatif. Il permet aux membres qui proposent des nouveaux adhérents de participer au concours présenté en page 8.**

## JE/NOUS DÉSI(ONS) DEVENIR MEMBRE DU MDA-GENÈVE POUR L'ANNÉE 2023.

DATE  SIGNATURE(S)  Deux signatures pour les couples

J'accepte que mes données personnelles soient utilisées pour me recontacter dans le cadre de ma demande d'adhésion. Le MDA-GENEVE ne fera aucun autre traitement de mes données.

**DEMANDE À RETOURNER AU MDA-A50+ – CP 14 – 1211 GENÈVE 8**

[www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch) | bulletin ACTIVITÉS 50+ | Avril à juin 2023 | n°66

## VOTRE ANNONCE DANS LE BULLETIN ACTIVITÉS 50+

### DONNÉES TECHNIQUES

#### Format

A4 210 x 297 mm

#### Nombre de page

32 à 40 selon l'édition

#### 4 éditions

- janvier-avril
- avril-juin
- juillet-août (env. 4'200 ex.)
- septembre-décembre

#### Public concerné

10 000 / 15 000 lecteurs

#### Tirage

de 4 200 à 5 200 exemplaires  
selon l'édition

#### Impression

couleur Offset, trame 48-54

### FICHIERS DES ANNONCES

X-Press, Illustrator, PDF, EPS ou  
TIFF à envoyer par e-mail à  
l'adresse suivante:

[communication@mda-geneve.ch](mailto:communication@mda-geneve.ch)

4 <sup>e</sup> page de couverture 210 x 297 mm	2 <sup>e</sup> ou 3 <sup>e</sup> page de couverture 210 x 297 mm	1 page intérieure 210 x 297 mm	1/2 page 210 x 148.5mm	1/4 page 210 x 74.25mm	1/8 page 105 x 74.25mm
une édition <b>1400.- CHF</b>	une édition <b>1200.- CHF</b>	une édition <b>1000.- CHF</b>	une édition <b>600.- CHF</b>	une édition <b>400.- CHF</b>	une édition <b>300.- CHF</b>
forfait 4 éditions <b>3850.- CHF</b>	forfait 4 éditions <b>3300.- CHF</b>	forfait 4 éditions <b>2750.- CHF</b>	forfait 4 éditions <b>1650.- CHF</b>	forfait 4 éditions <b>1100.- CHF</b>	forfait 4 éditions <b>825.- CHF</b>

### INSERTION D'UN ENCART PUBLICITAIRE ENTRE LES 2 PAGES CENTRALES DU BULLETIN

une édition	<b>1 600.- CHF</b>
forfait 4 éditions	<b>4 400.- CHF</b>

*L'encart publicitaire inséré ne peut dépasser un feuillet de 2 pages A4.  
Merci de nous contacter pour avoir des précisions.*

### DÉLAI DE REMISE DES FICHIERS ET DATES DE SORTIE

n° 66 avril-juin 2023 : Remise 16 février 2023 Sortie 3 avril 2023  
n° 67 juillet-août 2023 : Remise 11 mai 2023 Sortie 3 juillet 2023  
n° 68 septembre-décembre 2023 : Remise 6 juillet 2023 Sortie 21 août 2023  
n° 69 janvier-avril 2024 : Remise 26 octobre 2023 Sortie 11 décembre 2023



A l'occasion des 50 ans du MDA, une soirée festive sera organisée !

**RÉSERVEZ LA DATE !**

Une invitation nominative sera  
adressée aux membres du MDA.

Rester en forme, créatif et  
autonome après 50 ans !

**mardi**  
**7 nov. 2023**  
**dès 17h.**

## CONCOURS

### TROUVONS DE NOUVEAUX MEMBRES !

Afin de faire découvrir nos activités aux seniors du canton, nous vous invitons à participer à notre concours. Sollicitez votre famille, vos amis, connaissances, voisins, collègues...

A chaque bulletin, le membre qui aura recruté le plus de nouveaux adhérents recevra un bon cadeau de 100.- CHF à faire valoir sur une activité du MDA-GENÈVE. En cas d'égalité, le gagnant sera tiré au sort. Pour participer, photocopiez le bulletin d'adhésion figurant page 6, puis retournez-le dûment complété au secrétariat. Attention, n'oubliez pas de mettre votre nom dans la case « Demande d'adhésion parrainée par ».

Le résultat du concours de cette édition sera publié dans la prochaine édition du bulletin ACTIVITÉS 50+.

### RÉSULTAT DU CONCOURS DU PRÉCÉDENT BULLETIN

41 nouveaux adhérents ont été parrainés par 37 membres. Après tirage au sort, **Mme Véronique CHIESA** a remporté le concours et recevra un bon de CHF 100.- à faire valoir sur une activité MDA-GENÈVE de son choix.

**Bravo à la gagnante et merci à toutes celles et à tous ceux qui ont participé !**

**En participant, vous soutenez concrètement le MDA-GENÈVE et contribuez à son développement.**

### FLASH INFO - AVANTAGES !

- **CROISIÈRES** tarifs réduits
- **CINÉMAS** tarifs avantageux ou places offertes
- **CONCERTS ET FESTIVAL** tarifs réduits
- **FITNESS, CLUBS ET SALLES DE SPORT** tarifs réduits
- **PRESSE** tarifs réduits

- **TAXIPHONE** tarifs réduits
- **THÉÂTRES PRIVÉS** abonnement à tarifs réduits
- **THÉÂTRES DE LA VILLE DE GENÈVE** tarifs réduits
- **INFORMATIQUE & MULTIMÉDIA** tarifs réduits

Retrouvez tous nos avantages sur notre site Internet [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch) !

## COMMENT CONTRIBUER AU BON FONCTIONNEMENT DU MDA-GENÈVE

- Payer sa cotisation sans attendre le rappel et par ebanking afin d'éviter les frais bancaires
- **Nous transmettre votre e-mail afin de vous contacter rapidement et sans frais postaux**
- Parler du MDA-GENÈVE dans votre entourage : amis, voisins qui pourraient adhérer à l'association
- Se présenter aux sorties programmées ou de décommander - avant la visite - afin que la visite/activité soit attribuée à d'autres personnes sur la liste d'attente
- En vous impliquant en tant que bénévole
- En parrainant de nouveaux membres
- En faisant un don selon vos moyens
- En rejoignant le groupe bénévole Recherche de fonds
- En distribuant des bulletins ACTIVITÉS 50+ dans des endroits autorisés pour nous faire connaître
- Toutes les initiatives sont bienvenues

**Contactez-nous !**

## CONDITIONS GÉNÉRALES :

Nos cours, ateliers, formations, ensembles artistiques, services, activités sont réservés aux membres du MDA-GENÈVE, sauf indication contraire mentionnée.

- Les participants s'engagent pour l'ensemble d'une période ou d'une série de cours.
- Les participants de la période précédente doivent obligatoirement se réinscrire pour cette période.
- Les inscriptions sont prises dans l'ordre chronologique.
- Certains cours (spécialement les nouveaux) ne commencent que lorsqu'il y a assez d'inscriptions.
- Pour faciliter le démarrage des cours qui n'ont pas encore débuté, inscrivez-vous rapidement.
- Une séance d'essai est possible (sauf exception signalée). Elle est facturée seulement si vous poursuivez le cours.
- Le paiement doit se faire dès réception de la facture.
- En cas d'absence, seul un certificat médical permet le remboursement des séances manquées.
- En cas d'annulation d'une ou plusieurs séances par le MDA-A50+, les participants peuvent se faire rembourser ces séances à la réception de notre secrétariat du 2 boulevard Carl-Vogt.
- D'une manière générale, les animaux de compagnie ne sont pas autorisés.
- Les activités comportant des marches ou des déplacements sont réservées aux personnes ayant toute leur mobilité et en bonne condition physique.
- Pour les marches, les sorties à ski et toutes les sorties, les participants doivent être équipés en conséquence (matériel, chaussures, lunettes de soleil et vêtements adaptés à l'activité et à la météo du moment).
- Les activités se font à tous égards aux risques et périls de chaque participant. Tant le MDA-GENÈVE que les accompagnateurs ou chefs de course ne sauraient assumer une quelconque responsabilité.
- Chaque participant doit être assuré de manière adéquate (RC, accident, transport, évacuation...)
- En cas d'accident, les participants s'engagent à accepter les décisions que pourraient prendre l'accompagnateur ou le chef de course.
- Pour les sorties et marches d'un jour, prendre un pique-nique et des boissons, sauf autre indication dans le bulletin.
- Pour les sorties et marches à l'étranger, prendre une pièce d'identité et des euros.
- Respecter les mesures sanitaires en vigueur.

Les participants acceptent que leurs données personnelles soient utilisées pour les recontacter dans le cadre de leur inscription aux activités. Le MDA-GENÈVE ne fera aucun autre traitement de leurs données.

**Voir également les conditions de participation propres à chaque activité dans les rubriques concernées.**



## ► POUR S'INSCRIRE :

Remplissez le formulaire de l'activité concernée sur le site Internet [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch) ou envoyez un e-mail à [secretariat@mda-geneve.ch](mailto:secretariat@mda-geneve.ch)

**Voir les conditions d'inscription p. 8**

## SPORT ET BIEN-ÊTRE



### PILATES

Cours tous niveaux. Une méthode douce qui sollicite les muscles profonds et superficiels afin d'améliorer la force, la flexibilité, corriger la posture, stimuler le système respiratoire et apporter une harmonie entre le corps et l'esprit. Le Pilates vous promet des résultats en profondeur.

**Lieu 1 :** L99, Rue de Lyon 99 - Lundi 13h30 à 14h30 ou

**Lieu 2 :** L99, Rue de Lyon 99 - Jeudi 9h30 - 10h30 et de 10h30 à 11h30 ou

**Lieu 3 :** Quai Ernest Ansermet 36 - Jeudi 13h-14h

**Lieu 4 :** Salle Verdaine, Rue Verdaine 11 (5e étage) Jeudi 9h-10h

**Équipement :** Apporter son tapis et des vêtements confortables

**Tarif participants :** voir p.13 tableau des cours



### COMMENT BIEN CHUTER GRÂCE AU JUDO ?

**Horaires :** de 17h30-18h30

Apprendre à chuter en douceur à l'aide de techniques simples et ludiques. Améliorer son équilibre à travers des exercices accessibles à tous. Renforcer progressivement sa coordination et sa souplesse. A travers ce cours, les participants pourront également découvrir les bases du judo, cet art martial japonais pratiqué par des millions de personnes dans le monde.

**Lieu :** Quai Ernest Ansermet 36

**Équipement :** Apporter son tapis de yoga et des vêtements confortables

**Tarif participants :** voir p.13 tableau des cours



### STRETCHING

Cours tous niveaux. Le stretching vous permet de vous assouplir et de vous détendre tout en renforçant vos muscles, votre équilibre et votre concentration.

**Lieu 1 :** L99, Rue de Lyon 99 - Lundi 14h30 à 15h30 ou

**Lieu 2 :** Salle Verdaine, Rue Verdaine 11 (5e étage) Jeudi 10h-11h

**Équipement :** Apporter son tapis de yoga/Pilates et des vêtements confortables

**Tarif participants :** voir p.13 tableau des cours



### AQUAGYM

Cours tous niveaux

Cours spécifique de gymnastique aquatique en eau chaude (34°) aux Bains de Cressy spécialement conçu pour les personnes de plus de 50 ans.

**Lieu :** Bains de Cressy – Le lundi matin

**Tarif participants :** voir p.13 tableau des cours



### YOGA

Cours tous niveaux. Postures et enchaînements visant à fortifier, assouplir et renforcer les muscles profonds de la colonne vertébrale. Travail lent et développement de la conscience corporelle.

**Lieu 1 :** L99, Rue de Lyon 99, Lundi 11h à 12h30 ou

**Lieu 2 :** Espace de Champel Mardi 9h-10h/10h-11h/11h-12h

**Équipement :** Apporter son tapis et des vêtements confortables

**Tarif participants :** voir p.13 tableau des cours

## DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ



### ÉCRITURE (ATELIER) - ATELIERS INDÉPENDANTS

**Vendredis 21 avril, 26 mai, 23 juin**

Horaires : 14h à 16h

Atelier composé de plusieurs petits exercices littéraires amusants. Abécédaire, texte coupé ou poème à compléter, BD avec des bulles vides à remplir, petit texte avec des propositions de mots, écrire sur un thème ou une image, un son, etc...

**Lieu :** Quai Ernest Ansermet 36

**Matériel :** bloc, tablette ou portable (prévoir les chargeurs)

**Tarif :** CHF 30.- par personne, par atelier

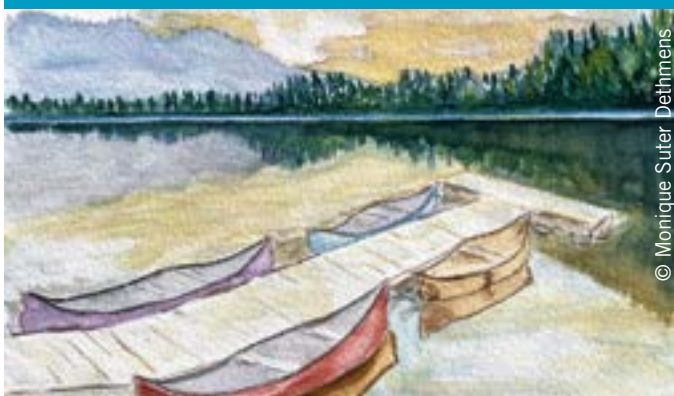


**EXPOSITION** des travaux des participants aux ateliers d'arts plastiques, le

**SAMEDI 10 JUIN de 11h à 16h**  
**ET DIMANCHE 11 JUIN de 13h30 à 17h30**  
Entrée libre

Au 36 quai Ernest-Ansermet.

Vernissage le samedi 10 juin à 11h



© Monique Suter Dehmens



### SOLFÈGE

Pour compléter notre Ensemble de musique et notre chorale, Chœur en cœur, nous avons prévu un cours de solfège. Développer l'audition intérieure c'est-à-dire la capacité à imaginer intérieurement des rythmes, des sons qui se suivent. Quand on lit do-ré sur partition, ne pas entendre intérieurement do-si, ou quand on entend do-ré, ne pas essayer d'imiter à son instrument en jouant do-si, etc. Développer l'écoute et l'analyse de ce qu'on entend, comprendre la grammaire musicale. Tout exercice est prétexte à créer un univers musical. Tous les lundis.

**Lieu :** Salle 021 à l'institut Jaques Dalcroze.

**Tarifs participants :** voir p.13 tableau des cours



### CALLIGRAPHIE

Osez calligraphier à la plume et découvrez l'élégance du trait ! Initiez-vous aux caractéristiques et à la structure de différents styles des lettres anciennes de notre alphabet latin. Révélez l'élan, le dynamisme et les lignes de force par une maîtrise complète du trait et insufflez vie au tracé des caractères. Immergez-vous dans le secret du tracé.

**Lieu :** Quai Ernest Ansermet 36

**Tarif participants :** voir p.13 tableau des cours



### REG'ART INTUITIF

**Samedis 6 mai, 17 juin**

Horaires : 13h à 18h (durée 5h avec pauses)

Avez-vous envie de mieux vous connaître par l'expression artistique et intuitive ? Ce stage vous permettra d'aller à la rencontre de votre artiste intérieur par la voie picturale (peinture, dessin, pastels) et en musique. Vous profiterez de la richesse de la dynamique de groupe et d'un suivi individuel, d'une analyse intuitive et des échanges.

Objectifs: acquérir des bases avec mise en lumière des valeurs intuitives, développer sa confiance et sa créativité.

**S'adresse à tous, pas de prérequis, il n'est pas nécessaire de savoir dessiner. Ateliers indépendants**

**Lieu :** Quai Ernest Ansermet 36

**Tarif participants :** CHF 165.- par atelier matériel compris  
Entre 4 et 10 personnes

## DISCUTER, PARTAGER, PARLER



### TEATIME CONVERSATIONS

Conversation anglaise autour d'une tasse de thé, de gâteaux et de biscuits. Différents sujets seront abordés à chaque session "Teatime" en utilisant différents outils tels que des mots croisés, des programmes radio courts et des articles de journaux. So British !

Max 6 personnes, niveau B2 (upper intermediate)

**Dates :** lundis 24 avril, 08 mai, 22 mai, 05 juin, 19 juin de 15h à 16h30

**Lieu :** quai Ernest-Ansermet 36

**Tarif participants :** voir p.13 tableau des cours

### ANGLAIS

**Jeudi de 10h30 à 12h** Débutants

**Lieu :** quai Ernest-Ansermet 36

**Tarif participants :** voir p.13 tableau des cours

### ANGLAIS

**Mardi, Mercredi ou Jeudi** (à spécifier lors de l'inscription)  
**de 17h30 à 19h** tous niveaux

**Lieu :** quai Ernest-Ansermet 36

**Tarif participants :** voir p.13 tableau des cours

### ESPAGNOL

**Mercredi de 16h30 à 18h** débutants

**Lundi de 18h à 19h30** intermédiaires

**Lieu :** quai Ernest-Ansermet 36

**Tarif participants :** voir p.13 tableau des cours

### PARTENAIRES



**LES JARDINS DE LA JONCTION** regroupent plusieurs associations et activités à la Pointe de la Jonction. En 2023, de multiples chantiers collectifs d'aménagements sont prévus pour mettre en place des Jardins partagés, un jardin collectif, aménager un pôle de ressourcerie et les espaces associatifs.

Les chantiers collectifs ponctuent l'année et deviennent des moments de rencontre au même titre que les événements ponctuels (bourses aux vélos, représentations théâtrales, ainsi qu'une série d'ateliers sur le thème de la nature en ville).

Ces ateliers seront programmés via notre site internet et prévus les après-midis entre 12h et 19h les mercredi, vendredi, samedi ou dimanche.

Plus d'information et inscription : [www.parcjonction.ch](http://www.parcjonction.ch) - [contact@parcjonction.ch](mailto:contact@parcjonction.ch)

### ITALIEN

**9h-10h15** Débutants

**10h30-12h** Intermédiaire

**12h15-13h30** cours de conversation

**Lieu :** quai Ernest-Ansermet 36

**Tarif participants :** voir p.13 tableau des cours



### CAFÉ-TARTINES!

**21 avril, 16 mai**

L'objectif de café-tartines est de se rencontrer pour faire connaissance ou se revoir, de parler de vos envies, de partager vos idées pour de futures activités.

**Public :** Nouveau, ancien, futur membre - bénévole et futur bénévole bienvenus.

**Horaire :** 9h30-10h30

**Lieu :** Quai Ernest Ansermet 36

**Participants :** Environ 8 personnes

**Tarif :** gratuit

### VOS PETITES ANNONCES

Offre réservée exclusivement aux membres du MDA. Vous cherchez un.e partenaire pour jouer au tennis, aller au cinéma, au musée. Envoyez-nous votre annonce. Places limitées à une dizaine d'annonces par numéro. Pas de photo. 250 signes espaces compris. N'oubliez pas de nous indiquer votre email ou votre téléphone.

**Envoyer votre annonce à [secretariat@MDA-Geneve.ch](mailto:secretariat@MDA-Geneve.ch)**

### VISITES D'ENTREPRISES

Vous souhaitez organiser une visite dans votre entreprise actuelle ou dans l'une de vos anciennes entreprises.

**Contactez-nous : [secretariat@MDA-Geneve.ch](mailto:secretariat@MDA-Geneve.ch)**

Nous mettrons à votre disposition toute l'infrastructure nécessaire pour organiser cet événement avec les membres du MDA-Genève.

## DÉCOUVRIR, EXPLORER, VOGUER

### VÉLOTOURS

**Judi 11 mai à 13h30 et jeudi 22 juin 10h à 12h tous niveaux**  
2 vélotours "peintres et littérature" de 2h pour 12 personnes

Changer son regard sur sa ville, telle est la proposition de cette balade qui va mettre en lien des peintres célèbres et des textes les exprimant. Le Léman, la rade et la vue des Alpes n'ont en effet cessé d'inspirer autant les pinceaux que les plumes. Avec l'essor du tourisme au milieu du XIXème siècle, la vue des sommets culminants autour de Genève contribuait à nourrir le bagage culturel, géographique et un souvenir unique.

**Tarif par personne** : CHF 25.- (les frais d'encadrement sont pris en charge par le DSPS) En plus si location de vélo : 5 CHF/indiquer sa taille à l'inscription.

**Départ et Arrivée** : GenèveRoule, 17 place Montbrillant (à la sortie nord de la gare Cornavin) 1201 Genève

**Port du casque conseillé. Gourde et snacks bienvenus. Maximum 12 personnes**

Guidé par Sita Pottacheruva

En partenariat avec PRO VELO Genève



### INITIATION À LA VOILE

**Judis 27 avril, 25 mai et 22 juin**

Initiation à la voile avec Frank titulaire d'un permis lac voile-moteur ainsi que d'un permis côtier français. Sortie de 9h30 à 17h sur un Dehler 28 pieds (8m.). Maximum 4 personnes. Bonne mobilité requise. Savoir nager recommandé pour plus de plaisir. Depuis Port de Crans, possibilité de naviguer jusqu'à Coppet, Hermance, Nernier, Yvoire, Nyon ou plongeon autour du bateau, sinon farniente.

Les personnes inscrites recevront un e-mail deux jours avant avec toutes les recommandations. Sortie que par beau temps.

**Participation aux frais** : 20 CHF à diviser entre les participant(e)s. Pique-nique et maillot de bains à prévoir. Lieu de rdv. : 9h30 Onex, Place du marché entre les 2 églises - Arrêt du tram 14 Onex-Salle Communale ou Bus J-K-2-43 - Pour voiture parking payant derrière salle Communale.



### PADDLE YOGA POUR SENIORS

**Mercredi 21 juin et mercredi 28 juin**

*Faire du yoga sur une planche de paddle... Facile ! Laissez-vous embarquer. Vous développerez votre équilibre, votre souplesse et surtout votre concentration.*



Inscription auprès de notre secrétariat MDA : secretariat@mda-geneve.ch ou au 022 329 83 84.

### Minimum 8 participants

Tarif réduit pour les membres du MDA.

Le rabais octroyé est de 5.- par membre soit CHF 40.- par sortie au lieu de CHF 45.-

Le rendez-vous est fixé à 9h au Tropical Corner. La durée de l'activité est de 2 heures. Le yoga est adapté aux personnes mais plutôt doux. L'équipement est compris dans le prix. Le participant paiera sur place, pas de collecte de fonds au préalable.

En partenariat avec [www.yogashop-geneve.ch](http://www.yogashop-geneve.ch) et Ecole de planche à voile Tropical Corner [www.trop.ch](http://www.trop.ch)

PARTENAIRES

# Peut-on être né avant internet et rester à la page ?

## VOS AVANTAGES ABONNÉS :

- 11 numéros par an
  - 2 hors-séries
  - Accès à tous les contenus du site internet
  - Des voyages en Suisse et à l'étranger\*
  - Des concours chaque mois
- \* avec des prix préférentiels pour les abonnés



**Offre spéciale MDA !**

**1 an pour Fr. 68.-  
Fr. 58.-**

**2 ans pour Fr. 120.-  
Fr. 107.-**

**S'abonner** 021 321 14 21 | [abo@generations-plus.ch](mailto:abo@generations-plus.ch) | [www.generations-plus.ch/club-abo](http://www.generations-plus.ch/club-abo) | code promotion: **MDAGE23**

**généralions**  
VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION AUX COURS / FORMATIONS

Le premier cours est gratuit.  
Si l'inscription a lieu pour le trimestre, le cours est facturé.

Veuillez remplir de préférence le formulaire en ligne <https://mda-geneve.ch/activites/> ou retournez le présent formulaire dûment complété à l'adresse mentionnée en bas de page.

Période du 24 avril au 30 juin 2023 – Rappel des conditions générales p. 8

N° DE MEMBRE

Les champs obligatoires sont signalés par un astérisque\*

NOM\*

PRÉNOM\*

ADRESSE\*

NPA\*

LOCALITÉ\*

TÉL.\*

TÉL. MOBILE

E-MAIL

Permet au MDA-A50+ de réduire ses frais généraux et de contribuer à réduire la consommation de papier

Activités/Ateliers	Lieu	Jour	Heure	nombre de séance	Tarif CHF	Mettre une croix	Légende des lieux
<b>anglais</b>							
débutants	MDA	jeudi	10h30-12h	9	180.-	<input type="checkbox"/>	
tous niveaux	MDA	jeudi	17h30-19h	9	180.- *A choix mardi ou mercredi aussi	<input type="checkbox"/>	
conversation	MDA	lundi	15h00-16h30	4	80.-	<input type="checkbox"/>	
<b>aquagym</b> cours donnés en alternance par 2 monitrices							
tous niveaux	BDC	lundi	10h45-11h30	8	208.-/256.-	<input type="checkbox"/>	
tous niveaux	BDC	lundi	11h30-12h15	8	208.-/256.-	<input type="checkbox"/>	
<b>bridge</b>							
1ère année	CBRG	mercredi	10h-12h	10	160.-	<input type="checkbox"/>	
<b>calligraphie</b>	MDA	mardi	14h30-17h	10	270.-	<input type="checkbox"/>	
<b>céramique</b>	CA	jeudi	13h30-15h30	9	234.-	<input type="checkbox"/>	
<b>chorale - Chœur en cœur</b>	IJD	lundi	14h-15h30	8	50.-	<input type="checkbox"/>	
<b>comment chuter grâce au judo ?</b>	MDA	lundi	17h30-18h30	8	160.-	<input type="checkbox"/>	
<b>danse du monde</b>	EP	mercredi	10h-11h30	10	180.-	<input type="checkbox"/>	
<b>danse et gym</b>	GAPBleu	lundi	14h45-15h45	10	190.- au lieu de 250.-	inscription : info@gapbleu.ch	
<b>danse en ligne</b>	GAPBleu	mercredi	10h-11h	10	190.- au lieu de 250.-	inscription : info@gapbleu.ch	
<b>dessin-peinture</b> (ateliers)							
tous niveaux	MDA	mercredi	9h-11h	10	220.-	<input type="checkbox"/>	
tous niveaux	MDA	mercredi	14h-16h	10	220.-	<input type="checkbox"/>	
<b>dessin</b> (cours) - acrylique							
débutant	MDA	mardi	14h-16h	10	260.-	<input type="checkbox"/>	
initié	MDA	mardi	9h-11h	10	260.-	<input type="checkbox"/>	
<b>ensemble de musique classique</b>	IJD	jeudi	10h-12h	9	144.-	<input type="checkbox"/>	
<b>espagnol</b>							
débutants	MDA	mercredi	16h30-18h	10	200.-	<input type="checkbox"/>	
intermédiaires	MDA	lundi	18h-19h30	8	160.-	<input type="checkbox"/>	
<b>italien</b>							
débutants	MDA	jeudi	9h-10h30	9	180.-	<input type="checkbox"/>	
intermédiaires	MDA	jeudi	10h30-12h	9	180.-	<input type="checkbox"/>	
conversation	MDA	jeudi	12h15-13h30	9	144.-	<input type="checkbox"/>	
<b>méditation pour seniors</b> MBCAS	RM	jeudi	10h-12h	8	400.- au lieu de 600.-	inscription : www.ressource-mindfulness.ch	
<b>pilates</b>							
tous niveaux	EQ99	lundi	13h30-14h30	8	160.-	<input type="checkbox"/>	
tous niveaux	EQ99	jeudi	9h30-10h30	9	180.-	<input type="checkbox"/>	
tous niveaux	EQ99	jeudi	10h30-11h30	9	180.-	<input type="checkbox"/>	
tous niveaux	MDA	jeudi	13h-14h	9	180.-	<input type="checkbox"/>	
tous niveaux	SV	jeudi	9h-10h	9	180.-	<input type="checkbox"/>	
<b>sculpture sur pierre tendre</b>	AV	jeudi	14h-16h30	9	243.-	<input type="checkbox"/>	
<b>soffège</b>	IJD	lundi	13h-14h	8	120.-	<input type="checkbox"/>	
<b>sophrologie</b>							
tous niveaux	SV	vendredi	9h30-10h30	9	117.-	<input type="checkbox"/>	
tous niveaux	SV	vendredi	11h-12h	9	117.-	<input type="checkbox"/>	
<b>stretching</b>							
tous niveaux	EQ99	lundi	14h30-15h30	8	160.-	<input type="checkbox"/>	
tous niveaux	SV	jeudi	10h-11h	9	180.-	<input type="checkbox"/>	
<b>t'ai-chi</b>							
débutant	SV	mercredi	11h-12h	10	130.-	<input type="checkbox"/>	
moyen	SV	mercredi	10h-11h	10	130.-	<input type="checkbox"/>	
avancé	SV	mardi	10h-11h	10	130.-	<input type="checkbox"/>	
avancé	SV	mardi	11h-12h	10	130.-	<input type="checkbox"/>	
<b>tir à l'arc</b> été/hiver v.p. 32		lundi/jeudi	10h-12h		par an 100.-	<input type="checkbox"/>	
<b>théâtre</b>							
tous niveaux	EG	mardi	13h30-15h30		préinscriptions pour sept. 2023 ouvertes	<input type="checkbox"/>	
<b>yoga</b>							
hatha yoga seniors	EQC	mardi	9h-10h	10	130.-	<input type="checkbox"/>	
yoga doux	EQC	mardi	10h-11h	10	130.-	<input type="checkbox"/>	
yoga dos	EQC	mardi	11h-12h	10	130.-	<input type="checkbox"/>	
yoga tous niveaux	EQ99	lundi	10h30-12h	8	200.-	<input type="checkbox"/>	

EQC	Espace quartier Champel, Chemin Edouard-Tavan 5 (rez)
GAPBleu	Ch. De la Gravière 6
IJD	Institut Jaques Dalcroze, rue de la Terrasse 44
MDA	Quai Ernest-Ansermet 36 (rez)
RM	Ressource Mindfulness, 3 rue plantaporrêts
SV	Salle Verdaine – Rue Verdaine 11 (5e étage)
TC	Salle Théâtre le Caveau, av. de Ste-Clotilde 9
AV	Atelier Vélohome, rue du vélodrome 2 ou 18
BDC	Bains de Cressy, Route de Loex 97-99
CA	Créateurs, Rue du Léman 14 (rez)
CBRG	Club de bridge Rive-Gauche, Chemin de la Gravière 4 (4e étage)
EG	Espace Grosselein, Rue Jacques Grosselein 31 – Carouge
EP	Espace Palette, 73 av des Communes Réunies - Grand-Lancy
EQ99	Espace quartier Rue de Lyon 99 (rez)

L'affirme avoir pris connaissance des conditions générales des activités (p. 8 ou sur le site Internet [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch)) auxquelles je m'inscris et les accepter.

DATE\*

SIGNATURE\*

J'accepte que mes données personnelles soient utilisées pour me recontacter dans le cadre de ma demande d'inscription. Le MDA-GENEVE ne fera aucun autre traitement de mes données.

Merci de retourner votre formulaire d'inscription au plus vite au MDA-A50+ – Case postale 14 – 1211 Genève 8

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS GRATUITES

Veuillez remplir de préférence le formulaire en ligne <https://mda-geneve.ch/activites/> ou retourner le présent formulaire dûment complété à l'adresse mentionnée en bas de la page. Inscription aux cours voir page 13.

Période du 24 avril au 30 juin 2023

N° DE MEMBRE

Les champs obligatoires sont signalés par un astérisque\*

NOM\*

PRÉNOM\*

ADRESSE\*

NPA\*

LOCALITÉ\*

TÉL.\*

TÉL. MOBILE

E-MAIL

Permet au MDA-A50+ de réduire ses frais généraux et de contribuer à réduire la consommation de papier

**MARCHONS ENSEMBLE**

Voir les dates p. 31 et 32 S'inscrire sur le site Internet ou envoyer un email à [secretariat@mda-geneve.ch](mailto:secretariat@mda-geneve.ch)

p. 31-32

**GENÈVE CULTURE**

p.23

19 avril Musée du Vieux-Plainpalais	26 avril La Maison du carac : Découverte des tartelettes vert-clair	2 mai Grandes Orgues de Sainte Croix à Carouge	17 mai Centre d'exploitation CFF, Lausanne (tour de contrôle)	
23 mai Villa Bernasconi à Lancy	6 juin La Nouvelle Comédie de Genève	8 juin Genève, une promenade à travers son histoire fantastique	14 juin Cimetière de Veyrier	29 juin Théâtre de carouge L'envers du décor 15h <input type="checkbox"/> 18h <input type="checkbox"/>

**Club de lecture en français**

p.24

12 mai	16 juin
-----------	------------

**Club de lecture  
en espagnol**

p.25

24 avril	22 mai	26 juin
-------------	-----------	------------

**Café tartine**

p.11

21 avril	16 mai
-------------	-----------

**Ariel Pierre Haemmerlé présentera et dédicacera son livre le 28 avril à 14h15 p.25**

**RANDONNÉES EN PETITE ET MOYENNE MONTAGNE** Voir p. 33 et le site internet

**Conférences voyages**

p.20

19 juin
------------

**En partenariat avec la Croix-Rouge genevoise  
Lecture en visite et Binômes d'ici et d'ailleurs  
Séance d'information p. 17**

18 avril à 14h30
------------------------

**Conférences sur la prévoyance  
et la préparation à la retraite**

p.21

22 mai à 16h30 La prévoyance des femmes	12 juin à 16h30 Comment lire son certificat de prévoyance ?
--	--

**Exposition des œuvres des participants aux ateliers d'arts plastiques :  
samedi 10 juin de 11h à 16h et dimanche 11 juin de 13h30 à 17h30**

Vernissage le samedi 10 juin à 11h - Quai Ernest-Ansermet 36 - Sans inscription

**Film " Quand tu seras grand " - voir p.19 - 37 places offertes le mercredi 19 avril à 11h**

Inscriptions également en ligne : [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch)

## CONDITIONS GÉNÉRALES DE PARTICIPATION ET D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

**Nos activités et nos services sont réservés principalement aux membres du MDA-A50+.**

**Quand une activité est ouverte aux non-membres, il en est fait mention dans le descriptif de l'activité.**

- D'une manière générale, les animaux de compagnie ne sont pas autorisés
- Les activités comportant des marches ou des déplacements sont réservées aux personnes ayant toute leur mobilité et en bonne condition physique
- Pour les marches et sorties à ski, les participants doivent être équipés en conséquence (matériel, chaussures, lunettes de soleil et vêtements adaptés à l'activité et à la météo du moment)

- Les activités se font à tous égards aux risques et périls de chaque participant. Tant le MDA-A50+ que les accompagnateurs ou chef.fe.s de course ne sauraient assumer une quelconque responsabilité
- Chaque participant doit être assuré de manière adéquate (RC, accident, transport, évacuation...)
- En cas d'accident, les participants s'engagent à accepter les décisions que pourrait prendre l'organisateur, l'accompagnateur ou le chef.fe.s de course
- Pour les sorties et les marches d'un jour, il convient de prendre un pique-nique et des boissons, sauf indication contraire
- Pour les sorties et les marches à l'étranger, il convient de prendre une pièce d'identité et des euros
- Pour la participation aux frais de transport, merci de venir avec l'appoint correspondant au prix indiqué

### CONDITIONS DE PARTICIPATION :

- Information importante : Même s'il s'agit d'activités gratuites, **par respect pour les organisateurs, secrétaires, animateurs et les autres participants**, il est demandé aux personnes qui renoncent à venir à l'activité d'annuler leur participation au moins 2 jours voire 1 jour avant, afin de permettre aux personnes qui sont sur les listes d'attente de pouvoir participer aux activités. En cas d'absence plusieurs fois répétée et après plusieurs avertissements, la personne sera placée systématiquement en liste d'attente.

- Rappel : Nous demandons aux personnes de s'inscrire systématiquement afin de pouvoir préparer l'activité dans de bonnes conditions et de permettre au secrétariat général d'établir des statistiques de fréquentation.
- Nous remercions nos **très nombreux et sympathiques membres** qui respectent les délais et les règles ainsi que de leur aimable et précieuse collaboration !

**J'affirme avoir pris connaissance des conditions générales des activités (p. 8 ou sur le site Internet [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch)) auxquelles je m'inscris et les accepter.**

DATE\*

SIGNATURE\*

J'accepte que mes données personnelles soient utilisées pour me recontacter dans le cadre de ma demande d'inscription. Le MDA-GENEVE ne fera aucun autre traitement de mes données.

**Merci de retourner votre formulaire d'inscription au plus vite au MDA-A50+ – Case postale 14 – 1211 Genève 8**

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS PAYANTES

Veillez remplir de préférence le formulaire en ligne <https://mda-geneve.ch/activites/> ou retourner le présent formulaire dûment complété à l'adresse mentionnée en bas de la page. Inscription aux cours voir page 13.

**Période du 24 avril au 30 juin 2023**

N° DE MEMBRE

*Les champs obligatoires sont signalés par un astérisque\**

NOM\*

PRÉNOM\*

ADRESSE\*

NPA\*

LOCALITÉ\*

TÉL.\*

TÉL. MOBILE

E-MAIL

**Permet au MDA-A50+ de réduire ses frais généraux et de contribuer à réduire la consommation de papier**

## RESTAURANT DECOUVERTE

p. 27

4 avril  
Restaurant Ivy 23  
CHF 40.-

12 mai  
Café Restaurant des  
Voyageurs CHF 20.-

6 juin  
Le Pyramus Restaurant  
uu Jardin Botanique  
menu 1  menu 2   
CHF 40.-

**Atelier  
d'écriture**  
p.10

21 avril  
CHF 30.-

26 mai  
CHF 30.-

23 juin  
CHF 30.-

## AMIS DU RAIL

p. 34-35

20 avril  
la Cité du Train  
- Mulhouse

27 avril  
trésors cachés  
bernois

10 mai  
Soleure et gorges de  
Ste Vère

1er juin  
chutes d'eau de  
Giessbach

15 juin  
Ballenberg

6 juillet  
3 cols des alpes vaudoises  
les Mosses, Pillon, la Croix

## EVASION SENIORS

Voir pp. 36 - 37

Prix membre

16 mai  
Romainmôtier et l'arboretum  
d'Aubonne (VD)  
CHF 105.-

22 mai  
Évian-Les-Bains  
et Château de Ripaille  
(Fance/Haute-Savoie)  
CHF 88.-

31 mai  
Pérouges: village médiéval et  
villars-les-dombes:  
Parc des oiseaux (France/Ain)  
CHF 60.-

8 juin  
Plateau d'Assy :  
église Notre-Dame -jardin des cimes  
(France -Haute-Savoie)  
CHF 55.-

14 juin  
Chanaz et croisière sur le canal  
de Savière et  
le lac du Bourget  
(France/Ain) CHF 82.-

28 juin  
Baume-les-Messieurs : abbaye,  
cascade et grottes  
(France/Jura)  
CHF 82.-

4 juillet  
Annecy, col de la Forclaz  
et bout du lac  
(France/Haute-Savoie)  
CHF 76.-

## Paddle yoga

p. 12

21 juin  
9h CHF 50.-

28 juin  
9h CHF 50.-

## Marche et bain sonore

p.32

13 juin  
à 9h CHF 50.-

## Atelier Reg'Art intuitif

p. 10

6 mai  
CHF 165.-

17 juin  
CHF 165.-

## Initiation à la voile

p. 12

27 avril  
9h30  
CHF 20.- max

25 mai  
9h30  
CHF 20.- max

22 juin  
9h30  
CHF 20.- max

## Vélotour "Peintres et littérature"

p. 12

11 mai  
à 13h30  
CHF 25.-

22 juin  
à 10h  
CHF 25.-

## ET AUSSI... NE PAS OUBLIER !

S'inscrire directement auprès  
des organisateurs mentionnés  
aux pages indiquées

CGN voir p. 39  
Dégustation de vins voir p. 27  
(1er mercredi du mois)

Multimédia voir p. 26 et 28  
Nordic Walking voir p. 32  
Tir à l'arc voir p. 32

Inscriptions également en ligne : [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch)

**Rappel : Les activités payantes doivent être validées par écrit (formulaire signé et envoyé par poste, signé au guichet ou envoyé par e-mail) afin d'éviter des annulations de dernières minutes ou le lendemain de l'activité...  
Une activité qui n'est pas annulée dans les temps est due.**

## CONDITIONS DE PARTICIPATION :

### Amis du Rail

- Abonnement général CFF ou carte journalière (à acheter dans votre commune ou à l'Arcade d'information de la Ville de Genève située au 2 bd Carl-Vogt). Supplément éventuel sur les lignes de cars postaux touristiques.

### Amis du Rail, Restaurant découverte, Évasion seniors et toutes les autres activités

- Date limite pour les inscriptions : voir la date indiquée pour chaque excursion, activité ou visite.
- Les personnes qui ne sont pas inscrites dans les temps indiqués ne sont pas acceptées.
- En cas d'empêchement, avertir au plus vite, mais au plus tard 4 jours avant le jour de l'excursion, de l'activité ou de la visite, le secrétariat afin de libérer la place pour une personne en liste d'attente. Passé ce délai, le règlement des frais (repas, entrée, guide...) est exigé.

- Une fois inscrit et si l'activité, la visite ou l'excursion est tarifée, le règlement reste dû (selon frais d'annulation indiqués ci-dessous).
- Le paiement doit être fait dès réception de la facture, mais au plus tard à la date limite d'inscription.

### Évasion seniors et séjours

- Assurance frais d'annulation et assistance rapatriement à souscrire.
- Frais d'annulation pour les excursions d'une journée**
- 3 jours et moins avant le jour de l'excursion : 100% du prix
  - de 4 à 20 jours avant le jour de l'excursion : 75 % du prix
  - plus de 20 jours avant le jour de l'excursion: CHF 10.- de frais administratifs

*J'affirme avoir pris connaissance des conditions générales des activités (p. 8 ou sur le site Internet [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch)) auxquelles je m'inscris et les accepter.*

DATE\*

SIGNATURE\*

J'accepte que mes données personnelles soient utilisées pour me recontacter dans le cadre de ma demande d'inscription. Le MDA-GENEVE ne fera aucun autre traitement de mes données.

**Merci de retourner votre formulaire d'inscription au plus vite au MDA-A50+ – Case postale 14 – 1211 Genève 8**

# LE MDA-GENÈVE CHERCHE DES BÉNÉVOLES

Pour assurer la relève et le maintien des activités, nous avons besoin de vous ! Vous pouvez consulter le programme de toutes les activités dans ce bulletin et y participer en tant que bénévole. Plus de 200 bénévoles contribuent aux activités du MDA-Genève d'une manière ponctuelle ou trimestrielle/annuelle. Pourquoi pas vous ? Pour rappel, en 2023, la cotisation pour les bénévoles responsables d'activité est offerte.

Si vous êtes intéressé.e ou si vous désirez en savoir plus, envoyez un e-mail à [secretariat@mda-geneve.ch](mailto:secretariat@mda-geneve.ch)



## ▶ PORTES OUVERTES !

Dans le cadre du jubilé du MDA-Genève, nous encourageons nos membres à participer activement à l'organisation des activités. Pour vous inciter à venir nous rencontrer, nous vous proposons de participer à quelques-unes de nos séances d'organisation. N'hésitez pas à vous inscrire pour y participer en tant que visiteur et, qui sait, peut-être serez-vous tenté.e.s de revenir pour organiser des activités. Allez, soyez curieux ! Inscription :

[secretariat@MDA-Geneve.ch](mailto:secretariat@MDA-Geneve.ch)

## ÉVASION SENIORS : SORTIES EN CAR D'UNE JOURNÉE

Plusieurs personnes pour renforcer notre équipe.

**Mission :** contribuer à l'organisation des sorties en car d'une journée destinées à 20-30 personnes. Contacter les musées, les animateurs, les restaurateurs, qui seront programmés pour la visite. Participer à la séance d'organisation avec le groupe de bénévoles et fixer une date qui sera reportée dans le bulletin avec les informations relatives à la visite envisagée. Le jour J, accueillir les membres MDA, remplir la feuille de présence. Participer à la visite, s'assurer que tout le monde passe un bon moment. Enfin, retourner la liste de présence au secrétariat.

Disponibilité souhaitée : 3-4 jours par an.

## MARCHONS ENSEMBLE

Plusieurs personnes pour renforcer notre équipe.

**Mission :** organiser des marches ou accompagner des marches.

Rôle de l'organisateur de marche : sélectionner un parcours, définir une durée, un lieu de départ et d'arrivée, le niveau de difficulté. Participer à la séance d'organisation avec le groupe de bénévoles et fixer une date qui sera reportée dans le bulletin. Participer à la course en veillant sur les marcheurs. Prendre les dispositions nécessaires pour passer du temps en toute sécurité !

Rôle de l'accompagnant.e : être placé.e en fin de course (ferme la marche), veille à ce que les gens suivent, ne se perdent pas, ne partent pas. Et bien entendu est là en cas de problème !

Disponibilité souhaitée : 3-4 jours par an.

## RESTAURANT DÉCOUVERTE

Plusieurs personnes pour renforcer notre équipe.

**Mission :** sélectionner un restaurant dans le canton de Genève. Avec le restaurateur, définir un plat du jour à un prix raisonnable pour 20 personnes. Participer à la séance d'organisation avec le groupe de bénévoles et fixer une date qui sera reportée dans le bulletin avec les informations relatives au restaurant. Le jour J, accueillir les membres MDA, remplir la feuille de présence. Participer au repas, s'assurer que tout le monde passe un bon moment. Enfin, retourner la liste de présence au secrétariat. Repas défrayés pour les organisateurs. Nous cherchons également un.e responsable bénévole pour l'activité RESTAURANT DÉCOUVERTE.

Disponibilité souhaitée : 3-4 jours par an (pour le.la responsable, prévoir 1 jour de plus).

## GENÈVE CULTURE

Plusieurs personnes pour renforcer notre équipe.

**Mission :** sélectionner un musée, un monument, un atelier dans le canton de Genève. Avec le.la médiateur.trice, l'artiste, l'animateur.trice du lieu, définir une visite culturelle pour 10 à 20 personnes. Participer à la séance d'organisation avec le groupe de bénévoles et fixer une date qui sera reportée dans le bulletin avec les informations relatives à la visite culturelle. Le jour J, accueillir les membres MDA, remplir la feuille de présence. Participer à la visite, prendre du temps avec les autres membres. S'assurer que tout le monde passe un bon moment. Enfin, retourner la liste de présence au secrétariat.

Disponibilité souhaitée : 3-4 jours par an (pour le.la responsable, prévoir 1 jour de plus).





## VÉLO

**Plusieurs personnes pour créer une nouvelle équipe.**

**Mission :** organiser des sorties en groupe à vélo en ville ou à la campagne, selon vos envies.

Le MDA-Genève met à la disposition de ses membres toute l'infrastructure nécessaire pour organiser l'activité dans les meilleures conditions.

## SPECTACLES ET CONCERTS

**Plusieurs personnes pour renforcer notre équipe**

Contribuer à l'enregistrement des demandes reçues, les organiser. Mise sous pli des billets destinés aux membres.

**Disponibilité souhaitée :** 8-10 jours par an, réunion régulière surtout entre septembre et avril, et environ une fois par mois.

## ORGANISER DES SÉJOURS : CRANS-MONTANA, LEYSIN, ETC.

**Plusieurs personnes pour renforcer notre équipe.**

**Mission :** contribuer à l'organisation du séjour à Crans-Montana (60 personnes). Contacter l'hôtel, l'Office du tourisme, les responsables des activités sur place. Organiser le séjour. Participer à la séance d'organisation avec le groupe de bénévoles et fixer une date qui sera reportée dans le bulletin avec les informations relatives au séjour. Le jour J, accueillir les membres MDA, remplir la feuille de présence. Participer au séjour, encadrer les participants, les renseigner. S'assurer que tout le monde passe un bon moment. Enfin, retourner la liste de présence au secrétariat. Bénévoles défrayés.

**Disponibilité souhaitée :** 3-4 jours par an (selon séjour).

## CONFÉRENCES MDA-GENÈVE

**Mission :** accueillir le conférencier, donner un coup de main pour la connexion au réseau wifi et pour la projection (guide d'utilisation en support), assister aux conférences, remplir une liste de présence puis la transmettre au secrétariat. S'assurer que la séance se passe bien.

**Disponibilité souhaitée :** 20 après-midis par an/possibilité d'être plusieurs bénévoles.

## PETITE MONTAGNE & ÉVASION MONTAGNE

**Plusieurs personnes pour renforcer notre équipe.**

**Mission :** organiser et accompagner des marches en petite et moyenne montagne.

**Disponibilité souhaitée :** 3-4 jours par an.

## SCRABBLE

Cherchons un.e responsable pour l'activité Scrabble.

**Mission :** accueillir les participants, participer à l'activité, remplir une liste de présence puis la transmettre au secrétariat.



## REPORTERS PHOTO ET VIDÉO

**2 ou 3 personnes pour animer l'activité reporter photo et vidéo.**

**Mission :** prendre des photos et des capsules vidéo des activités avec son smartphone (après consentement des participants). Ces photos seront ensuite publiées sur les différents supports de communication du MDA (site Internet, réseaux sociaux, etc.).

**Disponibilité souhaitée :** assister et couvrir 3 activités par année.

## 50 ANS DU MDA – SOIRÉE ANNIVERSAIRE

**10 personnes environ**

**Mission :** accueillir, orienter et renseigner les membres du MDA lors de la soirée anniversaire.

**Disponibilités souhaitées :** 2 ou 3 après-midis

**S'inscrire :** [secretariat@MDA-Geneve.ch](mailto:secretariat@MDA-Geneve.ch)



## APPEL À BÉNÉVOLES

### BINÔMES D'ICI ET D'AILLEURS

**Le MDA-Genève s'associe avec SENIORS D'ICI ET D'AILLEURS de la Croix-Rouge genevoise pour l'intégration de seniors migrants à Genève.**

Les membres du MDA-Genève intéressés sont invités à se faire connaître s'ils souhaitent entrer en lien avec un bénéficiaire de la Croix-Rouge genevoise. L'engagement porte sur une rencontre de 2 heures par semaine pour une durée de 6 mois. Avant de s'engager, le bénévole bénéficie d'une période d'essai d'un mois et d'un encadrement de la Croix-Rouge genevoise. Les activités possibles : randonnées, jeux, visites culturelles, conversation en français.

En cas d'entente réciproque, l'engagement peut se poursuivre au-delà de 6 mois. Les relations de confiance durables sont privilégiées.

**Contact :** Secrétariat du Pôle Personnes âgées de la Croix-Rouge genevoise  
Tél. 022 304 04 67 ou par email [seniors@croix-rouge-ge.ch](mailto:seniors@croix-rouge-ge.ch)

**Pour en savoir plus, nous vous donnons rendez-vous avec les intervenantes de la Croix-Rouge genevoise le mardi 18 avril à 14h30 au MDA-Genève, Quai Ernest-Ansermet 36 (rez). Inscription obligatoire : [secretariat@MDA-Geneve.ch](mailto:secretariat@MDA-Geneve.ch).**





**EXPOSITION – RETOURS EN IMAGES**

De janvier à début mars, le MDA-Genève a accueilli une exposition de photographies du programme 1h par m<sup>2</sup> de l'Université de Genève.

**Chambre contre coups de main : aide réciproque et plaisir de l'échange**

Violetta, 72 ans, vient d'héberger une étudiante allemande Lilly. Petite aide au ménage, quelques promenades avec le chien, et surtout des discussions et des bons moments passés ensemble. A Genève, plus de septante personnes ayant une pièce inoccupée ont choisi d'accueillir un ou une étudiante chez elles, selon une formule de troc originale : une chambre est mise à disposition pour 3 à 5h de coups de main par semaine et 120 francs de dédommagement mensuel pour les charges. L'objectif ? Une jolie solidarité entre deux générations : la personne senior aide un jeune dans sa formation en lui offrant une chambre, et le jeune aide son hôte dans sa vie quotidienne. L'art de se rendre service réciproquement et d'expérimenter le plaisir de l'échange !

**Intéressé.e?**

Contactez l'antenne « 1h par m<sup>2</sup> - Un étudiant sous mon toit » de l'Université de Genève, en partenariat avec Pro Senectute-Genève.  
022 379 74 00  
[www.unige.ch/unetudiantsousmontoit](http://www.unige.ch/unetudiantsousmontoit)  
[1hparm2@unige.ch](mailto:1hparm2@unige.ch)



L'art de cohabiter entre générations

1hparm<sup>2</sup> – un étudiant.e sous mon toit

Photographie de Niels ACKERMANN

«Heureusement que tu es là !» avec la Fondation Auguste Roth



**UNIVERSITÉ DE GENÈVE**

- **Qui peut héberger un ou une étudiante avec « 1h par m<sup>2</sup> - Un étudiant sous mon toit » ?** Programme de logement intergénérationnel « 1h par m<sup>2</sup> - Un étudiant sous mon toit » tél. 022 379 74 00 – Uni Dufour – 1205 Genève
- **Toute personne qui a une chambre disponible dans son logement** « Heureusement que tu es là ! » Traverser la pandémie ensemble, cela a été le choix d'une soixantaine de tandems durant les années 2020 et 2021. Leur cohabitation s'est poursuivie au fil des mois, chacun étant conscient des risques et des précautions nécessaires.
- **Y compris celles qui vivent dans un logement subventionné : l'Office cantonal du logement a donné son accord** Pendant ces mois étranges, hôtes et étudiants se sont épaulés, partageant des moments complices entre cours en ligne et isolement social. Avec le photographe Niels Ackermann, nous sommes allés demander à dix d'entre eux comment ils allaient. Ils nous ont répondu sur le pas de leur porte.
- **Y compris celles qui bénéficient des prestations complémentaires : le Service des prestations complémentaires ne modifie pas le montant des prestations en cas d'accueil d'un jeune en formation.** Mieux que n'importe quel discours, ces photos illustrent le lien et la complicité qui se sont créés au sein de ces duos intergénérationnels.

# AVANT-PREMIÈRE au Cinéma Les Scala

## 37 places offertes aux membres du MDA

Inscription obligatoire : [secretariat@MDA-Geneve.ch](mailto:secretariat@MDA-Geneve.ch) - Premiers inscrits, premiers servis

## QUAND TU SERAS GRAND

Film de Andréa Bescond et Éric Metayer

**Mercredi 19 avril 2023**

**De 11h00 à 12h45**

Rendez-vous au cinéma Les Scala, rue des Eaux-Vives 23 à 10h45

Entrée gratuite sur inscription. Attention : places limitées – **37 places pour les membres du MDA. Inscription obligatoire : [secretariat@MDA-Geneve.ch](mailto:secretariat@MDA-Geneve.ch)**



Yannick est aide-soignant dans une maison de retraite. Entre pression permanente et restrictions budgétaires, il fait face aux manques de moyens avec une bonne humeur contagieuse. Mais lorsqu'on lui impose de partager le réfectoire avec une classe d'enfants, la situation se complique. Leur arrivée ainsi que celle de son animatrice, Aude, va bousculer le quotidien de tous et surtout des résidents...

## CONFÉRENCES

Activité gratuite pour membres et non-membres.  
Inscription OBLIGATOIRE sur le site [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch)  
ou au secrétariat jusqu'au vendredi qui précède la séance.

Maximum 25 participants. Horaire : 14h

**LIEU DES CONFÉRENCES MDA-GENÈVE :**  
Quai Ernest-Ansermet 36 (rez en arcade).

**APPEL À BÉNÉVOLE :**  
venez accueillir les participants aux conférences du  
MDA-GENÈVE et assister aux projections. Voir p.17



### CINÉMA DES AÎNÉS



**Les Cinémas du Grütli** - Rue du Général Dufour 16  
Séance le lundi à 14h et à 16h30

Prix unique : 5.- CHF

Billets en vente sur place avant les séances

Consulter le programme : [www.cinemas-du-grutli.ch](http://www.cinemas-du-grutli.ch)

### CINÉ SENIORS



**Cinéma Bio** - Rue Saint-Joseph 47 - Carouge  
Séance un jeudi par mois à 14h

Prix unique : 10.- CHF

Billet en vente sur place avant la séance

Consulter le programme : [www.cinema-bio.ch](http://www.cinema-bio.ch)

19  
juin



### HENRY DUNANT

par Roger Durand

Henry Dunant brille comme missionnaire, écrivain, colonisateur et mondain. Au hasard d'un voyage d'affaire, il découvre une cause à la mesure de ses ambitions qui sont couronnées de succès par la signature de la première Convention de Genève.

14h Conférence illustrée

29 avril 2023

20h00 - Avant-première  
spéciale en présence  
de Matthieu Ricard  
Auditorium Ardit - Genève



Le film «Golden Seniors» raconte l'aventure de 5 seniors qui s'engagent dans un intense entraînement de leur esprit, mesuré aux fins d'une étude scientifique évaluant l'impact de la méditation sur le vieillissement. Une expérience sur le bien vieillir.  
Sortie nationale fin septembre 2023.

**Table ronde après le film avec :**

**Matthieu Ricard**, moine bouddhiste, humanitaire, auteur, photographe et ambassadeur de l'étude Silver Santé

**Antoine Lutz**, directeur de recherches Inserm, responsable axe méditation

**François Kohler**, réalisateur et coproducteur

Tarif : 20 CHF

Ouverture des portes 19h30

Durée du film : 83 min

Billetterie & infos : [www.goldseniors.ch](http://www.goldseniors.ch)



## CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES

### RENTES GENEVOISES

#### Les rendez-vous de la prévoyance

Les Rentes Genevoises organisent au Pilier (place du Molard 11, 1204 Genève) des conférences pour former et informer le grand public sur les différentes facettes de la prévoyance. Ces conférences, gratuites, sont animées par un(e) ou plusieurs spécialistes, et apportent aux participants une information claire et vulgarisée sur les différents enjeux de la prévoyance.

**En savoir plus :** <https://www.lepilier.ch/conferences/>

#### Conférences sur la prévoyance organisées par les Rentes Genevoises

##### Conférencière :

Mme Valérie Rymar, conseillère en prévoyance aux Rentes Genevoises

**Durée :** 1h15 suivie de questions/réponses, d'une collation et d'un entretien avec la conférencière sur place si souhaité.

**22** 16h30

mai *La prévoyance des femmes*

**12** 16h30

juin *Comment lire son certificat de prévoyance ?*

**Lieu :** Quai Ernest-Ansermet 36, 1205 Genève

**S'inscrire :** [secretariat@MDA-Geneve.ch](mailto:secretariat@MDA-Geneve.ch)



RENTES GENEVOISES

1849

[www.rentesgenevoises.ch](http://www.rentesgenevoises.ch)



### JEUDIS de la FAAG

#### "Climat bouleversé: en quoi les aîné-es sont-ils spécialement affecté-es ? Possibilités de (ré)-agir ?"

**1<sup>er</sup> et 15 juin 2023, 14h30 - 16h30**

Auditorium de l'UOG – Université ouvrière de Genève, Place des Grottes 3, 1201 Genève

Entrée libre, moments de convivialité et échanges informels à l'issue de chaque conférence

**Séance 1:** Problèmes de thermorégulation liés à l'âge: comment faire face?

Prof. François Herrmann, Médecin adjoint agrégé, Service de gériatrie et de réadaptation HUG et Véronique Delley, Conseillère scientifique à la Direction générale de la santé

**Séance 2:** Bouleversement climatique: que pouvons-nous faire ?

Jacqueline Lecocq, Présidente Grands-Parents pour le Climat-Genève

Anne Mahrer, Co-présidente Aînées pour la protection du climat

Plus d'information et riche documentation sur

[www.faag-ge.ch/post/climat-bouleversé-en-quoi-aîné-es-spécialement-affecté-es-possibilités-de-ré-agir](http://www.faag-ge.ch/post/climat-bouleversé-en-quoi-aîné-es-spécialement-affecté-es-possibilités-de-ré-agir)

## FLASH INFO !

### JAMAIS SANS LES SENIORS !

Suite à une large consultation de ses membres, la PLATEFORME du réseau seniors Genève dont fait partie le MDA-Genève, a édité un Livre blanc. Il y est fait mention des principales préoccupations et constats issus des réalités vécues sur le terrain par les seniors genevois-e-s et les personnes qui les accompagnent. Vous pouvez consulter l'ensemble du document comprenant 32 recommandations sur le site Internet [www.plateformeseniors.ch](http://www.plateformeseniors.ch). Nous vous en livrons un extrait.

#### Représentation et compétences des seniors-acteurs

1. Rendre obligatoire la consultation des représentant-e-s des seniors, notamment par le biais de la PLATEFORME du réseau seniors Genève.
2. Créer une commission consultative cantonale pour les seniors, comprenant des seniors, des représentants cantonaux, communaux, institutionnels et associatifs.
3. Valoriser au maximum l'autonomie et les capacités des seniors dans le cadre des décisions administratives et judiciaires rendues par les autorités.
4. Créer un Observatoire dont l'une des missions sera de signaler aux médias et au monde politique les problèmes d'âgisme et de valoriser les compétences des seniors.
5. Reconnaître et soutenir la formation tout au long de la vie, y compris après la retraite.
6. Soutenir le développement de projets intergénérationnels.

LIVRE BLANC

## Pour une politique coordonnée de la vieillesse à Genève

80 ORGANISATIONS  
CONSTATENT  
ET RECOMMANDENT



### En librairie



Sortie du livre de  
Thierry Apothéloz

« La force de l'âge. Affronter ensemble les enjeux du vieillissement de la population ».

Ed. Slatkine, 2023

## THÉÂTRES À PRIX RÉDUITS



Sur présentation d'une pièce d'identité, accompagnée de votre carte de membre du MDA-A50+ de l'année en cours, vous pouvez bénéficier de billets à CHF 10.- ou 12.- dans les théâtres suivants :

Am Stram Gram	022 735 79 24
La Comédie	022 320 50 01
Théâtre le Poche	022 310 37 59
Théâtre Le Grütli	022 888 44 88
Marionnettes de Genève	022 807 31 07
L'Orangerie Théâtre d'Été	022 700 93 63
Théâtre du Loup	022 301 31 00
Saint-Gervais	022 908 20 00
Cinéma du Grütli	022 320 78 78

### Billet à CHF 8.- / AVS

*NB les conditions peuvent varier (être à l'AVS ou non, selon les théâtres). Les billets doivent être réservés et retirés directement auprès des billetteries des théâtres concernés.*



**Théâtre ST-Gervais**  
Rue du Temple 5, 1201 Genève  
[www.saintgervais.ch](http://www.saintgervais.ch)

La Machine dans la forêt est une lecture de 45 minutes portée par un.e interprète. Il-elle raconte un rêve vécu, un retour imaginaire dans la maison de son enfance. Un moment de consolation lumineux, où l'esprit répond positivement à notre besoin de voyage, d'idéal. Une échappée belle.

**Dates :** 14 au 17 juin 2023 – à 10h30 - Spectacle joué en matinée - Accueil café-croissant.

**Durée :** 45 min.

**Tarif MDA** CHF 8.-

Réservation possible sur notre site internet ou par téléphone de 16h30 à 19h30 au 022 908 20 00 – [billetterie@saintgervais.ch](mailto:billetterie@saintgervais.ch)

### PARTENAIRES

## GENÈVE EN POCHE

*l'incontournable guide des seniors à télécharger gratuitement sur votre mobile*

Avec une interface accessible et agréable, **Genève en poche** offre un Guide des seniors, un accès aisé aux prestations sociales et financières, et un agenda des événements culturels, sportifs et de loisirs se déroulant dans la Cité.

**NE RATER RIEN ! DANS LE PROCHAIN BULLETIN, ÉTÉ 2023, N°67 : PROGRAMME D'ÉTÉ ET INSCRIPTIONS AUX SPECTACLES ET CONCERTS POUR LA SAISON 2023-2024**

## Comédie de Genève

Aller au théâtre le vendredi après-midi (14h30), c'est possible à la Comédie de Genève !

**Tarif préférentiel pour les membres du MDA : CHF 10.-**

### AMORE de Pippo Delbono

Dimanche 30 avril à 15 heures

Durée : 1h

Langue : italien surtitré en français

### MATRICIDE de Catherine Travelletti

Dimanche 7 mai à 15h

Durée : 1h30

Langue : français

### IRINA

Dimanche 21 mai à 15h

Durée : 1h50

Langue : français

### LES ÉMIGRANTS DE KRYSYAN LUPA

**D'après Les émigrants de W. G. Sebald**

Dimanche 11 juin à 15h

Durée : 4h

Langue : français

### COMMENT OBTENIR UN BILLET ?

Site Internet : [comedie.ch](http://comedie.ch) - [billetterie@comedie.ch](mailto:billetterie@comedie.ch)

Guichets : Esplanade Alice-Bailly 1, 1207 Genève ou

T. 022 320 50 01 (du mardi au vendredi de 12h à 18h).

## THÉÂTRE CAROUGE

**29 JUIN À 15h ET À 18h**  
**2 visites du théâtre de Carouge**

### S'inscrire :

[secretariat@mda-geneve.ch](mailto:secretariat@mda-geneve.ch)

**RDV :** Foyer du Théâtre, rue Ancienne 37A

**TPG :** trams 12 et 18 Arrêt Carouge, Ancienne

**Durée de la visite :** 1h30 environ

**Accompagnateur :** David Junod et JP Cottalorda

**Date limite d'inscription :** 22 juin



**Ensemble Variante**  
La musique racontée

**Dimanche 11 juin 2023**  
**à 14h30**

Musée d'histoire naturelle  
Route de Malagnou - 1208 Genève  
**Entrée libre - Réservation conseillée**

20'000 lieux sous les mers, l'intégrale - A l'occasion de la journée des océans!

Récit musical en 2 parties - Jeune public dès 7 ans

Vincent Aubert · Comédien

Julie Fortier & Christophe Sturzenegger · Piano à 4 mains

**Entrée libre sur réservation [ensemblevariante.ch](http://ensemblevariante.ch) ou 022 300 46 43**

## POUR S'INSCRIRE : GENÈVE CULTURE

Remplissez le formulaire p. 14 ou remplissez le formulaire de l'activité concernée sur le site Internet [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch) ou envoyez un e-mail à [secretariat@mda-geneve.ch](mailto:secretariat@mda-geneve.ch)  
Voir les conditions d'inscription p. 14.

## APPEL AUX MEMBRES DU MDA :

Vous pensez rejoindre le groupe des bénévoles GENÈVE CULTURE mais vous aimeriez savoir d'abord comment se déroulent les séances d'organisation ?

Le groupe se réunit le **vendredi 2 juin à 10h** pour préparer les sorties culturelles du prochain trimestre. Venez nous rencontrer pour en discuter. Inscription **obligatoire** auprès du secrétariat : [secretariat@MDA-Geneve.ch](mailto:secretariat@MDA-Geneve.ch).

**Une confirmation vous sera envoyée.**

## 19 avril MUSÉE DU VIEUX-PLAINPALAIS - 14H

Le musée réunit et présente des documents sur ce qu'a été le faubourg de Plainpalais. Par la loi du 17.02.1800, Plainpalais devient commune et a besoin de s'étendre pour son développement. En 1892, la mairie s'installe dans cette nouvelle construction qui hébergeait aussi la salle des mariages. La votation de mai 1930 met fin à l'autonomie de la commune de Plainpalais qui sera intégrée à la ville de Genève en 1931. Géré par des bénévoles, ce musée est le plus petit musée genevois.

**Le musée est situé au 1er étage, sans ascenseur.**

**Lieu de RDV :** Boulevard du Pont d'Arve 35

**TPG :** Tram 12,18 et bus 1 Arrêt Pont d'Arve, tram 15 Arrêt Uni Mail

**Durée Environ :** 1h/1h30

**Accompagnatrice :** Heidy Huber

**Nombre de participants :** 15 personnes

**Date limite d'inscription 11 avril**

## 26 avril LA MAISON DU CARAC : ATELIER-DÉCOUVERTE DES TARTELETTES VERT-CLAIR - 14H30

Bien présentes en Suisse romande, ces tartelettes couleur vert clair fondent sur la langue (en fermant les yeux). Célèbres tartelettes au chocolat avec glaçage, dont 23 sortes au chocolat d'Amérique latine et Afrique. La ganache comme ingrédient fondamental de la confection. Nous fabriquerons nous-même puis dégusterons ces délicieux caracs.

**Lieu de RDV :** Confiserie Gremion / Maison du Carac, Boulevard du Pont d'Arve 6

**TPG :** Tram 12 et 18, Arrêt Pont d'Arve ; bus 1 Arrêt Lombard

**Durée Environ :** Environ 2 h

**Accompagnatrice :** Heidy Huber

**Prix :** 20.- par personne à payer sur place

**Nombre de participants :** 10 personnes

**Date limite d'inscription 13 avril**

## 2 mai GRANDES ORGUES DE SAINTE CROIX À CAROUGE - 13H45

Invitation à découvrir cet instrument dont la construction a débuté en 1832. Ces orgues ont fait l'objet d'une restauration ambitieuse et minutieuse de 2008 à 2010 et sont aujourd'hui classées aux monuments historiques.

**Rendez-vous :** à 13h45 devant l'entrée de l'église située sur la place du Marché à Carouge

**TPG :** Trams 12 et 18 . Bus 11

**Durée de la visite :** 1h30

**Accompagnatrice :** Juillard Claudine

**Prix :** 10 CHF

**Nombre de participants :** Maximum 12 personnes (pas possible avec mobilité réduite, escaliers).

**Inscriptions jusqu'au 26 avril**

## 17 mai CENTRE D'EXPLOITATION CFF, LAUSANNE (TOUR DE CONTRÔLE) 13H30

Pour les mordus du rail, c'est la suite de la visite effectuée en novembre dernier au Centre d'entretien des CFF. A Lausanne nous visiterons la salle de commandes après une présentation théorique de 60'. La visite se terminera par une séance de questions-réponses.

**Lieu de RDV :** Avenue de la Gare 45, Lausanne, à droite en sortant de la gare

**TPG :** Train pour Lausanne. Chaque participant prend son billet/AG

**Durée de la visite :** Min 1h30

**Accompagnatrice :** Heidy Huber

**Prix :** 10.- par personne

**Nombre de participants :** 12 avec mobilité réduite, escaliers).

**Inscriptions jusqu'au 4 mai**

## 23 mai VILLA BERNASCONI À LANCY - 14H

Rencontre avec l'art contemporain : expo de Rachel Lumsdem, peintre anglaise, ayant vécu et travaillé en Suisse

**Possibilité visite personnes à mobilité réduite car ascenseur**

**Lieu de RDV :** Villa Bernasconi, 8 rte du Grand-Lancy

**TPG :** Arrêt Lancy-Mairie : 15 et 43 ou Arrêt Grand-Lancy-Place: 22, 23

**Durée de la visite :** 1h30, avec thé-café offert

**Accompagnatrice :** Corinne Pettinaroli Kempa

**Nombre de participants :** Maximum 20 personnes en tout

**Inscriptions jusqu'au 16 mai**

## 6 juin LA NOUVELLE COMÉDIE DE GENÈVE - 13H45

Invitation à découvrir le nouveau lieu récemment ouvert au-dessus de la Gare du Léman Express aux Eaux-Vives. En plus de la révélation de son architecture, nous visiterons les différents espaces dédiés aux artistes et au public, ainsi que ceux des différents métiers qu'il abrite : décorateurs, techniciens, personnel administratif...

**Possibilité visite personnes à mobilité réduite car ascenseur**

**Lieu de RDV :** devant la billetterie, sur Esplanade Alice-Bailly

**TPG :** Léman Express ou trams 12 et 17, bus 1,9,21,33 et A

**Durée de la visite :** 1h30 environ

**Accompagnatrice :** Claudine Juillard

**Nombre de participants :** 20 personnes maximum

**Inscription jusqu'au 31 mai**

## 8 juin GENÈVE, UNE PROMENADE À TRAVERS SON HISTOIRE FANTASTIQUE 14H

Genève est d'une richesse inouïe en histoire ! Découvrez les belles histoires et les secrets des Palafittes, des Celtes, des Romains, des foires, de Calvin, de Rousseau, de la haute horlogerie, de la haute finance, des révolutions, et jusqu'au pôles d'excellence d'aujourd'hui.

**Lieu de RDV :** Horloge fleurie

**TPG :** Tram 12, 17, bus 8, Mouette 1

**Durée de la visite :** 2h

**Accompagnateur :** Ariel Pierre Haemmerlé, guide diplômé

**Prix :** CHF 10.-

**Inscriptions jusqu'au 28 mai**

## 14 juin CIMETIÈRE DE VEYRIER - 14H

Le cimetière juif de Veyrier se trouve sur la frontière franco-suisse. Entrée et oratoires sont sur le territoire suisse. Le passage est fluide. Jean Plançon, historien, conteur hors pair mais aussi responsable des cimetières juifs de Genève nous guidera dans cette visite passionnante d'un lieu de recueillement et de mémoire qui a joué un rôle important durant la seconde guerre mondiale.

**Lieu de RDV :** Place devant le cimetière/Oratoire

**TPG :** Bus 8, Arrêt Chemin de l'Arvoz.

**Durée de la visite :** 1h30

**Accompagnatrice :** Heidy Huber

**Prix :** 15.- par personne

**date limite d'inscription: 1<sup>er</sup> juin**

## 29 juin THÉÂTRE DE CAROUGE, L'ENVERS DU DÉCOR

Guidées par des membres du théâtre, vous arpenterez les couloirs, le foyer, les ateliers, l'administration. Ce théâtre d'allure contemporaine a été réalisé avec finesse par l'architecte François Jolliet et par son cabinet lausannois PONT12 architectes, sous la houlette de Christophe de la Harpe, directeur technique du Théâtre de Carouge et de Philippe Waller, responsable du Maître d'ouvrage qu'est la Ville de Carouge.

**Horaires :** 15h et à 18h – 2 visites

**Lieu du RDV :** Foyer du Théâtre, rue Ancienne 37A

**TPG :** trams 12 et 18 Arrêt Carouge, Ancienne

**Durée de la visite :** 1h30 environ

**Accompagnateurs :** David Junod et JP Cottalorda

**Date limite d'inscription : 22 juin**

## CLUBS DE LECTURE *Partager sa passion des livres*

Vous adorez lire et partager vos lectures : alors rejoignez nos Clubs de lecture MDA-Genève ! Le Club de lecture en français a lieu une fois par mois, un vendredi. Venez échanger sur vos lectures avec d'autres passionné.e.s. Venez rencontrer des libraires et des éditeurs, des auteurs et des autrices. Vous pourrez aussi visiter des salons littéraires avec d'autres membres du MDA et surtout sélectionner votre livre préféré.

### Le Club de lecture en français porte principalement sur les œuvres littéraires publiées en 2022 et 2023.

**Sélection des œuvres :** Œuvres de fiction ou pas

**Responsable du Club de lecture :** Mireille Excoffier

**Prochaines rencontres :**

**Horaire et lieu :** 14h15 – Quai Ernest-Ansermet 36 (rez)

• vendredi 12 mai

**Matériel :** vos livres

• vendredi 16 juin

**Participants :** 12 personnes

**Tarif :** gratuit

**Inscription obligatoire :** secretariat@mda-geneve.ch

*Les résumés reflètent le point de vue des lectrices et des lecteurs s'exprimant en leur nom propre. Il ne reflète nullement la position du titre.*

## Les membres du MDA ont aimé...

Tous les résumés publiés ont reçu la note de 5 correspondant à un coup de cœur. Vous pouvez retrouver tous les résumés des livres lus par les membres du Club de lecture sur [www.mda-geneve.ch](http://www.mda-geneve.ch)



« *Fils de personne* » (Prix du Quai des Orfèvres 2023), Jean-François Pasques, Fayard, 2022

Le commandant Delestran de la DPJ à Paris, un flic « normal », son adjointe, son équipe et une psychologue, envoyée en renfort par la hiérarchie, piétinent sur la disparition de trois jeunes femmes. Un matin, le chef suggère qu'il fasse une courte enquête sur le mort de la nuit : un sexagénaire flottant dans un bassin du Jardin des Tuileries.

Sur place, les agents en uniforme concluent : « SDF sexagénaire inconnu, ivre, il s'est noyé dans le bassin : un accident ! »

Le ressenti de Delestran est différent et il tient à trouver l'identité de cet homme. Il dispose d'un tatouage de la Légion étrangère, le livre « La Peau de Chagrin » de Balzac avec un numéro de téléphone. Grâce à son flair et ses « vieilles » méthodes : n'a-t-on pas oublié d'interroger le gardien qui a signalé l'homme dans le bassin ! Ce dernier lui dit connaître l'homme qui venait souvent lire sur un banc et allait dans une église polonaise proche où il logeait peut-être. Son identité trouvée et sa recherche d'une femme ou d'un enfant, confirmée par le numéro de téléphone menant à un institut gérant la mise en relation « enfant-mère ayant accouché sous X » va relancer l'équipe sur des pistes nouvelles.

L'auteur nous fait découvrir les diverses facettes d'une enquête ainsi que les techniques, les procédures, tout en gardant le côté humain de ce métier difficile.

Dominique Girod



« *Le café suspendu* », Amanda Sthers, Grasset, 2022

Il existe une tradition dans les cafés à Naples qui est de payer un café pour quelqu'un qui n'en a pas les moyens. Il est inscrit sur une ardoise et affiché dans le café. Il s'appelle le café suspendu.

Le narrateur, un français installé à Naples depuis 40 ans suite à une déception amoureuse fréquente beaucoup le café Nube.

A travers plusieurs histoires, le narrateur raconte des moments de vie en lien avec ce café suspendu :

- Un homme offre un café à une femme qui entre dans le bar et entame la conversation avec elle. Elle deviendra sa maîtresse.

-Le narrateur offre un café à un médecin vietnamien qui vient de s'installer à Naples. On y apprend qu'il se fait payer que si le patient guérit car c'est la manière de pratiquer la médecine au Vietnam.

-Une femme offre un café à un jeune homme poursuivi par la Camorra qui se réfugie dans ce café. Elle lui sauvera la vie.

-La rencontre du narrateur avec l'écrivaine Elena Ferrante qui lui raconte ses projets d'écriture autour d'un café.

A travers ces histoires, le lecteur découvre la solidarité, l'infidélité, l'amour, la générosité, le partage.

A la fin du livre, le narrateur quitte Naples suite à la fermeture du café qu'il fréquente depuis 40 ans et se retrouve seul à Paris. Il propose au lecteur de laisser traîner ce livre sur un banc ou ailleurs comme un roman suspendu !

Arianne Meyer



« *Quand tu écouteras cette chanson* », Lola Lafon, Ed. Stock, 2022

Lola Lafon, de père français et mère russo-polonaise, a grandi notamment en Roumanie jusqu'à ce que sa famille communiste mais juive fuie à Paris.

Invitée dans le cadre de la série « Ma nuit au Musée », elle choisit de se rendre à Amsterdam, au Musée Anne Franck.

Elle va se plonger dans la vie de cette famille, réfugiée dans « l'Annexe » de 30m<sup>2</sup> où 8 personnes vont se cacher, avec la complicité de certains employés de l'entreprise qui ne vont pas hésiter à risquer leur vie pendant 2 ans pour leur apporter nourriture, livres ...

J'y ai découvert que l'œuvre d'Anne Franck ne se limite pas à son Journal mais est faite de nouvelles et autres récits, publiés intégralement chez Calmann Lévy.

Le père d'Anne, seul survivant, va respecter le souhait de sa fille d'être publiée. On découvre aussi la récupération par Hollywood de cette courte vie, les arrangements avec la réalité pour atténuer la culpabilité des Allemands, ne pas heurter, vidant le Journal d'Anne Frank d'une partie de son sens.

Ce texte intense, chargé en émotions, est une sorte de devoir de mémoire rendu à de nombreux exilés, Juifs et autres. L'écriture est fluide et agréable ; son rôle de véhicule de transmission, d'exutoire, d'objet culturel, est mis en évidence.

Lola Lafon qui, comme de nombreux Juifs, a tourné le dos à sa propre histoire, va se retrouver confrontée à son héritage.

Mireille Excoffier



« *Le meilleur des mondes* », Aldous Huxley, Plon, 1932

Une société où toute la vie est organisée et prédestinée, de l'embryon cultivé hors de la cellule familiale à l'inhumation en passant par le rôle social et le conditionnement de chacun avec pour but, la stabilité et l'efficacité sociales. Une pilule-béquille et l'amour libre procurent des plaisirs ouatés pour garantir l'adhésion individuelle à ce monde paramétré. Promesse alléchante où l'absence de choix, de doutes, de dépassement de soi et d'humanité vient bousculer cette vision eugéniste de l'existence. D'une actualité inquiétante.

Marc Fafalen

**Le Club de lecture en espagnol** - animé par Diana Quiero

**Prochaines rencontres :**

- lundi 24 avril
- lundi 22 mai
- lundi 26 juin

**Horaire et lieu :** 14h15 – Quai Ernest-Ansermet 36 (rez)

**Matériel :** vos livres

**Participants :** entre 12 et 15 personnes

**Tarif :** gratuit

**Inscription obligatoire :** secretariat@mda-geneve.ch



## Vendredi 28 avril à 14h15 – RENCONTRE EXCEPTIONNELLE !

Rencontre avec Ariel Pierre Haemmerlé auteur de « Genève, les dates les plus importantes de son histoire »

Les habitants ne connaissent souvent que peu l'histoire de leur ville. Le guide de Genève diplômé Ariel Pierre Haemmerlé l'a souvent constaté quand il raconte celle de Genève aux touristes, mais aussi aux habitants, par exemple dans les visites guidées pour le Mouvement des aînés, MDA-Genève. Or, tout ce qui s'est déroulé à Genève depuis 15'000 ans est juste incroyablement passionnant !

De ce constat est née l'idée de conter cette histoire dans des livres pour la rendre accessible à plus de personnes. Car – lorsque les événements sont si édifiants comme ceux de Genève – les gens sont plus heureux de vivre où ils habitent et y sont mieux ancrés. Pour cette raison, il a écrit divers livres, dont le dernier qui vient de paraître : « Genève, les dates importantes de son histoire ». L'ouvrage était déjà en rupture de stock après moins de 3 semaines ! Un nouveau tirage est arrivé depuis et est disponible dans toutes les librairies et chez l'auteur.

Le Club de lecture du MDA-Genève accueille le guide et auteur le vendredi 28 avril à 14h15 pour une séance de lectures et d'échanges sur ce sujet. À la fin de la séance, un concours sera organisé et les 3 premiers gagnants recevront un exemplaire gratuit.

**Quai Ernest-Ansermet 36 (rez) – Verrée à l'issue de la rencontre**  
Inscription obligatoire : secretariat@MDA-Geneve.ch Maximum : 25 inscrits

PARTENAIRES

## LE TEMPS

**OFFRE SPÉCIALE  
POUR LES  
MEMBRES DU  
MDA-GENÈVE**

Voir site Internet du [mda-geneve.ch](http://mda-geneve.ch), rubrique *Se parler, se former, échanger, communiquer, s'informer / Presse à tarif réduit*

Découvrez sans plus attendre toutes les informations de votre région, de Suisse et du monde, analysées et commentées par nos journalistes: économie, politique, culture, sciences et société. Accédez à tous les articles en illimité, à l'e-paper, aux vidéos, podcasts, et newsletters, sur l'ensemble de vos appareils.

**Premium:** recevez votre journal du lundi au samedi, ainsi que ses suppléments et accédez à tous nos contenus sur [LeTemps.ch](http://LeTemps.ch) et via notre application



## Offres spéciales partenaires

25%  
de rabais

**Tribune de Genève**

### Le grand quotidien genevois

Offre papier + numérique	Offre numérique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le journal du lundi au samedi dans votre boîte aux lettres</li> <li>• Guide TV inclus</li> <li>• E-Paper</li> <li>• 1 Accès numérique sans publicité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accès illimité à l'ensemble des contenus Abo</li> <li>• Accès aux archives</li> <li>• 1 compte utilisateur</li> <li>• Sans publicité</li> </ul>
 <p style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin: 0;"><b>Pour 420.75</b> au lieu de CHF 561.-* (soit 25% de rabais)</p>	 <p style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin: 0;"><b>Pour CHF 156.75</b> au lieu de CHF 209.-* (soit 25% de rabais)</p>

Voir site internet du [mda-geneve.ch](http://mda-geneve.ch), rubrique *Se parler, se former, échanger, communiquer, s'informer / Presse à tarif réduit*

La  
Compagnie  
des  
Mots

## Les auteurs suisses romands vous intéressent ? Vous aimeriez en rencontrer et échanger avec eux ?

---

La Compagnie des Mots organise un mardi par mois des rencontres conviviales autour de la littérature romande qui permettent à des écrivains romands de rencontrer un public passionné d'écriture et de lecture. Un animateur lit des passages et dirige le dialogue entre l'auteur et le public. Cette sère partie se prolonge avec l'auteur.e autour d'un verre et de tapas.

La Compagnie des Mots - 079 409 23 43 - [info@lacompaniedesmots.ch](mailto:info@lacompaniedesmots.ch) - [www.lacompaniedesmots.ch](http://www.lacompaniedesmots.ch)



## Empruntez un-e bibliothécaire !

Vous possédez (ou non) un ordinateur, une tablette, une liseuse ou un smartphone ? Vous avez besoin d'aide : vous souhaitez utiliser e-bibliomedia, mettre en page un document, transférer ou stocker des photos, utiliser votre tablette, effectuer une recherche en ligne ou sur le catalogue des bibliothèques municipales et vous ne savez pas comment faire ? Venez nous poser vos questions et bénéficiez de l'aide d'un-e bibliothécaire.

**Inscription :** Il est possible de vous inscrire en ligne sur ([www.bmgeneve.agenda.ch](http://www.bmgeneve.agenda.ch)) ou directement auprès des bibliothécaires. Dans les deux cas, n'oubliez pas de mentionner le sujet de votre demande à l'inscription !

**Dates :** Ce service est disponible durant toute l'année

**Durée :** Session de 40 minutes

**Lieu :** Bibliothèque de la Cité  
Espace Le 4è  
Place des Trois-Perdrix 5  
1204 Genève  
022 418 32 50



## Les super-pouvoirs de ma carte de bibliothèque

Dans cet atelier, une bibliothécaire vous présente le catalogue en ligne et les ressources numériques des Bibliothèques municipales. L'occasion d'apprendre à accéder à son compte lecteur-trice. Et ainsi découvrir les ressources numériques mises à disposition : la presse en ligne gratuite avec PressReader, les plateformes d'autoformation Orthodidacte, Toutapprendre et Vodeclit, ainsi que l'emprunt de livres numériques sur e-bibliomedia.

**Inscription :** L'inscription se fait en ligne sur [www.bmgeneve.agenda.ch](http://www.bmgeneve.agenda.ch)

**Dates :** Pour les prochaines dates, veuillez consultez le site internet (agenda) des Bibliothèques municipales [www.bm-geneve.ch](http://www.bm-geneve.ch)

**Durée :** Session de 60 minutes

**Lieu :** Bibliothèque de la Cité - Espace Le 4è  
Place des Trois-Perdrix 5  
1204 Genève  
022 418 32 50

PARTENAIRES



## Cours privés ou collectifs pour seniors Apprenez à maîtriser vos outils numériques



**Nouveau**

Ateliers collectifs sur inscriptions

De 10h00 à 12h00

Tarif: 25 CHF\* le cours\*\*

Mardi 25 avril 2023	Utiliser des QR codes et payer avec des QR factures
Mardi 2 mai 2023	Faire le ménage sur son smartphone / supprimer et installer des applications
Mardi 9 mai 2023	Apprendre à écrire avec la dictée vocale / Assistant Google et Siri

\*\*Les inscriptions sont prises en compte jusqu'à 24h avant la date du cours dans la limite des places disponibles. Nous nous réservons le droit d'annuler un cours si nous n'avons pas 4 participants

**En réponse à vos besoins, cours à la carte!  
Cours privé à domicile ou au centre UCG**

À partir de\*  
34.-/h

Suivez une formation sur mesure  
sur vos propres appareils électroniques  
Ordinateur | Téléphone mobile | Tablette

**Tarif préférentiel pour les membres MDA\***  
Pour tous les cours, inscriptions et renseignements  
Sur rendez-vous: 022 781 67 85

Avenue de Sainte Clotilde 9 - Genève 1205  
Bus 2-19-35 | Tram 14 arrêt Palladium  
Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

## RESTAURANT DÉCOUVERTE

Partez à la découverte des restaurants genevois et dégustez de délicieux repas en bonne compagnie !

### 4 avril 12h RESTAURANT IVY 23

Rue Ancienne 23, 1227 Carouge  
avec Jean-Marc tél. 079 701 58 56

Au 23 de la rue Ancienne, à Carouge, (13 points au Gault Millau), pousse l'esprit du lierre (ivy en anglais); amour, créativité et durabilité, dans une arcade aux murs de briques rouges composée de deux espaces. L'un, où casser la croûte debout en sirotant des crus au verre ou cocktails sur mesure. L'autre, plus bistrotier, pour se restaurer assis. Le soir, aux sonorités Jazz/Swing des années 20/30 !! Et des tableaux suspendus un peu partout, qui rappellent les années de la Prohibition aux USA. Aux manettes, Mickael Duprey, aux petits soins en salle et Vincent Betton, en cuisine ; les deux ex du Jiva Hill Resort.

Sa carte des mets, courte, propose une cuisine bistrannique soignée et créative. Et pour cause: produits locaux de saison, bon sens, gaieté et originalité sont à l'honneur.

#### Menu :

**Entrée :** Velouté de courge butternut, éclats de châtaignes, cappuccino gruyères

**Plat :** Suprême de volaille, miettes de pomme de terre, sauce suprême

**Dessert :** poires pochées, streusel et chocolat

**Prix :** CHF 40 par personne (sans les boissons)  
Rafraîchissement

**Accès :** TPG tram 12 & 18, arrêt Ancienne, bus 11 & 21 (arrêt Carouge Marché)

**Max : 20 personnes**

**Inscriptions jusqu'au 28 mars 2023**

### 12 mai 12h CAFÉ RESTAURANT DES VOYAGEURS

Avenue de la Gare des Eaux-Vives 6, 1207 Genève  
Avec Conchita tél. 079 124 83 40

Une vénérable enseigne fraîchement reprise par Davide, de la troisième génération des Mulato-Lembo, à l'origine de la création du restaurant en 1974. Aux fourneaux, André Mulato perpétue avec passion la tradition d'une cuisine gourmande et fraîche, d'influence franco-italienne. Le Café des Voyageurs, la (première) classe !

**Tram :** 12, 17 arrêt Gare des Eaux-vives - Parking public.

**Menu :** steak tartare, frites et salade à 19.-frs sans boissons  
ou un plat du jour à 20.- avec salade ou potage, sans boissons.

**Max. 15 personnes.**

**Inscription jusqu'au 5 mai**

### APPEL AUX MEMBRES DU MDA :

Vous pensez rejoindre le groupe des bénévoles RESTAURANT DÉCOUVERTE mais vous aimeriez savoir d'abord comment se déroulent les séances d'organisation ? Le groupe se réunit le **mardi 6 juin 2023 à 10h** pour préparer les prochaines sorties au restaurant. Venez nous rencontrer pour en discuter. Inscription **obligatoire** auprès du secrétariat :

secretariat@MDA-Geneve.ch.

**Une confirmation vous sera envoyée.**

### POUR S'INSCRIRE : RESTAURANT DÉCOUVERTE

Remplissez le formulaire p. 15 ou remplissez le formulaire de l'activité concernée sur le site Internet [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch) ou envoyez un e-mail à [secretariat@mda-geneve.ch](mailto:secretariat@mda-geneve.ch).

**Voir les conditions d'inscription p. 15.**

### 6 juin



### 12h LE PYRAMUS RESTAURANT DU JARDIN BOTANIQUE

Chemin de l'Impératrice 1292 Chambésy  
Avec Elisabeth et Samuel Tél. 079 692 45 04

Le Pyramus, situé au cœur du Jardin botanique nous propose 2 menus au choix, à préciser lors de l'inscription !

**Menu 1 :** salade mêlée, suprême de volaille (CH), sauce diable, pommes de terre grenailles sautées, légumes du jour, salade de fruits

**Menu 2 :** salade mêlée, assiette de falafel (épinard, betteraves, oignons frits) lentilles, houmous et soupe du jour, salade de fruits

**Prix :** Frs. 40. Eaux minérales (plates et gazeuses), cafés et thés inclus. Autres boissons à la charge des participants

**Accès :** TPG Bus 11, 22 Léman Express arrêt Sécheron ou 1, 11, 22, 25 Arrêt Jardin Botanique

**Max 25 participants**

**Inscriptions jusqu'au 30 mai 2023**

## CHARTRE DU BON PARTICIPANT

Je suis à l'heure

Je respecte mon choix de départ

Je paie mon addition directement au restaurateur

#### OBJECTIFS :

- Découverte de nouveaux restaurants
- Découverte de nouvelles cuisines
- On se raconte les bobos de chacun
- Retrouver des personnes, faire des contacts
- Partager un bon repas, un bon vin

## DÉGUSTATION DE VINS

# LE PILIER

Tous les premiers mercredis du mois, Le Pilier accueille un vigneron du terroir genevois. C'est l'opportunité d'y rencontrer celles et ceux qui pratiquent l'art vinicole dans le canton de Genève et surtout de déguster leur production, le tout agrémenté de mets soigneusement préparés par la cheffe Eva Maziere.

Ces dégustations se déroulent au restaurant Le Pilier (voir l'adresse ci-dessous) entre 18h et 21h pour une participation de CHF 28.- par participant à payer sur place.

**3 MAI 2023: CLOS DU CHÂTEAU À SATIGNY**

**7 JUIN 2023: DOMAINE DE MIOLAN À CHOULEX.**

**Adresse Le Pilier, Place du Molard 11, 1204 Genève**  
[www.lepilier.ch/vigneron-du-mois](http://www.lepilier.ch/vigneron-du-mois)

Inscription obligatoire : [reservation@lepilier.ch](mailto:reservation@lepilier.ch)



# N'attendez plus pour revoir vos souvenirs de jeunesse!

La Fondation Foyer-Handicap propose aux personnes en situation de handicap, outre des prestations de logement et de transport, de l'emploi au sein de ses entreprises sociales, dans des domaines aussi variés que la restauration, la formation, l'audiovisuel, le graphisme ou la numérisation d'images et de films, dernier service pour lequel de nombreux clients sollicitent l'atelier Création-Communication du Grand-Lancy.



Les photos, diapositives ou films, qui ont été utilisés des décennies sont maintenant menacés par le temps. La numérisation est le moyen de préserver nos souvenirs de vie.

## Pourquoi contacter le service de numérisation d'images ?

La numérisation permet de les convertir en fichiers numériques de haute définition pour un stockage facile et sécurisé sur ordinateur, clé USB ou disque dur externe. Vous pouvez ainsi aisément les partager sur les réseaux sociaux. Le processus de numérisation et d'équilibrage des couleurs est effectué avec soin, garantissant la meilleure qualité possible. Sur demande, des retouches peuvent être effectuées.

Tout cela à un prix abordable de CHF 0.45.- par diapositive.

Grâce aux liens tissés entre MDA et la Fondation, les adhérents bénéficient d'un prix avantageux et réduit à CHF 0.40.- par diapositive.

Vous avez des diapositives qui prennent la poussière? Numériser est la solution. Vous pouvez préserver vos souvenirs les plus précieux pour les générations futures et les partager avec ceux que vous aimez.

N'attendez plus, contactez l'entreprise sociale des Voirets!

**Entreprise sociale des Voirets**  
Création Communication  
**39, chemin des Palettes**  
**1213 Grand-Lancy**  
Ouvert du lundi au vendredi  
(8h-12h et 13h-17h)  
T. +41 (0)22 884 74 00  
[foyer-handicap.ch](http://foyer-handicap.ch)



## PARTENAIRES



# Apprenez à utiliser votre ordinateur, téléphone ou tablette



## Suivez une formation sur mesure sur vos propres appareils

- Régler facilement ses factures avec un QR Code
- Communiquer par mail, texto ou caméra (Gmail, WhatsApp, Skype, etc.)
- Naviguer et acheter sur internet (CFF, Amazon, Easyjet, etc.)
- Transférer, organiser ses photos, créer un album
- Utiliser des applications (Facebook, TPG, etc.)
- Stocker sur clés USB et disques durs
- Utiliser des logiciels (Word, Excel, Canva, etc.)
- Certifications ECDL

### Atelier des Voirets, Centre de Formation

Ch. des Palettes 39 | CH-1212 Grand-Lancy

**022 884 74 00** | [formations@foyer-handicap.ch](mailto:formations@foyer-handicap.ch)

Bus 22-23-42, arrêt Curé-Baud | Tram 15-18, arrêt Palettes

[foyer-handicap.ch](http://foyer-handicap.ch)

Adhérents MDA **29.-/heure**

~~39.-~~



Avec le soutien de la République et canton de Genève



## SERVICES

### AIDE FINANCIÈRE

- S'ADRESSER AU SERVICE SOCIAL DE VOTRE COMMUNE
- S'ADRESSER À PRO SENECTUTE GENÈVE

Bien que les tarifs de nos activités soient calculés au plus juste, si ces derniers constituent une charge trop lourde, vous avez la possibilité de vous adresser à l'association Pro Senectute Genève qui, selon votre situation, peut entrer en matière afin de vous faire bénéficier d'une aide financière.

#### Information uniquement auprès de Pro Senectute Genève

Route de Saint-Julien 5 B - 1227 Carouge

Tél 022 807 05 65 - info@ge.prosenectute.ch - www.ge.prosenectute.ch

Horaires réception : 8h-12h / 13h30-17h

Horaires téléphone : 9h-11h30 / 14h-16h

### Le projet CareMENS au service de nos aînés

#### Des formations gratuites sur les troubles cognitifs de la personne âgée destinées à des non-soignants

Le projet CareMENS est un projet national de Promotion Santé Suisse impliquant les six cantons de Suisse romande. Ce projet, débuté en 2020, vise l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées vulnérables, souffrant de troubles cognitifs et/ou du comportement.

Son objectif est de prévenir le déclin fonctionnel, de renforcer l'accompagnement et le maintien des personnes âgées à domicile, de favoriser les interactions sociales et d'améliorer la gestion des urgences non vitales dans la communauté.

#### Pour de plus amples informations et inscriptions aux formations

Site internet : <https://www.caremens.ch/>

#### Contacts :

- Mme Elodie Perruchoud, +41 58 606 86 78, elodie.perruchoud@hevs.ch
- Mr. Tiago Ferreira De Sousa, +41 79 556 76 03, Tiago.Ferreira.De.Sousa@chuv.ch



### LECTURE EN VISITE

du MDA-Genève s'associe avec la Croix-Rouge genevoise pour venir en aide aux nombreux seniors isolés à Genève.



Au travers de la Croix-Rouge genevoise, des membres bénévoles du MDA-Genève peuvent faire des visites au domicile des personnes âgées. Les bénévoles sont formés et encadrés à cet effet par la Croix-Rouge genevoise. L'engagement est de 2 heures par semaine pour 6 mois minimum. Avant de s'engager sur le long terme, le bénévole bénéficie d'une période d'essai d'un mois. Les activités possibles : promenades, jeux, lecture, discussions, petites courses, etc. Les relations de confiance durables sont privilégiées avec une personne choisie avec soin selon les profils.

**Contact :** Secrétariat du Pôle Personnes âgées de la Croix-Rouge genevoise Tél. 022 304 04 67 ou par email : seniors@croix-rouge-ge.ch

**Pour en savoir plus, nous vous donnons rendez-vous avec les intervenantes de la Croix-Rouge genevoise le mardi 18 avril à 14h30 au MDA-Genève, Quai Ernest-Ansermet 36 (rez).**

**Inscription obligatoire : secretariat@MDA-Geneve.ch.**

### LA FONDATION BERTHE BONNA-RAPIN



est une fondation privée de droit suisse, créée en 1969 à Genève par Madame Berthe Bonna-Rapin.

Son but consiste à aider des personnes ressortissantes genevoises ou confédérées, habitant Genève, de religion protestante, de plus de 55 ans et qui se trouveraient par suite de revers de fortune ou de suppression totale ou partielle de revenus, dans l'impossibilité de terminer décemment leur existence.

Les montants accordés par la Fondation sont très variables mais restent d'ampleur limitée. Ils peuvent prendre la forme d'aides mensuelles ou de soutiens ponctuels.

#### Il s'agit par exemple de :

- Complément de rente ou remboursement de dettes
- Constitution de garantie bancaire, participation au loyer ou prise en charge des frais de déménagement
- Remplacement de mobilier ou d'appareils électroménagers
- Redevance TV / Radio ou abonnement à un quotidien
- Achat de lunettes ou d'appareils médicaux
- Frais dentaires non pris en charge par l'assurance

Cette liste n'est pas exhaustive, aussi ne restez pas dans l'expectative, et interpellez-nous ou alertez-nous sur la situation d'une personne de votre entourage qui pourrait en bénéficier.

Un simple appel vous permettra de vérifier auprès d'une assistante sociale si vous entrez dans les critères : 022 420 50 30.

**Alors n'hésitez pas, vous êtes les bienvenus !**

#### PARTENAIRES

Besoin d'aide pour un déménagement, un nettoyage, faire des courses ou toute autre tâche ?  
La Boîte à Boulots vous met en lien avec des jeunes proches de chez vous !

**BAB** | La Boîte à Boulots  
Avenue du Mail 29, 1205 Genève  
T. +41 22 321 56 76  
info@babvia.ch

Frais administratifs réduits pour les membres du MDA-Genève



### Proches Aidants

Le rôle de proche aidant est exigeant et a souvent un impact sur les relations, l'emploi, la situation financière... Les rencontres Entr'Aidants permettent de réfléchir à cette relation d'aide particulière, de prendre en compte ses propres besoins et de s'enrichir de l'expérience des autres.

Ces rencontres animées par un professionnel sont gratuites et ouvertes à toutes et tous, sans condition de domicile ou de régularité.

#### Agenda des rencontres en 2023, 18h - 19h30

9 janv., 6 fév., 13 mars, 24 avr., 22 mai, 19 juin, 11 sept., 9 oct., 13 nov., 11 déc.

#### LIEU

Centre des Promenades  
(rez-de-chaussée)  
Boulevard des Promenades 18

#### CONTACT

Service des affaires sociales  
Pierre Orelli  
022 308 15 30, sas@carouge.ch

carouge.ch  
Ville de Carouge



### PROCHE AIDANT-E

un numéro unique pour répondre à toutes vos questions

proch'info

Ligne proch'info  
Information  
Orientation

058 317 7000

Du lundi au vendredi  
9h-12h et 14h-16h

[proches-aidants.ge.ch](http://proches-aidants.ge.ch)



## JOUER ET S'AMUSER

*Jeux de société et moments partagés*

### BILLARD AMÉRICAIN

**Club tous niveaux : mercredi de 14h à 16h**

**Lieu :** La Salle (rdc), 28 Boulevard du Pont d'Arve  
1205 Genève - Tél. 022 328 10 98

Jeu attractif et sport de précision, le billard est accessible à tous sans considération d'âge ou de sexe. Débutant ou amateur occasionnel, vous pourrez découvrir sa technique et ses principes dans le groupe de joueurs du MDA-Genève. Une occasion de se retrouver entre amis dans une sympathique ambiance, un cadre agréable, chaleureux et décontracté. Pas d'inscription préalable

**Tarif spécial pour membre du MDA-Genève :**  
**CHF 21.- / heure à régler sur place**

**Renseignements auprès du responsable :**

Alain Christinet tél. 022 796 99 77 – tél 076 365 22 49

### JASS CLUB

**Club pour personnes sachant déjà jouer au jass**  
**mercredi de 14h15 à 17h**

Activités gratuites pour les membres – Pas d'inscription préalable  
La camaraderie et la bonne humeur sont les caractéristiques du Jass Club. Améliorer sa concentration par le jeu, c'est idéal. Nous sommes maintenant une vingtaine (femmes et hommes) et accueillons chaleureusement toute nouvelle joueuse et nouveau joueur.

**Lieu :** Hôtel Calvy, Ruelle du Midi 5,  
**TPG :** tram 12, arrêt Villereuse

**Information auprès des responsables :**

Arnold Blaettler 022 794 87 92 et  
Ruth Marti 022 733 35 95.

### ÉCHECS

**Club tous niveaux – mardi 14h15-17h30**

Activités gratuites pour les membres – Pas d'inscription préalable  
Ce club destiné aux initiés vous donnera l'occasion de jouer dans une ambiance conviviale des parties amicales ou, pour les plus mordus, des tournois en présence d'un animateur chevronné.

**Lieu :** Restaurant Le Moulin à Poivre, Hôtel Calvy,  
Ruelle du Midi 5, TPG : tram 12, arrêt Villereuse

**Renseignements auprès du responsable :**

Ilan Marcus tél. 022 950 03 03 ou tél. 078 711 57 72



Organisé en partenariat avec la Fédération genevoise d'échecs



Ilan Marcus, responsable du club d'échecs du MDA-Genève

### JEUX DE SOCIÉTÉ ET JASS CLUB

**Club tous niveaux : jeudi 14h15-17h30**

Les personnes peuvent venir avec leur propre jeu  
Activités gratuites pour les membres – Pas d'inscription préalable

**Lieu :** Restaurant Le Moulin à Poivre, Hôtel Calvy  
Ruelle du Midi 5,

**TPG :** tram 12, arrêt Villereuse

### BRIDGE

**Clubs tous niveaux : mardi 14h-17h45**

**Participation : 5.- CHF la séance à régler sur place**

Pas d'inscription préalable

Le mardi après-midi a lieu un tournoi « accompagné » durant lequel l'animatrice est à votre disposition pour vous conseiller dans vos enchères. Des conditions idéales pour commencer en douceur les tournois de bridge. Ambiance décontractée et chaleureuse garantie ! Si vous êtes nouveau, inutile de vous inscrire, mais venez 10 minutes avant l'heure.

**Lieu :** Club de Bridge Rive-Gauche – Chemin de la Gravière 4  
(4<sup>e</sup> étage) – Acacias

**Club animé par :**

Chantal Wohlwend, tél. 022 794 45 19 ou tél. 079 339 03 45

**Cours niveau 1 : mercredi de 10h à 12h**

**Inscription obligatoire :**

secretariat@mda-geneve.ch – Tél 022 329 83 84

### RUMMIKUB & SCRABBLE

**Club tous niveaux: lundi 14h15-17h30**

Activités gratuites pour les membres – Pas d'inscription préalable

**Lieu :** Restaurant Le Moulin à Poivre, Hôtel Calvy,  
Ruelle du Midi 5, TPG : tram 12, arrêt Villereuse

**Renseignements auprès des animatrices :**

Scrabble Cherchons un.e responsable – Si vous êtes intéressé.e, veuillez contacter le secrétariat au 022 329 83 84.

**Mission :** accueillir les participants, remplir une liste de présence puis la transmettre au MDA-Genève. La cotisation annuelle au MDA-Genève est offerte pour les bénévoles responsables d'activité.

**Rummikub :** Renseignement auprès du responsable :  
Monica Magnin tél. 022 757 01 38

#### PARTENAIRES

\*\*\*  
**HÔTEL CALVY**

**LE MOULIN À POIVRE**

CAFÉ-RESTAURANT  
DÎNER SPECTACLES  
SALLE POUR BANQUETS

Ouvert 7/7  
Plat du jour midi et soir  
Filets de perche ou de boeuf  
Gambas maison

---

RÉSERVATIONS ET RENSEIGNEMENTS  
5, RUELLÉ DU MIDI - 1207 GENÈVE  
T 022 718 16 16 INFO@CALVY.CH  
WWW.CALVY.CH

## MARCHONS ENSEMBLE

Randonnées faciles en plaine dans le canton de Genève et ses environs. **Maximum 25 personnes.**

Niveaux de difficulté des marches :

F1 = très facile / F2 = facile / F3 = moins facile



Bienvenue à Joëlle, nouvelle responsable de Marchons ensemble

19  
avril



### PROMENADE CULTURELLE

Cinq parcs d'un coup, depuis les Crêts jusqu'aux Croupettes, respirons le bon printemps

**Niveau :** FF

**Durée :** 1h30

**Transport :** Trolleybus 10 ou bus 22

**Lieu du rendez-vous :** Place du Petit-Saconnex

**Heure du rendez :** 14h30

**Chef de course :** Nicole Debonneville 079 844 58 02

**Accompagnante :** Véronique Paris

25  
avril



### DU LIGNON AUX EVAUX

Jolie balade facile au départ du centre commercial du Lignon, longeant le Rhône et point d'arrivée aux Evaux.

Retour par le même chemin.

**Niveau :** F1

**Durée :** 2h-2h30

**Dénivelé :** Une montée un peu raide pour le retour

**Difficultés :** Montée raide pour le retour

**Transport :** Aller et retour : Bus 7ou 9 Arrêt Lignon Cité

**Lieu du rendez-vous :** devant entrée centre commercial

**Heure du rendez :** 14h30

**Chef de course :** Joëlle Allaman 078 613 73 10

**Accompagnante :** Véronique Paris

**Équipement :** Bonnes chaussures, eau et en-cas

**Remarques :** Max 15 participants, cheffe de course toujours accompagnée de sa petite chienne.

« MARCHONS ENSEMBLE permet de faire de nouvelles connaissances à l'occasion d'une balade et de se faire du bien en marchant. Et pourquoi pas, de faire naître de nouvelles amitiés. »

### ► POUR S'INSCRIRE :

Remplissez le formulaire de l'activité concernée sur le site Internet [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch) ou envoyez un e-mail à [secretariat@mda-geneve.ch](mailto:secretariat@mda-geneve.ch).

Voir les conditions d'inscription p. 14.

4  
mai

### BALADE ORNITHOLOGIQUE SUR LA COMMUNE DE BERNEX ET ENVIRON

Au départ de l'arrêt du tram Bernex-Vailly nous emprunterons des routes champêtres et forestières. Cette fois, l'idée ne sera pas de marcher loin, mais de consacrer du temps à l'observation ornithologique et écouter les chants d'oiseaux pour si possible les identifier ensemble.

**Niveau :** F1

**Durée :** Matinée

**Dénivelé :** aucun

**Difficultés :** Relativement peu marcher, rester debout parfois un moment et de la patience.

**Transport :** Aller : Tram 14 - Retour : Tram 14

**Lieu du rendez-vous :** Arrêt Bernex-Vailly

**Heure du rendez :** 6h00

**Chef de course :** Jean-Pierre Thoma 079 701 01 44

**Accompagnante :** Mme Helene Carreras

**Remarques :** De bonnes jumelles sont indispensables, de la patience, la bonne volonté de chuchoter, boisson, de quoi grignoter, bonnes chaussures. Pour les plus intéressé(e)s, un appareil photo et de quoi noter.

11  
mai

### PONT DE SIERNE À CAROUGE VIA LA DRIZE

Depuis le Pont de Sierne nous suivrons l'Arve jusqu'au bois de Veyrier que nous traverserons en direction de Troinex. Ensuite, nous trouverons La Drize à Vessy et la longerons pour arriver à Carouge, chemin Grange-Collombe (arrêt tram 12 – De Stael). Nous pourrions prendre un rafraîchissement au Rondeau de Carouge.

**Niveau :** FF

**Durée :** 2.5 à 3 h (9 km)

**Dénivelé :** négligeable

**Difficultés :** aucune

**Transport :** Depart : TPG Bus 8 - Retour : Tram 12 ou 18

**Lieu du rendez-vous :** Arrêt : Pont de Sierne

**Heure du rendez :** 14H00

**Chef de course :** Jonathan Weiner 079 509 07 08

**Accompagnante :** Myriam Weiner

**Remarque :** Bonnes chaussures

14  
mai

### MARCHÉ DE DIVONNE ET PIQUE-NIQUE AU BORD DU LAC DE DIVONNE

Une belle matinée au marché de Divonne avec ses stands divers et variés, au cœur de la ville.

Avec les emplettes au marché, un pique-nique est prévu au bord du lac de Divonne et petite marche autour du lac.

**Niveau :** F1

**Durée :** Max 4h

**Dénivelé :** négligeable

**Difficultés :** aucune

**Transport :**

Aller: train, départ 10h20 cornavin, quai numéro 6 (direction saint Maurice), arrêt Coppet puis bus 814 à 10h35, arrêt Divonne gare.

Retour : même itinéraire à l'envers, bus 814 à 15h04 et train à Coppet 15h35

**Lieu du rendez-vous :** arrêt bus 814 Divonne gare

**Heure du rendez :** 11h

**Chef de course :** Joëlle Allaman 078 613 73 10

**Accompagnante :** Nicole Debonneville

**Remarques :** Maximum 10 participants (cheffe course et accompagnante comprises)

**23** AUTOUR DE CHANCY

mai

Très jolie balade dans les bois de Chancy, passage au bord du Rhône et traversée de bois nommés bois de Fargout, bois des Crevasses et bois des Bouchets.

Nous passerons par un joli pont suspendu et traverserons une forêt de type méditerranéen.

Pause pour en cas. Assez longue balade et escaliers pour redescendre à Chancy.

**Niveau :** F2

**Durée :** 3h-3h30

**Dénivelé :** +300m

**Difficultés :** Nombreux escaliers en descente

**Transport :** Aller et retour : Bus 78 ou K  
arrêt Chancy-Village

**Heure du rendez :** 14h30

**Chef de course :** Joëlle Allaman 078 613 73 10

**Accompagnant :** Jean-Pierre Thoma

**Équipement :** Bonnes chaussures, bâtons, eau et en-cas

**Remarques :** Cheffe de course toujours accompagnée de sa petite chienne. Maximum 15 participants

8  
juin**LES PERTES DE LA VALSÉRINE (FR)**

Au départ de la gare de Bellegarde (FR), nous nous rendons au bord de la rivière la Valsérine pour la remonter. Des ruines de moulins, des marmites et des grottes agrémenteront notre promenade. Dans cette nature encore sauvage peut-être aurons-nous la chance de croiser le Cincle plongeur ?

**Niveau :** FM

**Durée :** 4h00 de marche effective

**Dénivelé :** 200 m./200 m

**Difficultés :** Moyenne

**Transport :** train

**Lieu du rendez-vous :** Gare de Cornain

**Heure du rendez :** 9 :00 (Départ du train 9 :14)

**Chef de course :** Jean-Pierre Thoma 079 701 01 44

**Accompagnante :** Monika Thoma

**Remarque :** Prévoyez un encas, votre boisson préférée, prenez vos jumelles et des chaussures adaptées aux chemins forestiers. Le terrain peut-être parfois glissant, il y a des marches en bois, des caillebotis et des petits ponts à franchir.

**29** VEYRIER À CAROUGE LE LONG DE L'ARVE

juin

Nous quitterons la Douane de Veyrier et passerons à côté des vignes et du hameau de Sierne avant de trouver l'Arve. Nous longerons la rivière et descendrons des escaliers avant de trouver l'usine de pompage de Vessy. Puis, nous allons continuer de suivre la rivière jusqu'à Carouge.

**Niveau :** FF

**Durée :** environ 2.5 h (7.5 km)

**Dénivelé :** 25 – 50 m

**Difficultés :** aucune

**Transport :** Départ : Bus 8 - Retour : Tram 12 ou 18

**Lieu du rendez-vous :** Veyrier Douane

**Heure du rendez :** 14h10

**Chef de course :** Jonathan Weiner 079 509 07 08

**Accompagnante :** Myriam Weiner

**13** MARCHÉ ET BAIN SONORE

juin

**Venez vous détendre et vous ressourcer en pleine nature**

Guidés par Amélie, accompagnatrice en montagne, vous marcherez la première heure sur des chemins faciles et accessibles avec un rythme relaxant, des anecdotes vous seront racontées en chemin. Stéphane, praticien ayurvédique et sonothérapeute, vous attendra dans un cadre bucolique, où il vous invitera à "plonger" dans son univers accompagné de l'énergie de ses gongs planétaires. Ce bain vibratoire viendra vous relaxer. Ses gongs viendront en résonance avec ce dont vous avez besoin afin de trouver ou maintenir votre équilibre. Nous clôturerons l'atelier autour d'une tisane.

**Tarif :** CHF 50.- par personne à payer sur place

**Nombre limité :** min. 6 personnes - max. 20 personnes

**Rendez-vous :** Grand Bois vers la Bâtie, RDV intersection Chemin des Douves et Chemin du Biolay, accessible en voiture, près du Bois des Douves

**APPEL AUX MEMBRES DU MDA**

Vous pensez rejoindre le groupe des bénévoles MARCHONS ENSEMBLE mais vous aimeriez savoir d'abord comment se déroulent les séances d'organisation ? Le groupe se réunit le Mercredi 5 avril à 14h pour préparer les marches du prochain trimestre. Venez nous rencontrer pour en discuter. Inscription obligatoire auprès du secrétariat : [secretariat@MDA-Geneve.ch](mailto:secretariat@MDA-Geneve.ch).

**Une confirmation vous sera envoyée.**

**TIR À L'ARC** Rejoignez nos archers !

*Club tous niveaux, initiation, entraînement et tournois*

Entraînement tous les lundis et jeudis de 10h à 12h. Comprenant une trentaine de membres, les adeptes du tir à l'arc se réunissent deux fois par semaine. Les séances ont lieu en salle l'hiver et sur un terrain en plein air l'été, dans une ambiance où les archères et archers partagent leur enthousiasme dans le respect et l'amitié.

**Cotisation annuelle :** 100.- CHF

*Mise à disposition du matériel pour les débutants.*

**Hiver :** Centre sportif du Bois-des-Frères - Chemin de l'Écu 24 - 1219 Le Lignon (bus 6 et 19 arrêt Bois-des-Frères et 51 arrêt Ecu / parking gratuit sur place)

**Été :** Centre sportif du Bout-du-Monde - Route de Vessy (terrain à côté du Pont de Vessy) (bus 11 et 21 arrêt Bout-du-Monde / parking gratuit sur place)

**Renseignements et inscriptions :** François Debonneville  
079 240 83 70 - [fdebbonneville@bluewin.ch](mailto:fdebbonneville@bluewin.ch)

**Formation :** Michel Larpin 079 201 81 47 - [mlarpin@bluewin.ch](mailto:mlarpin@bluewin.ch)

**Responsable du club :** Alois Ulrich

PARTENAIRES

**NORDIC WALKING** possibilité de marcher sans bâtons

**Jour :** Mardi 9h (également lundi matin et soir)

**Lieu rdv :** Petit-Saconnex, place de jeux Mikado entre le chemin Coudriers et chemin Champ d'Anier

**Durée :** 1h15

**Prix :** CHF 5.- tous les mardis pour un semestre ou CHF 8.- à chaque sortie (CHF 20.- cours privé).

**Équipement :** Bâtons de Nordic Walking, bonnes chaussures, vêtements confortables et contre le froid et la pluie

**Inscriptions :** Claudia Cottet, M 079 364 40 91 [saconnexwalking@bluewin.ch](mailto:saconnexwalking@bluewin.ch)



# RANDONNÉES EN MONTAGNE

Le programme des courses est mis à jour régulièrement : [www.MDA-Geneve.ch/activites/](http://www.MDA-Geneve.ch/activites/) ensuite aller dans la rubrique Faire du sport et se détendre

## ► POUR S'INSCRIRE :

Gérard Borgognon au 076 335 43 47 ou [gborgognon@sunrise.ch](mailto:gborgognon@sunrise.ch)  
Pour prendre connaissance du programme complet des courses, veuillez consulter le site Internet [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch), activité Petite montagne ou Evasion montagne



## ÉVASION MONTAGNE (EM) – RANDONNÉES DU JEUDI

Marches faciles, moyennes et difficiles en moyenne montagne – 20 personnes maximum – Prix (en CHF) = participation au covoiturage

Jeudi	But de la randonnée	Région	Niv.	Alt. Max	Dénivelé	Durée	Départ	Rdv	Prix	Chef.fe de course
<b>AVRIL 2023</b>										
06	Lac Genin	Charix	M	1000	500	5h	8h	OC	35.-	P.Bouverat
13	Boucle Grande Gorge - Orjobet	Salève	D	1300	1000	5h30	9h	CB	10.-	T. Carrier
20	Boucle des Arces	Habère-Lullin	F	1284	500	4h30	8h30	CB	15.-	M. Cottin
<b>MAI 2023</b>										
11	Tour du Môle	Bonneville	M	1560	800	5h30	8h	CB	15.-	J. Blulle
25	Pointe de Rovagne	Sommand	M	1795	860	4h30	8h30	CB	25.-	M. Cottin
<b>JUIN 2023</b>										
01	Tête du Torraz	Praz s/ Arly	M	1930	770	4h30	7h30	CB	40.-	Sturzenegger-Boissard
08	Pointe d'Uble	Taninges	M	1963	800	4h30	8h	CB	25.-	J. Blulle
22	Lac de Lessy	Entremont	MD	1844	650	4h30	8h	CB	20.-	B. Vaney
29	Pointe de Chalune	Chêverrie	MD	2105	980	5h	8h	CB	25.-	O. Gavillet



## PETITE MONTAGNE (PM) – RANDONNÉES DU LUNDI

Marches faciles, moyennes et difficiles en moyenne montagne – 20 personnes maximum – Prix (en CHF) = participation au covoiturage

Lundi	But de la randonnée	Région	Niv.	Alt. Max	Dénivelé	Durée	Départ	Rdv	Prix	Chef.fe de course
<b>AVRIL 2023</b>										
03	Sentier des Graniteurs	Charly Mont-Sion	F2	850	400	4h	9h	CB	10.-	H.Dunant - M.Liver
10	Pâques - Pas de marche									
17	Mont-Mourex	Divonne	F1	754	330	3h30	9h	BA	10.-	B.Bosshard, F.Henry
24	Sentier des Morennes	Jonzier-Epagny	F3	730	370	4h30	9h	OC	10.-	M. Liver
<b>MAI 2023</b>										
01	Hauts du lac de Vallon	Chêverrie	F2	1200	300	3h30	9h	CB	25.-	A. Chevalier
08	Boucle Grand Piton par le Sappey	Salève	F3	1379	530	3h45	9h	CB	10.-	G. Ploujoux
<b>JUIN 2023</b>										
05	Fruitière de Nyon	St-Cergue	F2	1400	500	3h30	9h00	BA	15.-	B. Bosshard
12	Mont-Baron	Bernex/Fétière	F3	1566	450	4h	8h30	CB	25.-	P. Hofmann
19	Tête de l'Ecuteux	Chez Bérout	M	1627	500	4h	9h	CB	15.-	M. Liver - H. Dunant
26	Croix de Colomban	La Clusaz	F2	1734	390	3h30	8h30	CB	30.-	M+J. Weiner

► **NIVEAUX (Niv) :** F 1, 2 ou 3 = facile (niveaux 1, 2 ou 3) M = moyen D = difficile TD = très difficile

### TÉLÉPHONES DES CHEFFES/CHEFS ET RESPONSABLES DE COURSE

Coordinateur (PM + EM) : Gérard Borgognon M 076 335 43 47 - T 022 735 43 47

Beffa Bernard	079 933 19 13	Chevalier Arlette	078 806 27 91	Mossière A.-M.	079 237 04 93
Blulle Josiane	076 430 12 77	Cottin Maryse	077 409 77 69	Ploujoux Gilbert	079 629 32 85
Bosshard Brigitte	079 321 01 08	Dunant Huguette	022 348 01 40	Schaufelberger U.	078 638 65 32
Bouverat Pierre	079 329 62 37	Gavillet O.	079 606 24 57	Sturzenegger Mireille	079 365 44 75
Bréthaut Andrée	079 367 41 68	Henry Florence	076 443 57 02	Vaney Birgit	079 612 02 54
Rossier Gisèle	076 322 17 80	Hofmann Pierre	076 321 91 18	Vignuda D.	079 303 13 34
Carrier Thierry	079 283 78 08	Liver Muriel	079 612 05 50	Weiner Jonathan	079 509 07 08

### Rendez-vous (Rdv)

**BA** = devant la station-service Shell-Migrolino de Balexert, Tram 14 ou 18 ou Bus 10, arrêt Bouchet

**BE** = P+R Bernex (au fond), tram 14

**CB** = Salle communale Chêne-Bougeries, tram 12 et 17, arrêt Grange-Falquet

**OC** = Onex-Cité, terminus bus 19 et 21

## AMIS DU RAIL

**NB :** les heures indiquées sont sujettes à modification. Les éventuels changements seront précisés lors de votre inscription et sur notre site [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch). Lieu de rendez-vous : guichets CFF, 20 minutes avant le départ du train.

Les sorties ont lieu par n'importe quel temps.

**20**  
avril



### LA CITÉ DU TRAIN – MULHOUSE (Alsace, France, 284 m)

La Cité du Train, musée du patrimoine SNCF, fait revivre la grande aventure des chemins de fer en France, depuis ses origines en 1827 jusqu'à nos jours.

**L'exposition comprend trois secteurs :**

- 1 6 thèmes illustrent "l'âge d'or du chemin de fer" : les vacances, la montagne, les trains officiels, la guerre, les cheminots et l'univers du voyage.
- 2 "Les Quais de l'Histoire" présentent 64 matériels ferroviaires de collection qui retracent l'histoire des chemins de fer en France et leur évolution technologique, de la plus ancienne locomotive à vapeur de 1844 au TGV Euroduplex de 2013.
- 3 Un espace extérieur aménagé avec des expositions permanentes et temporaires, et des animations ferroviaires ludiques.

**!!! PENSER AUX PAPIERS D'IDENTITÉ !!!**

**En plus de la carte journalière :**

- Billet de Tram Mulhouse a/r : 3 € prévoir de la monnaie en €
- train Bâle – Mulhouse a/r : 16,80 €

**LES BILLETS de train BÂLE-MULHOUSE DOIVENT ÊTRE ACHETÉS AVANT LE RENDEZ-VOUS.**

(sur l'application « SNCF connect » ou au guichet de la gare à Genève.)

	arrivée	départ	car, bateau...
Genève		07.15	train
Bienne	08.43	08.49	train
Bâle	09.55	10.21	train
Mulhouse	10.44	17.16	train
Bâle	17.38	18.03	train
Bienne	19.10	19.16	train
Genève	20.49		

**Prix : Entrée + visite commentée + organisation : 25 euros à régler dans le train**

**Repas :** Pic-nic ou petite restauration à la cafétéria de la Cité du train

**Nombre de participants : 23 + 2 accompagnants**

**Délais d'inscription : 30 mars 2023**

**Accompagnants :** Bertrand de Weck et Luc Fontaine  
41 76 396 43 77 / +41 76 629 16 58

Davantage d'informations sur la Cité du train sur [www.citedutrain.com](http://www.citedutrain.com) ou sur l'application « SAM »

*Excursions en train à travers la Suisse pour membres.*

**Participation de CHF 5.- pour l'organisation des sorties. A payer sur place.**



### POUR S'INSCRIRE À AMIS DU RAIL

Remplissez le formulaire p. 15 ou remplissez le formulaire de l'activité concernée sur le site Internet [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch) ou envoyez un e-mail à [secretariat@mda-geneve.ch](mailto:secretariat@mda-geneve.ch)

**Voir les conditions d'inscription p. 15.**

**27**  
avril



### TRESORS CACHÉS BERNOIS ( BE 801m)

Le canton de Berne est très riche du point de vue de la culture et du tourisme. Certains des trésors sont cependant relativement cachés ou peu connus des Romands. Ce sont deux de ces attractions que nous visiterons. **La fromagerie de démonstration de l'Emmental** (Emmental Schaukäserei) à Affoltern i.E. sera notre but pour la fin de matinée et le repas de midi, avec notamment la visite de la « Voie Royale », parcours expliquant l'histoire et la fabrication du Roi des Fromages, du site de fabrication, de la boutique du fromage et enfin du restaurant, magnifiquement placé face aux Alpes Bernoises.

L'après-midi, nous nous arrêterons à Burgdorf pour visiter notre second trésor caché : le **Musée Franz Gertsch**, qui fut longtemps le seul musée de Suisse consacré à un peintre de son vivant. Malheureusement Franz Gertsch est décédé le 21 décembre 2022 à 92 ans, mais son œuvre impressionnante, appartenant au mouvement hyperréaliste, peut être vue dans ce musée. On ne peut pas rester indifférent devant ses tableaux immenses, dont la facture a évolué au cours de sa carrière de peintre, mais sans jamais perdre de son caractère hyperréaliste.

	arrivée	départ	car, bateau...
Genève		07.59	
Bern	09.56	10.20	
Hasle-Ruegsau	10.58	11.02	Bus 471
Affoltern i.E.	11.14	13.39	
Hasle-Ruegsau	13.56	12.56	Bus 471
Burgdorf	14.16	17.06	
Bern	17.21	17.34	
Genève	19.18		

**Prix : A payer sur place : Fromagerie : 12.- Musée : 12.- + 5CHF d'organisation**

**Nombre de participants : 30**

**Délai d'inscription : 13 avril**

**Accompagnants :** Jean-Marc Meyer et Elisabeth Schätti  
077 439 93 52 / 079 450 81 22

10  
mai

### SOLEURE ET GORGES DE STE VÉRÈNE (SO 432m)

Considérée par certains comme **la plus belle ville baroque** de Suisse, la vieille ville piétonne regorge de curiosités, monuments historiques et fontaines coquettes, musées... Nous en ferons une visite guidée d'une heure, en français.

Après avoir flané au marché du mercredi et pris le repas ensemble au restaurant, nous poursuivrons notre périple à travers les gorges de Sainte Véréne, le long du ruisseau clapotant jusqu'aux chapelles et à la demeure de l'ermite, toujours habitée.

	arrivée	départ	car, bateau...
Genève		07.15	
Soleure	08.59	16.58	
Genève	18.47		

**Prix : 10 CHF + 5 CHF d'organisation (à régler dans le train)**

**Repas :** autour de 27 CHF, deux menus à choix dont un végétarien. **Préciser votre choix à l'inscription.**

**Nombre de participants : 25**

**Délai d'inscription : 26 avril**

**Accompagnants :** Jean-Claude Baltzinger et Monika Crettaz  
079 658 58 61 / 079 450 81 22

1  
juin

### CHUTES D'EAU DE GIESSBACH ( BE 564 m )

Depuis les hautes vallées de la région du Faulhorn, le Giessbach dévale la pente en 14 paliers successifs jusqu'au lac de Brienz. A Interlaken Ost, nous prendrons le bateau pour une heure de traversée au cours de laquelle nous sera servi le repas.

Pour admirer ces magnifiques chutes, par le plus ancien funiculaire d'Europe, nous rejoindrons Le Grand Hôtel Giessbach, un établissement historique qui se trouve au pied de ce magnifique spectacle naturel.

Un seul plat principal a été réservé en raison de la courte traversée de 60 minutes vers Giessbach.

Filets de perche panés à la bière, frits, sauce tartare, pommes de terre nature à la ciboulette.

	arrivée	départ	car, bateau...
Genève		08.42	train
Bern	10.26	10.34	train
Interlaken Ost	11.28	12.07	bateau
Giessbach See	13.09	15.51	bateau
Interlaken Ost	16.53	17.00	train
Bern	17.52	18.04	train
Genève	20.01		

**Prix : funiculaire 10 CHF + organisation 5 CHF**

Tous ces frais seront encaissés dans le train.

Le montant de cette excursion, 49 CHF, est à régler dès la réception de la facture. Au plus tard le 17 mai 2023

**Repas :** 34 CHF

**Nombre de participants : 35 maximum**

**Délai d'inscription : 17 mai**

**Accompagnants :** Michel Deco et Jean-Pierre Despont  
079 634 58 36 / 079 615 04 90

15  
juin

### BALLENBERG ( BE 645 m )

Musée suisse en plein air

Au Musée suisse en plein air, vous trouverez des demeures cossues, des chalets d'alpage, des bâtiments utilitaires tels que granges, étables, buanderies, séchoirs, fumoirs ou caves à lait, plus de 100 objets au total, venus de presque toutes les régions de Suisse, que vous découvrirez avec étonnement et admiration. Ces témoins irremplaçables de l'architecture et de la vie sociale rendent compte de la vie quotidienne et de la culture paysanne d'autrefois.

A 13h45, après le repas pris ensemble à l'auberge Alter Bären, une visite guidée en français d'une heure nous permettra d'avoir une vue d'ensemble. De 14h45 à 15h45, visite libre

	arrivée	départ	car, bateau...
Genève		06.59	train
Bern	08.56	09.34	train
Spiez	10.02	10.05	train
Interlaken Ost	10.26	10.33	train
Brienz	10.54	11.06	bus
Ballenberg West, Musée	11.15	16.06	bus
Brienz	16.20	16.37	train
Interlaken Ost	16.55	17.00	train
Bern	17.52	18.04	train
Genève	20.01		

**Prix : 69 CHF (entrée sur le site, repas, visite guidée) + organisation 5 CHF**

Le montant de cette excursion, 74 CHF, est à régler dès la réception de la facture. Au plus tard le 25 mai 2023

**Repas :** Merci de préciser votre choix lors de votre inscription.

Menu 1 : salade verte, ragout de bœuf suisse avec des légumes et purée de pommes de terre.

Menu 2 : salade verte, médaillon de légumes au coulis de tomates maison.

**Nombre de participants : 35 maximum**

**Délai d'inscription : 25 mai**

**Accompagnants :** Michel Deco et Elisabeth Schätti  
079 634 58 36 / 079 450 81 22

6  
jul.

### 3 COLS DES ALPES VAUDOISES LES MOSSES, PILLON, LA CROIX (VD 1775m)

Nous alternerons train et bus pour passer ces 3 cols.

**Le col des Mosses** vers Château d'Oex, puis traversée du pays d'En Haut jusqu'à Gstaad.

De là, la route suit la Sarine jusqu'au col du Pillon, au pied des Diablerets où nous déjeunerons ensemble au restaurant.

L'après-midi, départ en bus, pour le col de

**La Croix (1775 m)** et descente sur Aigle où nous reprendrons le train pour Genève.

	arrivée	départ	car, bateau...
Genève		08.10	train et bus
Les Diablerets	12.21	14.35	bus et train
Aigle	16.53	17.38	
Genève	18.31		

**Nombre de participants : 25**

**Délai d'inscription : 30 juin**

**Accompagnants :** Jean-Pierre Despont et Jacqueline Guegano  
079 615 04 90 / 079 132 64 45

## ÉVASION SENIORS

Excursions en car et en minibus haut de gamme pour membres et non-membres !

### ▶ APPEL AUX MEMBRES DU MDA :

Vous pensez rejoindre le groupe de bénévoles ÉVASION SENIORS mais vous aimeriez savoir d'abord comment se déroulent les séances d'organisation ? Le groupe se réunit le **28 avril à 10h30** pour préparer les sorties en car du prochain trimestre. Venez nous rencontrer pour en discuter. Inscription **obligatoire** auprès du secrétariat : [secretariat@MDA-Geneve.ch](mailto:secretariat@MDA-Geneve.ch). Une confirmation vous sera envoyée.

Les Rentes Genevoises partenaires d'Evasion Seniors



**RENTES GENEVOISES**  
1849

Depuis leur fondation à Genève en 1849, les Rentes Genevoises mettent leur expertise au service de leurs clients en leur proposant une prévoyance moderne et qui évolue avec leurs besoins. Spécialistes de la rente viagère et mutualistes par vocation, les Rentes Genevoises aident leurs clients à construire leur prévoyance, à sécuriser leur patrimoine et à concrétiser leurs projets de vie.

En tant que partenaires d'Evasion Seniors, les Rentes Genevoises sont heureuses de s'associer au MDA-Activités 50+ et de permettre ainsi à leurs membres de réaliser des projets de vie.

ÉVASION SENIORS collabore avec Genève Tours, une entreprise genevoise de transport.

Les cars mis à la disposition du MDA-Genève sont conduits par des chauffeurs professionnels et dotés de 21 ou 50 places en fonction du nombre d'inscrits ou de la visite envisagée.

Confortables et de fabrication récente, ils sont équipés, pour les plus grands d'entre eux, d'air conditionné.



### NOUVELLES CONDITIONS D'UTILISATION DE LA CARTE RAIFFEISEN

Depuis juillet 2022, la gratuité des musées est accordée uniquement aux membres sociétaires qui peuvent bénéficier du statut MemberPlus, avec des entrées mensuelles (salaire ou rente) sur leur compte d'au moins 1195 CHF ou des fonds capitaux de prévoyance, dépôts de titres ou hypothèques.

Toutes les cartes MemberPlus n'offrent donc pas la gratuité de l'accès aux musées et il n'y a pas un signe distinctif sur votre carte indiquant si vous avez droit ou non à cette gratuité. Les musées pourront lire avec leur lecteur votre carte et savoir ainsi si vous pouvez bénéficier de la gratuité.

En cas de doute, vous pouvez contacter votre banque qui vous renseignera.

### ▶ POUR S'INSCRIRE :

Remplissez le formulaire p. 15 ou remplissez le formulaire de l'activité concernée sur le site Internet [www.MDA-Geneve.ch](http://www.MDA-Geneve.ch) ou envoyez un e-mail à [secretariat@mda-geneve.ch](mailto:secretariat@mda-geneve.ch)  
Voir les conditions d'inscription p.15.

16  
mai



### ROMAINMÔTIER ET L'ARBORETUM D'AUBONNE (VD)

**Matin :** Visite guidée de Romainmôtier d'une durée de 2 heures. Blottie dans un vallon verdoyant autour du plus vieux monastère roman de Suisse, la petite bourgade de Romainmôtier foisonne de vie et d'histoire. Les anecdotes y sont nombreuses et tous les recoins mystérieux sont dévoilés. **Midi :** Café-restaurant du Prieur au sein même de la Maison du Prieur, la dernière maison du prieur connue en Europe. **Après-midi :** Visite libre de l'Arboretum d'Aubonne. Unique en Suisse, l'Arboretum national est un vaste parc où sont présentées en collections les espèces et variétés d'arbres et d'arbustes de tous les continents pouvant être acclimatées dans notre région.

**Départ :** 8h15, rue François-Diday (à côté du Grand Théâtre)

**Retour :** vers 18h00, à côté du Grand Théâtre.

**Accompagnant :** Philippe Tièche

**Prix :** 105 CHF / non-membre : 115 CHF (transport, visite guidée et repas, boissons non comprises)

**15 personnes minimum.**

**Inscriptions jusqu'au 2 mai 2023**

**Attention :** Dans les deux activités, il y a de la marche, merci de s'équiper en conséquence en tenant compte de la météo du jour

22  
mai



### ÉVIAN-LES-BAINS ET CHÂTEAU DE RIPAILLE (FRANCE/HAUTE-SAVOIE)

**Matin :** Visite guidée de la ville d'Évian-les-Bains qui, forte de son passé thermal, a su préserver toute la richesse de son patrimoine : la buvette et la source Cachat, le Griffon de la Source, le palais Lumière, la maison Gribaldi, le funiculaire. **Midi :** Repas dans un restaurant d'Évian (boissons non comprises). **Après-midi :** Visite guidée du château de Ripaille d'une durée de 1h30 : construit au XIVème, ce château a longtemps été la résidence des ducs de Savoie. La visite « Au fil du temps » nous guidera du Moyen-Âge à la Belle Époque (extérieurs, intérieurs, architecture...). Elle sera suivie d'une dégustation de vin de Ripaille.

**Départ :** 8h, rue François-Diday (à côté du Grand Théâtre)

**Retour :** vers 18h, à côté du Grand Théâtre.

**Accompagnant :** Didier Bellardant

**Prix :** 88 CHF / non-membre : 98 CHF (transport, visites guidées et repas, boissons non comprises)

**15 personnes minimum.**

**Inscriptions jusqu'au 8 mai 2023**

**Attention :** Prendre une pièce d'identité et des euros

31  
mai**PÉROUGES: VILLAGE MÉDIÉVAL ET VILLARS-LES-DOBES:  
PARC DES OISEAUX (FRANCE/AIN)**

**Matin :** Sur la route des Dombes, nous ferons une halte à Pérouges avec la possibilité de visiter ce village médiéval. **Midi :** repas libre au parc. **Après-midi :** visite libre du parc avec un spectacle d'oiseaux en vol.

**Départ :** 8h, rue François-Diday (à côté du Grand Théâtre)

**Retour :** vers 19h, à côté du Grand Théâtre.

**Accompagnant :** Christian Cuennet

**Prix :** 60 CHF / non-membre : 70 CHF (transport, entrée au parc avec spectacle d'oiseaux)

**15 personnes minimum.**

**Inscriptions jusqu'au 10 mai 2023**

**Attention :** prendre une carte d'identité et des euros

8  
juin**PLATEAU D'ASSY : EGLISE NOTRE-DAME –  
JARDIN DES CIMES (FRANCE - HAUTE-SAVOIE)**

**Matin :** Plateau d'Assy avec une pause-café. Visite guidée de l'église Notre-Dame-De-Toute-Grâce, construite en 1950 par l'architecte M. Novarina, qui est l'édifice-clé du renouveau de l'art sacré au 20e siècle. Les chefs-d'œuvre qui la décorent sont signés des plus grands artistes de l'art moderne (Rouault, Bonnard, Lurçat, Matisse, Braque, Léger, Chagall ...). **Midi :** Plaine-Joux : à 1250 m, découvrez une nature riche et préservée avec une vue fantastique sur la chaîne du Mont Blanc. Repas libre. **Après-midi :** Visite du Jardin des Cimes de 25'000 m<sup>2</sup>, la balade est une découverte poétique, ludique et pédagogique des différentes ambiances alpines, plantes et jardins, par ex. potagers du monde et installations artistiques.

**Départ :** 8h, rue François-Diday (à côté du Grand Théâtre)

**Retour :** 18h, à côté du Grand Théâtre

**Accompagnant :** Charles Hager

**Prix :** 55 CHF / non-membre : 65 CHF  
(transport et visites)

**15 personnes minimum.**

**Inscription jusqu'au 25 mai 2023**

**Attention :** prendre une carte d'identité et des euros

14  
juin**CHANAZ ET CROISIÈRE SUR LE CANAL DE SAVIÈRE ET  
LE LAC DU BOURGET (FRANCE/AIN)**

**Matin :** Arrivée à Chanaz pour une croisière sur le canal de Savière et le lac du Bourget. **Midi :** Dégustation de vins de Savoie au caveau du restaurant de la Ferme Du Bulle et repas de midi. **Après-midi :** Visite libre à Chanaz.

**Départ :** 8h, rue François-Diday (à côté du Grand Théâtre)

**Retour :** vers 19h, à côté du Grand Théâtre.

**Accompagnant :** Christian Cuennet

**Prix :** 82 CHF / non-membre : 92 CHF  
(transport, croisière et repas)

**15 personnes minimum.**

**Inscriptions jusqu'au 31 mai 2023.**

**Attention :** prendre une carte d'identité et des euros

28  
juin**BAUME-LES-MESSIEURS : ABBAYE, CASCADE ET GROTTES  
(FRANCE/JURA)**

**Matin :** Visite libre du village de Baume-les-Messieurs, l'un des plus beaux de France. Visite guidée de l'Abbaye Impériale, qui est une ancienne abbaye bénédictine, avec retable flamand du XVIème siècle et statuare bourguignonne du XVème siècle. **Midi :** Repas au restaurant de l'Abbaye. **Après-midi :** Visite guidée de la cascade et des grottes de Baume-les-Messieurs. L'eau de cette cascade vient de la rivière souterraine, le Dard, qui sort de terre après un parcours tumultueux au cœur des grottes.

**Départ :** 8h, rue François-Diday (à côté du Grand Théâtre)

**Retour :** 19h, à côté du Grand Théâtre

**Accompagnant :** Serge Dancet

**Prix :** 82 CHF / non-membre : 92 CHF (transport, visites guidées et repas boissons comprises)

**15 personnes minimum.**

**Inscription jusqu'au 14 juin 2023**

**Attention :** prendre une carte d'identité et des euros.  
Pour la visite de la grotte, prévoir de bonnes chaussures

4  
juil.**ANNECY, COL DE LA FORCLAZ ET BOUT DU LAC  
(FRANCE/HAUTE-SAVOIE)**

**Matin :** Trajet jusqu'à Annecy. Nous découvrirons un autre aspect de cette ville et voyagerons dans la Résistance. Un guide nous retracera les événements des années sombres de 1940-1944 tout en nous narrant des anecdotes. Ce parcours nous fera connaître les lieux marquants, les dates clés, les acteurs majeurs. **Midi :** Montée au col de la Forclaz, à 1147m et repas dans un restaurant qui nous offrira une vue époustouflante sur le lac. **Après-midi :** Nous nous rendrons tout au sud du lac d'Annecy, où nous visiterons librement la Réserve Naturelle Nationale du Bout du Lac. Cette zone marécageuse offre une diversité de milieux sauvages tant au niveau de la faune que de la flore.

**Départ :** 8h00, rue François-Diday (à côté du Grand Théâtre)

**Retour :** vers 18h, à côté du Grand Théâtre

**Accompagnante :** Monika Thoma

**Prix :** 76 CHF / non-membre : 86 CHF (transport, visite guidée, et repas, boissons non comprises)

**15 personnes minimum**

**Inscription jusqu'au 22 juin 2023**

**Attention :** prendre une carte d'identité et des euros



# Art M2 : une application mobile au musée pour une santé durable



La Haute école de santé de Genève (HEdS-Genève) collabore avec le Musée Ariana pour une étude nommée Art M2, qui a pour objectif développer la santé durable grâce à des visites

Nous **recherchons** activement de mars à juin 2023 des **participants de plus de 50 ans** pour bénéficier de visites intérieures et extérieures du musée.

Si vous êtes intéressés contactez-nous :

**Dung-anh.nguyen-danse@hesge.ch, 022 558 74 06**



Faites une  
PAUSE  
Avec la vie  
SUR TERRE

CROISIÈRES  
AU DÉPART  
DE GENÈVE

OFFRE SPÉCIALE  
MDA-GENÈVE  
2 CARTES JOURNALIÈRES  
POUR LE PRIX D'UNE



RÉSERVATIONS SUR [CGN.CH](http://CGN.CH)

CGNI 



**JAB**  
CH-1211 Genève 8  
P.P. / Journal



## Les aides auditives pour les plus exigeants

**Mieux entendre, c'est mieux vivre !**

*Les nouvelles technologies à votre service pour une meilleure mobilité et sécurité contre l'isolement.*



**NOVASON<sup>®</sup>**  
ACOUSTIQUE MÉDICALE  
[www.novason.ch](http://www.novason.ch)

**NovaSon Eaux-Vives**  
Rue de la Terrassière 42  
1207 Genève  
Tél. 022 840 27 40

**NOUVEAU NovaSon Cornavin**  
Boulevard James-Fazy 10  
1201 Genève  
Tél. 022 738 38 33

**NovaSon Champel**  
Plateau de Champel  
1206 Genève  
Tél. 022 347 47 66