

AAFI AFICS Newsletter

ASSOCIATION DES ANCIENS FONCTIONNAIRES INTERNATIONAUX - Genève
ASSOCIATION OF FORMER INTERNATIONAL CIVIL SERVANTS - Geneva

8 mars 2012

Concert de l'orchestre des Nations Unies
www.unconcert.ch
Victoria Hall, 16 mars, 20 h 30
En faveur d'EDUCATION POUR TOUS
Achetez les billets Kiosque ONU, Cité seniors
ou 0041 22 418 36 18

RAPPEL
DÉJEUNER AUX SAVEURS PRINTANIÈRES
SPRING LUNCH

MARDI 13 MARS 2012 / TUESDAY 13 MARCH 2012
RESTAURANT DU BIT / ILO RESTAURANT
12 :30 – Apéritifs à partir du 12 :00

MENU

Tartare de tomate et avocat aux pignons de pin
Filet de daurade aux graines de fenouil
Garniture printanière
Crème brûlée

Prix – Price : CHF 45.00 (tout compris/all inclusive)

Inscriptions jusqu'au 11 mars / deadline to register, 11 March

AAFI-AFICS, Bureau A-265 Palais des Nations, CH-1211 Genève 10

Tél : 0041 22 917 3330 – e-mail : aafi-afics@unog.ch

Attention : pas de déjeuner après l'assemblée générale.

Please note : no lunch after the general assembly

Dans le cadre de l'année Européenne du vieillissement actif, la **Cité Seniors** organise les jeudis :

15 mars 14 : 00, TABLE RONDE « Seniors et citoyens »

22 mars 9 : 30 - 12 : 30 ATELIER « Mon beau vélo »

22 mars 14 : 00 DEBAT « La mobilité est-elle réellement accessible aux seniors »

29 mars 10 : 00 - 16 : 00 « Solidarité entre les générations »

Rue de LAUSANNE 62, GENEVE 0800 18 19 20
citeseniors@ville-ge.ch

EXPOSITION « AU BONHEUR DES MOTS
Textes et images dans un décor surprenant

20-25 mars, Galerie Ruine, 15 rue des Vollandes, Eaux Vives

Mercredi-samedi, 15h à 19 h, dimanche 15 h à 17 h 30

Lecture publique samedi et dimanche 16 : 00 – 17 : 00

HEURE D'ETE

Les États-Unis passeront à l'heure d'été le dimanche 11 Mars 2012 à 2:00, heure locale (l'horloge indiquera alors 3:00).

En Suisse et dans l'Union Européenne le passage à l'heure d'été se fera le dimanche 25 Mars 2012 à 2:00, heure locale

Cela signifie qu'entre le dimanche 11 Mars et le dimanche 25 Mars 2012, le décalage horaire entre Genève et New York sera de 5 heures au lieu des 6 heures habituelles.

À partir du dimanche 25 Mars 2012, le décalage horaire sera à nouveau de 6 heures.

DST

In the United States, Daylight Saving Time (DST) is starting this Sunday, 11 March 2012 at 2:00 am (the clock is moved forward to 3:00).

Switzerland and the EU will switch to DST on Sunday, March 25, 2012 at 2:00 am, local time.

This means that between Sunday, 11 March and Sunday, 25 March 2012, the time difference between Geneva and New York will be 5 hours instead of the usual 6 hours.

As of 25 March 2012, the time difference will again be 6 hours.

**Conseil au sevrage
par une tabacologue diplômée**

LES LUNDIS
DU **CIPRET** dans les Organisations
Internationales
PREVENTION TABACQUE
G E N E V E

Accueil de 12h30 à 14h

Accueil gratuit

| | |
|---|---|
| Lundi 13 février 2012 à l'OMS (tina@who.int / chueco@icm.int) salle de réunion de bibliothèque bâtiment principal | Lundi 16 avril 2012 au BIT (males2@bit.org) service médical, 5 ^e étage, 5 ^e z |
| Lundi 12 mars 2012 à l'ONU (healthpromotion@unog.ch) salle 64 Palais des Nations | Lundi 14 mai 2012 au UNHCR (tqms@unhcr.org) Salle MB 1204 |

LES LUNDIS
DU **CIPRET** dans les Organisations
Internationales
PREVENTION TABACQUE
G E N E V E

j'
sans fumée

Lieu d'échange et d'écoute

POUR QUI ?
Tous les employés / retraités des organisations internationales.
Aussi bien les intéressés-e pour eux / elles-mêmes que pour autrui.

BUTS:
Encourager les futurs-as candidat-es à l'arrêt du tabac.
Accompagner celles et ceux qui ont commencé un sevrage ou l'envisage.
Soutenir es ex-fumeurs-euses qui requierent 'une injection de rappel'
pour consolider leur guérison.
Aborder les diverses possib. liées de sevrage tabacique.
Accueillir les indécis et demandeurs de renseignements.

COMMENT:
En partageant le savoir d'une professionnelle / connaissances générales
sur le tabagisme, la physiologie, la dépendance et ses mécanismes, etc.
En prévenant les symptômes de l'arrêt : prise de poids, signes dépressifs, etc.
En présentant les avantages et inconvénients des différents traitements
(substituts nicotiques, Bupropion, Varenicline).
En pratiquant le conseil brief ou intensif e. l'approche cognitive-comportementale.
En écoutant les expériences des participants-es pour renforcer les projets de chacun.
En abordant les sujets en lien : tabagisme passif, lois cantonales et fédérales,
études scientifiques, etc.

PAR QUI ?
Corinne Wahl Tabacologue
Coordnatrice du Centre de Tabacologie du CIPRET - Genève
Les séances auront lieu en français / interactions ind. / individuelles en anglais (possible)

**Advice on how to stop smoking
from a qualified tobaccolgist**

**Stop smoking
Mondays** at the International
Organizations
CIPRET dans les Organisations
Internationales
PREVENTING TOBACCO USE
G E N E V E

Everyone welcome from 12:30 to 2pm

Free Counselling

| | |
|---|---|
| Monday 13 th February 2012 at WHO (tina@who.int / chueco@icm.int) Library meeting room - Main Building | Monday 16 th April 2012 at ILO (males2@ilo.org) Medical Service, 5 th floor South |
| Monday 12 th March 2012 at UNOG (healthpromotion@unog.ch) Room 64 Palais des Nations | Monday 14 th May 2012 at UNHCR (tqms@unhcr.org) Room MB 1204 |

MONDAYS
at the International
Organizations
CIPRET dans les Organisations
Internationales
PREVENTION TABACQUE
G E N E V E

j'
sans fumée

A place to talk, a sympathetic ear

WHO FOR?
All staff members and retirees of international organizations
Seeking answers for themselves or for someone else

GOALS?
Encouraging people to think about quitting the habit
Offering moral support to people who have quit or are thinking about it
Supporting ex-smokers who need a quick reminder to boost their resolve
Exploring different ways of quitting the habit
Helping waverers take the decisive step, fielding questions

HOW?
Sharing professional expertise on tobacco use in general, physiological changes,
dependence and how it operates, etc.
Controlling withdrawal symptoms such as weight gain and depression
Assessing the benefits and drawbacks of the various treatments available
(nicotine substitutes, Bupropion, Varenicline)
Brief or intensive counselling sessions using a cognitive-behavioural approach
Sharing experiences to reinforce individual plans
Exploring related topics such as passive smoking,
cantonal and federal laws, scientific studies, etc.

PROFESSIONAL ADVISER
Corinne Wahl, smoking cessation specialist
Coordinator, Tobacco and Nicotine Addiction Centre, CIPRET-Genève

The sessions will be held in French (individual interactions in English possible)