

1<sup>er</sup> décembre 2023

Chers amis,

Elles se sont surpassées, on peut les remercier, donc j'ai séparé en plusieurs parties pour vous guider.

Nous vous invitons à consulter régulièrement notre site pour garder le contact avec votre association.

[https://afics.unog.ch/AAFI-AFICS\\_News\\_F.htm](https://afics.unog.ch/AAFI-AFICS_News_F.htm)

Nous vous souhaitons un agréable mois de décembre.

Pour l'AAFI-AFICS, Odette Foudral

## **Newsletter de l'AAFI-AFICS Décembre 2023**

### **Les événements à ne pas manquer pour la nouvelle année**

Par Evelina RIOUKHINA et Marithé HORVAT

Cette lettre d'information s'adresse plutôt aux nouveaux retraités, comme vous êtes nombreux à l'être depuis deux ans (on dit qu'il y a un changement de génération à l'ONU). Quant aux "vétérans-retraités", ils savent déjà les nombreuses possibilités qui existent pour les retraité.e.s. Cependant, nous serons heureux de partager toutes les nouvelles et les mises à jour.

Pendant des années, l'ONU a été notre maison (et l'est toujours), mais à la retraite, nous n'y allons pas souvent, et alors que pour certains la retraite est le moment de profiter de la vie, d'autres ressentent un vide, un grand vide, un chaînon manquant.

**Mais ne vous sentez pas perdu.** Si vous restez habiter à Genève ou dans ses environs, sachez que la **Cité seniors** peut être votre nouvelle maison, ou un îlot d'activités et de vie sociale où vous serez toujours le bienvenu ! Nous sommes en effet très heureux et privilégiés d'avoir la Cité seniors avec son personnel si merveilleux, et la palette d'activités qu'ils proposent est tout simplement exceptionnelle et en constante augmentation. Et nous sommes très heureux d'avoir un partenariat étroit et une collaboration avec la Cité sur un nombre des activités. Cela concerne non seulement notre le Carrefour international, que la Cité accueille généreusement pour l'AAFI-AFICS, mais aussi d'autres activités et l'Escalade est la plus récente. Nous participons à cette activité et nous sommes heureux de voir un nombre croissant d'anciens collègues nous rejoindre !

Approfondissons encore cette collaboration sportive et renforçons notre esprit d'équipe en nous faisant partie pour notre ville Genève et pour l'équipe Cité senior au printemps dans la capitale de la Suisse Berne pour le Grand Prix de Berne marche, qui aura lieu le 18 mai. Mais la préparation et l'entraînement à Genève commenceront déjà bientôt, et seront accueillis par les seniors de la Cité. Soyons nombreux à les rejoindre !

### **Ne rester pas seul(e) pour Noël !**

Encore un rappel important pour Noël: Ne restez pas seul !

Des fêtes sont organisées dans toute la ville, à la Cité seniors, dans d'autres associations, quartiers et communes. Et nous sommes conscients que certains d'entre vous (nous) sont totalement seuls. Et ce n'est pas toujours une grande joie d'être "adopté" par d'autres familles, surtout pendant les fêtes. Ne vous sentez pas perdus, ne vous sentez pas abandonnés, il y a toujours une issue, et l'association AVIVO vous propose une solution absolument géniale avec l'Association AVIVO : une excursion d'une journée le 25 décembre autour d'un déjeuner. Si vous le souhaitez, réservez votre place. Il n'est pas nécessaire d'être membre, tous les détails sont ici <https://avivo.ch/noel-au-pays-du-mont-blanc-lundi-25-decembre-2023/> . Que ce soit en famille, entre amis, ou totalement seul, ce sera un très bon repas et de la compagnie dans tous les cas !



Bien sûr, il y a d'autres endroits pour un bon déjeuner de Noël, et nous sommes sûrs que vous trouverez ce qui vous convient le mieux.

### **Partenariat et les autres Associations**

**AVIVO**

AAFI-AFICS a contacté AVIVO pour un partenariat formel, les détails seront publiés sur le Web. Cependant, nous vous recommandons d'adhérer à cette Association si vous souhaitez avoir une vie sociale complète, des activités, des excursions. L'association propose également des consultations juridiques, une aide à la fiscalité, et bien d'autres avantages. En partenariat ou non, envisagez également de le rejoindre à titre individuel. Nous avons remarqué que certains d'entre vous ont rejoint AVIVO après nos Newsletters, et que certains d'entre vous ont reçu des invitations à adhérer directement de l'Association. Il y a d'anciens collègues qui sont très contents de ce que propose l'Association. Surveillez également leur semaine de randonnée au printemps ou en été, et si vous aimez la randonnée, rejoignez la semaine de randonnée. Vous trouverez toutes les informations ici : , la cotisation annuelle est de CHF 52.- (année civile, à partir de janvier).



### **GENEVE Rando**

**Genève Rando** – nous avons contacté la Présidente qui accueillera cordialement tous les « randonneurs » internationaux ou ceux qui aiment marcher. Ceux qui peuvent marcher jusqu'à 3-4 heures, sans grand dénivelé, choisissez les promenades T1, et ceux qui sont prêts à explorer davantage la Suisse et peuvent marcher jusqu'à 5-6 heures – vous pouvez rejoindre les promenades T2. Et bien sûr, si vous sentez que vous pouvez faire plus, vous pouvez prendre le T3, mais une préparation sportive sera requise pour de telles randonnées. Le programme de randonnées est particulièrement riche en 2024. En hiver, vous pourrez les rejoindre pour des balades en raquettes et au Printemps-Été-Automne, vous pourrez les rejoindre pour des randonnées. À noter qu'une activité particulièrement intéressante comme la Route du Sbrinz est incluse au programme. Nous en avons fait une partie et c'est passionnant, riche historiquement et culturellement. Si vous sentez pouvoir marcher selon vos besoins, c'est la randonnée à ne pas manquer. C'est une randonnée où vous vous sentirez partie intégrante de la Suisse !



Genève Rando  
<https://ssl.dropnet.ch/geneverando/activites/index.php?page=touren> . Et les informations sur Genève Rando et sur les modalités d'adhésion sont ici : , la cotisation annuelle est de CHF 35.-

Nous enverrons également cette Newsletter à **la Présidente de Genève Rando Mme Irmgard Flörchinger** qui nous accueille chaleureusement, afin qu'elle soit au courant que nos retraités pourraient rejoindre Genève Rando.

### **Autres associations**

**MDA+50** : Il existe une association intéressante qui propose un certain nombre d'activités et vous pourriez envisager de la rejoindre. Nous ne les avons pas contactés, mais vous pouvez en savoir plus ici : <https://mda-geneve.ch/> Il y a des activités sportives, culturelles et des randonnées (faciles) non loin de

Genève, des excursions ponctuelles, des cours de langues, et bien plus encore. Adhésion est nécessaire, certaines activités – sans adhésion.

**Club de ski international** (SGIS): nous savons que certains d'entre vous sont membres du Club de ski international (SGIC) et vous pourriez être disposés à partager leurs activités ou à leur demander d'inclure nos retraités. Ce club est principalement destiné au staff international. Le programme peut être consulté ici <https://www.scig.ch/> (avec ou sans adhésion).

**Club Alpin Suisse** <https://www.sac-cas.ch/fr/> . C'est un club réputé, et il possède une grande section genevoise. Tous les détails sur sa section Genève sont ici <https://www.cas-geneve.ch/> . Le club propose régulièrement de nombreuses activités (au moins une fois par semaine). C'est un club avec des traditions de longue date. Nous savons que certains de nos anciens collègues sont membres de ce club. Nous ne les avons pas contactés spécifiquement pour les retraités internationaux, mais nous avons remarqué qu'ils ont un groupe pour les seniors. Merci de les contacter à titre individuel si vous décidez de rejoindre le Club (les cours d'essai sont gratuits, pour devenir membre l'adhésion est nécessaire).

Quel sera notre conseil avant de vous décider : essayez de suivre un cours ou deux dans chacune des associations ci-dessus et décidez ensuite où vous vous sentez le mieux, ce qui correspond le plus à vos attentes. Très souvent, les collègues (ou anciens collègues) sont membres de plusieurs associations (de sport et d'activités culturelles).

Cependant, avec une petite note nostalgique : si un club de randonnée (ou de sport) peut être restauré au sein de l'AAFI-AFICS... Bien sûr, la meilleure option sera si un jour un club de randonnée peut être restauré au sein de l'AAFI-AFICS, comme il y en avait un en le passé. S'il y a des bénévoles et des passionnés de randonnée et que vous décidiez de constituer un tel groupe, seul au sein de l'AAFI-AFICS ou en conjonction avec le SCIG, n'hésitez pas à nous en informer. Nous pensons que beaucoup seraient intéressés à participer aux randonnées, ne serait-ce qu'une fois par mois.

Et bien sûr, sans oublier de mentionner <https://www.unige.ch/uni3/> – UNI3 – Université des Séniors - Genève. Il existe un riche programme d'études, de conférences, de séminaires, de cours magistraux, de cours de langues. Il y a aussi des visites guidées (culturelles, historiques), des cafés-rencontres, etc. Adhésion est nécessaire.

## Partie 1 Activités sportives

### 1. Grand Prix de Berne (Vieille Ville, 4,7 km) - 18 mai 2024

Participez au grand parcours dans la capitale de la Suisse - Berne avec et dans le Team Cité seniors !



**Entraînement en collaboration avec la Cité Seniors** : Après le succès de l'entraînement pour le stage Escalade, la Cité Seniors accueillera l'entraînement pour le Grand Prix de Berne marche dans la capitale de la Suisse Berne. Le parcours lui-même aura lieu le 18 mai, dans la vieille ville. Le parcours n'est pas long (4,7 km, mais il est important) et nous encourageons tous ceux qui le peuvent et qui se sentent en forme à y participer. Nous essaierons aussi.

À partir du 1er mars, Cité Seniors reprendra les entraînements à l'endroit habituel : tous les vendredis à 14h, depuis la Place de Chateaubriand (près de Cité Seniors, aux Paquis). Ces entraînements s'adressent aux personnes de 55 ans et plus et sont adaptés à leur niveau et à leur âge. Il y aura un groupe pour les coureurs ou les marcheurs rapides, et un groupe pour les marcheurs lents. Vous pouvez choisir et vous serez heureux dans l'un ou l'autre de ces groupes.



Ces entraînements sont gratuits, et seront proposés par des spécialistes du sport, à l'instar de ce qui a été fait pour l'Escalade. Les entraînements sont excellents, l'ambiance est cordiale, et vous bénéficierez de toute l'attention du personnel de la Cité des seniors ainsi que de leur hospitalité. Le programme sera mis en ligne par la Cité seniors plus tard, surveillez leur site web. Soutenons cette initiative et ce projet et participons-y.

Vous trouverez plus de détails dans le nouveau programme de la Cité seniors pour 2024.

Pour toute information complémentaire et inscription pour participer à la marche Grand Prix de Berne, équipe Cite seniors, veuillez contacter Damien Filomen directement par son email : [damien.filomen@ville-ge.ch](mailto:damien.filomen@ville-ge.ch). Vous pouvez également vous référer à cette Newsletter de l'AAFI, Damien est au courant que nous allons annoncer la nouvelle (il est sur la photo si-desus, à gauche).

Au-delà de cette importante activité qui occupera une part substantielle de notre printemps, nous vous proposons, comme à l'accoutumée, nos rubriques "**Sports et Bien-être, Culture, Traditions**".

Vous trouverez ci-dessous quelques nouvelles et mises à jour ainsi que les événements à ne pas manquer à Genève et en Suisse :

### 2. Sports à Genève – pour notre santé et bien-être

Il existe de nombreux événements sportifs pour les seniors et presque tous les jours une activité gratuite est proposée par la Ville de Genève. Nous vous en donnons les détails ci-dessous et nous vous invitons à suivre de près le calendrier proposé par la Cité Seniors. Et il existe une vaste palette d'activités au sein des quartiers ou au sein des clubs, et également proposées par Cité seniors pour un prix modique.

Des activités telles que la " gym douce ", le Qi-Gong et le Pilates sont fortement recommandées pour les seniors. Consultez le programme <https://www.geneve.ch/fr/document/programme-activites-cite-seniors-juil-2023-ville> et surveillez le programme à venir.

A noter que la gymnastique en plein air dans les parcs est proposée par la Ville en collaboration avec l'Atletico trois fois par semaine dans la Ville comme suit (toutes ces séances sont gratuites et sans inscription) :

- [Parc Bertrand](#): rendez-vous **tous les mardis à 10h**, à proximité de la pataugeoire pour le départ du parcours.
- [Parc des Franchises](#): rendez-vous **tous les mercredis à 10h**, dans le square au centre du parc pour le départ du parcours.
- [Parc Baud-Bovy](#): rendez-vous **tous les jeudis à 10h**, devant la rotonde au centre du parc pour le départ du parcours.

Comme mentionné ci-dessus, les vendredis de 14h à 15h30 - cours de gymnastique et de marche ainsi que l'entraînement aux marches - proposés aux Pâquis (à partir du 1er mars).

**Tai chi** Le tai chi est particulièrement recommandé aux seniors, pour la coordination, la respiration, la concentration et la relaxation. L'Open Club de Genève propose des cours gratuits le dimanche au Bain des Pâquis (à partir de 10 heures), et le mardi aux Grottes (à partir de 7 heures - tôt, mais excellent cours et beaucoup de participants dévoués assistent au cours). Et en été, il y aura des cours gratuits tous les mercredis aux Bastions. Consultez le programme de l'Open Club. Les cours de Taj Chi sont excellents, les professeurs sont fantastiques, leur programme est ici <https://www.taiji-toc.ch/> (réductions pour les seniors, adhésion obligatoire). Bien sûr, il existe d'autres cours et d'autres écoles de Tai Chi dans la région, et nous avons entendu dire qu'ils sont tous excellents !



Tai Chi pour seniors - cours proposés par l'Association AVIVO le mardi par Eva Rektorik dans les Salles des Asters, Servette 100. Ils sont absolument géniaux et le prix est modéré : CHF 100 pour 10 leçons pour les membres de l'AVIVO, voir <https://avivo.ch/tai-chi/>

Veillez noter que de nombreuses autres activités sportives sont proposées régulièrement dans toute la ville de Genève par les Antennes Sociales et par les quartiers genevois. Vous trouverez des informations ici <https://www.geneve.ch/fr/themes/social/actions-sociales-proximite/bouger-entre-seniors> : L'adresse de La Cité de Séniors est Rue Servette 62 <https://www.geneve.ch/fr/cite-seniors> .

Veillez noter que le nombre d'activités a considérablement augmenté pour nous. Vous les trouverez toutes ici <https://www.geneve.ch/fr/themes/sport/cours->



[sport/seniors](#) . Profitons-en, c'est bon pour notre santé et notre moral.

Il y a un grand flyer qui propose des séances régulières et gratuites dans différents quartiers de la ville. Vous verrez ce qui vous convient. Et n'oubliez pas, tous les dimanches il y a de la "gym douce" dans les locaux du Cite seniors à

11 heures.

### 3. Randonnées hivernales, raquettes et d'autres sports d'hiver



L'hiver est le temps des sports de neige, ceux qui se pratiquent en dehors de Genève, le plus souvent dans les montagnes, les vallées et les forêts. Même si certaines activités de marche resteront à Genève (comme la marche nordique), nous vous avons déjà informé des cours les lundis à 8h45 et 18h30 à Genève. Nous vous avons déjà informé des cours du lundi à 8h45 et 18h30, et du mardi à 9h, où les "internationaux" sont particulièrement bienvenus (prix CHF 5.00 par semaine pour un abonnement de six mois, ou CHF 8.00 par sortie, point de rencontre Place Mikado entre le Chemin Coudriers et le Chemin Champs d'Anières, info : Antenne sociale de proximité Servette Petit-Saconnex, 022 418, 9790, [asp.servette.soc@ville-ge.ch](mailto:asp.servette.soc@ville-ge.ch) ) - des cours sont proposés par les Antennes et MDA 50+ <https://mda-geneve.ch/activites/> )

Et pour ceux qui aimeraient profiter de la neige et des activités de neige, la Suisse est un paradis. Voilà nos conseils. Nous ne n'adressons pas à ceux qui pratiquent le ski alpin, car tous connaissent généralement les meilleurs endroits et les plus sûrs pour eux. Mais pour le ski de fond, les promenades dans la neige (ou randonnées hivernales) et les raquettes à neige, nous allons vous recommander quelques endroits que vous pourriez envisager de visiter pendant la saison des neiges :

- St Cergue-La Givrine-La Cure - ce sont les endroits les plus proches de Genève pour toutes les activités sportives mentionnées ci-dessus. Ces endroits sont facilement accessibles depuis Genève en moins d'une heure, et nous proposons les cartes où vous verrez les sentiers pour le ski de fond, la raquette et les randonnées dans la neige : <https://romandieskidfond.ch/images/plans/plan24-25.pdf>

- La Vallée de Joux et le Lac de Joux - voilà encore un endroit intéressant qui se trouve non loin de Genève. En moins d'une heure et demie, vous y êtes. C'est le paradis du ski de fond et de la raquette et certaines parties sont parfaites pour la marche sur neige (sur des sentiers spécialement aménagés, comme indiqué sur la carte dans le lien) <https://static.mycity.travel/manage/uploads/6/26/381269/1/plan-espace-nordique-vallee-de-joux-2022-2023.pdf> . Veuillez noter que le lac est totalement gelé pendant les mois d'hiver, et qu'il sera intéressant de le visiter dans tous les cas.

- Crans-Montana - cet endroit est un paradis pour tous les sports d'hiver et a toujours une atmosphère Joyeuse. Le voyage peut prendre 2 heures depuis Genève, mais il sera gratifiant - vous reviendrez d'excellente humeur, profitant de la beauté de l'endroit, que ce soit dans la forêt, sur les pentes des montagnes (même le randonnée sur le glacier de la Plaine Morte), ou une randonnée facile sur un immense terrain de golf recouvert de neige en hiver. Tout y est absolument sûr et bien préparé

pour tous les sports d'hiver. Si vous marchez, suivez les balises roses. Carte de Crans-Montana en hiver

- [https://www.crans-montana.ch/img\\_up/DOC/1798c2094918c0e1da7ae334e431f29c.crans-montana-carte-hiver-2022-23.pdf](https://www.crans-montana.ch/img_up/DOC/1798c2094918c0e1da7ae334e431f29c.crans-montana-carte-hiver-2022-23.pdf)

- Un peu plus loin à Loèche-les-Bains vous trouverez également de superbes sentiers, à l'altitude de Loèche-les-Bains, ainsi qu'à l'altitude de Gemmi (2300 m), où un sentier spécialement aménagé attendra vos randonnées sur la neige ou vos marches en raquettes. Et si vous vous y rendez et restez 2-3 jours ou plus pour profiter également des bains thermaux après vos randonnées, la santé sera garantie ! Il y a aussi des pistes pour tous les types de ski (ski de fond, ainsi que de bonnes pentes pour le ski alpin).

- Un sentier de randonnée intéressant (pas besoin de raquettes) se trouve un peu plus loin, il s'appelle Promenade d'Aletsch, et c'est une randonnée d'environ 10 km bien préparée, avec des balises roses. Nous vous conseillons de vous y rendre par une journée ensoleillée et de partir de Fiesch (Fiescheralp

- notez que les téléphériques jusqu'à 2300 m sont inclus dans le Swiss pass/carte journalière), en passant par Bettmeralp jusqu'à Riederalp. Tout en marchant, vous apprécierez le paysage et, les jours ensoleillés, vous pourrez toujours admirer le magnifique Matternhorn (et vous verrez que vous n'êtes pas si loin de cet endroit). Près de Bettmeralp, vous traverserez une magnifique forêt d'hiver, et lorsque vous atteindrez Riederalp, vous verrez au sommet la Villa Cassel, qui ressemble sous la neige à un magnifique château féérique. Vous pouvez également raccourcir votre chemin et marcher de Bettmeralp à Riederalp, sur un sentier bien préparé pour une randonnée hivernale. Mais si vous souhaitez marcher le long du glacier, cela ne sera possible que de Villa Cassel à Moosfluh (ou vice versa) et en raquettes. Vous pouvez le faire seul, ou rejoindre un groupe avec un guide. C'est relativement sûr si vous suivez les balises, mais attention à l'épaisseur de la neige, donc ne vous aventurez pas sur ce sentier particulier, sans raquettes. Cependant, la promenade d'Aletsch, longue de près de 10 km, peut être parcourue en toute sécurité.

- Bien sûr, c'est la région de Zermatt qui est absolument fabuleuse tout au long de l'année avec ses nombreux sentiers. Certains d'entre eux sont très sûrs et vous pouvez marcher sur les chemins de neige facilement et même seul (mais soyez toujours prudent et suivez les balises). Il est possible de faire une randonnée en raquettes sur le glacier du Matternhorn, mais cela ne doit se faire qu'avec un guide car une partie du sentier est difficile. C'est une randonnée à couper le souffle, la plus proche du Matternhorn, mais cette randonnée peut être exigeante, et c'est une randonnée en haute altitude (3000 m). Vous devez être bien préparé pour cette randonnée, et nous ne vous recommandons pas de la faire seul, sans guide (seulement en été, vous pourrez la faire seul, mais pas en hiver !)

En ce qui concerne les randonnées ci-dessus et les raquettes à neige, il est bien sûr préférable d'être accompagné, mais il arrive que l'on n'ait pas de compagnie, et les randonnées ci-dessus (à l'exception de la dernière) peuvent être effectuées seul. Les sentiers sont bien préparés, sûrs (bien sûr, des précautions sont toujours nécessaires), il suffit de suivre les balises roses, d'avoir des chaussures d'hiver avec une bonne adhérence à la semelle, de préférence une paire de crampons que vous pouvez mettre facilement au cas où vous marchez sur une surface glissante, cela vous évitera de

tomber. Notez, cependant, qu'il est fortement recommandé de faire les randonnées hivernales avec les batons.

D'autres lieux des plus belles balades hivernales peuvent vous inspirer :

<https://www.loisirs.ch/dossiers/29864/ces-balades-feeriques-a-decouvrir-absolument-cet-hiver> Balades gourmands hivernales en Suisse Romande:  
<https://www.loisirs.ch/dossiers/21686/balades-gourmandes-hivernales>

## **Un endroit très spécial à visiter cet hiver – LA GROTTES DE GLACE DE ZINAL - une expérience à couper le souffle que vous n'oublierez jamais**



Si vous souhaitez vous retrouver dans un conte de fées, avec le palais de glace bleue, alors cette randonnée est faite pour vous - à la grotte de glace naturelle de Zinal. Nous vous recommandons vivement de la visiter cet hiver. **Veillez noter que cette randonnée ne peut être effectuée qu'avec le guide.**

Vous pouvez choisir l'option que vous préférez, nous vous décrirons toutes les possibilités existantes.

Il n'y a que trois guides qui font cette randonnée. Deux guides qui commencent la randonnée tôt, à 8h30 (ce qui signifie que vous devrez passer la nuit à Zinal), et un guide qui commence la randonnée à 10h.

Nous avons récemment fait la randonnée avec le guide de 10 heures. Nous nous sommes joints au groupe de jeunes sportifs. Nous avons trouvé la randonnée elle-même époustouflante et la grotte de glace comme une expérience à vivre au moins une fois dans sa vie. La randonnée n'est pas si difficile que ce qui est décrit dans certaines sources. Et la grotte peut être atteinte facilement en 2 heures de marche normale jusqu'à la grotte, et le retour en 1h30 de marche normale. Notre groupe marchait vite, il était difficile de suivre leur rythme et nous avons dû marcher jusqu'à la grotte sans interruption. C'était fatigant, mais c'était quand même supportable. La randonnée de retour était beaucoup plus facile. Il est donc tout à fait possible de faire cette randonnée en une journée de partir de Genève tôt le matin, d'être à Zinal à 10 heures pour la randonnée, et de revenir le soir. Ce sera une longue journée, peut-être fatigante, mais pleine d'impressions enrichissantes.

S'il y a une possibilité d'y aller plus lentement, comptez 2h30 de marche très agréable pour arriver à la grotte, 1 heure pour y rester, et 2 heures pour le retour. A ce rythme, la randonnée ne sera pas difficile. La montée initiale est considérée comme difficile, mais à un rythme plus lent, elle est à la portée de tous. Et le chemin est très beau. Cependant, la zone n'est pas protégée et peut être occasionnellement dangereuse, car elle se trouve dans la vallée des avalanches. Il est donc très important de vérifier les conditions météorologiques avant de s'y rendre. De plus, il faut savoir qu'il s'agit d'une grotte de glace naturelle (et non d'un musée de glace), c'est pourquoi il est nécessaire de s'y rendre uniquement avec un guide qui connaît les particularités de cet endroit.

Tous les guides sont ici :

- <https://www.valdanniviers.ch/en/P123878/events/excursions-guided-tours/guided-hike-to-the-zinal-glacier-caves> - début à 8h30

- <https://www.valdanniviers.ch/en/P123882/events/excursions-guided-tours/visit-to-the-caves-of-the-zinal-glacier> - début à 8h30 également;

- <https://www.valdanniviers.ch/en/P123884/events/excursions-guided-tours/guided-hike-to-the-zinal-glacier-caves>, début à 10h (le guide Daniel Ruppen, anglais/français), les randonnées en groupes les mardis et les jeudis.

Comme il s'agit d'une expérience absolument exceptionnelle, nous vous encourageons également à envisager une visite guidée en compagnie d'un géologue. Cette randonnée aura lieu le 27 janvier, les détails sont ici <https://geol.ch/excursions-geologiques/programme-sorties-nature/glacier-de-zinal/>. Cette randonnée sera également accompagnée par Daniel Ruppen (réalisable en une journée !). Elle sera un peu coûteuse, mais vous ne regretterez pas un centime dépensé pour voir cette merveille naturelle. Cette randonnée n'est proposée qu'une fois par saison. Il suffit de regarder les photos (sur le lien) pour décider !

D'après notre expérience, cette randonnée peut se faire, selon les conditions météorologiques, en raquettes ou sans raquettes, avec de bonnes chaussures d'hiver (mais consultez le guide sur la météo et les conditions du sentier). Si vous n'avez pas de raquettes, vous pourrez en louer auprès du guide, qui les apportera au point de rencontre (en général, le point de rencontre est la gare routière terminale de Zinal). Veuillez également consulter le guide pour plus de détails.

A note : une randonnée à Zinal est organisée par l'International Ski Club le 7 janvier, au départ de Genève, avec le même guide, Daniel Ruppen. Vous pourriez leur demander de s'y joindre. Voici les détails : <https://www.scig.ch/ski-nordique-raquettes/> ; ou e-mail : [genevaoutings@scig.ch](mailto:genevaoutings@scig.ch)

Vous pouvez également contacter l'office de tourisme <https://www.valdanniviers.ch/> pour plus d'informations et pour les guides.

Si vous avez votre propre groupe d'au moins 4 personnes, vous pouvez organiser avec l'un des guides une randonnée réservée à votre groupe, ce qui signifie que vous pouvez aller plus lentement et que vous pouvez être flexible quant à l'heure de départ. Si l'un d'entre vous décide d'organiser cette randonnée et d'engager un guide, veuillez nous en informer car nos retraités pourraient décider de se joindre à vous pour cette randonnée exclusive et vraiment exceptionnelle.

## Partie 2 Activités culturelles

### 1. Manifestations culturelles – concerts, expositions, visites guidées à Genève

#### Concerts du dimanche au Victoria Hall

Concerts du Dimanche, programme est ici <https://scenes-culturelles.geneve.ch/victoria-hall/concerts-du-dimanche.html>.  
Vous pouvez acheter les billets à Cité senior à CHF 10.--



#### Spectacles et cinéma pour les séniors Ville de Genève



Spectacles et cinéma pour les séniors Ville de Genève, consulter :  
<https://www.geneve.ch/fr/public/seniors/profiter-temps-libre/spectacles-cinema> et  
<https://www.geneve.ch/fr/document/flyer-spectacles-seniors-saison-2023-2024>.

Programme complet est ici : <https://www.geneve.ch/fr/document/flyer-spectacles-seniors-saison-2023-2024> Billets sont à la Cité seniors (CHF 10.- a CHF 15.-)

L'Association AVIVO propose les billets pour les spectacles et concerts aux prix réduits, consultez <https://avivo.ch/les-theatre-a-prix-reduits/>, et <https://avivo.ch/spectacles-et-concerts/>

Pour les autres activités culturelles proposées par l'AVIVO, consultez <https://avivo.ch/loisirs/> Visites de musées et autres excursions et/ou visites culturelles pour les seniors par la ville

<https://www.geneve.ch/fr/public/seniors/profiter-temps-libre/expositions-visites-sorties-culturelles>

Excursions architecturales dans la ville par l'Avivo (Ballades d'Otto Kolly) - généralement les mardis, à 13h30 (différents lieux de rencontre en fonction de l'ordre du jour de la promenade) - veuillez lire les numéros du Journal de septembre, octobre et novembre pour plus d'informations.

#### Expositions/événements – PALEXPO

Importants evenements à Palexpo en décembre 2023

Pour tous ceux qui sont intéressé(e)s – Le Forum Global des Réfugiés sera organisé dès 13 à 15 décembre 2023 <https://palexpo.ch/evenement/forum-mondial-sur-les-refugies/>, with La cérémonie 2023 UNHCR Nansen Refugee Award va avoir lieu le 13 décembre (sur les invitations, les deux événements seront transmis en direct sur YouTube de la HCR).



Plisuers evenements interessants von savoir lieu à **Palexpo en 2024**, access tout public :



Swiss SWISSEXPO, l'exposition de bétail du 17 au 20 janvier 2024 - événement à ne pas manquer (pour ceux qui sont intéressés), les détails sont ici : <https://swiss-expo.com/>

ArtFair du 26 au 29 janvier 2024 - Le site web est : <https://artgeneve.ch/>

- Motow Show aura lieu du 26 février au 3 mars 2024 - beaucoup d'entre nous aiment cet événement! Pour plus de détails, consultez le site : <https://genevamoshows.com/geneva-2024/>

- Le salon du livre est également l'un des événements préférés, il aura lieu du 6 au 19 mars 2024. Pour plus d'informations : <https://salondulivre.ch/>

- Salon de l'horlogerie "Montres et Merveilles", du 9 au 15 avril, et veuillez noter que les trois derniers jours, les 13, 14 et 15 avril, le Salon sera ouvert au public, les détails sont ici: <https://www.watchesandwonders.com/en/geneva-2023/event.html>

- Le Salon des inventions aura lieu du 17 au 21 avril 2024, détails : <https://inventions-geneva.ch/>

### **Autres exhibitions à noter (en dehors de Genève)**

En dehors de Genève, la Fondation Giannada à Martigny accueille actuellement une exposition intitulée "Les années fauves", organisée par la Fondation en collaboration avec le Musée d'Art Moderne de Paris. Cette exposition sera ouverte jusqu'à fin janvier, dépêchez-vous si vous ne l'avez pas encore visitée. À partir du 1er février, une nouvelle exposition - à visiter absolument - y sera présentée, celle du célèbre peintre suisse Anker (il s'agit de la grande célébrité, celle dont le tableau a également été publié dans le dernier bulletin sur la Soupe au lait, qui a aidé à négocier la paix). En plus de la Fondation, n'oubliez pas de visiter la Terre du Barry pour voir les célèbres chiens Saint-Bernard, et de faire un tour dans cette belle ville, pour voir son théâtre romain et son château de Battiaz.



## **2. Rencontres sociales, cafés dansants, chants et jeux, etc.**

Les associations et les seniors de la Cité organisent des cafés et d'autres événements à caractère social.

## Cafés de l'Avivo



"Le Bistro au Petit-Saconnex - 3e jeudi du mois et Chez Lili - dernier vendredi du mois. En outre, l'Avivo organise des événements musicaux dansants et de la Zumba. Ceux-ci sont particulièrement appréciés. Veuillez consulter la lettre d'information mensuelle de l'Avivo pour plus de détails <https://avivo.ch/journal-espace/> . Avivo a également une grande chorale <https://avivo.ch/la-chorale/> (tous les lundis à 14h30).

Des chorales existent également dans d'autres parties de Genève, jetez-y un coup d'œil et rejoignez-les. Voici le lien vers la chorale pour seniors proposée par MDA plus 50 <https://mda-geneve.ch/activite/choeur-mixte/> !

Le Cite seniors a également quelque chose à offrir à cet égard : chaque dimanche, après la gym douce habituelle, il y a un repas et une partie musicale et dansante. Cette activité est également très appréciée par les participants.

L'Antenne Sociale Servette / Petit Saconnex invite également à participer aux jeux Ludomicile. Renseignements : ASP Servette Petit-Saconnex, Rue Hofmann 8, tél 022 418 9780. Les internationaux sont les bienvenus !

D'autres événements et cafés thématiques peuvent être consultés sur le site : "Activités seniors près de chez vous" <https://www.geneve.ch/fr/actualites/seniors-activites-pres-chez>

Et un grand programme pour les seniors est ici <https://www.geneve.ch/fr/public/seniors/profiter-temps-libre/cours-ateliers>

Les programmes détaillés des excursions et des rencontres culturelles se trouvent ici <https://www.geneve.ch/fr/public/seniors/profiter-temps-libre/expositions-visites-sorties-culturelles>

### 3. Carrefour International à la Cité seniors



Parmi d'autres réunions importantes, l'AAFI-AFICS (conjointement avec la Ville de Genève) organise

un "**Carrefour International**" mensuel à la Cité Seniors (habituellement, le premier mercredi de chaque mois, de 14h à 16h) et nous encourageons les anciens employés de l'ONU à participer à cet événement. En 2023, nous terminons un cycle de 10 discussions sur des sujets spécifiques, y compris la politique suisse, la Suisse en tant que membre du Conseil de Sécurité, les élections genevoises (Grand Conseil), la fiscalité des fonctionnaires internationaux (à la retraite et en fonction), le bénévolat

et la participation à la vie genevoise, etc. Ces discussions semblent intéressantes. Veuillez noter que le Carrefour offre une possibilité unique d'avoir des discussions ouvertes entre les Genevois et les anciens fonctionnaires internationaux, et nous encourageons davantage de retraités à être prêts à participer à ces réunions du Carrefour International.

Grâce à ces discussions, il est possible de renforcer les liens entre les Genevois et les internationaux, et cela semble très important. En attendant que cela se mette en place, avec René Guenard, nous pouvons proposer tous les deux mois des discussions ou des échanges d'informations sur les cantons de Suisse afin de mieux connaître notre pays d'accueil. En attendant que le programme d'échange est mis en marche, avec René Guenard, nous serons prêts à proposer les sujets pour discussion sur certains cantons suisse éloignés de Genève. Le programme (tentative) est :

- 10 Janvier - Les cantons suisses, qu'est-ce que c'est ? La fondation de la Confédération suisse - le serment du Grutli : Canton de Schwyz, Musée de Charte fédérale, Musée "Forum de l'histoire de la Suisse", Muotathal Stoos, parcours historique de Suworow, les curiosité : Rigi et Hoch Ybrig, et aussi l'Abbey d'EnsieldeIn (et le role d'Abbey dans l'histoire de la Suisse), mais aussi la Vierge Noire - le haut lieu de pèlerinage (à ne pas manquer !)
- 6 Mars - Confédération suisse - cnt'd - Canton d'Uri (et Canton d'Underwald – aujourd'hui Nidwald et Obwald, Ghillaume Tell, entre myths et réalité, les cols historiques d'Uri, Altdorf, Andermatt, Stans, Sarnen et bien d'autres choses encore...
- 8 Mai - Appenzeland - deux cantons d'Appenzell Rhodes (intérieur et extérieur) - les cantons les plus traditionnels, comment les gens y maintiennent leurs traditions vivantes, les capitales - Appenzel et Herisau, la démocratie directe et le vote ouvert en Appenzell Inter, les secrets du canton (y compris le fameux fromage secret), les lieux de la couverture du "National Georgraphic" - nous y sommes allés ! Alpstein, Santis, et bien plus encore
- 2 Juillet - Glaris - l'un des plus petits cantons, mais aussi l'un des plus spéciaux et des plus inhabituels, le seul à avoir une personne sur son drapeau. Qui est cette personne et pourquoi, avec son patrimoine de l'UNESCO, la Sardona (couches montagneuses inhabituelles), avec sa capitale Glarus, ses montagnes et sa vallée, ses traditions, ses Landenmeinen, et aussi avec l'histoire vraie d'Anna Goldi.
- 2 Octobre - Les Grisons, le plus grand canton suisse, avec sa capitale Coire, la plus ancienne ville de Suisse, le chemin de fer rhétique (voies ferrées et viaducs de l'Albula et de la Bernina, classés au patrimoine de l'UNESCO), le col historique de la Bernina, le lac blanc, Saint-Moritz, Davos et Klosters, mais aussi Disentis, et bien d'autres choses encore. Et c'est le canton où l'on parle le romanche !
- 4 Décembre -Canton de St Gallen, l'histoire, la cathédrale, l'université, Saint-Gall (Gallus), l'Acte de Médiation de 1803 et bien plus encore (en option et si le temps le permet - Thurgovie et Schaufhausen avec sa forteresse Munot dans la capitale et les chutes du Rhein) !

Nous laissons les mois de février, avril, juin, septembre et novembre libres pour les réunions "questions- réponses" entre Genevois et anciens fonctionnaires internationaux, ou pour les tables rondes sur la Genève internationale. Nous espérons qu'il y aura des volontaires pour les animer et/ou les organiser.

## Partie 3 Autres évènements, excursions ou voyages

### 1. Excursions, voyages (à Genève, en Suisse et à l'étranger)



Il existe un riche programme d'excursions proposé par l'Avivo, auquel nous vous encourageons à participer. Consultez leur site web <https://avivo.ch/sorties-et-voyages/>, ainsi que leur bulletin, et inscrivez-vous en fonction de vos intérêts, de votre budget, etc.

Des événements similaires sont organisés par la Ville de Genève, dont vous trouverez tous les détails ici

: <https://www.geneve.ch/fr/public/seniors/profiter-temps-libre/vacances-excursions>

Il existe également des excursions ou des visites en groupe proposées par la Ville de Genève et d'autres associations, vous pouvez consulter Cite seniors pour savoir où vous adresser, ou vérifier tous les liens fournis ici pour les excursions et les voyages: <https://www.geneve.ch/fr/public/seniors/profiter-temps-libre/expositions-visites-sorties-culturelles/randonnees-balades-parcours-decouvertes>

### 2. D'autres évènements d'intérêt en Suisse et les traditions

#### Suisse Marchés de Noël



Comme c'est la période de Noël, il y a de magnifiques et impressionnants marchés de Noël à Genève et dans de nombreuses régions de Suisse que vous souhaiterez peut-être visiter et dont vous n'avez peut-être pas connaissance.

Certains de ces marchés seront fermés au moment où notre Newsletter sera diffusée, mais la plupart des marchés seront encore ouverts, certains jusqu'au 24 décembre, d'autres jusqu'au 31 décembre, et même jusqu'au début du mois de janvier 2024, de sorte que vous pourrez visiter ceux qui vous plaisent le plus pour saisir la magie de Noël. Voici le calendrier : <https://www.myswitzerland.com/fr-ch/decouvrir/manifestations/manifestations-rechercher/?rubrik=fetesdelaventdenoel> .



Il existe de nombreux marchés magnifiques, et celui de **Bâle** est considéré comme l'un des meilleurs d'Europe. Voici toutes les informations : Marché de Noël de

Bâle <https://www.basel.com/fr/manifestations/noel/marche-de-noel>

Une visite spéciale du marché d'Einsiedeln est organisée par Avivo, et si vous ne le visitez pas cette année, essayez de le faire l'année prochaine, que ce soit en même temps que l'excursion, ou simplement pendant la semaine du marché (généralement,

la première semaine de décembre). On dit que c'est tout simplement fabuleux :

### **Belalp Hexe (sorcière de Belalp - chasse aux sorcières) - un événement amusant dans un lieu historique magnifique - 13-20 janvier 2024**

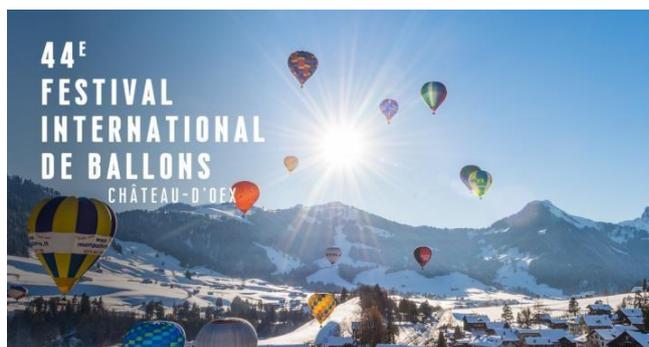
Dans l'une des histoires nous avons parlé de la sorcière (la vraie !) de Belalp (glacier d'Aletsch), et les gens ne nous ont pas crus. Et si vous aussi vous n'y croyez pas, vous pouvez vous rendre sur place pour voir de vos propres yeux l'événement qui s'appelle la Chasse au Witsch, et vous pouvez chasser la sorcière de Belalp.



Bien sûr, aujourd'hui, c'est une sorte d'événement-mascarade et amusant, sur la lenteur presque olympique, juste avoir cet événement à l'esprit si vous êtes dans la région. <https://www.belalp.ch/en/experience/belalp-hexe>

### **Festival international du ballon à Château-d'Œx - 20-27 janvier 2024**

Le Festival international de ballons à Château-d'Œx est un événement fascinant qui vaut la peine d'être vu. Essayez d'arriver tôt, car selon le programme, le premier lancement aura lieu à 8h30 les deux week-ends, les 20 et 27 janvier 2024. Le programme complet peut être consulté ici : <https://www.festivaldeballons.ch/en>



Il y a un voyage proposé par Buchard Voyage, voici le lien : Festival international des montgolfières à Château-d'Œx - Buchard Voyages <https://www.buchard.ch/voyage/festival-international-des-montgolfieres-a-chateau-doex/>

Nous ne savons pas comment c'est organisé, nous avons remarqué que le bus arrivera plus tard sur le site. Il s'agit simplement d'un bus pratique pour se rendre sur place, mais nous le visiterions par nos propres moyens et en train pour être sûrs d'arriver à l'heure.

### **Carnavals en Suisse**



La fin du mois de janvier, tout le mois de février et le début du mois de mars nous amènent à la période des carnivals. Les carnivals les plus importants sont les suivants :

**Rabadan de Bellinzone** - le deuxième plus grand carnaval de Suisse (après celui de Bâle), qui s'appelle Rabadan, sera

célébré pendant 6 jours et 6 nuits, du 8 au 13 février. Les célébrations ont lieu depuis plus de 150 ans déjà. Plus de détails sont disponibles ici : <https://www.ticino.ch/en/commons/details/In-the-reign-of-king-Rabadan-Carnival-in-Bellinzona/40339.html>

**Carnaval de Luzerne** le 8 février, les détails de la semaine entière de festivités sont disponibles ici

: <https://luzerner-fasnacht.ch/> . Il s'agit du troisième plus grand carnaval de Suisse, et le défilé principal aura lieu le 8 février.

**Le carnaval de Coire (Chur)**, la plus ancienne ville de Suisse et la capitale du canton des Grisons, est considéré comme l'événement le plus énigmatique et le plus secret, avec beaucoup de mystères et même de la magie. Il s'agit d'un événement important en Suisse, au même titre que les carnivals de Bâle et de Luzerne. Il aura lieu à Coire (Chur) du 9 au 14 février et nécessitera peut-être que vous passiez la nuit à Chur (vous ne le regretterez pas !). Ce sera aussi l'occasion de visiter la partie Albula-Bernina du Chemin de fer rhétique (en particulier, de Thulsis à Filisur, qui est inscrite au patrimoine de l'UNESCO). Et bien que Coire soit loin de Genève, sachez qu'il existe un train direct Genève-Coire.

Les détails du Carnaval sont ici : <https://churer-fasnacht.ch/>

**Brandons de Payerne** 16-19 février, les détails sont ici <https://fribourg.ch/en/estavayer-payerne/events/brandons-of-ayerne/>

**Carnaval de Berne** 15-17 février, est considéré comme une des plus grandes en Suisse, et il symbolise la libération de l'Ours de Berne. Les détails sont ici: <https://www.fasnacht.be/index.php?page=verein&act=news>

**Bienne** a également un grand carnaval, lorsque le maire de la ville remet les clés de la ville de Bienne au "Prince Carnaval" pendant cinq jours. Ce carnaval aura lieu en 2024, du 15 au 19 février. Le programme complet est disponible à l'adresse suivante : <https://faschingszunft.ch/fr>

**Le carnaval de Bâle** est considéré comme l'événement le plus fascinant, et c'est le plus grand carnaval de Suisse, il est célébré pendant trois jours, du 19 au 21 février. Il est célébré pendant trois jours, du 19 au 21 février. Sur la base de plusieurs critères et en raison de son importance et de son authenticité, il a été soumis à l'inscription sur la liste du patrimoine immatériel de l'UNESCO. Toutes les informations sur cet événement sont disponibles ici : <https://www.basel.com/de/veranstaltungen/basler-fasnacht>

**Le carnaval de Morat** est également très intéressant. En 2024, il aura lieu du 1er au 4 mars. Le site web de cet événement est le suivant : <https://fribourg.ch/en/regionmurtensee/events/fasnacht-murten/>

Il y a d'autres carnivals dans tout le pays. Surveillez les nouvelles (ville par ville, ou canton par canton)