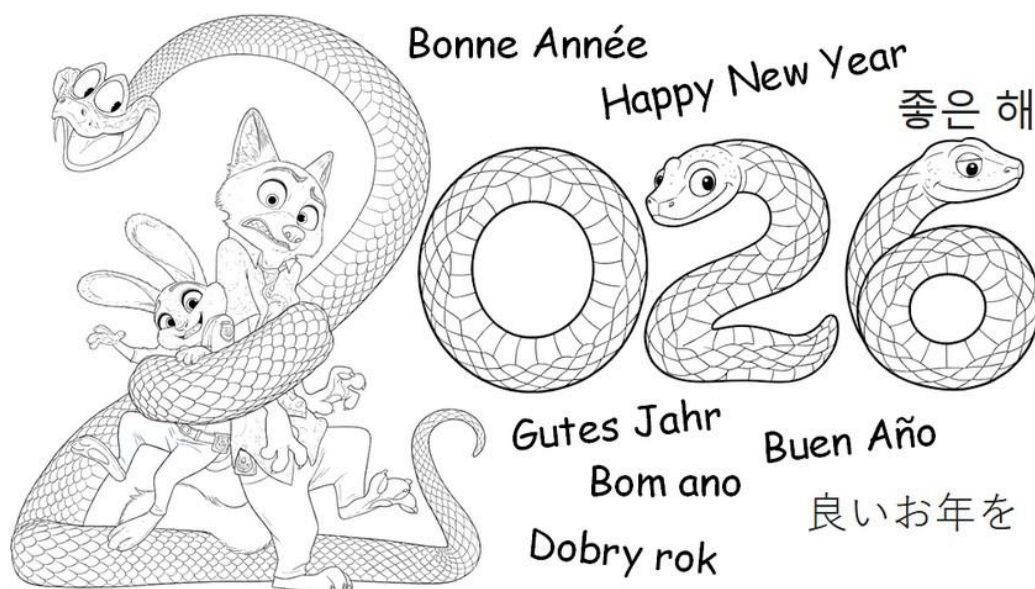


AAFI AFICS Newsletter

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

70ème anniversaire
aafi - afics
1955 - 2025



Rappel : notre Bureau se situe maintenant au A-569

Pensez à vérifier nos infos sur :

<https://afics.unog.ch/AAFI.htm>

L'équipe de l'AAFI-AFICS vous souhaite de belles fêtes et une bonne année 2026

AAFI-AFICS : aafi-afics@un.org

Bureau A-569 Palais des Nations, 1211 GENEVE 10

+41 22 917 3330

Événements importants à ne pas manquer – janvier-juin 2026

Par Evelina Rioukhina et Gertrud Attar



Il est difficile d'écrire une newsletter joyeuse en ce mois de janvier. Ce mois a commencé par une terrible tragédie qui ne pouvait que nous toucher tous, notre canton et les cantons voisins, notre pays hôte, ainsi que les pays voisins. Au cours de ce mois tragique, nous sommes solidaires avec Crans Montana, nous exprimons nos condoléances aux familles qui ont perdu leurs proches et nous souhaitons un prompt rétablissement à toutes les personnes gravement touchées. Cette tragédie a coûté la vie à tant de jeunes et laissé tant d'autres personnes blessées (avec d'énormes traumatismes physiques et émotionnels), y compris nos concitoyens Genevois. Et cette tragédie est d'autant plus choquante qu'elle s'est produite dans l'un des endroits les plus sûrs au monde, pendant une période festive si paisible et joyeuse. Mais ce n'est pas tout.

Crans-Montana n'est pas seulement un village quelque part dans les Alpes, c'est un grand centre international de montagne à vocation internationale, en

quelque sorte un refuge de montagne des affaires internationales. Depuis 1990, il accueille le forum de Crans-Montana, principalement consacré à l'économie et à la diplomatie, auquel les DGs ont souvent participé. Cette ville propice à la paix a également été récemment le théâtre des pourparlers de paix de l'ONU sur Chypre, menés personnellement par le SG de l'ONU M. Gueterres en 2017. Cet endroit est bien connu de toute personne internationale à Genève et au-delà, certains s'y sentent particulièrement attachés.

Nous sommes solidaires – 1ère réunion du Carrefour International à la Cité Seniors : Nous sommes solidaires – 1ère réunion du Carrefour International à la Cité Seniors : De notre côté, nous avons tenu une réunion à la Cité Seniors/Carrefour International le 7 janvier, à la veille de la journée nationale de deuil, et nous avons discuté et rendu hommage aux victimes, en exprimant notre profonde sympathie. Certains d'entre vous ont participé aux marches ou manifestations qui ont eu lieu ces derniers jours à Genève, Lausanne et Valais. L'ONUG et d'autres OIs à Genève ont également exprimé leur solidarité face à cette tragédie. Une tragédie dans le pays, qui est devenue le pays d'adoption pour beaucoup d'entre nous, ou qui est notre pays d'accueil, où nous avons le privilège de vivre en sécurité, pour nous et nos enfants, et où une telle tragédie ne pouvait et ne devait pas se produire. Cela rend la tragédie encore plus bouleversante. Nous avons également invité nos amis de la Cité Seniors/Ville de Genève à se joindre à nous pour manifester notre solidarité, car nous sommes une famille unie en solidarité.



Venez nombreux à nos événements, **notre Carrefour International, l'initiative remarquable de notre Présidente Odette Foudral** (le temps et l'espace sont gracieusement offerts par la Ville de Genève), qui se tient tous les premiers mercredis du mois. Nous aurons également le privilège d'accueillir un invité intéressant, un journaliste suisse renommé qui viendra occasionnellement partager et compléter nos discussions. (Plus de détails sur le Carrefour dans le prochain bulletin). Notez les dates: **4 février, 4 mars, 1er avril, 6 mai et 3 juin, à 14h.**

La journée portes ouvertes à la Cité Seniors – Comme nous l'avons déjà mentionné, la Cité Seniors devient notre maison à la retraite, où chacun d'entre nous se sent accueilli avec une générosité et bienveillance. Elle propose un grand nombre d'activités pour tous les goûts et si vous ne la connaissez pas encore, venez la découvrir lors de la journée portes ouvertes, le 17 février, de 9h à 17h. Café, déjeuner et collation vous seront gracieusement offerts. Le nouveau programme de la Cité Seniors est déjà disponible : <https://www.geneve.ch/publication/programme-activites-seniors-juin-26-ville-geneve>

Comme d'habitude, nous commençons notre newsletter par le bien-être, qui est essentiel pour nous, les seniors.

1. Santé et bien-être grâce au sport – faisons-le ensemble avec les Genevois et formons une équipe !



Walking - Walking - l'entraînement de marche reprendra au sein de la **Cité Seniors**, à partir du **vendredi 6 mars**, à l'heure habituelle de **14h à Châteaubriand**. Cette fois-ci, l'objectif est de former une équipe de la Cité Seniors Genève pour le Grand Prix de Berne. Montrons notre unité et notre solidarité à travers le sport. Malheureusement, nous n'avons pas assez de membres pour former une équipe spéciale AAFI, mais rejoignons l'équipe de Genève. Tout le pays et au-delà y seront représentés. Notez la date : le 9 mai 2026.

Gym dans les parcs : sachez également que des cours de gym et de sport sont organisés tous les jours dans les parcs de Genève. Ils sont gratuits et ont lieu toute l'année. Notez ceux qui se trouvent près de chez vous ou participez à tous : le lundi au parc Beaulieu, le mardi au parc Bertrand, le mercredi au parc des Franchises, le jeudi au parc Baud-Bovy, à partir de 10 h.

Si vous vous sentez plus humanitaire, il y aura également la course/marche Together Run/Walking, initiée par l'École internationale de Genève, pour soutenir les réfugiés et leur intégration. Dans le passé, le HCR a participé à cet événement et nous espérons qu'il continuera à s'impliquer et à soutenir cet événement de solidarité (remarque : la distance est de difficulté Moyenne), Parc des Evaux, le 21 juin, plus d'informations sur cette course particulière ici : <https://togetherun.ch/>

Tai Chi Open Club – propose des cours gratuits. Pour les personnes intéressées : tous les dimanches au Bain des Paquis à 10h, les mardis à 7h à la Place des Grottes (excellent cours).

Randonnées dans la neige (individuelles ou avec d'autres clubs) – quelques conseils et astuces utiles

Les randonnées hivernales sont très bonnes pour la santé, que ce soit en montagne ou dans la forêt de pins. Respirer l'air pur et oxygéné est excellent pour les poumons. Faites-le autant que possible. Même une promenade de 2 à 3 heures à Givrine vous fera beaucoup de bien.

Un lieu intéressant à visiter uniquement en hiver : la Grotte du Zinal. Nous vous conseillons de le faire en groupe (le Club international de ski <https://www.scig.ch/> organise une sortie le 1er février). Vous pouvez également le faire individuellement, mais veuillez vous faire accompagner d'un guide car il s'agit d'une zone sauvage présentant des risques d'avalanche. Un guide part à 10 heures du matin, vous pouvez facilement vous rendre à Zinal en transports publics (la route est difficile). Nos conseils : faites-le fin février-début mars, pendant une longue journée ensoleillée, et vous verrez un paysage féérique de glace bleue - incroyable ! Vous pouvez trouver les guides ici : <https://www.valdanniviers.ch/fr/P123884/visite-des-grottes-du-glacier-de-zinal>

Et bien sûr, la randonnée la plus sûre (même si vous êtes seul) est celle de l'Aletsch Promenade (de Fiescheralp à Riederalp – environ 10 km aller simple, ou aller-retour 20 km) – c'est une randonnée sécurisée et sans risque, avec une vue absolument imprenable sur le Cervin.



Conseil de sécurité à tous : pour toutes les randonnées, nous vous recommandons d'utiliser des bâtons, qui vous aideront à garder votre équilibre, mais contribueront également à votre entraînement cardiovasculaire. Nous vous recommandons également de chauffer des crampons, qui vous empêcheront de glisser et qui vous faciliteront vos randonnées, en vous permettant de vous sentir en sécurité. Même en ville, lorsqu'il neige, n'hésitez pas à porter des crampons. À notre âge, il est important d'éviter les chutes.

2. Restez à jour en matière d'informatique et de nouvelles technologies



C'est important pour nous, les seniors, car nous ne pouvons plus compter sur nos «helpdesks» habituels, mais la Ville de Genève veille à ce que tout se passe bien. Des ateliers (gratuits, sans inscription) seront organisés chaque mois à la Cité Seniors (consultez le programme), des ordinateurs et des imprimantes sont mis à la disposition de tous à la Cité Seniors et dans les quartiers (horaires), et des cours (souvent gratuits ou à un prix très modique) sont organisés par la ville et différentes associations. Soyez donc assurés que vous ne serez pas perdus dans l'océan des nouvelles technologies et que vous trouverez toujours une aide compétente.

Nous vous invitons à visiter ou à rejoindre d'autres associations (par exemple MDA50+, AVIVO, ProSenectute, CAD, UNI3eAge), qui proposent une large gamme d'activités pour les seniors à des prix modérés, les clubs pour seniors dans de nombreuses communes. L'Information détaillée a été publiée dans la précédente newsletter.

3. Activités culturelles et expositions à ne pas manquer :

Concours international de montgolfières, événement intéressant du 24 janvier au 1er février au Château-d'Oex (selon les conditions météorologiques). Si vous ne l'avez pas encore vu, cela vaut la peine d'y passer une journée.



Felix Vallotton – jusqu'au 15 février à Lausanne. Ne manquez pas cette exposition rétrospective exceptionnelle du peintre franco-suisse, la première aussi représentative en Suisse : <https://www.mcba.ch/>

La Fondation Gianadda a renouvelé son exposition avec **L'art de l'empreinte**. Si vous êtes dans la région, n'hésitez pas la visiter.

Vous pouvez consulter les autres expositions en Suisse romande ici : <https://www.tempslibre.ch/actualites/les-expositions-ne-pas-manquer-en-suisse-romande-12-amp#>

Et bien sûr, consultez tous les événements dans les musées de Genève <https://www.geneve.ch/actualites/expositions-voir-moment-geneve> et Palexpo <https://www.palexpo.ch/agenda/?anne=2026&type=dvnement=exposition>

4. Traditions suisses et événements incontournables d'importance culturelle et historique :

Février-mars est la période des **Carnavals**. Citons notamment le **Fasnacht de Bâle** (inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO) du **23 au 25 février**, les Brandons de Payerne du 20 au 23 février, celui de Lucerne le 17 février, et bien d'autres encore à travers tout le pays.

Un événement spécial appelé Böögg aura lieu à **Zurich le 20 avril à 18 heures**. Si vous souhaitez connaître à l'avance les prévisions météorologiques pour l'été, cet événement vous le dira. Le Böögg sera incendié et la durée de l'incendie (qui peut aller de 5 à 45 minutes) révélera les prévisions météorologiques : plus le temps est court, meilleur sera l'été.

1-3 mai – Fête de la Tête de Moine à Bellelay (si vous n'y êtes jamais allé, nous vous conseillons de vous y rendre le samedi, car une visite guidée gratuite de l'abbaye de Bellelay, des dégustations et des concours internationaux des plateaux. Pour plus de détails, consultez le programme : <https://fete.tetedemoine.ch/fr/>

3 mai – Journée de la Gruyère (un événement impressionnant, non loin de Genève, plus de détails ici : <https://fribourg.ch/fr/la-gruyere/evenements/fete-du-fromage-gruyeres/>).



La course aux cerises (Chriesistrum) à Zoug aura lieu le lundi 22 juin. Avant de vous y rendre, découvrez son histoire. Une autre surprise qui vous attend là-bas : visitez le lieu préféré de Churchill, Chaplin, Audrey Hepburn, du Pape, du général Guisan et de nombreux autres personnalités qui se sont rendus à Zoug, et un endroit particulier, pour quelque chose de très spécial : un morceau de Zuger Kirschtorte. Il y a également un musée historique où vous en apprendrez beaucoup plus: www.treichler-zuger-kirschtorte.ch.

Si vous disposez de deux heures supplémentaires, essayez de visiter un autre endroit dans les environs de Zoug, sur le lac d'Aegeri. Il s'agit de l'un des sites historiques les plus importants de Suisse, dédié à la bataille de Morgarten de 1315, la première victoire des cantons fondateurs (qui ont prêté le serment du Grütli en 1291). Cette victoire, qui a abouti au Pacte de Brunnen, a consolidé l'ancienne Confédération. Ce monument est peu connu (contrairement aux impressionnantes fresques de la Mairie de Schwytz et au Musée de la Charte fédérale), donc si vous aimez l'histoire et que vous souhaitez la sentir de près, ne le manquez pas. Il est émouvant et impressionnant.

Festival fédéral de yodel – Bâle, du 26 au 28 juin, (article dans le prochain Bulletin), cette année il sera plus important que jamais, car depuis 2025, le yodel est inscrit sur la liste du patrimoine immatériel de l'UNESCO.

Veillez noter que la plupart des événements prévus à Genève en juin seront annulés ou réduits en raison du G7 à Évian. Cependant, le festival de musique, prévu du 18 au 20 juin, sera maintenu (mais sous une forme réduite).

5. Pour ceux qui souhaitent s'investir davantage pour la ville :

Si vous vous sentez membre de la famille genevoise ou si vous souhaitez tisser des liens avec les Genevois, nous vous encourageons à participer au moins à notre Carrefour International. Mais essayez d'en faire plus : essayez de vous impliquer dans la vie de la ville à travers des activités bénévoles. Ma collègue et co-auteure de cette newsletter, Gertrud, le fait depuis des décennies. Non seulement elle est responsable de projets humanitaires au sein de la Women's Guild, mais elle aide également toutes les personnes âgées de Genève. Elle est un véritable exemple à suivre (vous pouvez proposer vos services à la Cité Seniors, à l'IMAD ou à votre commune).

Cette newsletter, initialement préparée pour être joyeuse et détaillée, a été réécrite afin d'être plus concise et solennelle, et de ne fournir qu'un bref aperçu des activités principales ou intéressantes, ainsi que des informations succinctes qui pourraient vous être utiles. En mai, nous préparerons une newsletter plus détaillée afin de mieux vous orienter pour l'été, et nous vous fournirons des conseils et des astuces pour le second semestre.



Cependant, avant de vous dire au revoir, nous aimerions terminer cette première newsletter de la nouvelle année sur une note plus joyeuse et plus optimiste : nous avons également fait un voyage à Appenzell AR pour participer à une tradition exceptionnelle, typique de cet endroit : elle consiste à rencontrer les personnages (esprits) qui aideront à chasser toutes les mauvaises choses et à n'accueillir que les bonnes choses et la chance pour l'année à venir. Nous y sommes allés en pensant à vous tous, et nous voulions apporter une lueur d'espoir et de chance. Nous sommes heureux de l'avoir fait, car nous espérons que malgré un début si triste et turbulent, l'année vous apportera beaucoup de sérénité, de stabilité, d'espoir et de lumière pour l'avenir. Sur cette note, **nous vous adressons nos meilleurs vœux pour 2026 !**

Evelina et Gertrud, 10 janvier 2026