

AAFI AFICS *Newsletter*

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

Genève, le 22 mai 2025

Chers/chères retraité(e)s,

L'AAFI-AFICS a le plaisir de vous transmettre la « Newsletter » pour l'été 2025.

Recevez mes meilleures salutations.

Odette Foudral, pour l'AAFI-AFICS

AAFI-AFICS : aafi-afics@un.org

Bureau E-2078 Palais des Nations, 1211 GENEVE 10

+41 22 917 3330

https://afics.unog.ch/AAFI-AFICS_News_F.htm

L'été approche : quelques conseils pour en profiter au mieux à la retraite !

par Evelina Rioukhina

Ayant récemment rencontré de nombreux nouveaux retraités, j'ai pensé qu'il serait utile de partager quelques informations sur les activités disponibles pour les seniors à Genève et dans les environs cet été. Durant mon premier été de retraite, j'ai exploré la ville et dressé une liste de toutes les activités extérieures et gratuites. Aujourd'hui, j'ai beaucoup plus de connaissances et je suis heureuse de partager ce que j'ai appris avec tous ceux qui veulent rester actifs.

Mens sana in corpore sano : un esprit sain dans un corps sain

Les activités sportives sont la clé de notre bien-être. Tout est bon à prendre, en fonction de notre condition physique. Des études montrent que faire du sport 2 à 3 fois par semaine et, surtout, marcher quotidiennement (même 3 000 pas) contribue de manière significative à notre bien-être.

Marcher avec les seniors de la Cité Seniors – Les Walkings du vendredi

Les Walkings du vendredi de 14h00 à 15h30 sont les cours de marche et de gym organisés par la Cité Seniors et animés par les formateurs de l'Atletico. Rendez-vous : Place Chateaubriand (derrière le Palais Wilson). Il y a deux groupes : marche rapide et marche lente avec exercices. Après chaque cours, un café et des biscuits sont généreusement offerts par la Cité Seniors. L'ambiance est conviviale et il est agréable de voir un nombre croissant d'anciens collègues participer à ces Walkings du vendredi. Ces Walkings contribuent non seulement à notre santé, mais nous permettent également de tisser de nouveaux liens. Nous avons constitué un grand Team Seniors Genève, et nous venons de rentrer du Grand Prix de Berne, où nous avons représenté les seniors genevois (voir photo). J'espère que d'autres « internationaux » nous rejoindront l'année prochaine pour ce marathon suisse le plus historique et traditionnel.



Les Walkings du vendredi ont lieu jusqu'à la fin du mois de juin et reprennent en septembre. Il y aura une pause pour les Walkings en juillet et en août, mais la Cité Seniors proposera de nombreuses autres activités. Nous sommes privilégiés ! **Suivez l'actualité de la Cité Seniors, il y aura une ou deux activités par jour en été !**

Gym pour les seniors aux Parcs de Genève

En plus des vendredis, la Ville propose toute l'année des exercices de gym-marche gratuits dans le cadre du programme « Restons dynamiques », au parc de Genève, à 10h. A noter :

Lundi - Parc Beaulieu, point de départ - derrière l'école de Beaulieu

Mardi - Parc Bertrand, départ à côté de la pataugeoire

Mercredi - Parc des Franchises, départ au centre du parc

Jeudi - Parc Baud-Bovy, départ au centre du parc

Pro-Senectute est une autre organisation importante pour les retraités. Son association « Mouvement et Sports » proposera des activités sportives gratuites dans différents lieux cet été. Consultez le programme complet sur le site web : <https://ge.prosenectute.ch/fr/activites/offre-mouvement-et-sport.html> en cliquant sur le lien: Cours d'été dans les parcs, et choisissez ce qui est près de chez vous et ce qui vous convient. Leur programme est excellent !

La Canopée - Gym, Dance, Zumba, Yoga, Pilates et tant d'autres - proposée par la Ville de Genève

Quel que soit votre âge, vous trouverez ce qui vous convient le mieux. Mes nouvelles collègues-seniors ont suivi plusieurs de ces cours l'été dernier et en ont été très satisfaites. Le programme et la localisation de La Canopée sont ici :

Programme juin 2025 <https://www.geneve.ch/document/canopee-programme-juin-2025-ville-geneve>

Programme juillet 2025 <https://www.geneve.ch/document/canopee-programme-juillet-2025-ville-geneve>

Programme août 2025 <https://www.geneve.ch/document/canopee-programme-aout-2025-ville-geneve>



Urban Training - propose également des activités sportives gratuites, dont le yoga et le Pilates (pour les seniors). Consultez <https://www.urban-training.ch/fr> - pour Genève et ses environs. Vous verrez les horaires et les lieux des cours et vous devrez vous inscrire.

Mon conseil à vous sur le sport est le Tai Chi

Souvent appelé l'art de la longévité, le **Tai Chi** est bon pour la concentration, l'équilibre, la coordination et le bien-être. Si vous pratiquez déjà le Tai Chi, venez nous rejoindre ; si vous n'avez jamais essayé, c'est le moment idéal pour commencer, surtout si vous êtes à la retraite.

Le Tai Chi Open Club de Genève propose des cours gratuits pendant l'été, **du 2 juillet au 27 août. Ils ont lieu tous les mercredis à 18h30 au Parc des Bastions** (près du Palais Eynard).

Des cours de Tai Chi sont également proposés par l'Open Club tout au long de l'année, les dimanches aux Bains des Paquis (dès 9h15) et les mardis aux Grottes (dès 7h - tôt, mais sain !). Tous ces cours sont excellents, n'hésitez pas à venir !



Culture : expositions, concerts, cinéma, musique

Pour tous les événements culturels, consultez les sites suivants : www.geneve.com et www.geneve.evous.ch

Les expositions artistiques sont ici <https://www.artageneve.com/galleries-musees/programme-des-expositions>

Scène Ella Fitzgerald : 2 à 3 concerts gratuits en plein air chaque semaine dans le Parc La Grange du 20 juin au 22 août 2025. Le programme est sur le site web de la manifestation <https://evenements.geneve.ch/scene-ellafitzgerald/>

CINETRANSAT - surveillez leur site pour le programme d'été <https://www.cinetransat.ch/>

A noter qu'il y aura des projections de films pour les seniors proposées par **la Cité Seniors**, dans leurs locaux.

Fête de la musique: A NE PAS MANQUER 21-23 juin 2025 <https://evenements.geneve.ch/fetedelamusique/>
Surveillez le programme et vous verrez certaines des chorales, également pour les seniors.

Mon conseil à vous sur la musique : Rejoignez la chorale et chantez

Si vous ne l'avez jamais fait, c'est le moment idéal pour commencer ! Sachez que le chant et la participation à la chorale sont excellents pour les seniors : ils nous aident pour lutter contre le déclin cognitif et entretiennent notre mémoire et notre concentration, tout en étant bénéfiques pour notre santé générale. Il y a bien d'autres avantages, comme créer du lien social, rester motivé et connecté. Que vous ayez une expérience musicale ou non, venez rejoindre la chorale ! Voilà celles qui pourraient vous intéresser :

Chante en Cercle - les cours sont offerts par Cité Seniors, le vendredi à 10h (certains des « internationaux » y participent)

Chant'Avivo - la chorale de l'association Avivo (gratuit pour les membres) - le lundi à 14h15 dans les locaux de l'Avivo, nous y participons également. **N'hésitez pas à vous y joindre !** Avivo sera près de chez nous aux Charmilles!



Des chorales pour personnes âgées sont organisées dans les communes : Carouge, Meyrin, Confignon.

L'Hospice général propose la chorale (gratuite). Consultez leur programme sur leur site web pour les seniors.

Institut Jacques Dalcroze - propose la méthode du chant, des mouvements et des sons pour les seniors – consultez leur site web.

Excursions/visites guidées et idées de vacances pour les seniors

De nombreuses personnes me posent des questions sur les **excursions**, et mon conseil est le suivant : rejoignez l'une des associations qui proposent des excursions (Avivo propose un grand nombre d'excursions, ou MDA50+, et il y a un choix intéressant d'excursions et de visites guidées proposées par les communes). L'Avivo propose également **d'excellentes visites guidées gratuites**. Pour les excursions et les vacances : <https://avivo.ch/sorties-et-voyages/>.

L'Hospice Général et **Pro-Senectute** proposent des séjours et des vacances pour les seniors à la Nouvelle Roseaie près de Vevey, pour les prix veuillez consulter https://www.hospicegeneral.ch/fr/vacances_pour_seniors.

Pour des vacances sportives, plus dynamiques, **Pro-Senectute** propose une semaine de **Nordic Walking à Crans-Montana en août**, <https://ge.prosenectute.ch/fr/activites/offre-de-sejours.html>, dans une très belle station de montagne et un bon hôtel près du magnifique lac. Pour ceux qui préfèrent les randonnées guidées en groupe, cela pourrait être un excellent séjour.

La Suisse est le paradis des **stations thermales**, et vous pouvez passer les meilleures vacances qui soient en séjournant dans des stations thermales telles que **Loèche-les-Bains, Ovronnaz, Saillon les Bains**, et même plus loin - **Rigi Kaltbad**, où vous pouvez combiner bains thermaux, sports et promenades saines en montagne.

Mais si vous ne voulez pas aller bien loin, il y a la possibilité de faire du **spa et de l'aquagym à Genève**, dans les **Bains des Cressy (HUG)** - ces bains et la gym en eau chaude sont bénéfiques pour les personnes âgées. Pour plus d'informations, veuillez consulter : <https://bainsdecressy.hug.ch/aquagym>. Je vois de nombreux collègues se rendre dans ces Bains et assister aux cours d'aquagym.

Mon conseil pour les excursions de cet été :

Généralement, je recommande les randonnées actives en montagne, que l'on peut faire avec les clubs de randonnée ou les associations citées ci-dessus. Toutefois, cette année, je donnerai des conseils à ceux qui ne souhaitent pas marcher ou faire de la randonnée, mais qui aimeraient tout de même découvrir des endroits intéressants en Suisse. D'après vos réactions à mes articles, je comprends que vous êtes nombreux à vouloir en savoir plus sur la Suisse et je vous remercie de vos commentaires. C'est le moment idéal pour de le faire! Je ne vous encouragerai pas à entreprendre des excursions longues et audacieuses comme celles de Glaris, mais je vous

suggérerai quelques endroits intéressants avec des paysages à couper le souffle et des repères historiques et culturels, sans pour autant faire de longues randonnées. Voici mes quatre meilleurs conseils pour cet été :

1. Le lac des Quatre Cantons - Faites l'aller-retour depuis Lucerne - ça vaut le coup ! Mais descendez à un ou deux endroits, par exemple au Grütli, où le célèbre serment du Grütli a été prêté en 1291 - c'est là que la Suisse est née. Vous pouvez également descendre pour visiter la chapelle Guillaume Tell, où vous pourrez admirer de magnifiques fresques représentant ces événements historiques (ou légendaires), réalisées par l'artiste bâlois Ernst Stückelberg. Vous pouvez débarquer dans la pittoresque station de Brunnen ou visiter Gersau, qui fut un État indépendant pendant plus de trois siècles. Vous passerez une journée mémorable et riche en histoire.



2. Lac de Thoune et lac de Brienz. Faites une excursion en bateau à travers les deux lacs, qui sont reliés par Interlaken. Si vous planifiez bien votre voyage, vous pourrez visiter les deux lacs dans la journée et voir de nombreux châteaux et villes pittoresques en glissant sur l'eau turquoise.

3. Einsiedeln - via Zurich : L'abbaye d'Einsiedeln a fait l'objet d'un article dans l'un de nos précédents bulletins et vaut vraiment la peine d'être visitée. Je ne répéterai pas l'histoire ici. Cependant, si vous allez jusque-là, arrêtez-vous à Zurich pendant au moins une heure pour visiter l'église Fraumünster et voir les magnifiques fresques de Marc Chagall. Comme vous le savez, Chagall est l'auteur de la Fenêtre de la Paix (Peace Window) au siège des Nations unies à New York (Peace Window est en couverture de notre précédent bulletin). Ses cinq fresques de l'église Fraumünster de Zurich sont à voir absolument.

4. Si vous ne voulez pas aller aussi loin, Martigny est une ville à visiter absolument - la Fondation Pierre Gianadda accueille une exposition de Francis Bacon jusqu'au 8 juin. Pour la prochaine exposition, consultez le site <https://www.gianadda.ch/>. Et si vous êtes là, promenez-vous dans le magnifique parc de la Fondation et admirez notamment la Cour Chagall, offerte à Léonard Gianadda. Promenez-vous aussi dans cette charmante ville et visitez le Temple de Martigny qui abrite des fresques absolument magnifiques de Hans Erni (qui a également réalisé la mosaïque de l'entrée du Palais des Nations).

Ne manquez pas le plus important événement de l'été - la Fête Nationale Suisse du 1er Août



Ne manquez pas le plus important événement de l'été, la **Fête Nationale Suisse du 1er Août**, célébré dans tout le pays (photo de la célébration au Rütli(Grütli)). Les plus beaux feux d'artifice seront peut-être au-dessus des chutes du Rhin, mais il y en a un peu partout - renseignez-vous - ils ont généralement lieu le 31 juillet ou le 1er août. Et consultez le programme à Genève - **Genève célèbre pompeusement ce jour important.**

Carrefour International -

les premiers mercredis du mois la Cité Seniors accueille les « internationaux »!

(de 14h à 16 h, à l'adresse : 62 rue de Lausanne ou 28 rue Amat)

Si vous souhaitez en savoir plus sur Genève et la Suisse sans vous déplacer, venez au **Carrefour International le 4 juin ou le 2 juillet**. Ces rencontres ont été initiées par Odette Foudral et nous sont gracieusement offertes par Cité Seniors. Discussions thématiques, ou simplement retrouver d'anciens collègues autour d'un café, garder les anciens contacts et créer de nouveaux liens avec des Genevois, venez le premier mercredi de chaque mois (sauf en août) à 14h à la Cité Seniors, c'est le temps que la Ville met à notre disposition, à celle de l'AAFI-AFICS. **Ne perdez pas cette belle occasion et conservez cette belle réalisation d'Odette !**



Canicule et Seniors

En cas de canicule, la Ville de Genève prendra des mesures particulières qui seront annoncées. Vous pouvez également consulter le site Internet suivant pour plus d'informations :

<https://www.geneve.ch/fr/themes/social/actions-sociales-proximite/plan-canicule-aie> . Des entrées gratuites à la piscine et au cinéma seront également proposées aux seniors genevois. Restez également en contact avec Cité Seniors, les communes et les Antennes de proximité.

Nous sommes privilégiés d'avoir ici tous ces soins pour les seniors, ainsi que cette riche palette d'activités.

J'espère que certains de mes conseils et astuces seront utiles, en particulier pour ceux qui sont seuls. Je vous souhaite à toutes et à tous un très bel été en bonne santé !

