

# AAFI AFICS Newsletter

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

3 octobre 2017

**Avec l'automne qui s'installe, on a envie de prendre soin de soi.**

**Nous vous proposons quelques pistes.**

**UNSMIS : La campagne de vaccination contre la grippe pour les assurés retraités** se tiendra du mardi 17 octobre au vendredi 20 octobre dans les bureaux E-2070 et E-2072.

N'oubliez pas de vous inscrire auprès d'UNSMIS comme mentionné dans le courrier reçu. Nous faisons appel à votre compréhension s'il est parfois difficile de joindre UNSMIS.

Il y aura seulement 4 places disponibles dans le parking P5 supérieur. Munissez-vous du document pour faciliter l'accès. Donc si votre santé le permet venez en bus....

L'AAFI-AFICS vous accueillera comme de coutume pour partager un café et quelques moments de convivialité.

## **Voyage à Budapest**

**Le voyage a dû être repoussé pour un problème d'hôtels. Les nouvelles dates : 13-16 novembre. Il y a 5 ou 6 places.**

**Contactez très vite Valérie**

Valérie Vieille, Founder/CEO  
Cultural & Business Events, 20 rue Adrien Lachenal  
1207 Genève, **Tel Suisse: +41-788359418**  
[info@cb-events.com](mailto:info@cb-events.com)

**Cité seniors** : Le nouveau programme est disponible :

<http://www.ville-geneve.ch/themes/social/seniors/cite-seniors/>

### **VITALAM :**

Véronique Miège (076 693 45 18) serait heureuse de vous retrouver au salon Beauté D'automne et Art de Vie, ce samedi 7 octobre, à Genthod, entre 11h00 et 19h00.

Je vous proposerai des massages assis sur chaise ergonomique et vous présenterai mes activités de massothérapeute et réflexologue ainsi que mes cours et ateliers de santé-bien-être et développement personnel adaptés à tous (bébés, enfants, adolescents, adultes, seniors, parents, massages en milieu scolaire (MISA), entreprises, évènements).

Retrouvez-toutes les informations sur mon site: [www.vitalam.ch](http://www.vitalam.ch) ou sur ma page facebook: <https://www.facebook.com/Vitalam-1816252908634631/>

Egalement sur:

<http://www.terressenciel.ch/fr/actualites/activites-terressenciel/terressenciel-programme-des-conferences-et-ateliers-du-salon-art-de-vie.html>

### **Activités du CLIC Pays de Gex :**

L'équipe du CLIC est heureuse de vous annoncer la tenue de la 3<sup>e</sup> édition du forum « Bien vieillir dans le Pays de Gex » le **vendredi 20 octobre 2017 de 13h30 à 17h à l'espace de Vaise** – 1005 Route Blanche – 01170 SEGNY.

L'édition 2017, baptisée « **testez votre santé !** », sera l'occasion de rencontrer les différents services et associations touchant à la santé et de faire pratiquer différents tests (glycémie, vue, tension, audition, etc.) afin de faire le point sur votre santé.

Des organismes pouvant vous accompagner dans vos démarches administratives de santé (demander une affection longue durée – ALD, s'informer sur les aides possibles en cas de cancer...) seront également présents.

En parallèle, l'espace de Vaise accueillera 3 conférences sur le thème de la santé tout au long de l'après-midi.

Découvrez le programme complet.

Par ailleurs, à l'occasion du forum « Bien vieillir dans le Pays de Gex : testez votre santé ! », la Croix Rouge française, l'Agence Régionale de Santé et Diabète 01 se sont associées pour proposer un dépistage de la rétinopathie diabétique.

**Attention :**

Ne sont concernées que les personnes **diabétiques n'ayant pas eu de fond d'œil depuis plus de 2 ans**. Ce dépistage se fait uniquement sur **ordonnance médicale et sur RDV** auprès de la Croix Rouge au 06 30 34 80 74.

Contact pour tout renseignement :

**Sarah QUAYLE**, CLIC du Pays de Gex, tel: 04 50 41 04 04  
29 Rue Saint Maurice, Les Terrasses de Chevry, Bât. D, 01 170 CHEVRY  
<http://www.cc-pays-de-gex.fr/le-clic-a-votre-service.html>

Découvrez aussi les activités de la **Maison du Salève** (entre St Julien et Cruseilles, Rte de Mikerne, Presilly. Ouverture mercredi, samedi et dimanche de 14 à 18 heures.

11 octobre à Monnetier-Mornex à 14 heures : la cuisine du verger. S'inscrire auprès de Justine Ducrot [justine.ducrot@maisondusaleve.com](mailto:justine.ducrot@maisondusaleve.com).

**26 octobre à la Maison du Salève** : Pourquoi les feuilles changent de couleur (sur inscription).

On vous y proposera aussi des conférences et colloques scientifiques.

**Et sur Genève**

La Ligue genevoise contre le rhumatisme organise une conférence le jeudi 5 octobre à 18 heures (entrée libre) par le **Dr Boris Gojanovic**

Au Centre Médical Universitaire (CMU) – Auditoire A250  
Rue Michel-Servet 1 – 1206 Genève  
Parking Lombard (Sortie CMU) / Lignes TPG 1 – 3 – 5 – 7  
Renseignements : 022 178 35 55

« **Bénéfices et risques de l'activité physique sportive chez les Seniors** »

**Et pour terminer**

**Comment prévenir les chutes dans les pharmacies avec la participation de physiothérapeutes jusqu'au 7 octobre : tests**

Renseignements : sur [www.physiogeneve.ch](http://www.physiogeneve.ch) et [www.pharmageneve.ch](http://www.pharmageneve.ch)



## BUDAPEST – 13 au 16 novembre 2017

Des sites historiques, une architecture Art Déco, un hôtel contemporain, une soirée dîner-croisière sur le Danube, une visite au musée Houdini, et de la gastronomie chez le gagnant du Bocuse d'Or 2016

### SEJOUR 4 JOURS / 3 NUITS

Comme toujours, votre programme est personnalisé. Vous aurez du temps libre pour profiter à votre rythme.

#### Les points forts :

- Groupe maximum 25 personnes
- Vols Easyjet directs Genève / Budapest
- Hébergement 4\* : chambre 50m2 avec kitchenette
- Petit-déjeuner inclus
- Guide francophone
- Visites des principaux sites de la ville
- Le magicien Houdini est né à Budapest, un musée lui est consacré.
- Déjeuner dans un bistrot gastronomique renommé
- Dîner-croisière sur le Danube
- Valérie de CBE vous accompagnera



Vol direct Genève / Budapest + transfert aéroport /hôtel en bus + 3 nuits d'hôtel + petits-déjeuners + déjeuner bistrot gastronomique dîner-croisière sur le Danube + guide francophone + visites culturelles + temps libre + accompagnement CBE

**PRIX : 10% réduction AAFI-AFICS**

**1'090 chf** / pers en chambre double (au lieu de 1'210 chf)

Supplément chambre single 190 chf

**Merci de réserver dès que possible par e-mail [info@cb-events.com](mailto:info@cb-events.com) ou par téléphone [+41-788359418](tel:+41788359418)**

N'hésitez pas à téléphoner si vous avez des questions

## LUNDI 13 NOVEMBRE

11h15 Rendez-vous à l'aéroport de Genève, vol Easyjet, 1 bagage 20 kg / pers

13h35 Décollage – Arrivée à Budapest à 15h20

Transfert aéroport / hôtel en bus

16h00 Arrivée et Installation à l'hôtel

17h00 Rencontre avec notre guide, Pascal : un français établi à Budapest depuis 15 ans

Visite de la Basilique St Etienne, métro (plus vieux métro d'Europe Continentale),

place des héros, Bois de ville (jardin et pavillon historique),

Bains Széchenyi (bâtiment néo-baroque)

18h30 Retour à l'hôtel

19h30 Dîner de bienvenue au Bistro Fine, avenue Andrassy : Apéritif offert par Valérie.

Le choix des plats est tellement vaste que je n'ai pas osé imposer un menu, chacun

choisira ce qui lui fait envie. Les prix sont très abordables. (dîner non-inclus)

Nuit à l'hôtel

## MARDI 14 NOVEMBRE

Petit-déjeuner

09h00 Départ de l'hôtel

Visite du marché : grandes halles inspirées de Gustave Eiffel

Transport en Tram (longe le Danube) : visite du Parlement

12h30 Déjeuner au bistrot gastronomique de **Tamas Szell**, gagnant du Bocuse d'Or en 2016

(repas inclus dans le forfait : 3 plats + 1 verre de vin + eau + café / thé)

14h00 Visite de la synagogue historique, bar en ruine (mode Berlinoise), synagogue orthodoxe

(bâtiment Art Nouveau)

16h30 route de la soif, arrêt au café Gerbaud (très réputé), pause café / thé / chocolat libre

18h00 Fin des visites, soirée et dîner libres, nuit à l'hôtel

## MERCREDI 15 NOVEMBRE

Petit-déjeuner

09h00 Départ en mini-bus (matinée uniquement)

Découverte de Buda : Citadelle, bains Gellért, quartier du Château

visite du musée Houdini, l'église Mátyás, bastion des pêcheurs.

12h30 Déjeuner libre (non-inclus)

Après-midi libre

18h30 Départ de l'hôtel

19h00 Embarquement sur le bateau pour la soirée Dîner-Croisière (inclus dans le forfait)

19h30 Apéritif + dîner 4 plats + boissons à discrétion (sauf alcools forts)

Spectacle chants et danses folkloriques + airs connus Csárdáskirálynő (Queen of

Czardas), Marica grófnő (Countess Mary) ou Cigányszerelem (Gipsy Love).

22h30 Fin de la soirée, nuit à l'hôtel

## JEUDI 16 NOVEMBRE

Petit-déjeuner, check out

Matinée libre

14h00 mini-bus transfert Hôtel / aéroport

Vol retour Easyjet, 1 bagage 20kgs / pers

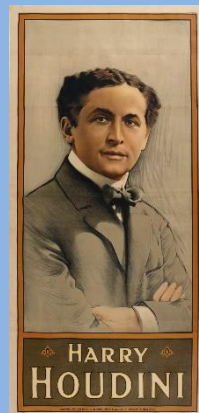
Décollage à 15h50 – Arrivée à Genève à 17h50

**MONNAIE : FORINT HONGROIS 1000 HUF = 3,50 CHF**

E-mail : [info@cb-events.com](mailto:info@cb-events.com)

Tel Suisse : +41-78 835 94 18

Tel France : +33-6 99 288 979



**Merci de vous inscrire dès que possible  
afin de réserver les billets d'avion  
et les chambres d'hôtel au tarif préférentiel**



# Fiche d'inscription

Séjour 4 jours / 3 nuits à Budapest (Hongrie)

Du 13 au 16 septembre 2017

Date de départ lundi 13/11/2017 Date de retour jeudi 16/11/2017

Vos coordonnées : **Merci d'indiquer votre nom identique à celui de votre passeport**

Prénoms \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ Nationalité \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

N° de passeport \_\_\_\_\_

Votre email \_\_\_\_\_ votre téléphone \_\_\_\_\_

Votre adresse :

rue \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_ Pays \_\_\_\_\_

*Personne à prévenir en cas d'urgence :*

Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_

email \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

*Hébergement* (Précisez le nombre et le type de chambre désiré)

Chambre double (grand lit) \_\_\_\_\_ Chambre twin (2 lits simples) \_\_\_\_\_

Chambre triple (3 lits simples) \_\_\_\_\_

Chambre individuelle (avec supplément 190 chf) \_\_\_\_\_

## VISA

Aucun visa nécessaire pour la Hongrie pour les ressortissants européens.

Merci de vérifier si vous avez besoin d'un visa selon votre nationalité.

Si oui, le coût du visa est à votre charge

Merci de vérifier avant le départ que votre passeport est bien en cours de validité.

## Cultural & Business Events SARL

www.cb-events.com

Email : info@cb-events.com

Tel France: +33-6 99 28 89 79

Tel Suisse: +41-78 835 94 18



#### INFOS UTILES :

Taux de change indicatif : 1000 Forint Hongrois = 3,50 CHF

Même heure à Budapest qu'à Genève

**ATTENTIONS SPECIALES** : merci de signaler si vous avez des allergies, intolérances, régimes spéciaux à prendre en compte. Nous sommes à votre écoute si vous avez des prescriptions médicales, suivi médical, etc. Nous ferons le maximum pour vous faire passer un excellent séjour.

*PRIX PREFERENTIEL (réservé aux Fonctionnaires internationaux, ou carte INTERFON, vos familles et amis bénéficient du même tarif)*

**1'090 chf par personne en chambre double**

**Supplément chambre single 190 chf**

#### Programme :

##### LUNDI 13 NOVEMBRE

11h15 Rendez-vous à l'aéroport de Genève, vol Easyjet, 1 bagage 20 kg / pers

13h35 Décollage – Arrivée à Budapest à 15h20

Transfert aéroport / hôtel en bus

16h00 Arrivée et Installation à l'hôtel

17h00 Rencontre avec notre guide, Pascal : un français établi à Budapest depuis 15 ans

Visite de la Basilique St Etienne, métro (plus vieux métro d'Europe Continentale),

place des héros, Bois de ville (jardin et pavillon historique),

Bains Széchenyi (bâtiment néo-baroque)

18h30 Retour à l'hôtel

19h30 Dîner de bienvenue au Bistro Fine, avenue Andrassy : Apéritif offert par Valérie.

Le choix des plats est tellement vaste que je n'ai pas osé imposer un menu, chacun

choisira ce qui lui fait envie. Les prix sont très abordables. (dîner non-inclus)

Nuit à l'hôtel

##### MARDI 14 NOVEMBRE

Petit-déjeuner

09h00 Départ de l'hôtel

Visite du marché : grandes halles inspirées de Gustave Eiffel

Transport en Tram (longe le Danube) : visite du Parlement

12h30 Déjeuner au bistrot gastronomique de Tamas Szell, gagnant du Bocuse d'Or en 2016

(repas inclus dans le forfait : 3 plats + 1 verre de vin + eau + café / thé)

14h00 Visite de la synagogue historique, bar en ruine (mode Berlinoise), synagogue orthodoxe (bâtiment Art Nouveau)

16h30 route de la soif, arrêt au café Gerbaud (très réputé), pause café / thé / chocolat libre

18h00 Fin des visites, soirée et dîner libres, nuit à l'hôtel

#### **Cultural & Business Events SARL**

www.cb-events.com

Email : info@cb-events.com

Tel France: +33-6 99 28 89 79

Tel Suisse: +41-78 835 94 18



## MERCREDI 15 NOVEMBRE

### Petit-déjeuner

09h00 Départ en mini-bus (matinée uniquement)

Découverte de Buda : Citadelle, bains Gellért, quartier du Château  
visite du musée Houdini, l'église Mátyás, bastion des pêcheurs.

12h30 Déjeuner libre (non-inclus)

Après-midi libre

18h30 Départ de l'hôtel

19h00 Embarquement sur le bateau pour la soirée Dîner-Croisière (inclus dans le forfait)

19h30 Apéritif + dîner 4 plats + boissons à discrétion (sauf alcools forts)

Spectacle chants et danses folkloriques + airs connus Csárdáskirálynő (Queen of  
Czardas), Marica grófnő (Countess Mary) ou Cigány szerelem (Gipsy Love).

22h30 Fin de la soirée, nuit à l'hôtel

## JEUDI 16 NOVEMBRE

Petit-déjeuner, check out

Matinée libre

14h00 mini-bus transfert Hôtel / aéroport

Vol retour Easyjet, 1 bagage 20kgs / pers

Décollage à 15h50 – Arrivée à Genève à 17h50

Fin des services

Le prix n'inclus pas :

Les dépenses personnelles

Les repas et boissons non-mentionnés

Le supplément chambre individuelle

L'assurance voyage : MERCI DE VERIFIER QUE VOUS AVEZ BIEN UNE ASSURANCE ANNULATION, PERTE DE  
BAGAGE, etc.

CBE a une assurance civile.

Tout ce qui n'est pas mentionné dans les inclus

*Païement : voici les coordonnées bancaires de CBE*

en CHF : (merci de préciser votre nom sur l'ordre de virement)

Libellé : CULTURAL & BUSINESS EVENTS SARL

Compte : 5021.00.42

IBAN CH28 0078 8000 0502 1004 2

BIC / SWIFT BCGEGHGGXXX

## Cultural & Business Events SARL

www.cb-events.com

Email : info@cb-events.com

Tel France: +33-6 99 28 89 79

Tel Suisse: +41-78 835 94 18





**en EUROS utiliser le taux de change du jour  
(merci de préciser votre nom sur l'ordre de virement)**

**Libellé : CULTURAL & BUSINESS EVENTS SARL**

**Compte : 5043.78.18**

**IBAN euro CH70 0078 8000 0504 3781 8**

**BIC / SWIFT BCGECHGGXXX**

**Adresse bancaire :**

**Banque Cantonale de Genève**

**Case Postale 2251**

**1211 Genève 2**

**Clearing National 788**

**Nous vous enverrons une facture dès réception de votre paiement.**

**N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes à votre disposition pour tout complément d'information**

**Merci et à bientôt.**

**Valérie Vieille**

**e-mail : [info@cb-events.com](mailto:info@cb-events.com)**

**Tel Suisse : +41-78 835 94 18**

**Tel France : +33-6 99 288 979**

**Cultural & Business Events SARL**

**[www.cb-events.com](http://www.cb-events.com)**

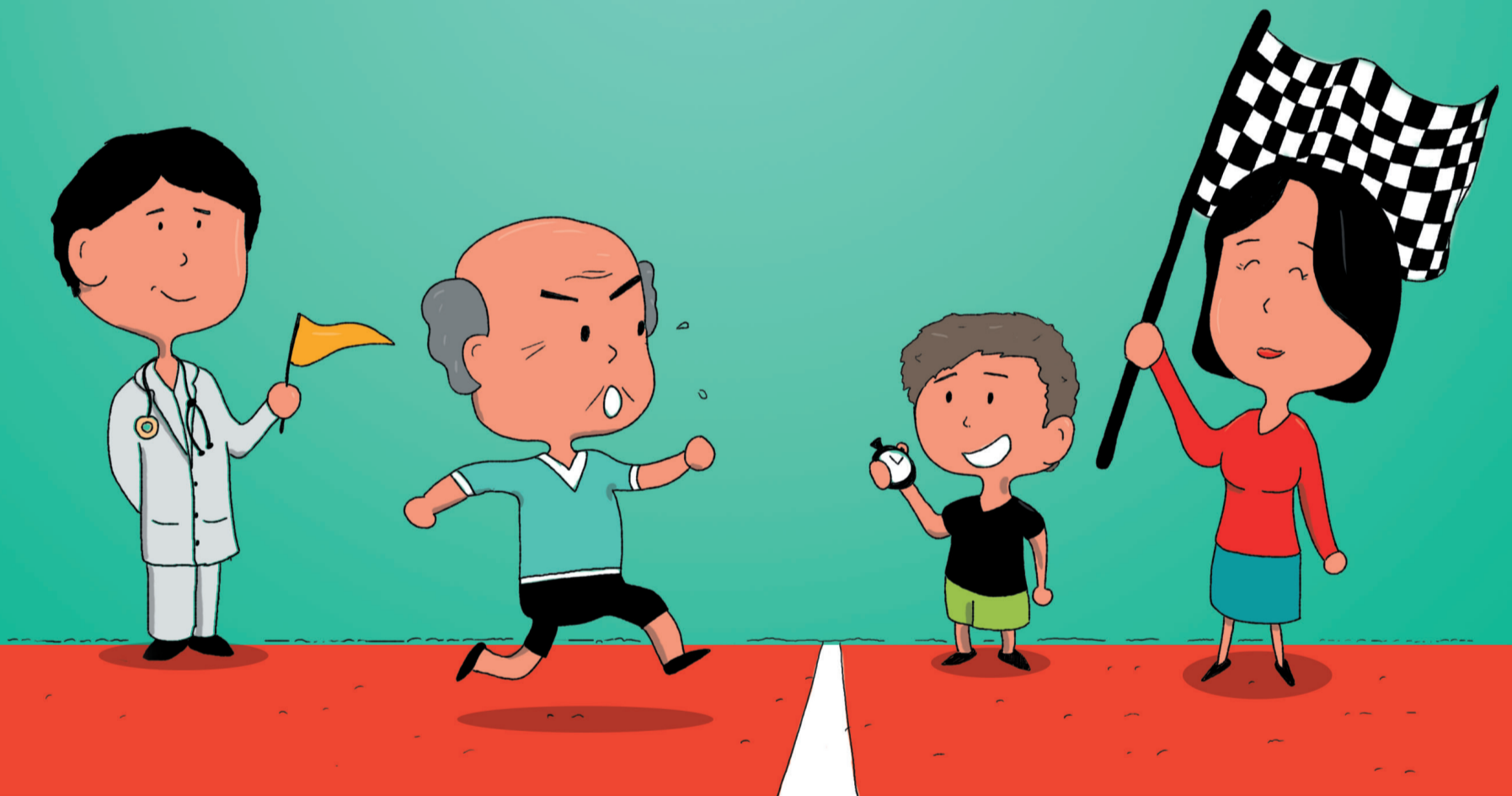
**Email : [info@cb-events.com](mailto:info@cb-events.com)**

**Tel France: +33-6 99 28 89 79**

**Tel Suisse: +41-78 835 94 18**

# FORUM

Bien vieillir dans le Pays de Gex  
*Testez votre santé !*



## Vendredi 20 octobre

De 13h30 à 17h00

Espace de Vaise à Segny



# FORUM

Bien vieillir dans le Pays de Gex  
Testez votre santé !

**Vendredi 20 octobre**

**De 13h30 à 17h00**

**Espace de Vaise à Segny**

Renseignements : CLIC | Les Terrasses de Chevry, Bât D,  
29 rue Saint Maurice - 01170 CHEVRY

Téléphone : 04 50 41 04 04 | Mail : clic@ccpg.fr

## EN LIEN AVEC LES SENS (VUE, OÛË, ÉQUILIBRE)

**ORLAC solution** | Présentation de solution de téléalarme.

**Retina France** | Présentation de l'association.

**Audition Vitalité** | Présentation, dépistage audition.

**Centre de l'œil** | Clichés rétinopathie, info cataracte/glaucome/macula/rétinopathie.

**Plateforme de prévention des chutes** | Présentation de la plateforme, démonstration d'un atelier de prévention des chutes.

## MALADIES CHRONIQUES LIÉES AU VIEILLISSEMENT

**Diabète 74** | Dépistage rétinopathie diabétique.

**Croix rouge Française** | Présentation des missions de l'équipe mobile santé précarité, dépistage rétinopathie diabétique.

**Cellule de prévention situations de détresse** | Jeux pour casser les idées reçues.

**France Reins 74** | Dépistage diabète.

**Réseau Mnémosis** | Présentation de l'association, démonstration des ateliers.

**France AVC 74** | Dépistage hypertension et cholestérol.

**France Alzheimer de l'Ain** | Présentation de l'association et ses actions.

## DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT, ACCÈS AUX SOINS...

**ACCES** : Accompagnement, Coordination, Complexité, Conseil, Education, Santé ACCES | Présentation des missions du réseau.

**MAIA** | Présentation des missions.

**Infirmière ASALEE et une pharmacienne** | Présentation des mission d'Education Thérapeutique du Patient (Tabac, diabète...).

**Centre de santé publique** | Vaccination saisonnière - sous réserve de réception des doses de vaccins.

**Caisse Primaire d'Assurance Maladie** | Présentation des dispositifs d'aide ALD, SOPHIA.

## 14 H 00 | PRÉSENTATION DE LA PLATEFORME DE PRÉVENTION DES CHUTES ET DÉMONSTRATION D'UN ATELIER ÉQUILIBRE

Animée par Muriel Picou Le Blanc - ARC coordinatrice, Chargée de mission à la plateforme de prévention des chutes.

## 15 H 00 | AVC

Animée par Philippe Levasseur - président de France AVC 74.

## 16 H 00 | LE SOMMEIL

Animée par Mélanie Hennequin-Levrier - docteur en pharmacie.



## CAMPAGNE **physiogenève** – **Pharma Genève**

### Comment prévenir les chutes ?

Dans le cadre du 100e anniversaire de physiogenève (Association Genevoise de Physiothérapie) nous avons décidé d'organiser une campagne pour la population du Canton, en commun avec l'association des pharmaciens de Genève, Pharma Genève sur le thème de « Comment prévenir les Chutes. »

Cette campagne se déroulera dans les officines participantes du 25 septembre au 7 octobre 2017. Au milieu de cette période, à savoir le 1er octobre, aura également lieu « La journée internationale des personnes âgées » avec des activités proposées dans tout le pays pour motiver nos séniors à plus de mobilité !

Notre but est de sensibiliser la population sur ce risque qui coûte si cher à la société (et à nos assurances) et surtout sur l'importance de maintenir des activités physiques quelque soit l'âge. Nous voulons aussi insister sur l'importance d'une collaboration interprofessionnelle pour une meilleure prise en charge de la population, et ce, en commençant par nos deux professions qui se sentent très proches de leur patients / clients.

Par la suite nous aimerions essayer de stimuler d'autres cantons ou régions à faire de même.. L'objectif que nous nous sommes fixés, en commun avec la responsable de la campagne à Pharma Genève (Mme Karine Haas), sera de rester simple avec des informations et quelques activités ludiques qui pourront faire prendre conscience au plus grand nombre de personnes ...jeunes et moins jeunes... de ce moment de la vie où nous devenons plus fragiles et à risque de chute..

Il y a une cinquantaine d'officines inscrites et autant de physiothérapeutes.

Un petit questionnaire et des tests simples seront proposés aux clients qui désirent s'informer. Ce seront les assistantes en pharmacies qui donneront les premières informations et feront des petits tests avec leurs clients.

Puis des physiothérapeutes se rendront disponibles, au minimum une ½ journée, dans les pharmacies pour faire soit des tests un peu plus poussés, soit proposer des exercices et répondre aux questions spécifiques des clients.

Les horaires seront indiqués dans chaque officine selon l'organisation des deux partenaires.

Nous sommes à votre disposition pour de plus amples renseignements et nous serions heureux de pouvoir vous présenter la campagne dans un contexte direct.

Pour **physiogenève** :

Ann Mulhauser-Wallin

[pacc.mulhauser@bluewin.ch](mailto:pacc.mulhauser@bluewin.ch)

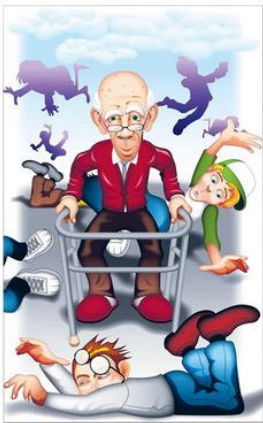
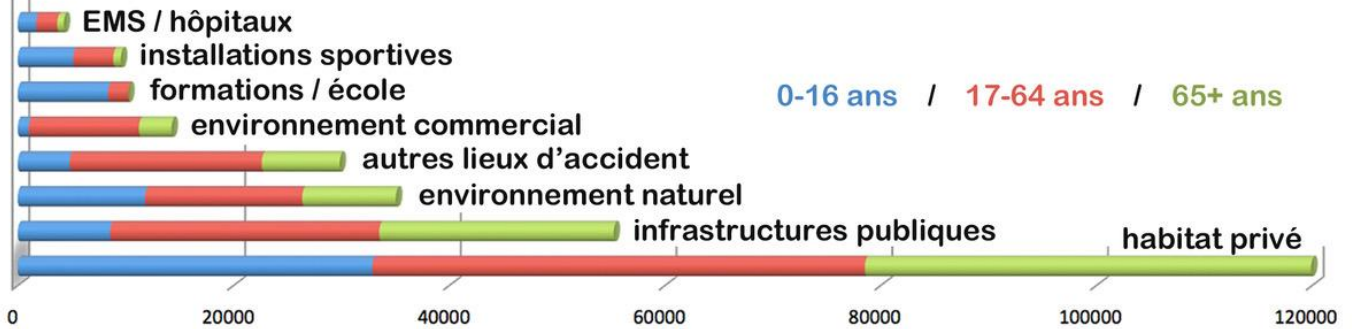
Pour **Pharma Genève**

Karine Haas

[karine.haas@bluewin.ch](mailto:karine.haas@bluewin.ch)

# ça n'arrive pas qu'aux autres ...

blessés dans des chutes selon le lieu de l'accident et l'âge (moyenne 2008-2012), © bpa



Les chutes sont un problème de santé publique, en Suisse et ailleurs. Elles représentent le type d'accident le plus fréquent dans l'habitat, au jardin et durant les loisirs (hors sport). Chaque année, en Suisse, quelque 280 000 personnes subissent une chute. bpa

## Venez vous tester ... !

### Campagne de sensibilisation sur

# les CHUTES

du 25 septembre au 7 octobre 2017

100 ans **physio** Genève  
1917-2017

**Pharma** Genève



«J'exerce ma force pour affronter le quotidien.»

Richard, 48 ans



«Ma sécurité passe par un bon équilibre.»

Frances, 69 ans



«En m'entraînant, je reste mobile.»

Marc, 75 ans

Dans votre **PHARMACIE**, avec la participation de **PHYSIOTHERAPEUTES**

Plus d'informations sur

[www.physiogeneve.ch](http://www.physiogeneve.ch) et [www.pharmageneve.ch](http://www.pharmageneve.ch)

