

21 juin 2023

Chers amis,

Veillez trouver quelques concernant les activités disponibles aux environs de Genève.

Si vous n'arrivez pas à vous connecter au site en cliquant dans le texte pensez à copier l'adresse dans votre navigateur.

Nous vous invitons à consulter régulièrement notre site https://afics.unog.ch/AAFI-AFICS_News_F.htm

Nous vous souhaitons un agréable été.

Pour l'AAFI-AFICS, Odette Foudral

Dear friends,

Please see attached local information about activities provided around Geneva..

If you are unable to connect to the site by clicking on the text, please copy the address into your browser.

We invite you to visit our https://afics.unog.ch/AAFI-AFICS_News_E.htm regularly.

Enjoy Summer time.

For AAFI-AFICS, Odette Foudral



Quelques conseils pour bien passer l'été à la retraite !

Par Evelina RIOUKHINA et Marie Thérèse HORVAT

Toutes les deux passionnées de randonnée, nous avons pensé organiser un mini-club de randonnée pour nos retraités. Cependant, cela s'est avéré un peu plus compliqué que nous l'avions imaginé au départ, **mais rien n'est impossible**.

Nous savons que beaucoup d'entre nous, surtout les nouveaux retraités, sont amateurs de sport, de marche, de randonnée, d'excursions et d'activités similaires.

Alors, avant de nous lancer, nous avons décidé de rassembler et de partager avec vous les possibilités qui s'offrent à ceux qui vivent à Genève, dans les environs ainsi que ceux qui fréquentent plus particulièrement le quartier des Nations.

Voici ce que nous avons trouvé qui pourrait intéresser certains de nos retraités, en particulier ceux qui sont seuls et qui souhaitent se joindre à diverses activités.

De ce fait, nous avons essayé de rassembler les offres les plus économiques et les plus intéressantes pour les partager avec vous. Veuillez noter que les offres ci-dessous ne sont que des idées à faire partager et que nous n'organisons pas ces activités. Nous vous communiquons les contacts de sorte que vous soyez en mesure de contacter les organisateurs et tout simplement de faire partie de ces activités :

Thai Chi – l'art "de longue vie"



Thai Chi - bon pour la concentration, l'équilibre, la coordination, le bien-être. Les cours seront proposés (gratuitement, sans paiement) du 5 juillet au 6 septembre 2023, tous les mercredis de 18h30 à 19h30 au Parc des Bastions (près du Palais Eynard). Organisé par le Thai Chi Open Club, contact : info@taiji-toc.ch

Des cours de Thai Chi le dimanche aux Bains des Pâquis sont également proposés par l'Open Club (pas de paiement, sauf la cotisation annuelle d'adhésion de 20.- CHF et l'entrée occasionnelle aux Bains de 2.-CHF. Les cours ont lieu toute l'année, en été (juin-octobre) à 9h15, automne-hiver - (novembre-mai) à 10h ; contacts : info@taiji-toc.ch

Pour le programme complet des cours gratuits proposés par le Thai Chi Open Club, veuillez consulter : <https://www.taiji-toc.ch/cours/cours-dete/>.

Pour les résidents du quartier des Nations et alentours. Des cours de Thai Chi sont proposés durant l'année à la Salle Communale des Asters, Servette 100, pour un prix modéré, **par le Centrage** <https://www.centrage.ch/cours-pour-personnes-agees/> et par l'Open Club susmentionné (une adhésion sera nécessaire pour les deux clubs).

Thai Chi par l'Association AVIVO (et tant d'autres encore)

L'ASSOCIATION pour les retraités AVIVO <https://avivo.ch> propose également le cours à la Servette 100 (10 cours pour CHF 100.-CHF, adhésion CHF 52.- par personne/année civile). Nous avons participé à ce cours et il est excellent ! Nous le recommandons vivement. De plus, si vous décidez d'acheter une adhésion à l'AVIVO, cette association propose **des excursions et bien d'autres activités**. Pour plus d'informations, visitez leur site web : <https://avivo.ch/sorties-et-voyages/>.



MDA plus 50 – les activités

De nombreuses activités sont proposées par cette association - sports, culture, loisirs, langues, etc., à un prix raisonnable, l'adhésion est de CHF 80.- par an. Veuillez consulter leur site web à l'adresse suivante : <https://mda-geneve.ch/> En plus, à l'avenir, nous essaierons de négocier le prix l'adhésion pour les membres de notre association AAFI. Nous vous tiendrons au courant.

Pour les habitants du quartier des Nations – Nordic Walking



Bonne nouvelle pour les habitants du quartier des Nations : la Maison de Quartier Petit-Saconnex verra bientôt le jour. Nous vous tiendrons informés. Pour l'instant, certaines activités sont proposées par l'Antelle sociale de proximité Servette-Petit-Saconnex, tel que le **Nordic Walking** – semestre : septembre 2023-janvier 2024. Les cours se dérouleront en français et en anglais, et les retraités internationaux sont particulièrement bienvenus. Lieu de rencontre : Place Mikado, entre le chemin Coudriers et le chemin Champs d'Anier, durée 1h15 min, prix CHF 5 si une fois par semaine pour tout le semestre (le prochain semestre commencera en septembre), ou 8CHF pour chaque marche, et 20 CHF pour le cours privé. Un équipement spécial (bâtons pour la marche nordique) sera nécessaire, mais il sera possible de marcher sans bâtons. Horaires : lundi à 8h45 et 18h30, mardi à 9h. Pour plus d'informations, consultez le site de l'Antenne sociale de proximité Servette Petit-Saconnex/Saint-Jean 022 418 97 90, asp.servette.soc@ville-ge.ch ou contactez Claudia Cottet, 079 364 40 91 email : saconnexwalking@bluewin.ch, pour les dates ou des cours privés, et pour tout renseignement complémentaire, veuillez-vous référer à l'Antenne sociale de proximité Servette-Petit-Saconnex.

Fitness au Bouchet pour CHF 25.- par mois



Encore une nouvelle intéressante pour ceux qui habitent dans le quartier des Nations et aux alentours. Le 3 juillet, un nouveau fitness sera inauguré au Bouchet, à un prix incroyablement bas pour le lancement – CHF 25.- par mois, ou CHF 299.-par an, et sans frais d'adhésion en tant qu'offre de lancement. Nous n'avons plus de détails sur ce fitness, et nous ne pouvons faire une recommandation, mais étant donné le prix, nous avons décidé de vous informer. Pour plus des détails et des options, veuillez consulter le site www.puregym.swiss, sélectionnez Genève Le Bouchet. A noter, que les autres fitness à Genève proposent des forfaits pour l'été (3 mois), à prix réduits.

Pour les amateurs de Spa et Aquagym



Pour les amateurs de Spa, il existe des cours d'aquagym que l'on peut suivre aux Bains de Cressy. Veuillez consulter <https://bainsdecressy.hug.ch/> Sachez que pour les retraités (65 ans et plus), il y a un tarif réduit de CHF 18.- pour une entrée de 3 heures, ou CHF 165.- pour 10 entrées, et pour un supplément de CHF 6 par entrée, vous pouvez participer à une heure de séance d'aquagym en rejoignant un des groupes de votre choix. Les informations complémentaires et le calendrier sont disponibles ici : <https://bainsdecressy.hug.ch/aquagym> Il s'agit de la meilleure offre que nous ayons pu trouver pour les spas et les aquagyms.

La canicule



En ce qui concerne la canicule dans les semaines à venir : des mesures spéciales seront prises par la Ville de Genève. Vous êtes certainement au courant de ces mesures et vous pouvez les consulter à l'adresse <https://www.geneve.ch/fr/themes/social/actions-sociales-proximite/plan-canicule-aie>

Les entrées gratuites (piscine et cinéma) sont également proposées aux seniors de Genève ; consulter ici : <https://www.geneve.ch/fr/actualites/nouveaute-plan-canicule-2023-lieux-frais-seances-cinemas-acces-piscines-gratuits>

Toutes les autres activités sont offertes par la Ville et incluses dans le programme de la Cité Seniors et nous ne les répéterons pas, l'information est accessible ci-dessous <https://www.geneve.ch/fr/cite-seniors>. Surveillez le nouveau programme à partir de juillet-décembre 2023 qui devrait être affiché sous peu.

Randonnées et promenades



Pour les amateurs des randonnées, nous vous invitons à visiter le site web du Club International de Ski <https://www.scig.ch/>, et Genève Rando <https://www.geneverando.ch/>, où il y a de nombreux itinéraires, en groupe francophone et aussi anglophone. Et s'il y a intérêt, nous sommes prêtes à discuter avec ces deux clubs les possibilités d'organiser la saison prochaine les randonnées que pour nos membres.

Pour les promenades faciles, Cité Seniors ou MDA proposent des promenades pour les personnes âgées.

Vacances/séjours pour les seniors en Suisse



Nous avons également entendu que certains collègues sont intéressés par les vacances d'été pour les seniors, le sport et le spa, et voici quelques offres que nous avons trouvées pour vous :

Des séjours et des vacances pour seniors sont proposés par l'Hospice Général à la Nouvelle Roseraie près de Vevey, pour plus d'informations et les prix, veuillez consulter https://www.hospicegeneral.ch/fr/vacances_pour_seniors

Pro-Senectute, propose la semaine de Nordic Walking en août à Crans-Montana, et d'autres séjours (Bains de Saillons), pour plus d'infos consultez <https://ge.prosenectute.ch/fr/activites/offre-de-sejours.html>

Nous avons trouvé l'offre pour la semaine de Nordic Walking en août directement à l'hôtel à Crans-Montana, et la réservation directe avec l'hôtel sera plus économique, les contacts sont ici <https://www.hoteldulac-crans-montana.ch/en/norcic-walking-week/>

Et si vous aimez le Glacier d'Aletsch, les bains salins et les randonnées, l'hôtel Salina Maris à Moerel propose les forfaits et les semaines de randonnée. Contacter l'hôtel <https://salina.maris.ch/fr/> . Par ailleurs, lisez notre article sur le Glacier d'Aletsch dans le prochain bulletin !)

Et bien sûr, avec un peu de recherche, vous pourrez trouver plus à votre goût et à votre budget, dans des endroits aussi populaires que Loèche-les-Bains <https://www.leukerbad.ch/fr/> , ou l'Ovronnaz <https://www.bains-ovronnaz.ch/sejours-seniors/> et Saillon <https://www.bainsdesaillon.ch/> ou plus loin de Genève - Rigi Katblad <https://en.hotelrigikaltbad.ch/arrangements/summer> , et autres !

Il y a tellement d'options et de possibilités en Suisse - prenez le temps de faire une recherche et profitez des beautés du pays - en train, en bateau, en randonnée, en marchant, en explorant, en visitant ou simplement pour votre bien-être!

Nous espérons que les informations ci-dessus vous intéresseront et nous vous souhaitons un été très agréable !

