



22 août 2023

Chers amis,

Un grand merci à Evelina Rioukhina et Marithé Horvat pour les recherches liées à la préparation de cette nouvelle newsletter.

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

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

Nous vous souhaitons une agréable fin d'été.

Pour l'AAFI-AFICS, Odette Foudral

Les choses à ne pas manquer en Suisse (septembre - novembre 2023)

On dit que "toutes les bonnes choses touchent à leur fin", ce qui signifie que l'été s'en va et que la saison de travail acharné commence. Mais pour nous, retraités, la bonne saison s'étend sur toute l'année et nous savons aussi que lorsqu'une bonne chose se termine, une autre commence à coup sûr. Dans cette lettre d'information, nous aimerions attirer votre attention sur certains événements intéressants que vous pourriez souhaiter connaître ou auxquels vous pourriez assister et qui ne sont pas faciles à trouver dans les programmes.

Mais tout d'abord, notre rubrique "**Sports et Bien-être**" car c'est la principale pour les retraités :

1. Sport-santé et bien être



De nombreuses manifestations sportives débuteront en septembre et nous vous invitons à surveiller attentivement le calendrier proposé par la Cité Seniors. Beaucoup d'activités y sont gratuites ou moyennant un paiement modéré.

Les activités telles que la Gym douce, le Qi-Gong, le Pilates sont vivement recommandés. Vous les trouverez, ainsi que d'autres activités de bien-être, dans le Programme de la Cité de Seniors <https://www.geneve.ch/fr/document/programme-activites-cite-seniors-juil-2023-ville> (pp.46-63). A noter que de nombreuses activités sont gratuites, sans inscriptions, et que certains cours de sport sont gratuits en septembre.

Tai chi - les cours gratuits de l'Open Club se poursuivront les dimanches matin au Bain des Pâquis, en septembre de 9h15 et en octobre de 10 à 11h. Les détails se trouvent ici <https://www.bains-des-paquis.ch/cours-de-tai-chi> (l'adhésion annuelle de 20.- CHF est obligatoire). Nous avons suivi des cours gratuits pendant l'été aux Bastions (le mercredi) et ils étaient excellents. De ce fait, nous vous recommandons vivement les cours de l'Open Club (**Tai Chi et Qi-Gong**, voir ici <https://www.taiji-toc.ch/> (réductions pour les seniors, et adhésion obligatoire).

A noter que nous avons trouvé les cours de Qi-Gong (Falun Dafa) qui ont lieu tout l'été quotidiennement. Nous avons participé à certains d'entre eux. Ces cours sont gratuits. A partir de septembre les cours continueront tous les dimanches de 9h à 11h derrière l'Université (gratuit). A noter qu'il s'agit d'une branche différente du Qi-Gong, apparue à Genève récemment.

Parmi ces activités, nous recommandons tout particulièrement les cours de **Tai Chi 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, veuillez consulter <https://avivo.ch/tai-chi/>

De nombreuses autres activités sportives sont proposées dans toute la ville par les Antennes Sociales et par les quartiers de Genève. Toutes ces activités seront présentées à la Cité Seniors le 13 septembre de 10h à 12h, avec une inscription dès le 14 septembre, et le projet "Art et Santé Seniors" sera présenté le même jour à la Cité de 14h à 15h. Tout cela est gratuit, sans inscription. Nous rappelons l'adresse de La Cité de Séniors : Rue Servette 62 <https://www.geneve.ch/fr/cite-seniors>.

2. La randonnée, la marche et les promenades :

Les promenades : Il y a un certain nombre de promenades proposées par différentes associations, les vendredis par la Cité de Seniors, les promenades en ville proposées par l'Avivo, et certaines promenades, même des randonnées faciles, proposées par MDA. Jetez-y un coup d'œil et décidez de ce qui vous convient le mieux. Consultez les sites web pertinents. Pour les promenades à Genève :



<https://www.geneve.ch/en/what-geneva/walk-bike-rides/themed-walking-circuits> ;
ou Walking for Seniors chaque vendredi par Cité Seniors à 15h ; ou
promenades/randonnées faciles : Marchons ensemble par MDA 50+ <https://mda-geneve.ch/activites/>

Marche : Petit rappel pour ceux qui vivent dans le quartier des Nations : Nordic Walking commence en septembre, les lundis à 8h45 et 18h30, et les mardis à 9h et les "internationaux" sont particulièrement les bienvenus (prix 5 CHF 1 fois par semaine pour un abonnement semestriel, ou 8 CHF à chaque sortie, point de rencontre place Mikado entre chemin Coudriers et chemin Champs d'Anieres, info : Antenne sociale de proximité Servette Petit-Saconnex, 022 418, 9790, asp.servette.soc@ville-ge.ch)

Randonnées : Nous avons fait plusieurs randonnées en mini-groupes et en solo pendant l'été, dans toute la Suisse, dans des endroits tels que le glacier et l'arène d'Aletsch, le glacier et le barrage de Moiry, le col du Simplon, le col de la Gemmi (de Loèche-les-Bains à Kandersteg), et nous sommes allés jusqu'au Rigi, Appenzel - Alpstein et Ebenalp avec le célèbre restaurant Aescher (qui a fait l'objet de la couverture dans le National Geographic), le col du Gottard-Tremola, le col de l'Oberalp et le col du Grimsel, ainsi que le trek des glaciers de Zermatt, ayant principalement pour but de visiter des lieux historiques ou des lieux touchés par le changement climatique (à noter : *ceux qui aiment les glaciers ou qui aimeraient voir le Glacier du Rhône - les sources du fleuve Rhône, qui coule paisiblement à travers notre Genève, il y a un triste développement. Ceux qui d'entre vous se souviennent de la grotte de glace depuis leur enfance ne la verront peut-être plus après cette saison. La grotte de glace s'est créée à l'intérieur du glacier pendant 150 ans, mais en raison du changement climatique, ne sera plus visitable. Pour ceux qui veulent encore découvrir le mystère de la glace bleue à l'intérieur du glacier, n'hésitez pas à la visiter cette année, jusqu'à la mi-octobre. Dans le passé, des excursions d'une journée ont été proposées par Bucher, mais nous n'en avons pas trouvées, et nous ne pouvons que vous recommander de prendre le train jusqu'à Oberwald, puis le Postbus jusqu'au Belvédère de la Furka (regarder l'itinéraire avant votre départ). Ce sera une expérience absolument bouleversante (bien que triste), avec une petite randonnée pour entrer dans la grotte de glace. L'hôtel historique Belvédère Furka (connu par le film Goldfingers et l'acteur Sean Connery) est tout simplement époustouflant, bien qu'il ne soit pas opérationnel. Dans tous les cas, une visite s'impose !*)



Parmi les randonnées citées ci-dessus, certaines sont exigeantes, mais peuvent être effectuées en groupe avec des personnes âgées qui aiment la randonnée et ne sont pas très sportives mais qui aiment simplement la nature et sont prêtes à faire une randonnée d'au moins 4 heures. Pour voir la route Napoléon au Simplon, et pour suivre les traces de Stockalper, depuis l'Aigle du

Simplon au Simplon Dort (en commençant par la visite du Palais de Stockalper à Brigue puis de l'Hospice de Napoléon au Simplon), ou encore la randonnée de

Leurkerbad à Kandersteg par le Col historique de la Gemmi (montée, bien sûr, en gondole – ce Col historique emprunté par Mark Twain, Arthur Conan Doyle, Pablo Picasso et Vladimir Lenine) ou la randonnée sur La Promenade d'Aletsch de Fiecheralp à la Villa Cassel, la retraite suisse de Churchill ou à travers la forêt d'automne d'Aletsch, patrimoine de l'UNESCO - tout cela est tout à fait faisable et fortement recommandé. Nous partagerons ce message avec le CSI (Club de Ski International) et aussi avec l'AVIVO pour voir s'il y a des volontaires ou des randonneurs plus expérimentés qui sont prêts à conduire les randonnées en groupe 1 fois par mois, et nous nous tenons prêts à préparer l'histoire ou le récit approprié à vous raconter sur le chemin. En attendant, nous allons vous décrire notre récente randonnée vers le symbole de la neutralité, du compromis et de la diplomatie suisses (situé à la frontière des cantons de Zoug et de Zurich, près de l'abbaye de Kappel) - nous ne vous en dirons pas plus pour l'instant, veuillez lire notre histoire dans le prochain bulletin !

3. Manifestations culturelles - concerts, expositions, visites guides



La saison à venir sera également riche en événements culturels, pour n'en citer que quelques-uns :

Pour les concerts, n'hésitez pas à regarder le programme du Victoria Hall, il y aura de grands concerts <https://www.l-agenda.ch/lieux/victoria-hall/>

Le festival du film aura également lieu à Genève du 3 au 11 novembre 2023, le lien <https://www.giff.ch/>

Trois autres événements à mentionner dans cette rubrique :



Exposition de Marit Fosse « Une symphonie de l'inconnu »: Après un énorme succès à Paris et récemment à New York, Galerie Trygve Lie, notre chère collègue de la presse, journaliste, écrivain et peintre Marit Fosse expose ses peintures à Genève. Son exposition « Une symphonie de l'inconnu » est déjà ouverte à la galerie 'The House of Arts' (sur rendez-vous, jusqu'au 13 octobre, Vernissage le 21 septembre de 18h à 20h. Adresse: Rue Mina-Audemars 3, 1204 Genève ; contact : thehouseofart@crgf.ch ou silvia@crgf.ch ; tél: 022 342 8234 ou WhatsApp : +41 78 706 9643). Pour les amateurs de

peinture - à ne pas manquer !

Visite guidée au Château d'Anne Marie Wenger-Saladis: Notre ancienne collègue du HCDH/OHCHR Anne-Marie Wenger-Saladis, qui est devenue le guide passionné, nous encourage à visiter Le Château de la Sarraz dans la campagne vaudoise, entre Cossonay et Vallorbe. Elle va nous raconter l'histoire de ce Château et des 5 générations de famille de Mandrot (petite nièce de Gustave Revilliod, fondateur du Musée Ariana, et le personne connu qui a offert les lieux pour le Palais des Nations, ainsi que les fameux paons). Contact : am.saladis@bluewin.ch, le site du Château

<https://chateau-lasarraz.ch>. (Bien entendu, il y a les autres Châteaux près de Genève, liés aux Nations unies ou les idées de la paix (pour citer le Château d'Allaman et son ancien propriétaire Comte Jean-Jacques de Sellon, qui a fondé la Société de la Paix en 1830. JJ de Sellon fut également propriétaire de la Villa la Fenêtre, aujourd'hui dans l'enceinte des Palais des Nations, ancien résidence du Directeur-général de l'ONU. Les historiens bénévoles sont les bienvenus de nous écrire les histoires. Nous avons également fait des recherches sur les Châteaux du Comte de Sellon et ses activités pour la paix).

Art de la scène – spécialement pour les seniors – nouveauté ! Nous attirons votre attention sur une initiative des comédiens professionnels d'offrir des cours de théâtre pour les seniors, dès septembre. Nous avons essayé de visiter les lieux, mais le théâtre était fermé pour les vacances, et donc nous vous laissons les coordonnées de sorte que vous puissiez lire l'article de La Tribune de Genève » <https://www.tdg.ch/trois-artistes-proposent-des-cours-de-theatre-pour-nos-aines-544354160895>; tel. +41 79 945 48 73, e-mail: clouxjulie1618@gmail.com. Si vous décidez d'assister aux cours, partager avec nous vos expériences !



Et en dehors de Genève, nous rappelons l'exposition de la **Fondation Giannada à Martigny « Les années fauves »**, qui a été préparée par la Fondation en collaboration avec le Musée d'Art moderne de Paris. Dans cette exposition vous pouvez admirer plus d'une centaine d'œuvres provenant de musées français tels le Musée national d'art moderne Centre Pompidou, le Musée Paul Dini, des Beaux-Arts de Bordeaux et de collections privées. L'exposition sera ouverte jusqu'à la fin du mois de janvier 2024, vous avez donc le temps. Il y a aussi beaucoup d'autres choses à visiter à Martigny (théâtre Romain, Barry Land), c'est pourquoi vous devez préparer votre voyage avec soin afin d'avoir du temps pour tout voir. De la sorte, vous pourriez aussi combiner avec la visite du

Château de la Batiatz (<https://new.batiatz.ch/>), en rajoutant la visite du célèbre vignoble de Martigny (<https://www.martigny.com/fr/activity/visite-du-vignoble-6551/>) avec la dégustation des vins et peut-être même de faire votre propre visite du vignoble du Dalai Lama (décrite dans le dernier bulletin Vol. 82/2023). Martigny est l'endroit de rêve et cette ville est parfaitement adaptée aux seniors. Ceci est une petite note à l'attention de ceux qui se demandent où séjourner en Suisse en dehors de Genève - Martigny est la solution parfaite (ainsi que Sierre, l'endroit le plus ensoleillé de Suisse) ou Sion. Ce sont quelques idées pour l'avenir de ceux qui hésitent mais ne veulent pas quitter la Suisse. Ces idées peuvent être élaborées et explorées encore plus. Nous vous donnons simplement quelques conseils sur les endroits où vous vous sentirez à l'aise, où il y a une communauté internationale, des musées, une vie culturelle, mais en même temps, où vous serez très proche de la nature. Martigny est l'un de ces endroits, en tant que carrefour ou "veine internationale" au cœur de la Suisse. Si certains de nos retraités

habitent à Martigny et ont des informations concrètes pour y habiter, partagez-les avec nous !

4.NEWS !!! Rencontres comme d'habitude et nouvelles rencontres - NEWS !!!

Les cafés-rencontres (organisés par AVIVO) : Veuillez noter que l'Association AVIVO organise des cafés mensuels - et il semble que ce soit ce qui manque à beaucoup d'entre vous. Les deux cafés-rencontres sont proposés par AVIVO et nos retraités sont bienvenus pour y participez. Venez nombreux pour faire de nouvelles connaissances ou rencontrer les anciens collègues et ami(e)s !



Le calendrier de ces cafés sera le suivant:

« Le Bistro au Petit-Saconnex »- 3ème jeudi du mois, 21 septembre, 19 octobre, 16 novembre - de 9h à 11h (l'adresse : Pl. du Petit-Saconnex 4, 1209 Genève)

« Chez Lili » - dernier vendredi du mois, 29 septembre, 27 octobre et 27 novembre de 9h à 11h (l'adresse : Rue des Gares 21, 1201 Genève)

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

Et comme d'habitude n'oubliez pas **les rencontres du dimanche à la Cité Seniors**, avec un cours d'une heure de gym douce à partir de 12h30, et autres déjeuners et animations.

En outre, **l'AAFI-AFICS organisera un déjeuner annuel**, à l'occasion de la Journée de l'ONU (vous recevrez une invitation ultérieurement).

Carrefour International à la Cité Seniors



Parmi d'autres réunions importantes, l'AAFI-AFICS (conjointement avec la Ville de Genève) organise à la Cité Seniors un "**Carrefour International**" mensuel et nous encourageons la plupart des anciens employés à participer à cet évènement, en particulier à partir de l'année prochaine. Cette année, nous organisons des discussions thématiques, qui s'avèrent être un succès dans l'ensemble. L'année prochaine, nous pensons changer le format de la reunion, car ces rencontres au Carrefour International offrent une occasion unique aux anciens fonctionnaires de rencontrer les Genevois et de leur donner la possibilité de poser des questions. Nous encourageons ceux qui souhaitent nouer des liens plus étroits et plus solides avec les Genevois et partager leurs expériences à participer à ces Carrefours.

Les dates pour 2023 : mercredis - 6 septembre, 4 octobre, 4 novembre et 6 décembre.

5. Dates importantes du calendrier :

En ce qui concerne le travail et les idéaux pour lesquels nous avons travaillé, il y a plusieurs dates à noter :

International :



24 octobre - Journée de l'ONU. Nous espérons participer à la journée portes ouvertes de l'ONUG et tenir un stand pour présenter l'Association et ses activités. Lors de la récente Asssemblée Générale, le syndicat des Nations unies a proposé d'instaurer une journée spéciale pour les anciens fonctionnaires. Certains collègues se souviennent des réunions annuelles avec les anciens fonctionnaires internationaux et nous espérons que cette belle et noble tradition à notre égard sera rétablie dès que les conditions au Palais le permettront. Nous, les retraités, serions très heureux de continuer à nous sentir membres de la famille onusienne. Le Palais est aussi notre maison et nous voulons continuer à en faire partie, à sentir que nous sommes les bienvenus, que l'on se souvient de nous et que les portes nous restent toujours ouvertes.

Journée de la paix - cette journée doit être spécialement marquée et connue de toutes les Nations unies, car la paix reste notre principale valeur. Le 21 septembre est la journée internationale de la paix, mais notez que cette année **la semaine de la paix à Genève** aura lieu plus tard, de la fin novembre au 3 décembre. L'évènement sera particulièrement important puisqu'il fêtera son 10^e anniversaire. Le thème de l'évènement sera "**Construire la confiance, construire la paix : Un agenda pour l'avenir**", et l'inscription est déjà ouverte à tous. Comme certains d'entre nous sont toujours engagés dans des activités au sein d'ONG ou académiques (conférences), nous espérons voir de nombreux visages familiers pendant cette semaine à la Maison de la Paix à Genève. Si vous êtes intéressé, veuillez consulter régulièrement ce site web pour le programme et l'inscription <https://www.genevapeaceweek.ch/en>. Les évènements de cette semaine sont gratuits.

Autre journée importante : **le 1er octobre, Journée internationale des personnes âgées.** Cette journée est célébrée dans le monde entier <https://www.un.org/en/observances/older-persons-day>, et elle sera également célébrée à Genève. Nous vous invitons à consulter les évènements qui se dérouleront à Genève ce jour-là : <https://www.geneve.ch/fr/public/seniors/journee-internationale-agees>

6. Les grandes fêtes genevoises :

Bien sûr, tous ceux qui vivent à Genève les connaissent !

Jeune Genevois 7 septembre (dont l'histoire remonte au 16ème siècle, et qui signifie fête genevoise, ou similaire à Thanksgiving) - et même si certaines traditions sont "modernisées", le gâteau aux prunes est le bienvenu lors de cette journée !



Et bien sûr, **c'est l'Escalade**, le jour le plus important pour Genève. Hymne de la République et Canton de Genève, le *Cé qu'è lainô* raconte l'histoire de l'Escalade. Dans notre prochaine Newsletter nous vous donnerons plus d'information sur la Fête de l'Escalade 2023, et les paroles de l'hymne pour que vous puissiez le chanter ensemble avec les Genevois pendant les festivités.

7. Et quant aux traditions suisses ?

Nous aimons et respectons toutes les traditions du pays dans lequel nous vivons. Et de fait, il y en a beaucoup, particulièrement les mois de septembre et d'octobre. Nous sommes sûrs que vous connaissez la plupart d'entre elles :

Désalpe

Les vaches sont les animaux sacrés de la Suisse et l'un des symboles du pays. L'été est une période chargée pour les éleveurs. À la fin du printemps, ils lâchent les vaches dans les alpages où elles passent de 5 à 3 mois (selon l'altitude). Pendant ce temps, les fromagers produisent le fromage dans les alpages et à l'automne, les agriculteurs ramènent les vaches pour l'hiver. C'est l'évènement le plus important dans la vie des agriculteurs et il est célébré dans tout le pays presque comme une fête nationale.



Nous sommes sûres que vous avez déjà visité au moins l'une de ces fermes, mais si ce n'est pas le cas, nous vous le recommandons : **Désalpe de Charmey** par AVIVO le samedi 23 septembre 2023 - dépêchez-vous de vous inscrire à cette excursion.

Mais si vous n'avez pas de place, ne vous inquiétez pas, nous vous donnerons les recommandations et la liste complète des Désalpes (Alpabgahrt en allemand). A vous de voir où aller, mais ne manquez pas cet évènement et partagez la joie avec les fiers fermiers et les non moins fières vaches décorées.

Le plus proche de Genève sera :

St Cergue désalpe le 30 septembre - le programme est ici <https://www.desalpe-saint-cergue.ch>

Désalpe à Etivaz le 30 septembre (malheureusement, à la même date, mais vous pourrez peut-être vous rendre aux deux endroits). Le désalpe d'Etivaz est particulièrement intéressant, ne le manquez pas. De plus, la visite gratuite de la Maison de l'Etivaz et ces caves avec les guides a lieu toutes les heures environ. Ces visites sont très impressionnantes. Et si vous y êtes, n'oubliez pas d'acheter le célèbre l'Etivas à Rebibes! Consultez le programme ici <https://www.etivaz-aop.ch/fr/la-desalpe.html>



Fête de Vacherin Mont d'Or à Charbonnière (et aussi désalpe), elle aura lieu le 23 septembre, et c'est aussi un must de visiter <https://www.myvalleedejoux.ch/fr/P1284/fete-du-vacherin-mont-d-or>.

Nous pourrions vous recommander de nombreux autres désalpes, tant ils sont impressionnants, mais vous pouvez les consulter ici et choisir ceux que vous préférez visiter. Nous les avons presque tous visités. La liste complète est ici : <https://www.myswitzerland.com/fr-ch/decouvrir/manifestations/https://www.myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse/veranstaltungen/veranstaltungen-suche/?rubrik=alpabzuegeaelplerfeste>.

Bien sûr, l'évènement d'Appenzell sera plein de traditions et sera le plus spectaculaire, pour ceux qui sont intéressés, veuillez vérifier ici pour la date, en allemand seulement <https://www.appenzell.ch/de/kultur-und-braeuche/braeuche-und-traditionen/alfahrt-und-alpabfahrt.html>. Car c'est loin de Genève, il faut prévoir passer la nuit sur place et pour assister à l'évènement dans sa totalité.

Deux autres évènements dans ce contexte :

Festival des Raclettes aux Baignes (23-24 septembre, nous vous recommandons de vous y rendre le 24 septembre, surtout si vous allez à Charmey la veille). L'évènement est facilement accessible et pas très loin de Genève, et il sera très intéressant, avec le "couronnement" du gagnant du Prix du Fromage Suisse de 2022, et avec toutes les raclettes possibles (comme vous le savez peut-être, la raclette est l'un des plats nationaux en Suisse, et *la raclette du Valais* est un fromage AOP avec le même nom que le nom du plat). Le site web est ici <https://www.bagnesraclette.ch>, consultez le programme.



Châteilet à Justistal (Le partage de fromages) - c'est un évènement à ne pas manquer (mais qui demandera un peu de préparation, d'efforts et même de randonnée (vous pourrez peut-être le faire en une journée, mais vous devrez prendre le train le plus tôt, ou vous devrez passer la nuit dans les environs de l'évènement). Vous ne regretterez pas une seule minute, c'est extraordinaire et cela vaut vraiment la peine d'être visité (mais

préparez-vous à revenir avec un sac rempli de merveilleux fromages, qui seront peut-être partagés avec vous, ou que vous pourrez acheter sur place pour un coût minime, et le fromage est tout simplement délicieux). Mais l'évènement lui-même mérite une attention particulière. A noter dans votre agenda : le 22 septembre 2023 (techniquement, il y a des navettes depuis Beatenberg ou depuis Giswill, et ensuite 20 minutes de marche), à moins que vous ne souhaitiez faire la randonnée par vous-même (très belle randonnée également) – 2,5h depuis Giswill et 1,5h depuis Beatenberg. Nous

avons fait les deux, et nous ne pouvons que recommander. C'est un évènement d'assister au moins une fois dans la vie. Veuillez consulter <https://www.interlaken.ch/en/planning/events/top-events/chaesteilet-justistal>

D'autres manifestations liées au désalpe, autour du fromage ou aux animaux se trouvent ici <https://www.myswitzerland.com/fr-fr/decouvrir/manifestations/manifestations-rechercher/?rubrik=autourdufromage>

Autres évènements traditionnels suisses (pas si loin de Genève) :

- **Fête de la châtaigne** à Fully le 14 octobre (AVIVO planifie de faire une excursion, consultez le site <https://avivo.ch/> et dépêchez-vous de vous inscrire, mais si vous ratez, vous pouvez toujours visiter en train).
- **Fête de l'oignon** (et de l'ail) à Berne - 27 novembre (mêmes recommandations que ci-dessus)
- **Fête de la carotte** à Aarau (qui vaut la peine d'être visitée, tant pour la fête que pour cette ville absolument magnifique - et lorsque vous y serez, dans la vieille ville, ne manquez pas le plus important - levez les yeux et vous verrez le secret et la splendeur de cet endroit). Nous avons vu dans le passé que des excursions étaient proposées par Buchard.ch, mais nous n'avons pas trouvé cette année, et notre conseil - prenez le train avec une carte journalière - cet évènement aura lieu le 1er novembre 2023), les infos sur l'évènement et le plan de la ville sont ici <https://www.rueblimaert-aarau.ch> (en allemand).

8. Vendanges - l'une des plus importantes traditions automnales :

- ❖ **Lavaux** - patrimoine de l'UNESCO. Une excursion spéciale au Lavaux sera organisée par AVIVO le 28 septembre (veuillez-vous inscrire à <https://avivo.ch/le-lavaux-jeudi-28-septembre-2023/>).
- ❖ **Nyon** (le site web est ici <https://www.lacote-tourisme.ch/fr/P8409/fete-de-la-vigne-a-nyon>)
- ❖ **Rolle** - Le Salon suisse des vignerons DIVine se tiendra au Château de Rolle les 3 et 4 novembre, veuillez consulter le site <https://www.divines.ch/fr/>.
- ❖ **Neuchâtel** - la glamourissime Fête des vendanges aura lieu les 23 et 24 septembre 2023, veuillez consulter le programme sur <https://www.j3l.ch/fr/P47577/a-faire/manifestations/fete-festival/fete-des-vendanges>.
- ❖ **Sierre** - Salon de VINEA en novembre 2023, consultez le programme ici <https://www.salonvinea.ch>



Tout ce qui précède est très "atteignable" à 1h-1,5h de Genève, cela vaut donc la peine d'y aller. Et comme il s'agit d'une dégustation intensive, optez pour un transport public (train) !

9. Voyages et excursions à venir



Nous vous recommandons de participer à tout ce que l'AVIVO propose, qu'il s'agisse d'excursions d'une journée ou de voyages et de vacances. Pour ceux qui préfèrent rester en Suisse ou en apprendre plus sur la Suisse, attention - un voyage absolument extraordinaire est en préparation et il aura lieu à **Einsiedeln** (photo ci-dessus) début décembre, et si vous avez l'occasion d'y aller, faites-le ! Mais lisez l'histoire avant de partir.

Consultez également l'Association AVIVO pour les mises à jour, et ne manquez pas la date d'ouverture des inscriptions : <https://avivo.ch/>
Et il est possible qu'un séjour de randonnées soit organisé en octobre en Vallée de Saas – suivez leurs annonces !

Bien sûr, il y a tant d'autres événements et festivals qui valent la peine d'être visités en Suisse que notre lettre d'information ne peut pas tous les décrire.

Une fois encore, nous encourageons ceux qui sont des retraités "vétérans" ou qui en savent plus sur les événements à Genève et dans les environs, à préparer leurs bulletins d'information. Nous avons trouvé ce site web, que nous considérons comme convivial et complet et nous la partageons avec vous : <https://www.geneve.com/fr/preparer-son-sejour/agenda>. Nous espérons que cela vous sera utile et vous permettra de naviguer facilement parmi tous les événements qui vous intéressent.

Une plateforme d'échange comme outil de communication

Ce qui est devenu évident pour nous, c'est que **la plateforme d'échange** est nécessaire dans tous les domaines - culture, sports, etc. Nous allons réfléchir à la manière d'intégrer cette plateforme dans le site web afin d'être constamment informés des nouveautés et de la rendre interactive et comme outil de communication mutuelle.

Partenariats potentiels

Nous pensons qu'il est nécessaire de développer des partenariats avec d'autres associations (l'AVIVO est l'association la plus appropriée, à notre avis). Nous aimerions également attirer votre attention sur l'AFIS - Association des fonctionnaires internationaux suisses) et partenariat potentiel avec cette Association. Dans notre prochaine newsletter, nous vous informerons sur les avancées.

Nous espérons que vous profiterez des nombreux événements intéressants de l'automne. Ces newsletters ont été initiées pour voir si elles suscitent un intérêt. N'hésitez pas à réagir.

Pour conclure, nous vous souhaitons un très bon début de saison active !