

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

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 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^e 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.

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 et www.pharmageneve.ch