

# es p a c e s

Bulletin mensuel de l'AVIVO • Genève  
N° 7/8 juillet/août 2020 • 36<sup>ème</sup> année



L'ASSOCIATION  
DE DÉFENSE ET DE DÉTENTE  
DE TOUS LES RETRAITÉS  
ET FUTURS RETRAITÉS

## L'AVIVO VOUS SOUHAITE UN BEL ÉTÉ, ET DE BONNES ET CHALEUREUSES VACANCES POUR TOUTES ET TOUS !

Pas encore la fin de la pandémie, mais avec l'arrivée de l'été, voilà que la fin de cette période spéciale se précise, après 3 mois de confinement, synonyme trop souvent d'isolement, voire de solitude.

Et que penser du vécu des personnes seules, handicapées, ou malvoyantes, aux prises avec la multiplication des fléchages au sol et autres indications qu'elles ne peuvent voir ?

C'est à elles aussi que sont destinées toutes ces informations et consignes de sécurités. Or on ne pense en effet trop souvent qu'aux personnes en pleine possession de leurs moyens.

Durant toute cette période spéciale, l'AVIVO a poursuivi ses activités, dans le strict respect des mesures décidées notamment par les autorités fédérales pour lutter contre l'extension de la pandémie. Grâce au télétravail, nous avons aussi respecté les interdictions de se réunir jusqu'au 8 juin.

Cela nous a contraints à contacter toutes les personnes concernées, pour les informer de la fermeture qui nous était imposée, et puis pour reprendre rendez-vous en juin.

Suite à la fermeture du bureau des impôts en mars, avril, mai et juin, nous avons également présenté une demande au Conseil d'Etat pour demander une prolongation des délais. En lieu et place d'une prolongation des délais, le Conseil d'Etat a pris plusieurs mesures aussi injustes qu'incompréhensibles !

Jugez plutôt :

Après avoir pratiquement fermé l'administration fiscale et nous avoir interdit de poursuivre les activités de notre permanence d'impôts, le Conseil d'Etat et l'administration fiscale ont proposé aux contribuables de mettre à jour leur logiciel GeTax.

En fait, une fois la mise à jour effectuée, les contribuables ne pouvaient plus imprimer leurs feuilles d'impôts!

Désormais, une seule solution : téléverser la déclaration via internet. Une décision illégale. Mais les fonctionnaires des impôts étaient ainsi débarrassés du papier, et les contribuables sans internet, eux, étaient sans solution ! La population ne comprend pas ces décisions, et les téléphones de l'AVIVO ne cessent de sonner.

suite en page 2

### Assemblée générale

Réservez déjà la date  
**jeudi 24 septembre à 14h**

Lieu  
**Salle du Palladium, rue du Stand**

Ordre du jour dans le prochain journal début septembre

suite de la page 1

En lieu et place de la prolongation légitime du délai demandée par l'AVIVO, le Conseil d'Etat a décidé d'imposer à chaque contribuable qui demande un nouveau délai un émolument de 40 francs.

Depuis la reprise de ses activités en juin, l'administration fiscale multiplie les envois de rappels aux contribuables qui n'avaient pas encore adressé leur déclaration ! Rappelons au Conseil d'Etat que les bureaux des impôts ont été fermés pendant près de 3 mois et que l'Etat a interdit le fonctionnement de notre permanence d'impôt !

Autant de décisions qui tranchent avec les décisions et lois prises au niveau fédéral tant sur la question des délais que des amendes.

Le Conseil Fédéral a chaque fois pris des décisions en faveur des contribuables, tout à fait justifiées en regard de la situation imposée par le coronavirus.

L'AVIVO ne se laissera pas faire. Nous reprendrons ce dossier des impôts point par point, car trop de décisions sont injustifiées, illégales et simplement inacceptables.

Après cette période spéciale où l'AVIVO et la plupart de ses membres ont suivi les décisions des autorités, certains d'entre eux se trouvent dans des situations compliquées en raison des décisions injustes prises par le Conseil d'Etat genevois.

Nous sommes à la fin juin et le travail de nos permanences d'impôts est terminé grâce au travail remarquable de nos bénévoles, ainsi que de nos employées dévouées.

Précisons encore que les voyages ont repris, pour le plus grand plaisir de toutes et tous. Merci, et un grand Bravo à Catherine pour son travail très apprécié comme peut en témoigner l'incroyable nombre de coups de téléphones qui lui sont adressés.

J'espère que vous aurez l'occasion de profiter de cette période de vacances pour vous retrouver avec les vôtres et je vous souhaite à toutes et tous un bel été ainsi que de bonnes et chaleureuses vacances.

Jean Spielmann

2

## Attention ! Modification d'horaires pour l'été



**Du lundi 29 juin  
au vendredi 21 août 2020**

**Les bureaux de l'AVIVO  
(1er et 3ème étage)**

**sont ouverts**

**du lundi au vendredi  
de 8h à 15h (non-stop)**

### IMPRESSUM :

Éditrice responsable : Nathalie Schmitt Contact : AVIVO - 25, rue du Vieux-Billard - Case postale 155 - 1211 Genève 8 / Tél. 022 329 14 28 - Fax. 022 320 10 27 / admin-journal@avivo.ch / www.avivo.ch / CCP: 12-3286-4 / Tirage 10'000 exemplaires Impression Atar Roto Presse, Saigny.

## L'AVIVO VOUS INFORME

**Pour le pont du Jeûne Genevois fermeture**

dès le mercredi 9 septembre à 16h00 pour le service loisirs et à 15h00 pour l'office social. **Réouverture: lundi 14 septembre**

# Vous avez dit «16'127»?

Exposition au Parc des Bastions  
28 panneaux

Du 26 juin au 16 août  
Caravane de la Solidarité



Exposition

Chic alors, on déconfiné, on se promène, on visite Genève en été.

Le parc des Bastions, au centre-ville, est un joli but de promenade, on peut de surcroît y siroter une boisson fraîche dans l'agréable rotonde. Régulièrement, on peut aussi y voir des expositions de photographies ou affiches sur certains thèmes culturels ou sociaux.

Cette fois, c'est la réalité d'aujourd'hui, poignante, et l'actualité très récente qui est à l'honneur. 16'127, de quoi s'agit-il ?



Tout le monde se souvient de ces informations télévisuelles diffusant ces images des cohortes interminables des travailleur-s-euses genevois-e-s en attente d'un colis de victuailles de base, car ils/elles étaient sans ressources financières.

En tout, c'est donc 16'127 colis qui ont été distribués pendant cette période de confinement.

4 photographes et une journaliste se souviennent et mettent en scène cet événement qu'il est important de ne pas reléguer aux oubliettes. Il ne s'agit pas seulement de décrire, mais il faut aussi dénoncer ces injustices flagrantes, inadmissibles, de manière à ce que cela ne se reproduise plus.



En citant Jean - Jacques Rousseau, ce philosophe dont les Genevois sont si fiers, les auteurs de cette exposition nous rappellent l'importance et la nécessité de la solidarité et du partage. Ne manquez pas de vous y rendre!

A.Z.

# À LIRE PENDANT LA PAUSE ESTIVALE



## Toute une vie à écrire

Corinna Bille par Sylvie Neeman - Illustré par Albertine  
Ed. LA JOIE DE LIRE - 96 PAGES - (2020) - CHF 19.90

Voici un livre absolument délicieux, à lire avec ses petits-enfants, à déguster lentement. Sylvie Neeman se glisse dans la peau de Corinna Bille et raconte comment la passion de l'écriture s'est peu à peu révélée, dès l'adolescence, et a orienté la vie de cette grande écrivaine valaisanne. Les dessins foisonnants d'Albertine, aux doux coloris, émaillent de gaieté les textes simples, mais pleins d'émotion.

«C'était ça mon enfance. Des histoires, du théâtre, des jeux, des lectures. Je suis la fille d'un peintre et d'une paysanne, j'aime dire les choses ainsi, et mes parents nous ont tous deux encouragés à cultiver ce penchant si naturel, qui existe en chaque enfant : l'imagination.»

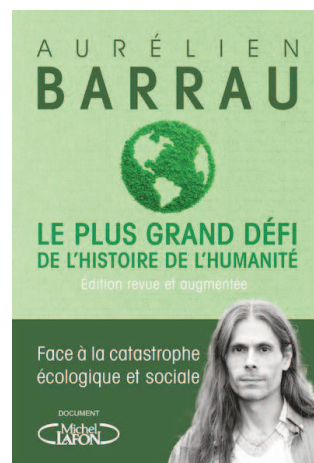
## Le plus grand défi de l'histoire de l'humanité

Aurélien Barrau

Ed. Michel Lafon - 211 pages - (dernière édition 2020) - CHF 12.50

Aurélien Barrau nous raconte-t-il la fin de l'humanité ? Oui, en quelque sorte : d'abord un constat de l'état catastrophique de la planète, de nos comportements néfastes. Mais aussi une énumération presque rassurante de changements possibles, immédiats et qui ne vont pas bouleverser notre confort !

Vous avez dit possible ? Oui ! A condition d'écrire un nouveau mythe, une nouvelle histoire de l'écologie. Ce doit être l'ouverture vers un monde où le vivant, sous toutes ses formes, sera respecté, voire sacralisé. Acquérir une nouvelle liberté, loin des obligations de la société de consommation. Un livre roboratif, mais absolument convaincant.



4



## Garçon, un pastis et un peu moins de vent

Guy Marchand

Ed. Neige - 97 pages - (2019) - CHF 17.70

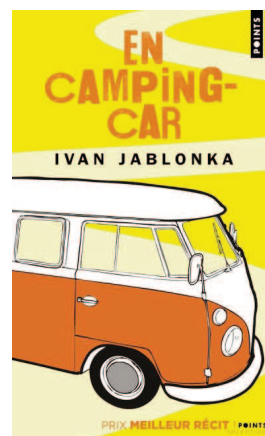
Deux compères, retraités, s'ennuient un peu. Ils décident alors de s'intéresser aux personnes qui les entourent et ont besoin de soutien. Leur maison devient un lieu d'accueil. Un récit parfois un peu grivois, plein d'humour et finalement très touchant. Avec l'ambiance du Midi !

## En camping - car

Ivan Jablonka

Ed. Points 5006 - 192 pages - (2019) - CHF 9.95

Ivan Jablonka a découvert l'Europe (et un bout de l'Afrique) en voyageant avec ses parents en camping-car et narre ses souvenirs : Corse 1982, Portugal 1983, Grèce 1984, Sicile 1985, Maroc 1986, Italie 1987, Turquie 1988. Un régal d'anecdotes savoureuses, évoquant les rires et les tensions des campeurs, les aventures, les peurs, les rencontres. Mais aussi comment le jeune Ivan conquiert son indépendance de jeune homme, en se confrontant à d'autres réalités. Bon voyage !



Annette Zimmermann



# mobilité

## MAINTIEN À DOMICILE

- Planche de bains
- Rampes de seuil
- Pince de préhension
- Cannes
- Cadre de marche
- Accessoires de salle de bains
- Tabouret de douche

## VÉLO ÉLECTRIQUE

### ARTICLE SUBVENTIONNÉ

Disponible à l'essai au magasin



## SCOOTER ÉLECTRIQUE

9 modèles à choix



## Fauteuil roulant à vos mesures

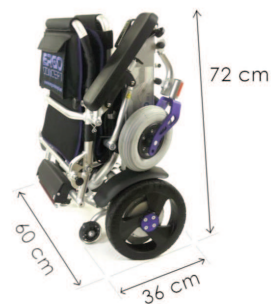
Participation AVS Fr. 900.-

9 modèles en magasin



6 couleurs à choix  
6 largeurs

## Fauteuil électrique Intérieur-extérieur pliable



## VÉRITABLES 2 EN 1

Déambulateur et fauteuil roulant



Pour mieux vous servir prenez rendez-vous au 022/344 42 55

Visitez notre site [www.mobilitehandicap.com](http://www.mobilitehandicap.com)

52 rue de St-Jean - 1203 Genève - Bus 7-9-11 arrêt Délices - Tél. 022/344 42 55

Mots croisés n° 335

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

6

HORIZONTALLEMENT

1. Cinéaste américain, auteur de «La Mort aux trousses». Une actrice devenue princesse. 2. Partie de la main. Confédération de cantons. Projectile. 3. Maladie infectieuse et contagieuse. Socle sur le green. 4. Au tapis ! Union européenne. Etais en tête. 5. Opinion. Perte des poils. Pro.personnel. Vélo de sportif. 6. Reçu au berceau. 3.1416. Sudiste. 7. Navigateur portugais. Portons secours. Ancien parti français. 8. Cor qui pousse sur la tête du cerf. Torrent dans l'ouest des Pyrénées françaises. 9. Camarade de classe. Rechange pour bébé. 10. Utile en cuisine. Do. Orant. 11. Monnaie du Cambodge. Perturbation atmosphérique. A moi. 12. Opus. Culture sur brûlis en Asie du Sud-Est. Creusas le sol. 13. Ville belge. Issue de. Tantale. Décoder. 14. Evente. Caractère d'un alphabet. Habillé. 15. Organe. Sans brillance. Sigle européen.

Publicité



NovaSon Acoustique Médicale  
42 rue de la Terrassière  
1207 Genève - Eaux-Vives  
Tél : 022 840 27 40



J'assure !

avec mes nouvelles aides auditives

Mots croisés solution du n° 334

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1		C	H	A	T	B	O	T	T	E		R	I	E	C
2	P	A		B	R	E	S	T		S	M		B	A	H
3	E		L	Y	O	N		C	A		A	R	E	N	A
4	R	E		S	U	G	O		A	M	I		R	E	R
5	S		E	S	S	A	I	M		A	L	O	E	S	
6	A	B	O	I		L	E	A	N		L	I	S		P
7	N	O	N	N	E		S	I	L	L	O	N		R	E
8		U		S	T	E		G		E	N	T	I	E	R
9	A	T	H		E	M	A	R	G	E		E	N		L
10	N	O		U	L	M		I	R		S		S	E	E
11	G	N	O	N		A	C	C	U	M	U	L	E	R	
12	O		R	I	T		C	H	E	R	C	H	E	N	T
13	R	E	A	C		A	P	O		P	O		I	O	
14	A	U	N	E	E	S		N	A		E	T	A		L
15		X		F	R		A	S	S	I	S	E		L	E

VERTICALEMENT

1. Ile du Nord du Japon. Station des Grisons. 2. Snob. Soucoupe volante. Fixer avec une pince à ressort. 3. Moyen de transports français. Gardé secret. Joli coco. 4. Dr. : dispositions particulières d'un acte juridique. Lawrencium. Liaison. 5. Pauvre homme. Elément. Année. 6. Susciter la pitié. 7. Obstruction interstinale. Posséda. 8. Ernesto Guevara. Une lady disparue. Allure. Issu de. 9. Lumen. Polonium. Chicaner pour des riens. 10. Il a découvert la pénicilline. Ville Allemande. 11. Mar. : cordage. Epiça. Cale en forme de V. 12. Note. Saccageur. 13. Energiquement. Petra par exemple ! 14. En Grande Bretagne. Artère. 15. Sigle européen. Il peut être bon ou mauvais.

# INITIALES B.B.

d'après *Barbe Bleue* de Charles Perrault

## Pluridisciplinaires et multiformes

Trois comédiens, trois styles, une histoire. Sur un plateau, monté le jour même, dans un esprit de spectacle de rue, Céline Goormaghtigh, Marc-André Müller et Sarkis Ohanessian. Trois comédiens, aux trajectoires très différentes, vont vous raconter *Barbe Bleue* avec les moyens du bord. Ils mélangeront le théâtre classique, la musique, le mime, l'improvisation et peut-être même des genres qui n'existent pas encore.

Vous aurez la chance de découvrir des scènes que vous n'aviez jamais lues dans *Barbe Bleue* : celle où les deux sœurs parlent de *Barbe Bleue*, afin de savoir laquelle des deux va devoir l'épouser; le mariage en grandes pompes avec musique et commérages; les deux frères devisant tranquillement sur le chemin du château alors que la jeune fille et sa sœur Anne ne voient que « le ciel qui poudroie et l'herbe qui verdoie »; et bien d'autres encore.

## Covido-compatible

Répondant à l'appel d'offre « été culturel 2020 », proposé par la Ville de Genève, Cé-



line, Sarkis et Marc-André ont à cœur d'offrir un spectacle tout public tout en respectant les mesures sanitaires liées à la COVID-19. Ainsi, entre autres mesures de sécurité, 9 représentations seront dédiées exclusivement aux seniors. Le nombre de places étant restreint, la réservation est obligatoire.

## Barbe Bleue : un tueur en série

Revisiter, avec espièglerie, le conte classique d'un serial killer : tel est le défi de ces trois-là. Spectacle tout public et en plein air. Raconté à trois voix et trois corps. Faisant côtoyer et juxtaposer la narration, le mouvement, l'improvisation et la musique live, en s'amusant à franchir les frontières entre les genres et explorer les codes et les conventions théâtraux.

7



Vendredis 28 août, 4 et 11 septembre, 3 représentations par jour, horaires à préciser avec l'AVIVO. (sous réserve)

## Chanter en période de déconfinement



Tous et toutes les choristes de la chorale Chant'Avivo étaient désolé-e-s de ne plus pouvoir se réunir le lundi après-midi. Comment supporter le mieux possible ce manque de convivialité musicale, d'échange si sympathique ?

Eh bien, la chorale a créé un groupe whatsapp ! Une excellente manière de ne pas se perdre de vue, d'avoir de nouvelles ami-e-s, et de s'envoyer de la musique, des informations poétiques, humoristiques, voire des propositions de partitions pour l'année prochaine.

Et cela continue en période de déconfinement :

- 8 Dès que cela a été possible, notre cheffe, Sylviane, a proposé une répétition dans une salle suffisamment grande pour respecter les distances, et avec un petit nombre de participant-e-s.

Nous avons ainsi repris les chants que nous aimons : La berceuse russe, le sorbier de l'Oural, l'Alphabet de Mozart, Signore delle Cime, les Vetzze, et d'autres encore. Du bonheur !

La chorale reprendra les répétitions dès la rentrée de septembre, et accueille toujours de nouveaux membres. N'hésitez pas à nous rejoindre le lundi après-midi !

### SPECTACLE EN SOIRÉE

#### PRESTOPROD

Théâtre du Léman - quai du Mont-Blanc 19,  
1201 Genève

### FRÉDÉRIC FRANÇOIS

Vendredi 6 novembre à 20h

Frédéric François, 50 ans de carrière, en concert, événement à GENÈVE.

Voix de l'amour, de la passion et des femmes avec des mélodies incontournables telles que Mon cœur te dit je t'aime, Je t'aime à l'italienne, et d'autres. Ce chanteur à succès compte à son actif, 350 titres, 85 disques d'or, 40 millions de disques vendus, dont 15 millions en France.

Prix AVIVO :

1ère catégorie : 85.50 frs au lieu de 95.- frs

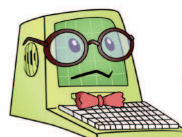
2ème catégorie: 72.00 frs au lieu de 80.- frs

3ème catégorie: 58.50 frs au lieu de 65.- frs

*Vente des billets*

*dès réception du journal*

## CYBERESP@CE



### AVIVO

FORMATION ET DÉPANNAGE  
SUR LES ORDINATEURS ET  
LES TÉLÉPHONES

- PRISE EN MAIN ET CONFIGURATION
- COURRIER ÉLECTRONIQUE
- GESTION DES FICHIERS
- UTILISATION DE LOGICIELS DIVERS
- SAUVEGARDE ET SYNCHRONISATION
- SÉCURITÉ ET VIE PRIVÉE
- NAVIGATION INTERNET
- RÉSEAUX SOCIAUX
- TRUCS ET ASTUCES

INSCRIPTION AUPRÈS DU RESPONSABLE DU  
CYBERESPACE AU 078 842 03 14 DU LUNDI  
AU VENDREDI ENTRE 09H00 ET 17H00

SÉANCE INDIVIDUELLE

DURÉE : 1 HEURE PAR JOUR

LIEU : RUE DU VIEUX-BILLARD 25

PRIX MEMBRES: 40.-

PRIX NON-MEMBRES: 50.-





# Il y avait une fois...

## Petits contes philosophiques

écrits pendant la période de confinement au printemps 2020, à l'occasion d'un atelier d'écriture virtuel (en ligne) animé par Mary Anna Barbey

### Les quatre jardinières

Il était une fois dans un pays libre, riche et fertile, quatre sœurs qui s'aimaient et partageaient leurs pensées. Des pensées variées, de toutes sortes, de toutes les couleurs. Chacune cultivait son propre jardin.

Dans le terreau de l'aînée poussaient surtout les migramertumes, aux longues racines tenaces. Dans celui de la suivante, les résiliencourages aux tiges fortes et droites. Dans la terre de la troisième, un parterre de patiencolies aux couleurs un peu passées. Et dans celle de la cadette, on pouvait apercevoir, de loin, les tons éclatants des utopidéales.

Bien d'autres fleurs poussaient encore dans leurs jardins. Mais, vivaces ou fugaces, trompeuses parfois, ce sont les pensées qui occupaient leur temps. Elles aimaient à en faire des bouquets. Puis elles se retrouvaient pour les échanger dans une complicité où le rire succédait souvent aux larmes.

Il en fut ainsi jusqu'au jour où la corandémique, une nouvelle espèce de souci venu d'Asie, réussit à envahir toutes les terres. Plus aucune chance de survie pour les pensées qui étouffaient sous les assauts du souci envahisseur. Et le mortel parfum d'angoisse qui émanait de sa couronne força les jardinières à rester enfermées, délaissant leurs plates-bandes pour éviter de mourir étouffées elles aussi.

Vint une longue coronattente.

Quand elles eurent le droit de sortir à nouveau, les quatre sœurs se rendirent d'abord dans leur jardin. Migramertumes, résiliencourages, utopidéales, patiencolies, toutes avaient disparu.

Impatientes, les sœurs décidèrent de se revoir sans bouquets à échanger. La joie fut immense et silencieuse. Les embrassades sans retenue.

Ensemble, elles cultivèrent une pensée nouvelle : laisser leur cœur prendre la parole, sous peine de souffrir pour toujours d'insuffisance coronarienne.

Et vivre. Sans plus attendre.

Denise

### La disparition des vieux

Il était une fois une charmante petite ville au bord d'un lac. Ses rues accueillait des boutiques de luxe et de nombreux stands les jours de marché. Une grande place abritait les transports publics, une église et diverses institutions du pays, banque, poste, cabinet d'avocat. Bistrotts et restaurants se remplissaient d'habitues, de passants et de touristes. De là, une ruelle conduisait les voyageurs vers l'imposante gare, d'où, chaque jour, des trains surchargés transportaient des gens pressés vers leurs lieux de travail, leurs études ou le début d'un voyage. Le silence n'existait pas.

Ces lieux grouillaient de monde. On se bousculait, se précipitait, s'impatientait. Les vieux dérangeaient dans cette cité. Tout devait aller vite, toujours plus vite. Ces vieux, trop lents, discutaient avec les marchands, hésitaient entre deux salades. Ils traînaient dans les bistrotts, montaient à toute heure dans des bus bondés, posaient trop de questions aux guichets de la poste ou de la gare. Ils freinaient les citoyens actifs, qui avaient, eux, des choses importantes à faire.

Là, les rues sont vides. Les travailleurs avancent masqués et s'évitent. Les beaux magasins et les bistrotts sont en deuil. L'église oublie ses fidèles. Bravo, il n'y a plus de vieux dans les rues. Enfin sous contrôle, ils ne peuvent plus déranger. Beaucoup ont même choisi de mourir. Ils ont laissé la place. A qui ? Les hyperactifs sont perdus. Leur monde n'a plus de sens. Le silence et la lenteur conduisent les pas d'un homme nouveau.

Patricia



8 jours : du 5 au 12 septembre

## LANDES ET PAYS BASQUE

entre saveurs et traditions



### AVEC L'AVIVO DÉCOUVREZ :

Dax - Bayonne et Espelette  
Biarritz et Saint-Jean-de-Luz

Les plages Landaises

Le petit train à crémaillère de la Rhune

Découverte d'Ascain et de  
Saint-Pée-sur-Nivelle

10

VOTRE HOTEL & SPA : LE SPENDID 4\*\*\*\*

**Le Splendid** : une légende, un mythe !  
Ce luxueux palace est un chef-d'oeuvre architectural des années 30 dont les plans et la décoration ont été signés André Granet, architecte des expositions universelles. De nombreuses personnalités vinrent y séjourner et goûter au faste de ses fêtes : Hemingway, Kessel, Guitry... Les chambres sont spacieuses. Accès wifi gratuit.

### PRIX SPECIAL AVIVO COMPRENANT:

le transport en autocar 4\* tout confort / le logement à l'hôtel & SPA 4\* Le Spondid à Dax la pension complète du souper du 1<sup>er</sup> jour au petit-déjeuner du dernier jour - vin inclus / 1 accès au SPA de 2 heures durant le séjour pour chaque participant / la taxe de séjour / les excursions mentionnées dans le programme avec 3 repas de midi au restaurant - vin en carafe inclus / un guide pour toutes les excursions / un accompagnant AVIVO.

Membre AVIVO	Frs	1'510.-
Non membre	Frs	1'610.-
Suppl. single	Frs	240.-

Ce prix ne comprend pas:

L'assurance annulation et assistance obligatoire, les repas de midi lors des trajets aller et retour.

6 jours : du 21 au 26 septembre

## SÉJOUR ZEN ET BIEN-ÊTRE À CHORGES

Hautes-Alpes - altitude 835m  
Aux portes du Lac de Serre-Ponçon  
et du Parc National des Ecrins

### AU PROGRAMME CETTE SEMAINE

#### 4 conférences naturopathie (au choix)

- Retrouver de la vitalité • Eliminer les toxines
- Le sommeil • Phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, fleurs de Bach, etc. : quels remèdes naturels pour quelles situations ?
  - L'eau dans tous ses états
- Les principes naturopathiques en cuisine

#### 4 randonnées ateliers pratiques des Conférences (au choix)

- Marche nordique • Sortie tonique et sportive
- La respiration par la marche afghane • Savoir reconnaître les plantes et découvrir leurs vertus • L'eau et la montagne • Randonnée contemplative. "Retrouver de la vitalité"

#### Ateliers

Yoga, stretching, aquagym, Do-in, sophrologie

#### Animations en soirées

### PISCINE INTERIEURE CHAUFFEE SAUNA – HAMMAM

### PRIX SPECIAL AVIVO COMPRENANT:

le transport en autocar 4\* tout confort - le logement pour 5 nuits à hôtel-club 3\* Les Horizons du Lac à Chorges - 5 soupers à l'hôtel avec vin, eau en carafe et café - 5 repas de midi avec vin, eau en carafe et café - Animations en journée et en soirée (programme riche) - Accès à la piscine et au SPA - L'accès aux installations du site et la possibilité de participer aux cours proposés - (aquagym, stretching, sophrologie, Do-In, etc ...) - 5 séances de yoga - 4 randonnées méditatives faciles (départ en autocar) - 2 conférences sur la médecine douce - 1 conférence sur le sommeil - 1 conférence sur l'alimentation - un accompagnant AVIVO durant tout le séjour

Membre AVIVO	Frs	960.-
Non membre	Frs	1'060.-
Suppl. single	Frs	130.-

6 jours : du 26 septembre  
au 1er octobre 2020

## SÉJOUR À LOÈCHE-LES-BAINS

*Détente au cœur des Alpes valaisannes*

Séjour en demi-pension avec un petit-déjeuner buffet riche en vitalité et le repas du soir (hors boissons).

Loèche-les-Bains est la plus importante station thermale des Alpes. L'eau, son plus grand trésor naturel, y est présent en abondance et particulièrement riche en oligoéléments et minéraux.

Récemment rénové, l'établissement 4 \* **De France by Thermalhotels** vous accueille en plein cœur de Loèche-les-Bains, à côté des thermes Walliser Alpenherme.

L'hôtel sert un copieux petit-déjeuner buffet quotidien et des mets sans gluten ou sans lactose sont disponibles sur demande. Installé au rez-de-chaussée, le célèbre restaurant Sacré Bon prépare une variété de plats suisses, internationaux, français, ainsi que des spécialités de saison et des grillades.

Dans l'espace bien-être de l'hôtel, vous disposerez de piscines intérieure et extérieure, ainsi que d'un bain situé dans une grotte. Vous bénéficierez aussi de l'accès gratuit aux thermes Walliser Alpenherme, reliés à l'établissement par un passage souterrain.

Vous séjournerez à 200 mètres du téléphérique du Torrent et à 600 mètres de la remontée mécanique d'Erli Tellerlift.

### PRIX SPÉCIAL AVIVO COMPRENANT :

le transport en autocar 4\* tout confort / le logement à l'hôtel de France 4\* à Loèche-les-Bains / la taxe de séjour / la demi-pension : petit-déjeuner buffet et souper hors boissons / l'accès libre aux bains thermaux intérieurs & extérieurs de l'hôtel, au sauna, aux bains dans la grotte, au bain à vapeur, au centre de remise en forme / l'entrée aux thermes publics du Valais Alpenherme reliés à l'hôtel par un passage souterrain / un accompagnant AVIVO

Membre AVIVO	Frs	830.-
Non membre	Frs	930.-
Suppl. single	Frs	410.-

### Ce prix ne comprend pas:

Assurance annulation et assistance obligatoire  
Les repas de midi, les boissons, les frais personnels

4 jours : du 12 au 15 octobre

## CAMARGUE

La Camargue, un territoire à la confluence du Gard et des Bouches du Rhône, du Languedoc et de la Provence, du Rhône et de la Méditerranée.

Au sud d'Arles, dans le delta du Rhône, la Camargue couvre un espace de 150'000 hectares entre ciel, terre et mer.

Couverte d'étangs et de lagunes, c'est une terre d'élevage de chevaux et de taureaux qui y vivent en liberté au milieu des flamands roses et de centaines d'autres espèces animales.

Venez découvrir sa culture gardianne et ses traditions, ses villes au passé historique exceptionnellement riche, ses routes touristiques entre mer et étangs.

### AVEC L'AVIVO DÉCOUVREZ :

Aigues-Mortes en petit train  
Manade typique  
Arles, son théâtre antique et ses arènes

### PRIX SPECIAL AVIVO COMPRENANT:

le transport en autocar 4\* tout confort / le logement à l'hôtel 3\* Le Mas des Sables 3\* à Aigues-Mortes / la pension complète : \* 3 petits déjeuners continentaux - \* 3 soupers, boissons comprises - \* 4 repas de midi, boissons comprises / les entrées de sites, visites et activités mentionnées dans le programme / la taxe de séjour / un accompagnant AVIVO.

Membre AVIVO	Frs	730.-
Non membre	Frs	830.-
Suppl. single (nombre limité)	Frs	110.-

Non compris : l'assurance annulation - assistance (obligatoire)

## Réveillons en préparation

du 26 décembre au 2 janvier 2021  
Menton

du 29 décembre au 2 janvier 2021  
Saint-Gall

(Einsiedeln avec visite de l'Abbaye - Saint-Gall - Appenzell - Concert du Nouvel an au Lichtenstein - Winterthur)

4 jours : du 2 au 5 novembre

## FORME, DÉTENTE ET GRAND AIR À AIX-LES-BAINS

Sur les hauteurs d'Aix-les-Bains, l'hôtel « Villa Marlioz » surplombe la vallée et invite à la détente active ! Doté d'un Spa de 1000m<sup>2</sup> avec piscine intérieure chauffée, buses hydromassantes, sauna et hammam, et des chambres modernes et spacieuses, votre hôtel vous accueille pour un séjour placé sous le signe du bien-être.

Accès libre et direct depuis les chambres à l'espace Aqua Détente, entièrement rénové.

### PRIX SPECIAL AVIVO COMPRENANT:

Le transport en autocar 4\* / la pension complète à l'hôtel Villa Marlioz 3\* du repas de midi du jour 1 au repas de midi du jour 4 - vin en carafe, eau, café ou thé inclus / l'entretien quotidien des chambres / le pot de bienvenue / Les soirées animées à l'hôtel / l'accès aux cours collectifs d'aqua gym douce et gym tonique / la taxe de séjour / Un accompagnant AVIVO.

Membre AVIVO	Frs	480.-
Non membre	Frs	580.-
Suppl. single	Frs	120.-
Suppl. cure 10 soins	Frs	250.-
Suppl. cure 16 soins	Frs	580.-
Suppl. 5 soins	Frs	130.-

### Nouvelles dates pour les voyages reportés

du 23 avril au 3 mai 2021

Ouzbékistan

du 8 au 15 mai 2021

Monténégro

du 16 au 26 juin 2021

Corse

Pour ces trois voyages,  
les programmes 2020  
restent valables

La vie reprend peu à peu son cours normal, et la liberté de voyager revient.

Nous sommes très heureux de vous retrouver !

Plus que jamais, notre priorité reste votre santé et la réussite de vos excursions et voyages.

Nous allons privilégier dans un premier temps les destinations proches.

Sachez que nous mettrons tout en œuvre pour que les mesures sanitaires soient respectées : distances de sécurité, port du masque, règles d'hygiène (mise à disposition de gel hydro-alcoolique).

Votre autocar sera minutieusement et régulièrement désinfecté après chaque sortie.

Alors, n'hésitez pas à vous inscrire pour partager à nouveau de bons moments de découvertes et de convivialité !

Dimanche 19 juillet

## LES GETS

«Le Musée en Fête»



Départ de Genève en direction de la Haute-Savoie

Arrivée aux Gets / temps libre pour découvrir « Le Musée en Fête » journée organisée par le Musée de la Musique Mécanique des Gets sur le thème « La musique mécanique de la Savoie à Montmartre »

Pendant la journée, vous pourrez flâner tranquillement dans les rues et découvrir les animations, spectacles, concerts, joueurs d'orgue ...

Repas de midi libre dans un des restaurants du village

Reprise de votre autocar pour retour direct à Genève

Arrivée à la Gare Cornavin en fin d'après-midi.

**PRIX SPECIAL AVIVO 40.-**

Pour les courses ci-dessous (déprogrammées), de nouvelles dates vous sont proposées mais les programmes précédents restent valables



Mardi 28 juillet

## CROISIÈRE GOURMANDE

à bord du bateau Belle Epoque «Savoie»  
12h rendez-vous au Jardin Anglais  
12h25 départ via Hermance, Versoix  
et retour au Jardin Anglais à 14h10 heures

**PRIX (Membres) CHF 100.-**  
avec abonnement 1/2 tarif CHF 88.-

Inscriptions et informations au secrétariat  
de l'AVIVO 022 329 14 28

Mardi 22 septembre

## BEAUFORT

un fromage, une histoire

Echappez-vous une journée au cœur des pâturages verdoyants du Beaufortin et admirez le panorama offert depuis le barrage de Roselend

Repas de midi avec boissons

### PRIX SPECIAL AVIVO

Membres	100 francs
Non-membres	110 francs

Mardi 11 août

## SCHWARZSEE

«Lac Noir»

Gruyères / temps libre pour prendre un petit café et flâner à votre guise dans la jolie cité médiévale. Ensuite arrivée à Schwarzsee pour le repas de midi.

Après le repas, temps libre pour une balade digestive sur les bords du Lac Noir, le « Diamant noir de la Gruyère ».

### PRIX SPECIAL AVIVO

Membres	110 francs
Non-membres	120 francs

Mardi 6 octobre

## LES PERLES DES ARAVIS

Visite panoramique des Aravis : Le Grand-Bornand et La Clusaz.

En fin de matinée, route vers le Col des Aravis (1487m), au pied de la Chaîne des Aravis, c'est aussi la liaison entre la Savoie et la Haute-Savoie.

La Croix-Fry / repas de midi avec boissons

Petit récital musical avec Christophe Pessey et son accordéon.

### PRIX SPECIAL AVIVO

Membres	100 francs
Non-membres	110 francs

13

Mardi 25 août

## LES MALAKOFFS À LUINS

Dans la matinée, départ en direction du Canton de Vaud par la Route du lac.



Arrivée à Luins pour le repas de midi et pour déguster les célèbres Malakoffs.

### PRIX SPECIAL AVIVO

Membres	82 francs
Non-membres	92 francs

Demandez nos programmes complets  
au 022 329 14 28

## COURSES EN PRÉPARATION

23 novembre

Foire aux oignons

1er décembre

Foire de la St-André à Annecy

Jeudi 3 septembre

## LA FOIRE DE CRÊTE

à Thonon-les-Bains

Départ de Genève en direction de la Haute-Savoie.

Arrivée à Thonon-les-Bains



La Foire de Crête existe depuis 1477 !  
Chaque année, immanquablement... le premier jeudi de septembre !

Venez vivre la foire de Crête à Thonon : son ambiance, ses incontournables spécialités culinaires, ses bonnes affaires, sa fête foraine... l'occasion de se retrouver et de faire la fête tous ensemble.

Repas de midi libre

Reprise de votre autocar pour retour direct à Genève

Arrivée à la Gare Cornavin en fin d'après-midi.

**PRIX SPECIAL AVIVO 38.-**

Publicité

### CHRISTIAN EGGS LABORATOIRE DENTAIRE

Réparation rapide 7/7j. et à domicile

Devis gratuit - Prix AVIVO

1 rue de l'Aubépine  
(angle 69, rue de Carouge)  
Tram 12  
arrêt place des Augustins

Tél. 076 385 89 55

Mardi 15 septembre

## LE LAC DU BOURGET

Comme vous ne l'avez jamais vu !

Mardi 15 septembre 2020

**PROGRAMME DE LA FETE DES MERES**

**CROISIERE LAC ET CANAL**

avec repas de midi

12h00 - Embarquez à la découverte des beautés naturelles du Lac du Bourget et du Canal de Savières (canal reliant le Lac du Bourget au Rhône).

Navigation sur le Lac du Bourget à la découverte des sites essentiels.

Passage au large de l'Abbaye de Hautecombe.

Navigation sur le Canal de Savières.

Passage de l'écluse et navigation sur le Haut-Rhône.

15h00 escale au village de Chanaz - temps libre pour flâner à votre guise.

16h00 reprise du bateau

17h30 arrivée et débarquement au Grand Port à Aix-les-Bains.

Arrivée à La Gare Cornavin en début de soirée.

### Votre menu avec boissons

Croustillant de Kadaïf au chèvre sur lit de salade

Cuisse de canard confite

Riz et légumes

Tomme de Savoie et salade verte

Framboisier et son coulis

1 bouteille de vin de Savoie pour 4 personnes

Eaux minérale d'Aix-les-Bains à discrétion

1 café

**PRIX SPECIAL AVIVO**

Membres 125 francs

Non-membres 135 francs

**Demandez nos  
programmes complets  
au 022 329 14 28**

Samedi 26 septembre

## DÉSALPE À CHARMEY



Départ de Genève via Lausanne pour arriver à Charmey en milieu de matinée.

La Désalpe est l'une des plus pures traditions alpestres de la Gruyère. Cet événement fête la descente de l'alpage en rendant hommage aux familles d'armaillis qui ont passé l'été à la montagne.

La Désalpe de Charmey se fête en automne durant le dernier week-end de septembre. Les vaches sont brossées, décorées de fleurs et de cloches. On y aperçoit également les meneurs de troupeaux, vêtus des fameux Bredzons pour les hommes, et du Dzaquillons pour les femmes.

### Repas de midi libre sur place

Retour direct sur Genève  
Arrivée à la gare Cornavin en fin d'après-midi

**PRIX SPECIAL AVIVO 44.-**

Publicité

### Menuisier Ebéniste



Restaure et repolite vos meubles. Exécute tous travaux spéciaux et suite effraction.

Travail soigné à prix modérés.

J.-N. Sudan 39, rue des Bains  
Tél./fax 022 328 68 70 ou 079 537 28 16  
Mail: sudanebeniste@hotmail.com

Jeudi 1er octobre

## MARTIGNY

Barryland

Musée du Chien Saint-Bernard

Moulin de Semblanet

**BRISOLEE ROYALE**



Visite de Barryland - Musée et Chiens du Saint-Bernard.

*Venez vivre une expérience unique en Valais. Le mélange entre information et divertissement associé à des rencontres touchantes avec les chiens Saint-Bernard est garant d'instant mémorables.*

Visite du Moulin de Semblanet puis vous découvrirez la confection du pain à l'ancienne (1 pain pour vous inclus dans le prix)

*Situé au cœur du quartier de Bourg, cette magnifique bâtisse, classée monument historique, vous invite à découvrir l'un des plus anciens moulins industriels de Suisse Romande encore en fonctionnement. Construit au 19<sup>ème</sup> siècle, il a été entièrement restauré dans les années 1990 dans le but de sauvegarder ce témoin du passé.*

Repas de midi au Caveau du Moulin

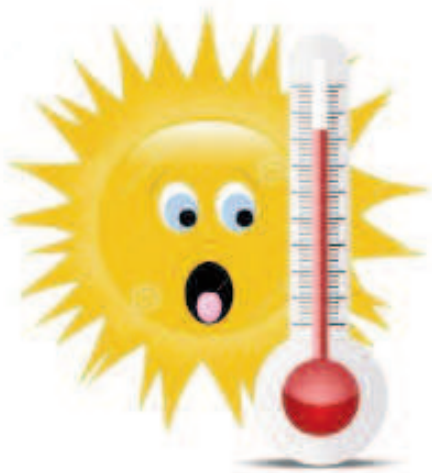
**BRISOLEE ROYALE - hors boissons**

Châtaignes rôties au feu de bois  
Viande séchée du Valais, lard, pommes, figues de Martigny  
6 sortes de fromage (5 de l'alpage et un chèvre)  
Beurre et pain de seigle  
Pomme caramélisée à la cannelle

**PRIX SPECIAL AVIVO**

Membres 115 francs  
Non-membres 125 francs

# QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE?



- Boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour, même sans avoir soif
- Manger des aliments riches en eau (fruits, salades, légumes) et légers
- Réduire l'activité physique
- Rester chez soi en privilégiant la détente
- Rechercher la fraîcheur à l'extérieur aux heures les moins chaudes de la journée (lieux ombragés), en respectant les recommandations de l'OFSP liées au COVID-19
- Fermer les stores et les volets durant la journée
- Aérer durant la nuit
- Porter des vêtements clairs et amples
- Rafraîchir l'organisme: douches fraîches, linges humides sur le front et la nuque, compresses froides sur les bras et les mollets, bains rafraîchissants pour les pieds et les mains

Donner des nouvelles régulières à ses proches et faire appel à ses voisins.



16

espaces-juillet/août 2020

JAB - CH - 1211 Genève 8  
PP / Journal



AVIS À TOUS NOS MEMBRES

Office social : resp. Marianne Ricci  
infosociale@avivo.ch  
Administration, Journal : resp. Nathalie Schmitt  
Loisirs : resp. Catherine Davat  
admin-journal@avivo.ch  
www.avivo.ch  
25, Vieux-Billard / Tram 15 arrêt Cirque / Bus 1 : arrêt Cirque / Bus 2, 19  
arrêts Cirque ou Bains / Bus 35 : arrêt Village-Suisse

Tél. 022 329 13 60

Tél. 022 329 14 28

Tél. 022 329 14 28