JAB P.P. / JOURNAL 1211 GENÈVE 13 POSTE CH SA

ESPACES

JOURNAL DE L'AVIVO GENÈVE | CRÉÉ EN 1984 N° 9 | SEPTEMBRE 2025 | 41e ANNÉE

3 AVIVO
Ça y est, c'est fait, l'AVIVO a déménagé!

4 SANTÉ
Et si le meilleur de la vie sexuelle commençait après 60 ans?

5 CINÉMA
Rui Nogueira offre un trésor cinématographique à l'AVIVO

7 LIVRES
La fragile cohabitation entre l'humain et la nature

Le 28 septembre, une journée de votation cruciale pour les seniors

Sept objets cantonaux seront soumis au scrutin du 28 septembre. L'AVIVO prend position sur trois d'entre eux qui concernent directement ses membres et les aîné·es.

CHRISTIAN DANDRÈS

L'AVIVO soutient l'«Initiative piétonne: pour un canton qui marche» (objet n°1). Elle propose de garantir des cheminements piétons sûrs, larges, continus et accessibles, de sécuriser les traversées et d'adapter l'environnement urbain aux enfants, aux personnes âgées ou à mobilité réduite. Rappelons que la marche est le mode de déplacement le plus utilisé. Les trajets à pied doivent donc être intégrés à la politique de mobilité et dotés de moyens suffisants.

L'AVIVO appelle à voter OUI à l'objet n°1: Initiative populaire 192 «Initiative piétonne: pour un canton qui marche». Pour l'objet n°3 (question subsidiaire IN 192 ou contreprojet), il faut cocher l'IN 192.

Nous voterons aussi sur les lois 12574 et 12575 qui, si elles étaient acceptées, auraient des effets désastreux pour les politiques publiques, surtout celles destinées aux aîné·es (soins, logements avec encadrement de l'IMAD, EMS, protection des adultes, etc.). Ces textes, sortis des cuisines de la frange la plus antisociale du PLR, durcissent à l'excès le mécanisme de frein au déficit budgétaire. Aucun autre canton n'impose une contrainte comparable.

Si le Conseil d'Etat présente un budget déficitaire, il devrait renoncer à créer des postes et à augmenter les dépenses non liées au-delà de la croissance démographique, sauf dérogation votée par les 2/3 du Grand Conseil. Dans l'état actuel des forces, cela offrirait un droit de veto aux seuls groupes PLR et UDC. Même avec une telle majorité qualifiée, les dépenses seraient limitées à «démographie + 1%» et les engagements plafonnés à la démographie.

Or les besoins ne suivent pas seulement la démographie: évolution de la santé, espérance de vie, précarité, tensions sur le logement ou l'emploi comptent aussi. A moins d'un miracle statistique, l'IMAD, les HUG et les EMS ne pourraient répondre à la hausse des besoins liés notamment aux maladies du grand âge. De même, les HUG et l'Office médico-pédagogique seraient empêchés de faire face à la dégradation de la santé psychique des enfants et des jeunes. Pour mémoire, le nombre de dossiers du Service de protection de l'adulte (SPAd) a bondi de 118% entre 2010 et 2022, quand la population n'augmentait que de 11,6%.

Les HUG ne pourraient répondre à la hausse des besoins liés notamment aux maladies du grand âge si les lois 12574 et 12575 étaient acceptées en votation. FRANCK.SCHNEIDER

Des lois aux titres trompeurs

Pour faire passer la pilule, la majorité a choisi, à la toute fin des débats et après avoir requis le référendum obligatoire, des titres trompeurs laissant croire qu'il s'agirait de «préserver les prestations publiques». L'objectif réel est inverse: empêcher d'augmenter les dépenses de fonctionnement de l'Etat et du service public. Depuis le début de la législature, la majorité du Grand Conseil s'attaque aux droits sociaux et au service public, forçant les organisations progressistes à lancer des référendums – jusqu'ici gagnés. Elle s'en prend désormais aux droits démocratiques et cherche à fausser le résultat d'une votation en influençant indûment les citoyen·nes.

L'AVIVO appelle la population à ne pas se laisser abuser et à voter NON à l'objet n°6 (Loi modifiant la loi sur la gestion administrative et financière de l'Etat 12574) et NON à l'objet n°7 (Loi sur la gestion administrative et financière de l'Etat 12575). ■

UELI LEUENBERGER
Président de l'AVIVO

ÉDITORIAL

L'AVIVO a besoin de votre soutien financier

Plus dynamique que jamais, grâce à votre fidélité et à l'engagement des salarié·e·s et des bénévoles, l'AVIVO renforce son action pour faire entendre la voix des retraité·e·s. Nos nouveaux locaux multiplient les rencontres et élargissent nos engagements. Cette vitalité s'accompagne toutefois de défis financiers.

Maintenir nos services, faire tourner l'infrastructure, renouveler des équipements et développer de nouvelles activités exigent des moyens que notre budget ne couvre pas entièrement. Face à cela, nous lançons un appel à votre générosité. Encarté dans ce numéro, vous trouverez le bulletin de versement pour notre appel annuel aux dons. Nous visons 150'000 francs afin d'assurer la continuité de notre action et de garantir l'accès de toutes et tous à nos prestations. Objectif à portée de main si chacune et chacun contribue selon ses moyens.

Beaucoup ont des ressources limitées: chaque don, même modeste, compte et dit votre attachement à la solidarité, l'égalité et la justice sociale. Celles et ceux qui le peuvent sont invités à donner davantage pour compenser.

Seule association à défendre avec constance les seniors, l'AVIVO œuvre pour préserver et améliorer les rentes, protéger les assurances sociales et garantir un accès équitable à la santé. Nous luttons contre l'isolement et apportons un soutien concret face aux difficultés administratives ou sociales. En nous soutenant, vous renforcez un mouvement engagé pour la dignité, la solidarité et une société plus juste.

A l'AVIVO, nous créons un lieu accueillant: office social, activités de loisirs, rencontres chaleureuses. Nous cultivons le lien, faisons renaître la joie du partage et brisons l'isolement. Nous rappelons à chacune et chacun sa place et sa valeur dans une société qui oublie trop souvent ses aîné·e·s.

Dans un monde en mutation rapide, marqué par les crises économiques, écologiques, technologiques, politiques et géopolitiques, beaucoup de seniors ressentent inquiétude et incertitude. L'AVIVO offre un cadre pour réfléchir, débattre, s'informer et agir collectivement pour un avenir plus juste et solidaire. Faisons vivre cette force collective. Soutenez cette dynamique. Donnez selon vos moyens pour que l'AVIVO continue de porter haut et fort la voix des seniors. Nous vous en sommes très reconnaissants. ■

L'AVIVO met en place de nouvelles activités

L'AVIVO vous propose deux nouvelles activités cet automne: un atelier au sein duquel les participant·e·s pourront échanger sur leurs histoires de vie et des moments d'écoute et de discussion sur des podcasts.

Profitez des moments d'échange et de discussions organisés par l'AVIVO. STUDIO ROMANTIC

MARYELLE BUDRY

Avec le nouvel atelier «Histoires de vie», l'AVIVO souhaite mettre en place un espace où chacune et chacun peut raconter l'histoire de sa vie dans un groupe bienveillant et respectueux et écouter d'autres histoires de vie, pour rassembler ses souvenirs, les synthétiser, capter l'intérêt de sa propre vie dans l'écoute des autres, partager des souvenirs communs, voire écrire, filmer ou mettre en scène sa vie, pour ses descendants, pour sa famille, pour un livre commun, pour des archives. Cet atelier se déroulera sur 5 à 7 séances de 2 heures.

La première séance, non obligatoire, aura lieu le **jeudi 18 septembre à 10h**. Elle durera une heure, durant laquelle la démarche sera présentée et les participantes et participants pourront se préinscrire.

Durant la seconde séance, chaque personne vient avec un objet significatif de sa vie et le présente durant 10 minutes. Les règles du groupe seront présentées, le planning sera établi et les inscriptions définitives pour les séances suivantes seront prises.

Durant les séances suivantes (de 4 à 6, selon le nombre de participant·e·s), les échanges sur les histoires de vie auront lieu. Lors de la dernière séance, un repas convivial sera organisé; il sera l'occasion d'échanger sur de futurs projets.

L'atelier sera animé par Maryelle Budry, diplômée de l'UNIGE en Histoires de vie en 1998, et forte d'expériences variées: *Histoires de femmes du MLF Mais qu'est-ce qu'elles voulaient?* Editions d'en bas, 1999, *Mai 68 et après? Témoignages de camarades genevois·es*, Sables, 2018, plusieurs ateliers à F-Information et au Club des Aîné·e·s de Carouge. La participation à l'atelier est gratuite.

Moments d'écoute de podcasts avec l'association Reportage

En collaboration avec l'association Reportage, l'AVIVO propose deux moments d'écoute de podcasts.

Le premier aura lieu le **jeudi 2 octobre, de 17h30 à 19h30**, autour du reportage *La 4e dimension, enquête poétique sur le temps en Suisse*, de Laure Gabus, Prix du Meilleur reportage 2020. Un à deux épisodes seront choisis parmi «Le temps des montres», avec Philippe Dufour, maître horloger, «Le temps de l'univers», avec Gaëlle Boudoul, physicienne au CERN, «Le temps de l'éternel», avec Sœur Gesine, du couvent de Grandchamp, «Le temps des rues», avec Michel Simonet, balayeur et poète et «Le temps en politique», avec Lisa Mazzone. L'écoute sera suivie d'une discussion animée par la journaliste Laure Gabus.

Le second moment d'écoute aura lieu soit le **jeudi 30 octobre, de 17h30 à 19h30** soit le **samedi 1er novembre, de 10h à 12h**, autour du podcast «Vieille peau», un documentaire de la comédienne Charlotte Dumartheray pour raffermir notre regard sur le vieillissement, composé de deux épisodes: «Ça ne tient qu'à un cheveu (d'être vieux)» et «Un bon vieux scénario». L'écoute sera suivie d'une discussion.

Pour participer à l'une de ces activités ou aux deux, il suffit de s'inscrire à l'accueil de l'AVIVO. ■

REMERCIEMENTS

La Ville est à vous

L'AVIVO Genève sera présente à *La Ville est à vous Europe* les 13 et 14 septembre! Venez nous retrouver sur notre stand pour échanger, découvrir nos activités et partager un moment convivial. C'est l'occasion idéale de se rencontrer, de représenter notre association et de profiter de l'ambiance festive. Membres et amis, nous vous attendons nombreux! ■

L'AVIVO VOUS INFORME

Jeûne genevois

Nos bureaux seront fermés pour le Jeûne genevois dès le mercredi 10 septembre à 15h et rouvriront le lundi 15 septembre. ■

PUBLICITÉ

Menuisier Ebéniste

Jean Noël Sudan

Restaure et repolit vos meubles.
Exécute tous travaux spéciaux.
Travail soigné à prix modérés.
J.-N. Sudan 079 537 28 16
Mail : sudanebeniste@hotmail.com

VILLE DE GENÈVE

Livraison gratuite de courses pour les seniors

La Ville de Genève, avec l'association Genèveroule, lance un service gratuit de livraison à domicile pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Ce dispositif, disponible jusqu'au 31 octobre 2025, vise à faciliter le quotidien des aînés, tout en préservant leur autonomie et leur lien social.

Les seniors peuvent rencontrer des difficultés comme monter des escaliers sans ascenseur, porter des sacs lourds ou trouver un commerce proche. Ce service s'adresse surtout à ceux dont la mobilité est réduite, pour leur permettre de préserver leur autonomie.

Le fonctionnement est simple: les bénéficiaires font leurs achats dans une Migros ou sur les marchés de Rive, Champel ou Plainpalais. Ils déposent leurs courses au service clientèle Migros, chez un commerçant partenaire ou au stand Genèveroule, puis contactent l'association au 079 859 99 40 pour organiser la livraison.

Le poids maximum est de 20 kg (deux sacs). Les livraisons sont faites en 2 à 3 heures pour Migros, avant 13 h pour les marchés. Le service est disponible du lundi au samedi.

Ce dispositif aide aussi à maintenir le lien social, en permettant aux bénéficiaires de rester actifs dans leur quartier et d'éviter l'isolement. Nous vous invitons à relayer cette information auprès des personnes âgées de votre entourage, car un simple appel peut grandement améliorer votre quotidien ou le leur. Pour plus d'informations, consultez le site officiel de la Ville de Genève. ■

CRÉATIVITÉ AU TROISIÈME ÂGE

Commencer la peinture à 81 ans…

MIRDIDINGKINGATHI JUWARNDA SALLY GABORI

Madame Mirdidingkingathi Juwarnda Sally Gabori (1924-2015) est une aborigène australienne qui a commencé à peindre à l'âge de 81 ans et qui a créé une œuvre picturale gigantesque, inspirée par les paysages et les traditions de son enfance, et par les membres de sa famille. Une partie de son œuvre est à découvrir dans le village de Lens, tout près de Crans-Montana en Valais, jusqu'au 16 novembre à la Fondation Opale, un centre d'art exceptionnel qui expose régulièrement des œuvres d'Australie et qui propose un dialogue entre les cultures et les peuples. ■
www.fondationopale.ch

IMPRESSUM **ESPACES:** Le journal de l'AVIVO Genève, adressé à ses membres. **ADRESSE:** Rue de Lyon 97, 1203 Genève. **TÉL.:** 022 329 14 28 **E-MAIL:** redaction-espaces@avivo.ch **IBAN:** CH07 0900 0000 1200 3286 4 **ÉDITEUR RESPONSABLE:** Ulrich Jotterand. **MAQUETTE ET MISE EN PAGE:** Erik Grobet. **IMPRESSION:** Atar Roto Presse SA, 1242 Satigny. Journal imprimé sur du papier recyclé. **TIRAGE:** 10'000 exemplaires. **PARUTION:** 11 numéros par an. **RÉGIE PUBLICITAIRE:** HP media SA, avenue de Chamonix 7, 1207 Genève, tél. 077 474 11 77, www.hpmedia.ch

Ça y est, c'est fait, l'AVIVO a déménagé!

Après des mois de préparation et avec l'aide essentielle des salarié·e·s et des bénévoles, l'AVIVO a déménagé, quittant les locaux de la rue du Vieux-Billard à Plainpalais pour rejoindre le quartier des Charmilles.

UELI LEUENBERGER

«C'est fou ce qu'on est riches… quand on déménage!» chantait Dominique Scheder en 1979, célèbre chanteur vaudois…

Préparer le départ

Après plusieurs mois de réflexion, de planification et d'organisation entamés dès le début de l'année, les choses se sont concrétisées pas à pas. Ce fut un véritable tourbillon au printemps: entre mai et juillet, nous avons vécu un déménagement intense, rempli d'émotions, de stress… et d'un sacré travail!

Sous la direction attentive du président et de la secrétaire générale, salariés et bénévoles se sont mobilisés avec énergie. Il a fallu faire des choix: décider ce que nous emporterions, ce que nous restituerions à nos bailleurs du 25, Vieux-Billard, ce que nous offririons aux associations qui nous succéderaient… et réfléchir aux nouveaux équipements à acquérir, en privilégiant les dons ou les bonnes affaires, même si certains achats restaient inévitables au prix du marché.

Quitter le 25, Vieux-Billard, c'était aussi tourner une page importante. Ce lieu n'était pas qu'un bâtiment, il portait en lui la mémoire de luttes menées pour défendre les anciens, mais aussi de nombreuses actions en faveur de plus de justice et d'un monde meilleur. Ses murs ont vu naître des débats passionnés, des projets solidaires et des élans collectifs qui resteront gravés dans notre histoire.

Le grand jour et les premiers pas

Le 3 juillet, jour du déménagement, c'est toute une fourmilière qui s'est mise en mouvement. Les cartons soigneusement étiquetés s'empilaient, les meubles se déplaçaient dans un ballet orchestré entre couloirs et camions par de nombreux hommes musclés de l'entreprise Balestrafic. Parmi le personnel, chacune et chacun avait sa mission: guider, diriger, surveiller… et, bien sûr, garder le moral grâce à quelques éclats de rire partagés.

Le 3 juillet dernier, l'AVIVO quittait ses locaux de Plainpalais. AVIVO

En prenant possession des nouveaux locaux, la première impression fut unanime: lumineux, spacieux et accessibles à tous. Les larges couloirs, l'ascenseur adapté, les salles modulables et le confort général promettaient un vrai souffle nouveau à notre association.

Rapidement, nous avons installé bureaux, équipements et zones d'accueil. Chacun a mis la main à la pâte: un tableau par-ci, quelques plantes par-là, et déjà l'endroit prenait vie.

L'ouverture des locaux au public

Le lundi 7 juillet comme prévu, bien que dans des locaux en finition, nous avons accueilli les premiers membres, tous curieux de découvrir le nouveau lieu et apportant un message de soutien et de solidarité. Ont été parmi les premières ce matin d'ouverture notre centenaire et amie Rose Germanier et l'ancienne présidente Leonor Zwick-Merchan avec une très jolie plante sous les bras. Les éloges de toutes celles et ceux qui ont défilé depuis l'ouverture sont forts et les quelques personnes qui regrettaient l'abandon des locaux à la Jonction ont été très, très rares.

Ce déménagement n'est pas seulement un changement de lieu, c'est le début d'un nouveau chapitre, qui nous permettra de mieux remplir notre mission et d'accueillir chaque personne dans les meilleures conditions possibles.

Un grand merci à toutes celles et ceux, institutions et personnes, qui nous ont permis de réaliser ce projet. ■

LOISIRS

Les jeudis ensoleillés de l'AVIVO au Parc des Franchises

Les soirées estivales festives organisées par l'AVIVO et qui se sont tenues cette année au Parc des Franchises ont rencontré un succès réjouissant.

MARYELLE BUDRY ET **CLAIRE-LISE HUSLER**, DU COMITÉ AVIVO

Première expérience très réussie dans le beau cadre du Parc des Franchises le jeudi 24 juillet. La cinquantaine de personnes présentes se réjouissent de se retrouver et de retrouver les soirées d'été AVIVO si sympathiques, malgré l'absence de notre Ueli, entré subitement à l'hôpital, et de ce fait des grillades prévues... Le répertoire de Sophie Solo, plutôt égrillard, bouscule dans un premier temps, puis peu à peu enchante un public qui connaît la vie! Nous devons regretter un incident: la chute d'une dame, si joliment habillée et maquillée. «Je voulais me faire belle pour cette soirée, et voilà, je me suis empêtrée dans les largeurs de mon pantalon...». Le tenancier de la buvette Bariolée lui a donné de la glace pour son ecchymose, nous lui avons tenu la main, mais elle a voulu aller toute seule chez le médecin... Peut-elle nous donner de ses nouvelles?

Jeudi 31 juillet

Le jeudi 31 juillet, la température était idéale sous les parasols, des fumets appétissants montaient du foyer des grillades et l'atmosphère était paisible... Elle sera bientôt perturbée par le féroce Duo d'eXtrêmes Suisses (Michaël Perruchoud et Sébastien Couture), qui entame joyeusement «Bande de feignasses!» Une dame s'indigne: «Après avoir travaillé toute sa vie, entendre cela!», mais d'autres participantes, qui connaissent les gaillards, la rassurent: «C'est la chanson des patrons qui s'énervent contre les profiteurs du 13e salaire et les profiteuses du congé maternité! C'est de l'humour au 4e degré!» Et en effet quelques chansons plus loin, Madame danse, charmée, sur l'air «Il n'y a que les gens comme nous qui savent vivre chez nous!». A la veille du Premier Août, de l'humour de gauche, comme on l'aime à l'AVIVO! Vu les délais de rédaction, nous n'avons pas pu rendre compte des deux jeudis suivants, les 7 et 14 août, certainement aussi réussis.[1]

L'AVIVO remercie chaleureusement toutes celles et tous ceux sans qui ces jeudis ensoleillés n'auraient pas été possibles:

- Nos musiciens Sophie Solo, le Duo d'eXtrêmes Suisses et le chant des Baleines qui nous ont enchanté·e·s avec leurs concerts joyeux, audacieux et entraînants.
- Nos cuistots bénévoles qui nous ont régalé·e·s avec des grillades.
- L'Association «Bariolée» pour son chaleureux accueil sur sa jolie terrasse ombragée.
- Tous les bénévoles qui sont venus donner un coup de main pour ces moments festifs.
- Tous les membres et sympathisant·e·s de l'AVIVO qui sont venu·e·s… et revenu·e·s nous soutenir.

Rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles soirées estivales pleines de bonne humeur! ■

1 En raison de la canicule, la rencontre du 14 août a été annulée le jour même. Toutes nos excuses à nos membres qui se sont déplacés.

A la veille du Premier Août, l' humour grinçant du Duo d'eXtrêmes Suisses a ravi le public. AVIVO

Et si le meilleur de la vie sexuelle commençait après 60 ans?

Parler de sexe à 70 ans choque encore certains. Pourtant, comme disait ma grand-mère, c'est l'un des rares sujets où l'expérience compte vraiment! Lors des deux derniers jeudis de la FAAG, les conférences ont porté sur la sexualité des seniors. Face au silence tenace autour de ce thème, la commission de rédaction l'a retenu. Une présentation contextualise le propos. La première conférence ci-dessous traite du lien entre sexualité et santé. Le mois prochain, la jouissance sera l'objet de la deuxième conférence.

La diversité des formes de couple ouvre la voie à des intimités apaisées. NDABCREATIVITY

ULRICH JOTTERAND

La sexualité après 60 ans est-elle encore un tabou? En Suisse romande, les 60 ans et plus ont connu le plus souvent à 20 ans un cadre conservateur, où la «bonne conduite» primait et où on ne parlait pas de «ça» en famille; à l'école, le butinage des abeilles devait tout expliquer! Aujourd'hui encore, les jugements péremptoires, définitifs et le plus souvent excessifs ne manquent pas.

Il y a 60 ans, pouvait-on imaginer un spectacle à la Comédie de Genève tel que La vie secrète des vieux où la sexualité est le thème central; pouvait-on imaginer qu'une émission de France Culture diffuse en milieu d'après-midi une émission sur boules de geisha avec le témoignage d'une femme de 70 ans qui a connu enfin son premier orgasme? Pouvait-on imaginer qu'une association genevoise organise deux conférences sur la santé sexuelle des seniors?

Le consentement et le dialogue sont devenus centraux

Merci à la FAAG, aux trois conférencières et à Hans-Peter Graf d'avoir organisé ce printemps deux conférences sur ce thème. Le public était clairsemé mais intéressé. S'il est encore difficile d'échanger sur ce sujet, des fenêtres s'ouvrent. Qu'avons-nous appris? Le consentement et le dialogue sont devenus centraux. Là où l'on parlait peu ou pas, on peut négocier désormais les envies, les limites, le rythme. Ces échanges n'enlèvent rien à la spontanéité et permettent de retrouver un plaisir partagé, sans injonction de performance.

Les formes du couple se sont diversifiées: vie en solo, veuvage, recompositions, couples «chacun chez soi». Toutes peuvent être le théâtre d'une intimité apaisée. La lenteur retrouve ses droits: caresses, temps long, attention aux sensations. L'intimité dépend aussi parfois des petits obstacles (fatigue, traitements, cohabitation). On s'adapte: moments en journée, rituels discrets, chambres accueillantes, gestes simples qui libèrent l'esprit. Le rapport au corps s'adoucit. Les marques de la vie deviennent des souvenirs partagés.

Le désir n'est pas rétréci: il se déploie autrement – complicité, humour, massages, projets communs. L'important est de rester à l'écoute de soi. L'important n'est pas de «faire comme…», mais de trouver ce qui fait du bien. A chacun de choisir son tempo: la sexualité, à tout âge, reste une promesse de lien, de douceur et de vitalité. Le cœur du sujet, lui, n'a pas changé: le respect, la tendresse, la joie d'être reconnu par l'autre. ■

Sexualité et physiologie: s'épanouir à tout âge!

La conférence de Catherine Troadec, psychologue - sexologue et d'Angela Walder-Lamas, sagefemme spécialiste en santé sexuelle, de l'unité de santé sexuelle et planning familial des HUG, a rappelé une idée simple: la sexualité n'est pas l'apanage de la jeunesse. Elle évolue, se réinvente et peut rester source de plaisir.

Qu'est-ce que la santé sexuelle? Elle ne se réduit pas à l'absence de maladie. Elle mêle bien-être physique, émotionnel et social, et s'ancre dans des droits essentiels: consentement, information, liberté d'avoir des enfants ou non, accès aux soins. A cela s'ajoutent des «scripts» culturels qui façonnent nos attentes – performance, centralité de la pénétration, jeunisme, âgisme – et peuvent faire oublier que tout le corps peut être source de sensations, avec ou sans pénétration.

Que change l'âge? Moins qu'on ne le croit. Les freins viennent surtout de la solitude, des deuils, de maladies chroniques ou d'idées reçues («ce n'est plus de mon âge»). Mais l'âge apporte du temps, une meilleure connaissance de soi et une communication apaisée.

Du côté des femmes, la ménopause modifie la réponse sexuelle: le désir devient moins «pulsionnel» et plus «décisionnel». Les muqueuses s'affinent, la lubrification est plus lente; peuvent survenir sécheresse, irritations ou douleurs lors des pénétrations. Ce tableau, appelé syndrome génito-urinaire de la ménopause (SGUM), s'accompagne parfois de symptômes urinaires. Bonne nouvelle: des solutions existent. Lubrifiants et hydratants, hygiène de vie, entretien du plancher pelvien et, en cas de sécheresse marquée, œstrogènes locaux apportent un bénéfice; les traitements hormonaux généraux se discutent au cas par cas.

Du côté des hommes, le flux sanguin diminue un peu, les érections sont plus lentes et parfois moins rigides, la période réfractaire s'allonge. Parler de «troubles de l'érection» plutôt que d'«impuissance» lève le stigmate, d'autant que ces troubles peuvent annoncer une hypertension ou un diabète. Des médicaments existent, efficaces s'il y a du désir; la physiothérapie du plancher pelvien et certains accessoires peuvent aider. Plusieurs traitements courants influencent aussi la sexualité: un échange avec son médecin permet souvent des ajustements.

Un apprentissage commun

Apprivoiser une temporalité différente: l'excitation monte plus lentement, la lubrification demande plusieurs minutes et, après l'orgasme, l'intervalle de reprise s'allonge. Plutôt que d'y voir une fin, c'est l'occasion d'explorer d'autres rythmes, d'autres caresses et de nouveaux points de plaisir, en privilégiant confort, écoute et humour.

Des lieux d'écoute existent, gratuits et confidentiels, attentifs aussi aux réalités des personnes LGBTQIA+. La sexualité ne s'éteint pas avec l'âge; elle change de saison. En parlant, en s'informant et en consultant quand il le faut, chacune et chacun peut préserver une vie intime vivante et joyeuse, à son propre tempo. **UJ**

Rui Nogueira offre un trésor cinématographique à l'AVIVO

Cinéphile bien connu, Rui Nogueira, qui a dirigé la Cinémathèque suisse à Lausanne ainsi que le CAC Voltaire et les Cinémas du Grütli à Genève, a fait don à l'AVIVO d'une impressionnante collection de films sur DVD.

UELI LEUENBERGER

Son chapeau toujours aussi fermement vissé sur la tête, Rui Nogueira ne lâche rien, malgré les années qui passent. A 86 ans, celui qui demeure l'un des plus passionnés des cinéphiles, continue inlassablement de transmettre son amour du 7e art. Pendant plusieurs décennies, il a partagé ses coups de cœur sur pellicule à Genève – où il a dirigé le CAC Voltaire, puis les Cinémas du Grütli – et à Lausanne, à la Cinémathèque suisse.

Aujourd'hui, Rui nous fait l'honneur et le plaisir d'offrir à l'AVIVO une impressionnante collection de DVD. Un véritable legs culturel, composé de films rares, de chefs-d'œuvre intemporels et de pépites méconnues, patiemment réunis au fil d'une vie dédiée au cinéma. Ce trésor sera installé dans les nouveaux locaux de l'AVIVO et mis à la disposition de nos membres. Mais ce n'est pas tout: à partir du mois d'octobre, Rui animera une fois par mois dans les locaux de l'AVIVO un rendez-vous spécial pour les amoureux du cinéma. Au programme: la projection d'un film choisi par ses soins, suivie d'une discussion conviviale et d'un échange entre passionnés. Un moment de rencontre qui promet de devenir un rendez-vous incontournable pour nos adhérents et amis cinéphiles.

Un immense merci à Rui Nogueira pour cette générosité et pour sa fidélité à l'AVIVO. Son engagement illustre parfaitement la richesse des liens que nous tissons autour de la culture et de la convivialité.

Appel à bénévoles

Dans le cadre de ce projet, et afin de classer, organiser et gérer cette collection, nous recherchons des bénévoles. Vous êtes documentaliste, bibliothécaire, libraire, ou vous possédez des compétences dans l'archivage et le classement? Vous êtes actif·ve ou à la retraite, mais surtout motivé·e à nous donner un coup de main? contactez-nous!

Ce projet est une occasion unique de participer à la préservation et à la mise en valeur d'un patrimoine cinématographique exceptionnel, tout en intégrant une équipe chaleureuse et dynamique. Pour toute information ou pour proposer votre aide, merci de nous contacter directement. ■

Rui Nogueira. DR

LOISIRS

Emiliano Gonzalez Toro revisite *Farnace* de Vivaldi au BFM

L'association Artisticamente ainsi que le ténor et chef Emiliano Gonzalez Toro ont le plaisir de partager avec vous leur prochain programme: *Farnace*, un bijou baroque revisité par Emiliano Gonzalez Toro le dimanche 12 octobre à 17h, au BFM Bâtiment des Forces Motrices, pour sa version de concert de cet Opéra.

L'opéra *Farnace*, chef-d'œuvre rare d'Antonio Vivaldi, reprend vie sous la double direction vocale et musicale d'Emiliano Gonzalez Toro. A la tête d'un casting de haut vol (33 artistes), le ténor genevois incarne le roi du Pont avec intensité, tout en menant une interprétation ciselée et vibrante de cette partition exigeante.

Intrigues de cour, trahisons et conflits de pouvoir opposent *Farnace* à la redoutable reine Bérénice, alliée de Rome. Servie par une musique somptueuse, cette production fait résonner toute la richesse émotionnelle et dramatique du baroque.

Ce spectacle d'exception fera un arrêt au Teatro Real de Madrid le 27 septembre et à Paris au TCE Théâtre des Champs Elysées le 8 octobre, avant de poursuivre sa route à Genève. ■

BFM Bâtiment des Forces Motrices, dimanche 12 octobre à 17h. Ouverture des portes au public: à 16h. Durée: 160 minutes avec entracte.

Places numérotées: CHF 25.-

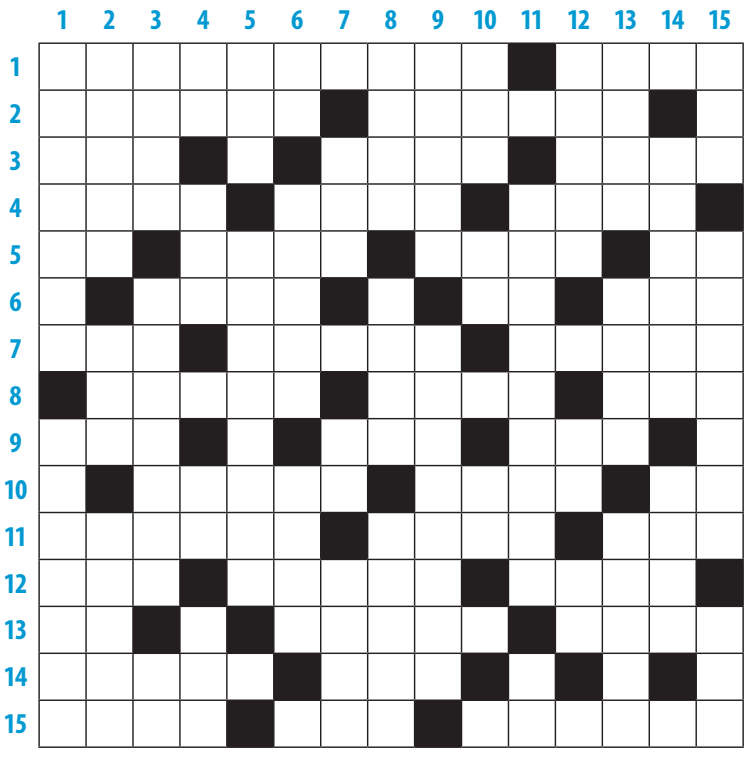
Billets et Inscriptions à l'Accueil de l'AVIVO

www.artisticamente.ch

Contact: Pancho Gonzalez, 076 331 42 26

MOTS CROISÉS

N° 392



SOLUTION N° 391

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

HORIZONTALEMENT

1. Allégresse. Ile d'Indonésie. **2.** Champignon. Petit de la brebis. **3.** Poil. Continent. Plus que mûr. **4.** Cirque national suisse. De foule ou de bouche. Joueur de tennis et chanteur français. **5.** Saint-de-Bigorre. Fourrure du petit-gris (écureuil). Oublia. Fémur. **6.** Grands navires à voile du Moyen-Âge. Métal. Explosif. **7.** Alph grec. Jour pas travaillé. A une certaine dimension du sens vertical. **8.** A ne pas payer. L'Evreste est celui du monde. Trois fois. **9.** Mikado. Callosité. Pas cuit. **10.** Immobiliser une meuble avec des cales. Rivière de Bretagne. Déchiffré. **11.** Fourniture scolaire. Cuir. Fils de Noé. **12.** Pron. relatif. Partie de la tige du rotang. Exécution brillante au piano. **13.** Usages. Transpirons. Volcan actif européen. **14.** Risquera. Direction. **15.** Bruit de billard électrique. Ils sont carrés, mais ils roulent. Echardes.

VERTICALEMENT

1. Combinaison qui permet de remporter le gros lot. Perroquet gris. **2.** Ville de Savoie. Cri de douleur. Adverbe. **3.** Ile d'Indonésie. Un peu niais. ... Paso **4.** Fin de verbe. Prénom féminin. Bradype. Sculpture. **5.** Textile. Attifer. **6.** Actinium. Baisers. Cupidon. **7.** Affluant du Rhin. Chrome. Vaut cinq francs. **8.** Ville de Moldavie. Spécialité culinaire grecque. Sur l'échiquier. **9.** Méthode de contraception des années 1960. Elle tourne avec le vent. **10.** Direction. Adjectif possessif. Note. **11.** Cabaret, discothèque. Opus. **12.** Ornement (dentelle fixée à un chemisier). Ile française de l'Atlantique. Note. **13.** Grande salle d'université. Costume de petit rat. Manifestation non violente sur la voie publique. **14.** Impudent. Prénom masculin. **15.** Cinéma. Os plat. Système de retraite en Suisse.

SUDOKUS

N° 3 Niveau: facile

8	2			1		3	4	6
				6				
3			4			1	9	8
		8	1	4				9
1	9	2	3	8	6	4	7	5
5				2	7	8		
4	3	1			8			2
				3				
2	8	6		7			1	3

N° 4 Niveau: difficile

			7					9
		2			3		1	5
				2		4	3	
	5	4	1					
			6		8			
					7	1	9	
	8	9		3				
3	4		9			5		
5					6			

Solutions des sudokus en page 8

GRICHTING HOTEL

Au coeur des Alpes

Grichting Hotel And Serviced Apartments
23 Kurparkstrasse 3954 - Leukerbad
Tél : +41 76 462 60 13

www.hotel-grichting.com

Loèche-les-Bains

La fragile cohabitation entre l'humain et la nature

Clara Arnaud, jeune romancière française, a travaillé en Chine, au Congo et au Honduras en tant que spécialiste de l'environnement. Elle est maintenant installée en France, en Ariège. *Et vous passerez comme des vents fous* est son deuxième roman.

ANNETTE ZIMMERMANN

Avec un art consommé du récit, Clara Arnaud évoque dans son livre bien des aspects des Pyrénées centrales, l'Ariège, région où les ours bruns ont toujours vécu. D'abord à la fin du XIXe siècle, époque où les paysans parfois devenaient montreurs d'ours et parcouraient les foires européennes, ou même traversaient l'Atlantique, désireux de quitter leur condition de paysans pauvres. Ainsi on suit la destinée de Jules Piquemal, de la capture d'une petite oursonne au fond de sa tanière à son succès de montreur d'ours lors de spectacles dans des cirques américains. Mais cette vie si loin de son pays natal se terminera tragiquement.

L'essentiel du roman se passe de nos jours, dans le même village natal de Jules Piquemal. Les deux filles de Gaspard et Lucie découvrent dans le jardin de leur nouvelle maison une pierre tombale gravée à la mémoire du montreur d'ours mort en Amérique à l'âge de 31 ans.

Gaspard, jeune père, né aussi dans les Pyrénées a décidé de revenir au pays avec sa femme Lucie et ses deux filles, après des études en géographie. Elle aussi apprécie de revenir vivre au plus près de la nature; ils désirent quitter la vie parisienne. Gaspard est un homme tourmenté, avide de nouvelles expériences et est heureux d'avoir l'occasion d'apprendre le métier de berger, responsable d'un immense troupeau de brebis durant l'estive, les cinq mois chauds de l'année.

«L'estive offrait toute la palette des expériences sensorielles. On pouvait se retrouver à traîner le cadavre d'une agnelle éventrée, en achever une autre le cerveau bouffé par les œstres, et le soir même être témoin d'un crépuscule flamboyant sur les crêtes, et embrassant du regard une mer de nuages percés par les pics granitiques du sommet de l'Infierno, être étourdi de joie.»

Mais la région et ses habitants sont inquiets: des ours sont revenus dans la montagne, certains troupeaux ont été attaqués, des brebis sont mortes. Une équipe du Centre national pour la biodiversité est diligentée pour étudier le comportement des plantigrades vet élaborer des réponses adaptées à la prédation. Alma, jeune éthologue chevronnée dans l'affût, piste l'ourse brune qui erre sur la montagne, suivie de son (ou sa) petit(e) ourson(ne). Mais les éleveurs de troupeaux demeurent agressifs, déterminés à abattre l'animal responsable des attaques de brebis.

Ce livre, minutieusement documenté, nous emmène au cœur des dilemmes, parfois tragiques, que vivent les habitants de cette région. On aime le rythme et la qualité de l'écriture de Clara Arnaud, sa sensualité et son empathie envers les différents personnages.

Les ours, symbole et menace pour un monde en équilibre instable. GIEDRIIUS

Mais surtout on découvre avec émerveillement les Pyrénées encore sauvages, avec les oiseaux et autres animaux, les montagnards fidèles à leur mode de vie bien particulier, antidote parfait aux sirènes anxiogènes actuelles. ■

Clara Arnaud, *Et vous passerez comme des vents fous*, Actes Sud, 2024, 371 pages.

Un roman délicat et poétique autour de la maladie d'Alzheimer

L'histoire se passe dans une résidence pour personnes âgées, bon chic bon genre, un lieu où l'on devrait plutôt s'ennuyer, et met en scène de vieilles personnes qui perdent la tête, cela devrait être plutôt triste... Et pourtant, je l'ai lue avec passion et jubilation! La maladie d'Alzheimer d'une vieille dame très digne permet à son mari (qu'elle prend pour son fiancé!) de découvrir des pans totalement occultés de leurs 50 ans de vie commune, apparemment sans problèmes! Cette courte histoire, drôle et touchante, dédramatise Alzheimer et en présente les côtés inattendus et plaisants. Je pensais à une de mes amies qui me racontait avec un grand sourire: «Ma mère m'a dit: – Vous êtes bien sympathique, Madame! Qui êtes-vous? Et quand je lui ai dit qui j'étais, elle s'est réjouie d'avoir une si bonne fille»)! Ce livre nous aide à accepter et à pardonner, tout en souriant au chant des cigales (les sémi).

On se croit vraiment au Japon et au cœur de la culture japonaise, mais en fait l'auteure habite depuis très longtemps au Canada et écrit en français! Ce qui donne peut-être ce caractère universel à son œuvre. **MB**

Aki Shimazaki, *Sémi*, Actes Sud, Babel, 2021.

Et si une petite république imaginaire était dirigée par un gouvernement de femmes?

La république des femmes est un roman de l'écrivaine nicaraguayenne Gioconda Belli. Edité en Colombie en 2010, il est enfin traduit de l'espagnol en 2021, et actuellement réédité pour la deuxième fois.

Gioconda Belli est née au Nicaragua et s'est engagée très tôt en politique, en participant au mouvement révolutionnaire sandiniste. Elle a publié de nombreuses œuvres, romans ou poésie. Ce livre est un chant vibrant dédié à la vitalité des femmes qui s'impliquent dans des changements profonds de société, en supprimant la guerre et en valorisant les rôles des mères et des pères.

Le parti de la Gauche érotique

C'est ainsi que s'intitule le parti que Viviana et ses amies créent dans la petite république de Faguas. Elles ne supportent plus d'être gouvernées par des factions d'hommes violents et soucieux seulement de leur fortune. Elles ne veulent pas que leurs enfants grandissent sur les décombres du respect, des valeurs humaines, de la joie. Elles gagnent les élections après une campagne d'information très originale et elles transforment leur pays en acceptant les rudes tâches de réprimer les opposants, et en instaurant des principes totalement nouveaux.

Un roman qui se lit d'une traite

Ecrit avec un dynamisme contagieux, cet ouvrage se lit d'une traite. Dès le premier chapitre, on assiste à l'attentat de la Présidente, Viviana Sanson. Le pays est sous le choc: elle n'est pas morte, mais plongée dans un coma profond. Que va-t-il se passer? Chaque chapitre raconte le point de vue d'un ou une protagoniste impliqué·e dans la nouvelle république. Elles ou ils aiment leurs partenaires, ont des passions, rient et pleurent, porté·e·s par la volonté d'améliorer le sort des habitants de Faguas. Tellement d'espoir dans ce monde difficile, enfin! **AZ**

Gioconda Belli, *La république des femmes, un roman formidable*, Editions Yovana 2024, 351 pages.

LOISIRS AVIVO

LA CHORALE CHANT'AVIVO
Tous les lundis de 14h15 à 15h45
97, rue de Lyon, au 4e étage

YOGA SENIOR
Tous les mardis de 10h à 11h
Espace St-Jean, Q. du Seujet 32, 1201 Genève

CLUB DE PÉTANQUE
Tous les mardis dès 14h
Inscriptions sur place
En extérieur Ecole des Tattes Onex

TAI CHI
Tous les mardis de 16h à 17h15
REPRISE LE 9 SEPTEMBRE
Salle des Asters, rue de la Servette 100, 1202 Genève

PILATES DOUX
Tous les mardis de 14h30 à 15h30
Rue Lissignol 8, 1201 Genève

Inscriptions et informations :
communication@avivo.ch
022 329 14 28

ÉVÉNEMENTS

STAGE: OSER L'OPTIMISME
Vous avez envie ou besoin de mieux gérer les stress de la vie quotidienne, qu'ils soient personnels ou familiaux? Et vous n'avez pas participé aux premiers modules? Peu importe, les thématiques sont indépendantes et vous permettent de participer à des ateliers sur la sensibilisation à la gestion des émotions, afin de pouvoir vous aider à vous sentir de mieux en mieux.
Avec Pascale Tilmant, Coach et Formatrice certifiée, spécialisée depuis plus de 15 ans dans la gestion du stress et des émotions, ainsi que dans la gestion des relations interpersonnelles et des conflits.
Stage de 5 rencontres échelonnées dans l'année dont septembre, octobre et novembre

3e date: lundi 22 septembre 2025 – 14h-15h30
Membres AVIVO 10.- le cours, max. 15 personnes

Inscriptions au secrétariat dès le 8 septembre

AVIVO, Rue de Lyon 97, 1203 Genève, salle 2

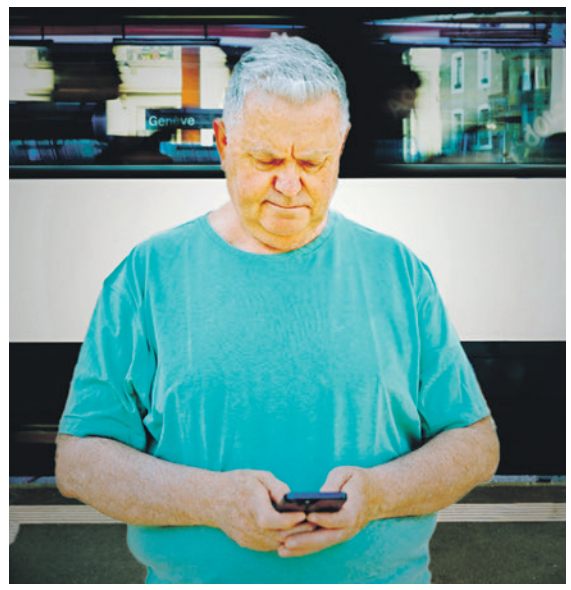
CINÉMA

ADIEU JEAN-PAT
De Cécilia Rouaud Avec Hakim Jemili, Nora Hamzawi, Valérie Karsenti
Au moment de s'engager vraiment avec Alice, Etienne, 35 ans, a un doute: et s'il était passé à côté de sa vie… Pour en avoir le cœur net, il entreprend de retrouver Magali, son grand amour d'enfance, en appelant Jean-Pat, son ancien rival… Mais celui-ci meurt pendant le coup de fil. Et voilà Etienne embarqué dans l'organisation des obsèques de son pire ennemi.
10 invitations dès le 1er septembre

SORDA
De Eva Libertad Avec Miriam Garlo, Alvaro Cervantes
Angela et Hector forment un couple heureux, malgré la surdité d'Angela. Son compagnon ayant appris la langue des signes et elle à lire sur les lèvres, ils vivent cette différence le plus simplement possible. Mais une grossesse pourrait bien tout changer...
10 invitations dès le 15 septembre

Les Scalas, 23, rue des Eaux-Vives,1207 Genève.
Le City, place des Eaux-Vives 3, 1207 Genève.
Le Nord-Sud, rue de la Servette 78, 1202 Genève
www.les-scala.ch

ATELIER MOBILITÉ ORGANISÉ PAR L'ATE



L'AVIVO et l'ATE vous proposent un atelier mobilité avec les TPG, CFF et la police cantonale.

1. Partie théorique en salle: cette partie est animée par différents représentants notamment de la Police, des TPG, des CFF et de l'Association transports et environnement – ATE. Il s'agit de présenter le réseau de transports publics genevois ainsi que ses tarifications pour reprendre confiance dans les déplacements en train et en bus. De plus, des conseils pratiques sont donnés pour se déplacer en tout sécurité.
2. Partie pratique: explication du fonctionnement des applications des TPG et des CFF (trajets, moyens de paiement, réservations, astuces, services pour les personnes à mobilité réduite, offres spéciales, etc). Une projection sur grand écran depuis le téléphone permet de suivre l'utilisation en direct. Pour les personnes qui le souhaitent, une visite de la gare est également proposée pour prendre le temps avec les seniors d'apprivoiser les distributeurs de billets.

D'une durée de trois heures et structuré en deux parties, le cours comprend une pause-café.

Mardi 28 octobre, de 14h à 17h à l'AVIVO, salle 2

Gratuit

Sur inscription au secrétariat dès le 22 septembre.

La mobilité d'avenir ATE

CONCERTS

ORCHESTRE DE CHAMBRE DE GENÈVE – LE ROI DES AULNES
Raphaël Merlin direction, Mathias Goerne baryton
Franz Schubert – *Der Tod und das Mädchen – Der Jüngling – Erlkönig* D. 328 – *Symphonie n°4 «Tragique»*
Gustav Mahler, Kindertotenlieder
L'OCG juxtapose *La Jeune Fille et la Mort*, *Le Jeune Homme et la Mort* et *Le Roi des Aulnes* à la *Symphonie n°4 «Tragique»* de Schubert, auxquels font écho *Les chants sur la mort des enfants* de Mahler.

Mardi 9 septembre à 20h
Membres AVIVO, cat. B 21.-

Sur inscription au secrétariat

CONCERTS DU DIMANCHE – UNITED STRING OF EUROPE: SEND BACK THE ECHO
Le programme développé par United String of Europe avec la Philharmonie de Paris et le BBC Proms propose la découverte des œuvres de trois compositrices. L'une d'entre elles, Evelyn Glennie, est sourde, et met à l'honneur Vilma Jackson, actrice également sourde, exprimant, en langue des signes, des textes de Beethoven, le compositeur devenu sourd le plus célèbre au monde.

Dimanche 5 octobre 2025 à 17h
Membres AVIVO 8.-

Inscriptions: délai au 10 septembre

CONCERTS DU DIMANCHE – GLI ANGELI: REQUIEM
L'Ensemble genevois de référence vous propose un programme composé de deux requiem. Celui de Fauré, considéré comme un des chefs-d'œuvre du compositeur et un des plus beaux requiem du XIXe siècle. Tout le contraire de *Officium Defunctorum*, l'œuvre du prêtre espagnol Tomás-Luis de Victoria, composée à la suite du décès de l'Impératrice Marie d'Autriche en 1603!

Dimanche 9 novembre 2025 à 17h
Membres AVIVO 8.-

Inscriptions: délai au 19 septembre

Victoria Hall, Rue du Général-Dufour 14, 1204 Genève

SPECTACLES

VISITE DE LA COMÉDIE ET APÉRITIF CONVIVIAL AU MARCHÉ
La Comédie de Genève vous invite à découvrir son bâtiment, imaginé comme une vraie fabrique de spectacles et d'imaginaire. Une balade à travers l'histoire de la Comédie, son actualité et ses différents espaces, aussi bien ceux dédiés au public, mais aussi et surtout ceux cachés au public: les salles de répétitions et les ateliers de construction, peinture et costumes. C'est aussi l'occasion de découvrir, à la fin de la visite, le Marché de la Comédie, qui met en avant tous les lundis les talents et les produits locaux. Un apéritif vous sera offert.

Lundi 6 octobre de 18h à 20h
RDV 5 minutes avant à l'entrée des artistes de la Comédie de Genève, Prom. Louise-Boulaz 4.
Gratuit

Sur inscription au secrétariat dès le 11 septembre

La Comédie, Espl. Alice Bailly 1, 1207 Genève

LA REVUE
Mise en scène: Claude-Inga Barbey, Laurent Deshusses et Ylan Assefy Waterdrinker
Avec: Claude-Inga Barbey, Laurent Deshusses
Depuis plus de 130 ans, la Revue Genevoise, inscrite au patrimoine de l'UNESCO, s'impose comme un rendez-vous de fin d'année incontournable de la scène locale genevoise.

Mardi 7 octobre à 14h30
40 places Membres AVIVO 10.-

Billets au secrétariat dès le 22 septembre

Casino-Théâtre, Rue de Carouge 42, 1205 Genève

LES BALADES D'OTTO KOLLY

Mardi 16 septembre: Au fil du Rhône 2. Départ et arrivée au Lignon, en passant par la passerelle de Chèvres. **Rdv devant l'église du Lignon à 13h30**. Durée estimée 3h.

Mardi 30 septembre: Au fil du Rhône 1. De l'ile Rousseau au pont de la Jonction. Le parcours comprend une partie urbaine jusqu'au pont Sous-Terre, suivie de la partie plus ludique par le sentier des Falaises et le pont de chemin de fer de la Jonction. **Rdv Ile Rousseau à 13h30.** Durée estimée à 2h30.

Sur inscription au secrétariat - gratuit

TARIFS PRÉFÉRENTIELS MEMBRES AVIVO

Nous vous rappelons la liste des théâtres genevois où vous bénéficiez de tarifs préférentiels (place à 10.-) sur présentation de votre carte de membre AVIVO: Théâtres Am Stram Gram, la Comédie, l'Espérance, le Grütli, le Poche, les Marionnettes, le Loup, En Cavale, Saint-Gervais, Orangerie et la Scène Vagabonde.

N'oubliez pas de réserver, les contacts figurent sur notre site internet.

Bons spectacles!

Solutions des sudokus de la page 5

N° 3 Niveau: facile

8	2	5	7	1	9	3	4	6
9	1	4	8	6	3	5	2	7
3	6	7	4	5	2	1	9	8
6	7	8	1	4	5	2	3	9
1	9	2	3	8	6	4	7	5
5	4	3	9	2	7	8	6	1
4	3	1	6	9	8	7	5	2
7	5	9	2	3	1	6	8	4
2	8	6	5	7	4	9	1	3

N° 4 Niveau: difficile

4	6	3	7	1	5	8	2	9
8	9	2	4	6	3	7	1	5
1	7	5	8	2	9	4	3	6
7	5	4	1	9	2	3	6	8
9	3	1	6	4	8	2	5	7
6	2	8	3	5	7	1	9	4
2	8	9	5	3	4	6	7	1
3	4	6	9	7	1	5	8	2
5	1	7	2	8	6	9	4	3

AVEC L'AIMABLE SOUTIEN DE :

VILLE DE GENÈVE
l'Orchestre de Chambre de Genève
agora FILMS

CROISIÈRE SUR LA SAÔNE
ENTRE BRESSE ET BOURGOGNE

Samedi 13 septembre 2025

7h Genève / gare routière.

11h Embarquement à Pont-de-Vaux, départ depuis le port de plaisance pour une croisière de 6h sur le canal de Pont-de-Vaux et la Saône jusqu'à Tournus – Passage de l'écluse de Pont-de-Vaux.

Après l'apéritif, repas à bord avec au Menu: Terrine de Brochet à la brunoise provencale & tapenade, Mijoté de veau à la crème sur ses Tortellinis aux épinards, Fromage blanc d'Etrez & Bavarois au Cerdon.

Retour à Pont-de-Vaux vers 17h30 puis retour direct sur Genève / Gare Cornavin.

Membre AVIVO: 160.- / Non membre: 180.-
Sur inscription au secrétariat.

LA CHARTREUSE DU REPOSOIR / LE MONT-SAXONNEX

Mardi 23 septembre 2025

7h45 Genève / gare routière. Arrêt café-croissant libre.

Route vers Le Reposoir, village chargé d'histoire et arrivée à la Chartreuse.

Classée Monument Historique, c'est dans ce cadre grandiose que vous serez accueillis par la guide du patrimoine des Pays de Savoie. Découverte de l'histoire et l'architecture de la Chartreuse, habitée aujourd'hui par des Carmélites. Les sœurs diffuseront un diaporama commenté sur leur mode de vie. Balade autour du petit lac et photos de ce lieu paradisiaque, idéal pour la prière et la méditation.

Après la visite, direction le Mont-Saxonnex où vous pourrez déguster votre repas typiquement savoyard dans un cadre montagnard.

Votre menu avec boissons: Kir ou autre, beignets de pommes de terre, charcuterie, salade, framboisier, ¼ de vin, café ou thé.

Après le repas, balade digestive dans le joli village du Mont-Saxonnex qui s'étend au pied de la chaîne du Bargy. Arrivée Gare Cornavin en fin d'après midi.

Membre AVIVO: 105.- / Non membre: 125.-
Sur inscription au secrétariat

BÂLE À SAISIR AU BOND!

4 jours du 23 au 26 septembre 2025

Au bon moment, prolonger l'été et (re)découvrir Bâle avec l'AVIVO, ville culturelle, tri-nationale et dynamique abritant industries chimiques et parcs historiques, architectures médiévales et moderne, ville cosmopolite attachée à ses traditions.

Pendant ces 4 jours, nous chercherons à comprendre comment cette ville se réinvente en permanence tout en préservant son «genius loci», son génie du lieu. Balades à travers la ville et les siècles, à pied, en Trämli, en bateau. Possibilité de rattraper le bac (Fähri en bâlois).

Rencontre avec des «Basler Bebbi», autochtones francophones.

Vous serez accompagné.e.s de Pierre-Alain Tschudi, ancien maire de Meyrin.

Membre AVIVO CFF plein tarif: 625.- / avec abo ½ tarif: 570.- / avec abo général: 515.-
Suppl. en chambre individuelle: 135.- / Suppl. Non membre: 60.-
Programme complet et inscription au secrétariat.

TURIN
MERVEILLE BAROQUE ET PERLE DU PIÉMONT

Vendredi 26 & samedi 27 septembre 2025

6h30 Départ de Genève, gare routière.

Arrivée à Turin / Installation à l'hôtel Concord puis temps libre pour le repas de midi dans le quartier.

14h00 Rendez-vous à l'hôtel avec votre guide conférencière locale pour une visite à pied de 2 heures dans le cœur historique de la ville. Puis temps libre.

19h15 Souper au Giolitti restaurant: tranches de rôti de veau, raviolis maisons, rôti de boeuf, pommes au four, glace.

Samedi 27 Journée libre pour visiter les multiples palais, églises et musées. Plans de ville et explications vous seront donnés par votre accompagnatrice dans le bus, durant le voyage. Repas de midi libre.

16h30 Rendez-vous à l'hôtel pour le chargement des bagages et départ, retour direct à Genève – Arrivée Gare Cornavin en cours de soirée.

Membre AVIVO: 340.- / Non membre: 440.- / Suppl. single: 55.-
Sur inscription au secrétariat.

DÉSALPE À CHARMEY

Samedi 27 septembre 2025

7h30 Départ de Genève, gare routière.

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. Elle 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 du fameux Bredzon pour les hommes et du Dzaquillon pour les femmes.

Repas de midi libre.

Retour direct et arrivée à la Gare Cornavin en fin de journée.

Membre AVIVO: 48.- / Non membre: 58.-
Sur inscription au secrétariat.

VOYAGE EN LANGUEDOC-ROUSSILLON
AUTOUR DES FORTERESSES CATHARES, MER LIMPIDE ET VUE SUBLIME AU CANET PLAGE

8 jours du 28 septembre au 5 octobre.

Hôtel au cœur de la station balnéaire de Canet en Roussillon, à quelques mètres des plages de sable fin – piscine chauffée, couverte.

Séjour en demi-pension, avec excursions, visite de l'atelier du grenat et guide du patrimoine à Perpignan. Excursion «Sentinelle et forteresses»: guide du patrimoine, séance de cinéma à Cucugnan, visites panoramiques commentées des forteresses, entrée à Salses, dégustation chez «Cazes», cave renommée, etc.

Membre AVIVO (chambre double): 1'633.- / Suppl. single: 366.- / Non membre: 1'733.-
Programme complet et inscription au secrétariat.

YVOIRE : CROISIÈRE ALLER/RETOUR & FILETS DE PERCHE AU BORD DU LAC.

Mardi 7 octobre 2025

10h30 rendez-vous à Genève / embarcadère de la CGN – quai du Mont-Blanc.

10h45 départ de votre bateau «Italie» – 12h25 arrivée à Yvoire.

Repas de midi au bord du lac, au Restaurant du Port, dans une salle au ras de l'eau…

Votre menu avec boissons: Filets de perche, frites, coupe Hôtel du Port, minérale et café/thé.

Après le repas, temps libre dans la jolie petite Cité médiévale. 16h40 départ d'Yvoire.

18h30 arrivée à Genève Mont-Blanc.

Membre AVIVO: 105.- / Suppl. non membre: 20.- / avec abo ½ tarif: 87.-
Sur inscription au secrétariat.

FÊTE DE LA CHÂTAIGNE A FULLY

Samedi 11 octobre 2025

Départ de Genève / gare routière. A votre arrivée à Fully, temps libre pour découvrir la Fête de la Châtaigne, incontournable rendez-vous automnal de Suisse romande.

L'artisanat et le terroir sont en vedette. Le village du vin permet aux vignerons de la commune de promouvoir leurs meilleurs crus, à commencer par la Petite Arvine, cépage emblématique de Fully.

Votre menu avec boissons: Brisolée au feu de bois, châtaignes grillées, fromages d'alpage, fruits, lard, pain de seigle aux noix.

Après le repas, vous profiterez à nouveau du marché et des animations.

Arrivée Gare Cornavin en fin d'après-midi.

Membre AVIVO: 108.-/ Non membre: 128.-
Sur inscription au secrétariat.

Vous souhaitez faire paraître une publicité dans notre journal ? Contactez notre partenaire:

www.hpmedia.ch
077 474 11 77

LYON ET LE HAMEAU DUBŒUF EN BEAUJOLAIS

TEMPS LIBRE À LYON – DÉJEUNER CROISIÈRE SUR LE RHÔNE – VISITE GUIDÉE DU HAMEAU DUBŒUF

Jeudi 16 & vendredi 17 octobre 2025

Jeudi 16 octobre Départ de Genève / gare routière. Arrêt café-croissant libre en cours de route. Arrivée dans la matinée et temps libre.

12h10 Embarquement à bord du bateau Hermès pour un déjeuner-croisière, boissons incluses. Circuit de 2h30 sur Rhône et Saône jusqu'à l'Ile Barbe.

Le bateau Hermès invite ses passagers à s'évader le temps d'un repas insolite et gourmand, avec sa cuisine traditionnelle, concoctée à bord et d'un panorama exceptionnel.

Après la croisière, installation à l'hôtel, idéalement situé au centre-ville à 5min. à pied de la Place Bellecour et du Vieux Lyon.

Temps libre & souper libre. N'hésitez pas à aller découvrir un fameux «bouchon», véritable institution à Lyon, capitale de la gastronomie!

Vendredi 17 octobre Petit-déjeuner à l'hôtel et départ en direction du Beaujolais à la découverte du Hameau Dubœuf à Romanèche Thorins. Un voyage incroyable dans l'univers de la vigne et du vin! Le Hameau Dubœuf est le premier parc à thème sur la vigne et le vin en Europe. Venez découvrir un voyage à travers 2000 ans de métiers de la vigne.

10h: arrivée et visite guidée du Hameau du Vin – Dégustation de 2 vins au son du Limonaire – Repas de midi au Hameau du Vin – menu terroir avec boissons incluses.

Après-midi: découverte de la nouveauté de la Gare, le spectacle l'Impérial.

Embarquez pour un voyage lumineux et envoûtant, du wagon Napoléon III aux sculptures des bacchantes. L'histoire côtoie la fiction. Passage en boutique si vous le souhaitez.

Après la visite, reprise de votre autocar. Arrivée à la Gare Cornavin en fin de journée.

Membre AVIVO: 365.- / Non membre: 465.- / Supp. Single 60.-
Sur inscription au secrétariat.

À LA DÉCOUVERTE DU SAFRAN DE MUND

Vendredi 17 & samedi 18 octobre 2025

Voyage en train et réservé aux marcheurs (facile).

Vendredi 17 octobre

8h24 Départ en train direct – arrivée à Brig.

Itinéraire pédestre vers votre hôtel (facile 300m).

Installation à l'hôtel Ambassador 4* – Repas de midi sur place. Reste de la journée libre.

Ou facultatif, avec supplément de CHF 30.- vers 15h30, départ en petit train ou en taxi vers le Musée de la Garde Suisse. Visite guidée avec un volontaire du musée.

Retour à l'hôtel à pied (1km300 – 20 min). Souper et soirée libres.

Samedi 18 octobre

Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ à 9h15 et la visite guidée du musée et du champ de crocus (safran). Démonstration de cueille et explications à l'appui.

Après 1h30 de promenade, retour au minibus pour monter jusqu'au restaurant qui offre un panorama magnifique. Accueil avec apéritif maison et cuisine safranée.

Départ 16h00, en direction de la gare de Brig. Arrivée à Genève Cornavin vers 20h, en train direct.

Membre AVIVO avec ½ tarif: 420.- / Non membre: 520.- / supp. single: 35.- / supp. double à usage simple 80.- / suppl plein tarif 35.- / réduction abo général 56.- / excursion facultative 30.-
Sur inscription au secrétariat.

MARTIGNY – FONDATION GIANADDA

Mardi 21 octobre 2025

Départ Genève gare routière. Arrivée à Martigny, Fondation Gianadda / pause-café-croissant libre.

10h Visite commentée de la Fondation Gianadda.

Exposition actuelle: de Rembrandt à Van Gogh – collection Hammer, Los Angeles.

Une quarantaine d'œuvres de peintres célèbres traversent l'Atlantique, certaines pour la première fois, avec un panel impressionnant de tableaux allant de Rembrandt à Van Gogh.

Votre menu (hors boissons): salade mêlée – fondue chinoise – frites – flan caramel.

Après le repas, reprise de votre autocar direction Chamonix, pour une visite temps libre.

Arrivée Gare Cornavin en fin d'après-midi.

Membre AVIVO: 120.- / Non membre: 140.-
Sur inscription au secrétariat.

RETROUVEZ L'AVIVO SUR LES RÉSEAUX

RÉVEILLON À MENTON

Du 27 décembre au 3 janvier 2026

Séjour en demi-pension à l'hôtel Royal Westminster 3* avec petit-déjeuner buffet et souper (vin et café inclus) + le repas de midi à l'hôtel le 1er janvier (vin en et café inclus) + une sortie surprise. Soirée du Réveillon à l'hôtel avec dîner de Gala et animation.

Membre AVIVO (chambre double): 1'520.- / Supp. single vue ville: 390.- / Non membre: 1'620.- / Supp. Double vue mer p/p.: 170.-

LES LUMIÈRES DE NOEL DE MONTBELLIARD

Jeudi 11 & vendredi 12 décembre 2025

Chaque année en décembre, c'est la tradition des marchés de Noël. Lors des fêtes de fin d'année, Montbéliard se pare de lumières et vous invite en Franche-Comté.

La Cité des Princes s'anime d'artistes, de musiciens, d'expositions dans un cortège d'effluves de pains d'épices et de vin chaud.

Jeudi 11 décembre Départ de Genève / gare routière. Arrivée à Montbéliard pour le repas de midi dans un restaurant au centre-ville à l'entrée de la pittoresque rue de Belfort.

14h30 Féérie de Noël: visite guidée du cœur historique de Montbéliard, la Cité des Princes et évocation des traditions de Noël.

Puis découverte des Lumières de Noël: visite libre du marché de Noël de Montbéliard.

Installation à votre hôtel 3* Les Tilleuls à Audincourt (à 5m. en car de Montbéliard), dans un environnement verdoyant, au milieu d'un parc arboré. Souper à l'hôtel.

Vendredi 12 décembre Petit-déjeuner à l'hôtel.

10h30: visite libre du musée de l'Aventure Peugeot à Sochaux. Lames de scie, moulins à cafés, machines à coudre, outillage, automobiles de toutes époques, etc. De 1810 à aujourd'hui, le musée de l'Aventure Peugeot présente 200 ans d'une histoire industrielle. Une aventure d'une extraordinaire longévité.

Repas de midi au restaurant du Musée. Reprise de votre autocar et retour direct, arrivée à la Gare Cornavin en début de soirée.

Membre AVIVO (chambre double): 340.- / Non membre: 440.- / Supp. single: 25.-

LES PIEDS SOUS LA TABLE

Aux Bains des Pâquis…

Rendez-vous à la buvette des Bains, quai du Mont-Blanc 30

Jeudi 25 septembre 2025 à 11 h 30

CC MHM55

Votre menu (hors boissons):

Plat du jour de saison bio: viande ou végétarien

Dessert: moelleux au chocolat

Membre AVIVO: 20.-
Non membre: 30.-

Inscription obligatoire au secrétariat

EXCURSIONS À VENIR

5.11
Grand Marché de Bourg en Bresse

14.11
Journée festive à Chanaz

30.11
Cabaret chic à la Grange à Jules

9.12
Marché de Noel à Montreux

11.12 – 12.12
Lumières de Noël à Montbéliard & visite du Musée de l'Aventure Peugeot

27.12.25 – 3.1.26
Réveillon à Menton

22.12
Promenade à Lyon

11.02.26 – 13.02.26
Carnaval de Lucerne

WWW.AVIVO.CH

L'AVIVO agit chaque jour pour améliorer la qualité de vie des seniors.

SOUTENEZ NOTRE ASSOCIATION : CHAQUE DON COMPTE!

IBAN: CH90 8080 8009 8140 7950 5

Napoléon: Métal: Or 90%
Poids: 11.61g

Découvrez l'héritage des pièces de collection

Vreneli: Métal: Or 90%
Poid: 6,4g

Maple Leaf: Métal: Or 99.99%
Poids: 31.1g

Investissez dans l'histoire!

EUPOROS

LA REFERENCE DANS LE COMMERCE
DE METAUX PRECIEUX

euporos.ch

Contactez-nous! +41 22 552 1315 World Trade Center II 1215 Genève

Lectrices et lecteurs, vous avez la parole

A l'occasion du changement de maquette, nous vous avons demandé votre avis sur cette nouvelle version de votre journal. Vous avez été nombreuses et nombreux à nous répondre et nous vous en remercions.

ULRICH JOTTERAND,
POUR LA COMMISSION DE RÉDACTION

Dans l'ensemble, la nouvelle maquette est jugée plus claire, aérée et moderne, avec des éloges pour la qualité de la mise en page et la typographie, parfois identifiée comme un Garamond. Mais un clivage persiste sur le format: plusieurs lecteurs trouvent le journal trop grand, encombrant et peu pratique; ils estiment aussi que le corps de texte a rétréci, et réclament le retour d'un sommaire en première page pour se repérer. La participation des lecteurs apparaît comme un besoin: demande d'un courrier des lecteurs et d'une rubrique d'échanges (offres, recherche d'objets). Les contenus souhaités portent sur davantage de jeux – avec des grilles plus lisibles – et sur des sujets d'environnement et d'écologie, à tonalité concrète. Des propositions émergent pour valoriser des auteurs locaux. Côté accessibilité, on attend des informations explicites pour les sorties (accès PMR, escaliers, transport). La publicité est admise si elle soutient l'équilibre financier sans gêner la lecture.

Toutes ces remarques retiennent l'attention de la commission. La place manque dans ce numéro pour les réponses, nous reviendrons sur ces sujets au cours des prochains mois. Et des décisions seront prises au plus tard dans 6 mois. En attendant, Erik Grobet, notre graphiste, mérite un grand coup de chapeau, ainsi que l'imprimerie ATAR. Maintenant il faut tranquillement nous accoutumer au changement. Bonne lecture! ■

Quelques extraits représentatifs des courriers reçus

«*C'est un régal, avec une mention spéciale pour le caractère – Garamond, je crois – qui est l'un de mes préférés.*» **Pierre**

«*Taille et structure permettent de bien présenter… plus faciles à lire. Si la publicité peut aider à faire vivre ce journal, c'est très valable.*» **Leonor**

«*Allez-vous insérer une rubrique "courrier des lecteurs et lectrices"?*» **Charles** (également souhait formulé par Denise).

«*Le nouveau journal est agréable, bien que je n'aime pas ce format; l'ancien était plus pratique.*» **Gilberte**

«*Wow! Clair, bonne taille… Mais les cases du mot croisé sont si petites. Et si vous rajoutiez d'autres jeux? … J'aimerais des articles sur l'environnement et l'écologie.*» **Laurence**

«*Demander aux jeunes: "Quelles sont vos attentes à l'égard des personnes âgées? et aux aînés: … A l'égard des jeunes?» A entretenir régulièrement.*» **Jean-Michel**

«*Il manque une rubrique d'échanges pour offrir, vendre ou chercher des objets.*» **Verena**

«*Nous n'aimons pas du tout le nouveau grand format, banal et encombrant… pas plus clair ni plus lisible… pas constaté de meilleure qualité du papier.*» **Françoise & Claude**

«*Format beaucoup moins pratique… Le format précédent était parfait. Le sommaire en première page nous permettait de trouver facilement. Les caractères sont plus petits donc plus difficiles à lire.*» **Régine**

«*Très agréable à lire, titres accrocheurs, mise en page parfaite… De la belle ouvrage.*» **Alex** (ancien compositeur typographe).

«*Bravo pour le rajeunissement et la clarté… Un regret: aucune mention d'un accueil possible pour les personnes à mobilité réduite dans les sorties.*» **Marceline**

«*Joindre à la rubrique littérature un·e auteur·e local·e; je propose ma candidature.*» **François-Xavier**

CONTACTS **ADRESSE:** AVIVO, Rue de Lyon 97, 1203 Genève. **ACCÈS:** Bus 6, 10 et 19, arrêt Guye (devant l'entrée) ou bus 11, arrêt Charmille (à 100 m.) **E-MAIL:** accueil@avivo.ch **SITE INTERNET:** www.avivo.ch **TÉL.:** 022 329 14 28 **OFFICE SOCIAL:** Touche 1, infosociale@avivo.ch **LOISIRS, ADMINISTRATION ET JOURNAL:** Touche 2 **COURS INFORMATIQUE:** Touche 3.

PUBLICITÉ