

ESPACES

JOURNAL DE L'AVIVO GENÈVE | CRÉÉ EN 1984

N° 5 | MAI 2026 | 42^e ANNÉE

3 VOTATIONS
Aux urnes
les seniors!

4 À LIRE
Deux romans de
Thomas Schlessler

5 ÉCOLOGIE
Ma pouvelle fait
de la politique

7 AVIVO
Bonne suite Zoé, l'AVIVO
vous doit beaucoup

12 SENIORS
De l'agilité mentale

Welcome to your future: exposition sur les centenaires de Suisse

Et si vivre très longtemps n'était pas seulement une question d'années, mais aussi une formidable leçon d'humanité? C'est l'invitation lancée par l'exposition itinérante «Welcome to your future: Centenaires de Suisse», consacrée aux personnes centenaires vivant en Suisse.

ADAR HOFFMAN

A travers des portraits, des récits de vie et des regards attentifs et nuancés sur le très grand âge, cette exposition propose de découvrir des femmes et des hommes qui ont traversé un siècle d'histoire. Ils et elles ont connu des bouleversements majeurs, des profondes transformations sociales et des avancées technologiques marquantes, mais aussi les moments ordinaires qui font une vie, les liens familiaux, les épreuves et la capacité à s'adapter qu'impose la vie.

Loin des clichés souvent associés à la vieillesse, l'exposition montre la diversité des parcours et rappelle que vieillir ne se limite pas aux pertes et aux limitations. Le grand âge est aussi porteur de mémoire, d'expérience, de résilience et parfois d'un regard étonnamment libre sur les choses qui comptent le plus dans la vie. En donnant la parole à des centenaires, le projet éclaire ce que signifie vieillir aujourd'hui.

Cette démarche s'inscrit dans le projet Agora du Fonds national suisse, mené autour des centenaires en Suisse. Son ambition est claire: rapprocher la

recherche du grand public et ouvrir un dialogue entre générations. Car s'intéresser aux centenaires, ce n'est pas seulement parler d'une minorité exceptionnelle. C'est aussi réfléchir à notre avenir collectif, dans une société où l'espérance de vie augmente et où chacun et chacune est concerné, de près ou de loin, par les questions du vieillissement.

L'exposition invite ainsi les visiteurs et les visiteuses à porter un autre regard sur le grand âge. Elle nous encourage à dépasser les idées reçues pour rencontrer des personnes singulières, chacune avec son histoire, sa personnalité, ses souvenirs et sa manière d'habiter le temps. Elle rappelle surtout que derrière l'âge se trouve toujours une personne entière, digne d'écoute, de respect et de curiosité.

Pour les seniors, leurs proches, mais aussi pour les plus jeunes, cette exposition offre une belle occasion de dialoguer. Elle permet de se reconnaître, de s'interroger, de transmettre et parfois aussi de se projeter. Car, d'une certaine manière, les centenaires nous parlent à tous: ils et elles sont peut-être, tout simplement, un aperçu de ce que nous pourrions devenir. ■



Visiter l'exposition

L'exposition est à découvrir pendant tout le mois de mai à la salle d'exposition de l'UNIGE, à Genève. Elle accueille le public du lundi au vendredi, de 7h30 à 19h et le dimanche, de 14h à 17h. Dans le cadre de l'exposition, deux temps forts seront proposés au public en mai. Le jeudi 21 mai 2026 à 18h30, une soirée sera consacrée aux soins, au soutien et au maintien à domicile des seniors. Le vendredi 29 mai 2026 à 19h30, le finissage portera sur la prévention et les interventions favorisant un vieillissement en bonne santé. Une belle occasion de découvrir l'exposition, d'échanger et d'approfondir les questions liées au grand âge.

Renseignements: <https://wp.unil.ch/swiss100/fr/exposition-photographique>



ULRICH JOTTERAND

ÉDITORIAL

Mai, le mois des luttes

L'AVIVO, comme chaque année, sera présente dans le cortège du 1^{er} Mai. Rappelons-le! L'AVIVO n'est dépendante d'aucun parti politique... Indépendante, elle tient à son autonomie. Et sa volonté de défendre les droits des seniors reste intacte. C'est pour cette raison que l'AVIVO prend position contre l'initiative dite «Pas de Suisse à 10 millions» et la «Modification du 26 septembre 2025 de la loi fédérale sur le service civil».

Ces prises de position sont dictées par le fait que l'acceptation de ces objets pélopolitiques aurait des conséquences néfastes pour les seniors. En page 3 de ce numéro, le conseiller

national Christian Dandrès présente clairement les enjeux de ces votations.

Nous avons soutenu la pétition de la FARES qui vise à lutter contre l'âgisme «Pour la dignité et le droit à l'autodétermination des personnes âgées» – c'est encore possible de la signer en ligne sur le site www.vasos/fr.ch.

L'AVIVO est-elle donc si dangereuse lorsqu'elle fait connaître ses analyses, ses avis ou son opposition? De la même façon que l'AVIVO s'oppose aux discriminations envers les femmes, elle lutte contre celles qui touchent les seniors. Quelques exemples passés: l'augmentation de l'âge de la retraite pour les femmes, la 13^e rente.

Il est donc surprenant d'entendre le reproche ou le regret de la part de citoyens ou même parfois de membres que l'AVIVO serait trop politique! Comment penser que les intérêts légitimes des seniors seraient spontanément défendus et que les seniors n'auraient pas

à s'organiser pour défendre leurs droits? C'est tout simplement méconnaître le fonctionnement démocratique, soit la confrontation des idées. Combien d'associations, à Genève par exemple, défendent les droits des seniors?

Enfin, il est de bon ton dans certains cercles politiques de tenter de limiter l'influence d'une association qui prend des positions politiques et qui défend des valeurs telles que la non-discrimination ainsi que les droits fondamentaux dans l'espace public. Une telle association n'aurait pas à être subventionnée.

Jusqu'à preuve du contraire, l'argent public provient des impôts de l'ensemble des citoyens et n'a pas pour fonction l'assujettissement ou la contrainte au silence. Dans l'espace public, vouloir bâillonner une association, c'est offenser la démocratie, maltraiter la société et porter atteinte aux libertés.

Le mois de mai est bien celui des luttes. Retrouvons-nous le 1^{er} mai! ■



Un joli coin accueil et bibliothèque!

En entrant dans les locaux de l'AVIVO, à droite, vous trouvez maintenant des fauteuils, une table entourée de chaises, une bibliothèque, une machine à café et souvent des petits biscuits. Et les lundis et jeudis matins, des bénévoles heureux-ses de vous accueillir. Si vous voulez vous investir dans cet accueil et rendre le passage à l'AVIVO plus convivial, vous pouvez vous inscrire auprès de Claire-Lise Husler-Crettenand. Si nous sommes plus nombreux-ses, nous pourrions alors tenir notre permanence aussi les mardis et mercredis matins.

De plus, vous pouvez aussi admirer ces temps-ci les aquarelles de Geneviève. Elles resteront quelques

mois, puis nous espérons que d'autres artistes de l'AVIVO exposeront leurs œuvres. Attention, elles doivent être légères! Par expérience, nous savons que les murs de notre local ne supportent pas les cadres lourds. Artistes, annoncez-vous!

Des livres pour tous les goûts

Dans la bibliothèque du coin accueil de l'AVIVO, vous trouverez de nombreux livres à votre disposition. De tous les genres. Notamment en littérature, quelques exemples: *Pose ta tête sur mon cœur sombre* d'Anne Enright, *Vladivostok Circus* d'Elisa Shua Dusapin, une excellente romancière suisse romande. Et des romans

qui ont marqué: *La vie devant soi* d'Emile Ajar (Romain Gary), *Maison de jour, maison de nuit* d'Olga Tokarczuk, prix Nobel. Et vous trouverez de très nombreux romans policiers, historiques, thrillers, etc.

Dans les essais: Milan Kundera, *L'immortalité*, Metin Arditi, *Dictionnaire amoureux de la Suisse* ou encore le remarquable essai sur la vieillesse de Laure Adler, *La voyageuse de nuit*. Et tant d'autres...

Des fauteuils confortables vous tendent les bras, un petit café et des livres que l'on peut consulter, feuilleter et emporter. Le tout gratuitement. Voilà une petite virée à programmer régulièrement. ■



Entre livres et café, l'art s'invite à l'AVIVO.

DR

INFORMATIQUE

Gérer facilement ses documents administratifs

Vous souhaitez mieux organiser vos papiers et gagner en autonomie avec le numérique? Participez à notre atelier! Apprenez à classer et à retrouver vos documents. Découvrez comment scanner et envoyer des fichiers. Comprenez les formats courants (PDF, photos, etc.) Apprenez à stocker vos documents en toute sécurité. Atelier accessible à tous, débutants bienvenus. Apportez votre ordinateur, tablette ou smartphone ou utilisez un ordinateur mis à disposition sur place.

Jeudi 29 mai 2026, de 10h à 12h à l'AVIVO, rue de Lyon 97.

Places limitées à 10 participants.

Inscription obligatoire au 022 329 14 28 (service informatique) ou au 078 202 38 22.

avivo-informatique@avivo.ch

L'AVIVO VOUS INFORME

Fermeture des bureaux

Les bureaux de l'AVIVO seront fermés:

le vendredi 1er mai pour la fête du travail, les jeudis 14 et vendredi 15 mai pour l'Ascension et le lundi 25 mai pour la Pentecôte.

CAFÉ JUBILANT

La Vieillesse? C'est moche, c'est gris ou c'est enfin la liberté?

Venez en parler dans le cadre des «CAFÉS JUBILANTS»!

«Retraite» se dit «jubilación» en espagnol.

Troisième rencontre pour craquer le code du troisième (âge).

Thème d'échange proposé:

«La vieillesse – tous les jours dimanche?»

Mardi 19 mai 2026 à 18h

au café «La Rebelle», rue la Faucille 4, 1201 Genève

Organisée par la Plateforme aîné-es des Grottes

Contact: Daniel Sepe, 079 475 33 72, dsepe@bluewin.ch

1^{ER} MAI

Mobilisez-vous avec l'AVIVO



Le 1^{er} mai, l'AVIVO roule solidaire.

AVIVO

Rendez-vous le vendredi 1^{er} mai dès 13h00 à l'angle de la rue Argand et du boulevard James-Fazy pour rejoindre le cortège, dans une ambiance conviviale et engagée, avec musique et vélos-taxis pour faciliter la marche. Départ à 13h30 en direction du parc des Bastions, où la fête des travailleuses et travailleurs se poursuivra de 16h à 20h. Dans un contexte de hausse du coût de la vie, d'attaques contre les acquis sociaux, de pressions sur les salaires et d'inquiétudes liées aux retraites, cette mobilisation est essentielle. Aux côtés des syndicats et associations, l'AVIVO défendra la justice sociale, la solidarité et les droits de toutes les générations. ■



Ce petit geste peut tout changer



Scannez le QR pour faire un don

VOTRE AIDE PERMETTRA D'ACCOMPLIR NOTRE MISSION AUPRES DES RETRAITÉS

Soutenez-nous et faites un don. Merci!

CH90 8080 8009 8140 7950 5

JEUDIS DE LA FAAG

En avançant en âge, je prends soin de ma forme physique et garde ma mobilité

Les 7 mai et 11 juin 2026, de 14h30 à 16h30, à l'auditorium de l'UOG, place des Grottes 3, 1201 Genève.

1^{er} jeudi, 7 mai, 14h30-16h30

Préserver mon équilibre et mes muscles, éviter les chutes

Avec l'âge, l'équilibre et la force musculaire peuvent diminuer, ce qui peut avoir un impact important sur notre indépendance physique. Comment donc préserver notre mobilité et réduire les risques de chute au quotidien? Et comment apprendre à bien tomber et surtout à bien nous relever, comme dans la vie? A quelles ressources recourir à Genève pour nous y accompagner?

Avec **Mélany Hars**, D^{re} en biomécanique, collaboratrice scientifique au Centre de Prévention et de Traitement des Chutes, Service de Gériatrie et de Réadaptation, HUG.

2^e JEUDI, 11 juin, 14h30-16h30

Garder ma forme, mon indépendance et mon autonomie dans ma vie quotidienne

Au-delà d'exercices quotidiens nous pouvons adapter notre environnement et nos activités pour les sécuriser et les prolonger, voire recourir à certains outils, à commencer par une simple sensibilisation aux risques et un repérage des éléments à risque! Les ergothérapeutes et physiothérapeutes peuvent favoriser notre santé et bien-être en soutenant notre participation à des activités significatives que nous souhaitons, devons ou sommes censé-es faire.

Avec **Emmanuelle Rouxel Vaissellet**, ergothérapeute, MyPhysio + My Ergo.

Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève.

Entrée libre, flyer & documents sur www.faaag-ge.ch/post/gardersaformephysiqueequilibremobilité

Avec le soutien de la République et canton de Genève et de la Ville de Genève.

Faire grandir la solidarité: devenir tuteur ou tutrice de Reliance

A Genève, une association s'engage depuis près de 20 ans à construire des liens solides entre les générations. Reliance défend l'idée que chaque enfant, chaque jeune et surtout celles et ceux en situation de vulnérabilité, mérite un accompagnement bienveillant pour trouver sa place dans la société. Au cœur de cette démarche, le tutorat individualisé: un acte citoyen qui peut changer une vie – et pas seulement celle des jeunes.

NADIA BAEHLER*

Devenir tutrice, tuteur, c'est bien plus que donner de son temps: c'est entrer dans une aventure où chaque échange entre un-e tuteur-trice et le-la tuteuré-e est précieux et devient un espace bienveillant et d'écoute. L'accompagnement individualisé de Reliance permet d'identifier les besoins spécifiques des jeunes et d'y répondre de manière adaptée.

Grâce à la présence attentive et régulière du tuteur, de la tutrice, le-la jeune découvre au fil des rencontres n'être plus seul-e face à ses difficultés scolaires, d'insertion sociales ou professionnelles. Pour un-e jeune en situation de fragilité, le tutorat est un tremplin vers l'autonomie. Cet accompagnement agit comme un levier: il favorise la reprise de confiance en soi,

encourage la persévérance et valorise chaque progrès, même le plus modeste. Les témoignages sont nombreux constatant que les jeunes retrouvent le goût d'apprendre, osent s'exprimer et croient en leurs rêves.

Pour les tuteurs et tutrices, cette expérience est tout aussi enrichissante. Ils et elles découvrent des parcours de vie remarquables, partagent et transmettent leurs compétences et sont touché-es par la confiance et la reconnaissance qui leur sont accordées par les jeunes.

Chacun et chacune construit des liens basés sur le respect mutuel. C'est une dynamique qui crée un cercle vertueux: les enfants, les jeunes, soutenus et encouragés, s'investissent davantage dans la scolarité et se montrent plus à même de s'impliquer dans la société. Ainsi, c'est toute la communauté qui

bénéficie de cette énergie positive et de cohésion retrouvée. Chaque tutorat est une réelle passerelle vers l'avenir, une action simple qui transforme durablement la vie des jeunes et tisse des liens solides au sein de la société genevoise.

Rejoindre l'aventure Reliance

L'association Reliance propose un cadre rassurant pour ses tuteurs et tutrices: formations internes, espace de discussions entre pairs (intervision), suivi régulier: vous ne serez jamais seul-e dans cette mission. L'engagement bénévole de Reliance, c'est offrir une chance aux enfants et aux jeunes, ouvrir une porte et consolider les liens entre les mondes. C'est aussi s'enrichir et participer à une aventure citoyenne qui donne du sens. Aujourd'hui la solidarité a besoin de vous.



Accompagner un-e jeune: transmettre, soutenir et faire confiance.

DR

Pour rejoindre l'association, il suffit de visiter le site internet www.reliance-ge.ch et de remplir le formulaire de candidature¹ ou de contacter l'association par

courriel à l'adresse info@reliance-ge.ch ou par téléphone au 078 635 58 78. ■

* Coordinatrice de Reliance
¹ <https://reliance-ge.ch/tutorat>

VOTATION DU 14 JUIN

2x NON à l'initiative de l'UDC et à la casse du service civil

Le 14 juin aura lieu une votation populaire de grande importance. L'AVIVO prend position sur les deux objets fédéraux et appelle à voter NON à l'initiative populaire «Pas de Suisse à 10 millions! (initiative pour la durabilité)» et NON à la modification du 26 septembre 2025 de la loi fédérale sur le service civil (LSC).

CHRISTIAN DANDRÈS

L'initiative populaire «Pas de Suisse à 10 millions!» de l'UDC propose de supprimer les accords internationaux et les lois instituant un droit à un permis de séjour, en premier lieu le regroupement familial et la libre circulation des personnes pour les ressortissant-es de l'Union européenne. Ces mesures s'imposeraient une fois passé un seuil démographique.

L'UDC veut poser les bases pour approfondir ses attaques contre les libertés et les droits fondamentaux. L'initiative a pour objectif d'augmenter le taux d'exploitation que les employeurs font peser sur les salarié-es, en liant contrats de travail et permis de séjour. Le pouvoir des patrons serait considérablement renforcé. En effet, les salarié-es considérés par ces derniers comme

insuffisamment dociles («flexibles») ou les travailleuseuses qui feraient valoir leurs droits, ne s'exposeraient plus comme aujourd'hui au seul risque d'un licenciement sans réintégration. La perte du contrat de travail pourrait entraîner celle du droit de rester en Suisse pour le salarié et sa famille. Cette pression accrue serait exercée tout d'abord sur plus du tiers des salarié-es que représente la main d'œuvre étrangère, puis elle impacterait l'ensemble des salarié-es par le jeu de la concurrence. Le but de cette initiative n'est pas de réduire la main-d'œuvre disponible pour les employeurs. Ces derniers ne vont certainement pas se priver d'une réserve de salarié-es en limitant le nombre de travailleuseuses. L'UDC est en effet la meilleure amie des patrons.

Cependant, si l'on prend l'UDC au mot et que la main-d'œuvre étrangère diminuait fortement, il n'y aurait rien à

gagner pour les aîné-es et les futur-es retraité-es. En effet, le fonctionnement des hôpitaux, des soins à domicile et des établissements pour personnes âgées serait impacté. Dans ce secteur, les salarié-es étranger-ères sont indispensables pour le maintien des prestations.

Toujours selon cette hypothèse, les conséquences seraient également violentes pour le système de retraite. L'AVS fonctionne sur un mécanisme de répartition. Il faut donc un certain équilibre entre la masse salariale sur laquelle les cotisations sont prélevées et le montant global des pensions. Cet équilibre serait rompu si le nombre de salarié-es cotisant diminuait. L'AVIVO appelle donc à voter NON à cette initiative.

Réforme de la loi sur le service civil

Le 14 juin, la votation portera également sur une contre-réforme de la loi sur le service civil. Le Parlement fédéral est entraîné dans une dangereuse dérive militariste qui l'a amené à couper 5,2 milliards de francs dans le budget d'ici à 2029, pour renforcer considérablement les budgets de l'armée. Dans le même esprit, la majorité parlementaire veut revenir sur le service civil en limitant la possibilité d'y recourir.

Pour rappel, le service civil a été mis en place dans le courant des années 1990. Ce fut une avancée pour celles et ceux qui souhaitent ne pas faire le service militaire. Auparavant, les personnes empêchées de faire l'armée par des convictions religieuses, éthiques ou politiques étaient considérées comme objecteurs et parfois condamnées à des peines de prison. Depuis 1996, le service militaire est toujours obligatoire, mais le service civil existe comme alternative. Plus de 7'000 personnes ont fait ce choix en 2025.

Les civilistes sont bien présent-es dans les secteurs socio-sanitaires (hôpitaux, soins à domicile, EMS, etc.).

Si elle était acceptée, cette loi réduirait drastiquement l'accès au service civil. Le nombre de civilistes serait réduit de 40%. Ce changement menacerait le bon fonctionnement des établissements de soins en particulier, parce qu'il est certain que la diminution des civilistes ne serait pas compensée par des engagements supplémentaires. Les politiques d'austérité ont asséché le financement de ces services publics. L'AVIVO appelle donc à voter NON à la modification de la Loi fédérale sur le service civil. ■

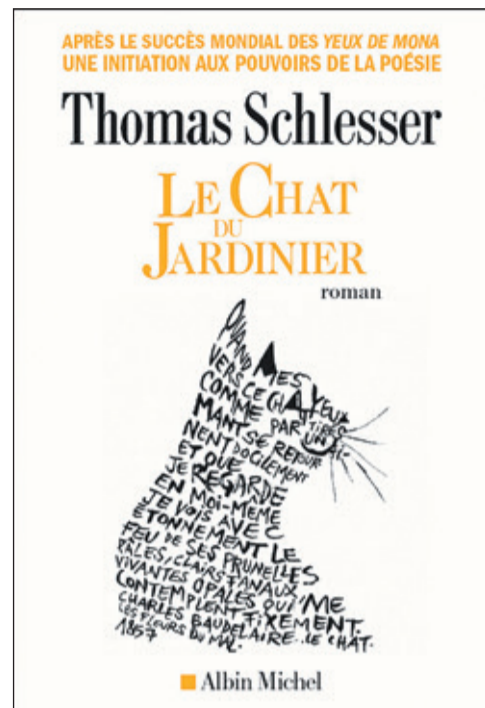
Eloge de la douceur dans un monde de brutes

Ce mois-ci, sans se concerter les deux rédactrices de la page Lectures ont découvert et apprécié le même écrivain: Thomas Schlessler, un grand érudit, tant en peinture qu'en littérature. Le chat du jardinier, dernier roman de Thomas Schlessler est une merveille poétique que j'aimerais faire lire à toutes les personnes que j'aime!

MARYELLE BUDRY

Le jardinier, un homme frustré et hypersensible, découvre de nouveaux voisins dans sa Provence isolée. Monsieur est flûtiste, Madame est professeur de littérature. Elle sait tout magnifier par son enthousiasme pour la poésie. Chaque découverte, chaque rencontre, chaque sentiment, chaque paysage sont prétextes à déclamer un poème et à le partager avec le jardinier... Peu à peu, au fil du roman, parcourant sa campagne, il apprécie, il comprend, il apprend, il dit la poésie et finalement, se révèle poète lui-même. Fils de berger, il avait tôt senti une affection indéfinissable pour l'écorce des arbres et le pelage des bêtes... Et c'est avec cette affection qu'il s'inquiète pour son chat malade et accueille un chien thérapeute, qu'il veille sur la bibliothèque de ses voisins, qu'il émeut la jeune vétérinaire et ose approcher un autre voisin psychopathe.

Et tout ce parcours d'éclosion d'un poète est ponctué par les plus beaux poèmes de la langue française (Apolinaire, Aragon, Baudelaire, Char, La



Fontaine, Lamartine, Mallarmé, Prévert, Rimbaud, Verlaine, Villon et beaucoup d'autres moins connus) et ceux d'autres grands poètes allemands, anglais, italiens, grecs (Goethe, Höderlin, Milton, Wheatley, Dante, Ovide...), que Thalie la professeuse nous explique avec science et humour. 80 poètes et un merveilleux roman d'initiation à découvrir en un seul livre! Jusqu'au feu révélateur! «Le poète se fait voyant par un long, immense et raisonné dérèglement de tous les sens [...]. Il est vraiment voleur de feu» (Rimbaud, *Lettres du voyant*). ■

Thomas Schlessler
Le Chat du Jardinier.
Editions Albin Michel, 2026.

Le phénomène littéraire *Les yeux de Mona*

52 après-midis dans les musées parisiens, pour découvrir une œuvre choisie. Par les yeux d'une enfant fragilisée.

ANNETTE ZIMMERMANN

Mona, dix ans, fille unique, est atteinte d'une maladie sournoise, qui risque de la rendre bientôt aveugle. Cette nouvelle terrifie son grand-père, Henry, qui décide d'emmener sa petite-fille chaque semaine dans un musée de la capitale, afin de lui forger «un réservoir dans son cerveau, où puiser des splendeurs visuelles», différentes des futilités de sa vie enfantine. Ainsi, chaque mercredi après-midi, Henry, le grand-père, expert en art, et sa petite-fille adorée se rendent d'abord au Louvre, puis à Orsay, et ensuite à Beaubourg. Henry choisit une œuvre, Mona la contemple, se l'approprie. Et s'ensuit un dialogue, avec les explications de l'adulte, et les remarques et questions de l'enfant.

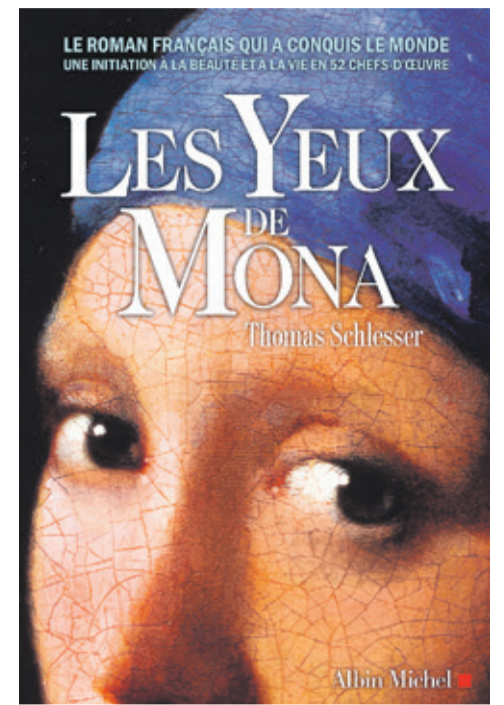
Que choisir? *Pierrot, de Watteau*

Henry: On a longtemps appelé ce personnage Gilles, et on l'appelle désormais Pierrot. Cette confusion est logique, car dans les spectacles de l'époque, Gilles et Pierrot étaient deux personnages types très proches, voire interchangeables.

Mona: Moi, je m'imaginai Pierrot avec le visage tout blanc et des grosses traces de maquillage noir!

L'étoile, de Degas

Mona: Regarde, Dadé, elle est heureuse; ça se voit à cause du geste qu'elle fait. C'est difficile de dire ce que c'est, ce geste, mais on dirait qu'elle vole. Et tu vois, en plus, elle est en blanc et son costume ressemble aux plumes d'un oiseau: on



dirait un oiseau blanc, peut-être même un cygne.

Stries rouge, jaune et noire, de Georgia O'Keeffe

Henry: Ces stries, par un jeu d'ondulations par les nuances et dégradés chromatiques, ressemblent à des brocards doux et protecteurs, à des vagues chaleureuses.

Mona: La nature est transformée en caresses, on dirait...

Avec finesse, l'auteur alterne les visites au musée avec la narration de la vie d'une fillette de 10 ans, de l'école à la maison. Comment se passera le cruel changement de devenir aveugle pour Mona? Une merveilleuse démonstration de pédagogie et d'amour filial. ■

Thomas Schlessler
Les Yeux de Mona.
Editions Albin Michel, 2024.

Vieux, le magazine qu'on finira tous par lire...

Vieux est un jeune trimestriel qui a deux ans d'existence et dont le directeur éditorial n'est autre qu'Antoine de Caunes. Ce magazine intéressera à coup sûr les membres de l'AVIVO, plus ou moins âgés

ANNETTE ZIMMERMANN

Eh oui, bien sûr, on vieillit inéluctablement. Mais est-il nécessaire de redouter cette étape? Peut-on vieillir en beauté? en sérénité? en plaisantant? en se cultivant? ou même en riant? C'est le défi qu'Antoine de Caunes et ses comparses veulent relever, en proposant une revue un peu déjantée, mais crédible. Vous pouvez la consulter dans le coin lecture de

l'AVIVO, ou l'acheter (4 numéros par an). Des entretiens avec des personnalités du monde culturel (cinéma, théâtre, lettres), des coups de gueule anarchistes, des articles de fond sur des thèmes sociaux, avec des dessins évocateurs et des caricatures fort amusantes. On s'amuse et on réfléchit.

Lâcher du lest

Il est toujours bon de s'alléger pour prendre un peu de hauteur. Dans son dernier numéro, *Vieux* regarde l'allègement comme on observe une montgolfière au moment décisif. Pour s'élever, il ne faut pas forcer, mais délester. S'alléger n'est pas renoncer, c'est consentir à s'élever. Et soudain, le paysage change, sans que l'on ait bougé.

• Un article de Marie de Hennezel, psychologue et spécialiste de la vieillesse: Comment vieillir le plus

heureux et léger possible, pour libérer les enfants d'un poids douloureux. Eviter la plainte, retrouver des activités qu'on n'a pas pu faire dans sa jeunesse, rêver...

- L'ordonnance du Docteur Fougère: faire du lien social une habitude non négociable; rester acteur: choisir, décider, demander de l'aide tôt; et d'autres conseils encore.
- Une interview de François Rollin, tendre et pertinent: quand j'étais moins vieux, je regardais..., je voulais devenir..., je croyais que..., je n'ai jamais...
- Un entretien avec Karin Viard, une actrice remarquable que vous pouvez voir notamment dans le film «la Maison des femmes» actuellement sur les écrans romands. Elle aborde ses 60 ans avec une drôlerie percutante.

Vous ne vous ennuyez jamais en feuilletant cette revue! ■



Tri des déchets et politique

Trier ne suffit plus à masquer la surconsommation, il faut agir en amont.

MARYELLE BUDRY

Quand je recherche dans ma poubelle «ménage» les papiers jetés par des invités pour les mettre dans la corbeille à papiers, je me sens ridicule... bien que la biologiste Zoé Cimatti, du Secteur de la prévention et de la gestion des déchets de l'Office cantonal de l'environnement (DT), m'a rassurée en me montrant la nécessité du tri individuel (cf. article ESPACES, novembre 2025). Nos déchets doivent alimenter les composts indispensables pour nos cultures de céréales, légumes et fruits dans le canton; le papier doit être recyclé pour fournir un nouveau papier; les éléments électroniques ne doivent surtout pas finir dans nos poubelles, car ils produisent du mâchefer, etc.

Malgré tout, un article de la sociologue française Camille Dormoy paru dans *Le Courrier* du 23 mars

2026 m'a troublée. La Suisse, championne du tri, est aussi championne du volume de déchets par habitant (670 kg par an et par habitant-e)! Les gestes individuels ne suffisent pas! Bien trier chez soi ne doit pas nous dédouaner d'une vision globale et d'un engagement politique. D'abord les communes doivent proposer des infrastructures de tri efficaces, accessibles et hygiéniques et suivre le parcours des déchets, première étape de cet engagement! Ensuite, c'est aux cantons et à la Confédération de s'engager dans une politique de responsabilité écologique. Or le parti des Verts, qui conteste le plus notre société de consommation effrénée, est en déclin.

Responsabilités individuelle et collective

Le discours soi-disant culpabilisant de la responsabilité individuelle agacerait. Si les gens ont pris l'habitude de trier leurs déchets, ils continuent à voyager tout de même beaucoup en avion, possèdent une voiture, mangent carné, et consomment à plus soif... Idéalement, le rôle de la politique serait de mieux nous informer et de prendre les mesures

nécessaires à l'échelle du pays pour réduire notre impact climatique. Nous en sommes loin: la victoire des Aînés pour le climat à la Cour européenne des droits humains en 2024 a été fort critiquée et même conspuée au Conseil national! Il s'agit donc de mieux élire! Si les Verts perdent des voix, il est tout de même assez réjouissant de constater que d'autres partis, surtout à gauche, défendent aussi l'écologie. Aux prochaines élections, qu'elles soient municipales, cantonales ou fédérales, il nous faut élire des candidat-e-s conscient-e-s des enjeux!

Autre constatation de la sociologue Dormoy: les déchets ne doivent pas à tout prix être éliminés! Les meubles ou les machines déposés dans la rue, par exemple, ne sont pas seulement de simples «dépôts sauvages encombrants», ils peuvent être réparés et réutilisés, tout comme les habits déjà portés, ce sont des ressources susceptibles d'être revalorisées. A tous les niveaux de la matérialité, nous pouvons améliorer nos comportements et nos idées, et apprendre à réduire notre consommation. Bref, agir terre à terre et penser politique globale! ■

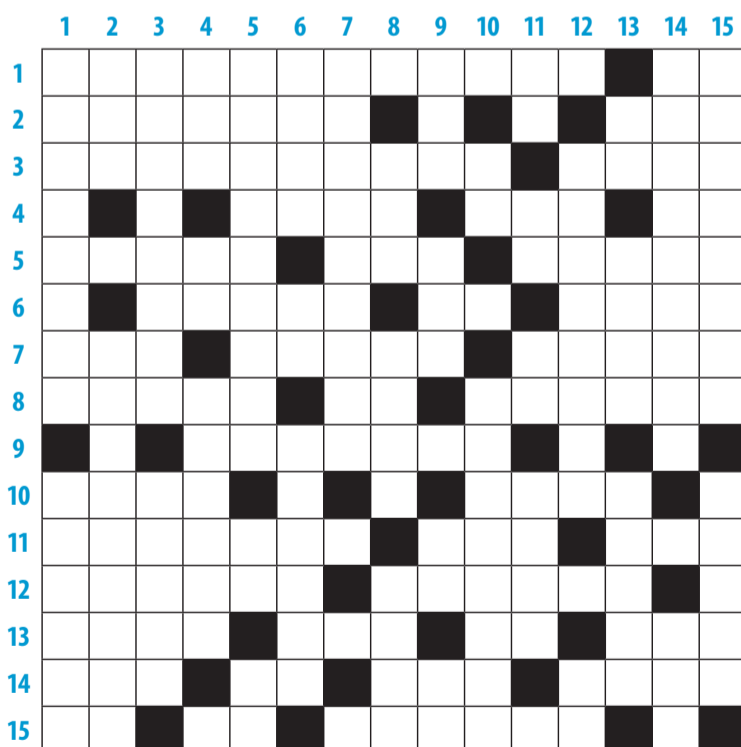


Trier, oui, mais il faut surtout réduire les déchets. ANIMAFLORA PICSSTOCK

DÉTENTE

MOTS CROISÉS

N° 400



HORIZONTALEMENT

1. Suite d'éternuements répétés. Polonium. 2. Espace rasé circulaire au sommet du crâne. Monnaie divisionnaire du yen. 3. Couperais le premier morceau de gâteau. Décore. 4. Ville allemande. Pays de cinquante États. Erbium. 5. Ils vivaient dans un Empire. Colère de nos aïeux. Fabrique. 6. Aspirer par le nez pour sentir l'air environnant. Version originale. Eut en main. 7. Saison. Posture de yoga. Terminés. 8. Jeu de cartes d'origine italienne. Vache adorée de Zeus. Explode. 9. Acteur italien de cinéma (les Tontons flingueurs, 1963). 10. Chanteur italien (Una lacrima sul viso, 1964). Vont avec les autres. 11. Contentement. Poisson rouge. Ville allemande. 12. Raides. La fête avec les copains. 13. En feu. Ecrivain italien (1932-2016). Canton suisse. Pron. personnel pluriel. 14. Dément l'accusation. Postscriptum. Rivière d'Asie qui se jette dans le lac Balchach. Etat des USA. 15. Pron. personnel. Calcium. Ils s'occupent des ânes.

SOLUTION N° 399



VERTICALEMENT

1. Dispositif intra-utérin (contraception). Course disputée sur une courte distance. 2. Adj. possessif. Art de tirer les cartes, les tarots. 3. S'engouer de. Cadeau des moutons. 4. Revenu de solidarité active. Métal au labo. En forme d'oeuf. 5. Spécialiste des monnaies et des médailles. Sélénium. Protactinium. 6. Substance atoxique formée dans le foie. Préposition. Querelles. 7. Flétrirait, ôterait l'éclat. 8. Affl. du Rhin. Pron. personnel. Herbe coupée, séchée et stockée. 9. Tézigue. Prénom féminin. Deux pour César. 576 mètres. 10. Avoir été au courant de. Gnôle. 11. Alternative. Avoir été capable de réparer sa faute. Football club. Lac d'Ecosse. 12. Petit bonbon rond et plat. Usages. 13. A lui. Ville de Thuringe. Transpirait. 14. Caractère de quelque chose qui dure longtemps. Fatigué. 15. Fam.: chérot. Groupe ethnoreligieux, chrétien anabaptiste.

SUDOKUS

N° 19

Niveau: facile

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

N° 20

Niveau: difficile

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



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

Un documentaire contre l'amnésie

Entretien avec Irène Challand, productrice du film documentaire *Aisheen (still alive in Gaza)*, de Lyana Saleh et Nicolas Wadimoff.

FRANCINE BLANCHARD

Journaliste de formation, Irène Challand est partie à Berlin en automne 1990, travaillant d'abord pour le journal *La Suisse*, avant de devenir la correspondante de la TSR et d'Arte de 1993 à 2000. De retour en Suisse, elle devient responsable de l'unité des films documentaires à la TSR et lance l'émission «Histoire vivante» avec Jean Leclerc. C'est dans ce cadre qu'elle rencontre Nicolas Wadimoff, cinéaste indépendant, dont elle coproduira plusieurs films dont *L'Accord*, *Aisheen (still alive in Gaza)*, primé à la Berlinale et *L'Apollon de Gaza*. Elle a aussi soutenu plus d'une vingtaine de films documentaires de réalisateurs israéliens et palestiniens. Elle est actuellement productrice indépendante.

Quelle a été votre motivation pour devenir productrice de ce documentaire?

Cette remise en question d'une agence de l'ONU faisant l'objet de critiques et d'accusations graves, avec pour conséquence la menace de devoir cesser ses activités en raison du blocage ou de la perte de financement de nombreux pays, dont la Suisse, m'a profondément interpellée. J'ai toujours considéré que le Proche Orient était un laboratoire de la



UNRWA: Un film pour comprendre et démêler l'émotionnel du factuel.

politique mondiale et jusque-là, la Suisse a souvent été impliquée pour proposer ses services de dialogue et tenter de trouver des solutions pour faire avancer les Accords d'Oslo qui s'étaient enlisés après l'assassinat d'Isaac Rabin. Avec Nicolas Wadimoff et Lyana Saleh, les réalisateurs, nous souhaitions apporter un éclairage global sur ce qui était en train de se passer, après le 7 octobre, et tenter d'expliquer ce qui semblait devenir le reflet d'une remise en question générale du droit international et du droit international humanitaire. Comprendre aussi pourquoi cette agence onusienne, existant depuis 75 ans, était moins connue que le HCR ou le CICR? Pour découvrir que celle-ci avait

été mise sur pied de manière temporaire, avec un mandat renouvelable tous les 3 ans, d'où le titre de ce documentaire *75 ans d'une histoire provisoire*.

Quelles ont été vos exigences déontologiques pour réaliser ce film?

Nous voulions exposer le contexte de l'UNRWA sans polariser ou prendre parti, en donnant la parole tant à des expertes israéliennes que palestiniennes, avec une confiance basée sur la compétence des personnes interviewées, qui ne devaient pas être des personnalités politiques. Par mon travail à la TSR, j'avais acquis tout un réseau de personnes spécialistes de cette question.

Quelles difficultés avez-vous rencontrées?

A part la RTS, il y a eu de nombreux refus à soutenir financièrement le film. L'UNRWA était devenu un sujet délicat, voire «toxique» et même après la publication du rapport de C. Colonna qui démontrait la neutralité de cette institution et malgré les propositions de changement mises en œuvre par l'UNRWA.

Le montage du film a été compliqué car il fallait condenser le récit, sans perdre les informations essentielles, tout en étant irréprochables dans ce qui était présenté. Nous devions respecter le format d'un documentaire télévisé. Le film a été soumis à l'avis de juristes et d'historiens. La diffusion n'a pas posé de

problème en Suisse romande mais a été refusée en Suisse alémanique et par d'autres télévisions européennes, bien que toutes s'accordaient sur la qualité du film. Je n'aurais jamais imaginé de telles difficultés! Heureusement l'opinion est en train d'évoluer et le documentaire a été présenté aux journées de Soleure, il sera diffusé prochainement sur TV5Monde et dans l'offre en ligne d'ARTE.

Quel bilan tirez-vous de cette expérience?

Dans toutes les projections publiques auxquelles j'ai assisté en Suisse romande ou en France, les discussions ont toujours été riches, constructives et respectueuses des opinions des uns et des autres. Je pense que c'est un film qui permet de prendre un peu de hauteur, de sortir de l'émotionnel et qui remplit une mission pédagogique. C'est important de rester dans le mouvement et de continuer à essayer de démêler des sujets difficiles, voire tabous. Un documentaire doit stimuler la discussion. Garder une lucidité intellectuelle est essentiel pour une démocratie. ■

Voir le film

Ce film peut être visionné gratuitement dans la section documentaire du site [playsuisse.ch](https://www.playsuisse.ch). Deux nouvelles projections avec une discussion sont programmées le 18 mai au Cinéma Riff Raff à Zurich et le 28 mai à Film Podium à Bienne. Renseignements: <https://wp.unil.ch/swiss100/fr/exposition-photographique>

Zoé Sprenger quitte l'AVIVO

Après plus de 30 années passées au sein de notre association, Zoé a choisi de donner une nouvelle orientation à sa vie professionnelle.

Elle pourrait raconter bien des anecdotes, elle qui a œuvré sous la houlette de plusieurs présidents et auprès de nombreux collègues et bénévoles. Gaie, toujours disponible, prête à remplacer une collègue ou à participer à de nouveaux projets, elle a notamment donné sans faille son appui lors de moments difficiles: le Covid-19, les changements de personnel, les soucis financiers. Elle nous manquera!

Durant toutes ces années, elle a marqué notre institution par son professionnalisme exemplaire, son humanité sincère et sa remarquable capacité d'adaptation. Véritable pilier de notre équipe, elle a aidé notre association à garder le cap et à avancer avec confiance, toujours avec discrétion et efficacité. Son sourire chaleureux à l'accueil de notre office social et sa bienveillance laisseront une empreinte inoubliable dans nos cœurs et dans la vie de notre association.

Nous la remercions profondément pour son engagement, et lui souhaitons le meilleur ainsi qu'un plein épanouissement dans la suite de son parcours professionnel. ■



Merci Zoé pour l'énergie, la fidélité et la classe.

Merci à Karin Strescher

Karin Strescher a occupé une place importante au sein de l'AVIVO Genève, où elle a assuré avec engagement et polyvalence la coordination de plusieurs activités clés. A l'interface entre communication, organisation des cours et gestion des événements, elle a contribué activement à la visibilité de l'association ainsi qu'au bon déroulement des prestations proposées aux membres. Son travail a notamment porté sur la gestion du site internet, la production de supports de communication, ainsi que sur le suivi des activités telles que les cours, les ateliers ou encore les offres culturelles. Elle a également renforcé la visibilité de l'association à travers ses réseaux sociaux.

Elle a également participé à la transmission d'informations, en particulier pour le journal et les partenaires. Par son engagement, elle a contribué au bon déroulement des activités de l'association. Tout le Comité et l'équipe AVIVO la remercient et lui souhaitent une bonne continuation pour la suite. ■

Une visite à Polymanga

Bien décidée à ne pas vieillir sans comprendre un peu cet univers, j'ai proposé à mon neveu de l'accompagner à Polymanga afin qu'il m'explique ce qui le passionne.

FRANCINE BLANCHARD

Arrivés le samedi de bon matin, nous nous sommes retrouvés au cœur d'une foule colorée de tous âges (mais les seniors étaient quand même les moins nombreux), attendant patiemment de pouvoir rejoindre une file s'allongeant de minute en minute devant les marches du Palais de Beaulieu. Des enfants juchés sur des épaules, des adolescents en groupe, des jeunes et des familles. Dans cette foule bigarrée et multilingue, des maquillages, beaucoup de perruques aux mèches colorées, des costumes plus ou moins complexes, des robes à corbeille, des tenues de pirates ou de guerriers «style samouraï futuriste» et quelques personnages d'apparence plus sombre mais néanmoins débonnaires dans leurs interactions. La gentillesse et la bonne humeur ambiante me frappent: personne ne cherche à couper les files, pas d'agressivité, une ambiance agréable et bienveillante et ceci tout au long de cette journée.

Après un rapide passage dans la plus grande salle des exposants où des écrans géants montrent différents jeux vidéo,

nous allons voir le show des cosplays, une compétition où il faut se glisser dans la peau d'un personnage de manga ou de film animé, en portant son costume et en imitant son look et sa gestuelle. Les performances sont plus ou moins réussies mais pas facile d'affronter un public de 1500 personnes, quand on est débutant. Suivent les «pros», des figurants aux costumes et chorégraphies plus complexes. On les recroise dans les allées, tout au long de la journée. Je suis impressionnée par un personnage de plus de 2 mètres, aux jambes démesurées qui bouge avec la plus grande aisance – tant sur la scène où il fait un tabac – que dans les différents espaces d'exposition. Il fait tellement corps avec son déguisement qu'on peine à croire qu'il marche, perché sur des échasses. Mon neveu m'explique qu'il s'agit de Ryuk, un personnage ni bon, ni méchant, mais qui détient le livre de la Mort et que toute personne dont le nom s'inscrit dans ce livre meurt immédiatement... un livre fortement convoité par différents protagonistes, au fil de nombreux épisodes.

Le monde des mangas est plus varié, à un prix abordable,



Au Palais de Beaulieu, la culture manga en fête.

DR

avec une technique de dessin particulière, souvent en noir et blanc, traitant toutes sortes de thématiques, dont des séries consacrées aux handicaps (dixit mon neveu).

Des costumes primés exposés

Le Village des artistes réunit des illustrateurs et illustratrices, des artisan-es qui sont allé-es se former au Japon pour réaliser de magnifiques estampes ou confectionner des sabres traditionnels. Il y a aussi des créateurs de t-shirts. L'association Swiss Cosplayer expose les costumes primés, avec des

artisan-es travaillant en public. Un détour par les 2 halls d'exposants montre l'étendue de ce microcosme et à voir les immenses sacs de participant-es quittant les lieux, les affaires

semblent bonnes. Quant à moi, j'ai craqué pour une paire de lacets réalisés à partir de bandes d'anciens kimonos, de quoi personnaliser mes baskets de seniore! ■

Un festival dédié à la culture pop

Polymanga est l'un des plus grands festivals de Suisse dédiés à la culture pop, aux mangas, aux jeux vidéo et à la culture web, qui accueille environ 50'000 personnes en 4 jours. Il fête justement ses 20 ans d'existence, s'étant complexifié au fil des années. On y trouve désormais des concerts, des conférences, des dédicaces, des concours de cosplay, des tournois de jeux vidéo, des ateliers pour s'initier au dessin de manga, à la fabrication des costumes, aux arts martiaux, à la danse.

FÉMINISME

POUR, partage féministe intergénérationnel

MARYELLE BUDRY

Les féministes genevoises du MLF (mouvement de libération des femmes) des années 1971 à 1983 ont certainement beaucoup apporté aux femmes de maintenant par leurs combats en faveur des droits et de la liberté des femmes. Pour prendre quelques exemples parmi d'autres, elles se sont investies pour les droits à la contraception et à l'avortement, pour la liberté sexuelle, pour la reconnaissance du travail ménager (on dit maintenant de care), pour les crèches, pour la visibilité des femmes artistes et écrivaines, contre les violences sexistes, pour la poursuite pénale des violeurs, pour la dignité des prostituées, etc., etc. Beaucoup y ont consacré énormément de temps et d'énergie et ont refusé le mariage et les enfants. Solidement ancrées à gauche, elles veulent le partage des richesses et estiment que l'héritage est un des outils du patriarcat pour conserver son capital et perpétuer les inégalités sociales. Parmi elles, il y avait Hélène Pour qui, dans son testament a légué une partie de sa fortune à diverses associations, ainsi qu'à une éventuelle future fondation en faveur des causes féministes.

L'idée d'une telle fondation flottait dans l'air féministe. Peu après le décès d'Hélène Pour, cinq vieilles militantes, Rina, Anne-Marie, Rosangela, Edmée et Hélène Bregani que j'interviewe, toutes célibataires sans descendant-e-s, ont développé cette idée, étudié sa faisabilité, établi ses buts et ses critères d'attribution, ont écrit les statuts, ont enregistré le projet auprès d'une notaire, bref ont accompli toutes les démarches pour créer une fondation. Elles se sont notamment inspirées du modèle de Mama Cash, le fonds international pour les femmes créé aux Pays-Bas en 1983, dont l'une d'elles, Rina Nissim, avait bénéficié pour se former à la naturothérapie en Inde. Elles ont trouvé un nom fort pour cette fondation: POUR, synonyme de générosité et de partage, comme l'était Hélène Pour. Le but de POUR-Partage féministe est donc de soutenir financièrement des projets féministes portés par des femmes, œuvrant pour la défense des droits des femmes, pour leur autonomie et leur émancipation. POUR veut favoriser les projets d'éducation féministe, de santé et de sexualité des filles et des femmes, de lutte contre les violences et toutes sortes de discriminations de genre, ainsi que les projets d'écoféminisme.

Le Conseil de la fondation qui gère la fondation, choisit et suit les projets s'est voulu intergénérationnel. Parmi les cinq fondatrices, seules Rina Nissim et Hélène Bregani, qui avaient travaillé notamment au Dispensaire des femmes (1978-1987) sont restées, rejointes par de jeunes actives: Julie de Dardel, géographe, Véronique Gendre, libraire, Fleur André, éducatrice, Géraldine Beck, archiviste et Taline Garibian, historienne. Trois fois par an, elles choisiront les projets à qui attribuer des soutiens financiers d'un montant maximal de 10'000 CHF par projet, provenant de Suisse romande ou de France limitrophe. Prochain délai de soumission: le 15 août 2026, voir les critères et la procédure sur le site de la fondation: www.pourpartagefeministe.ch

Toute personne ayant les mêmes idéaux à cœur peut soutenir financièrement POUR par un simple don ou un legs. Ainsi jeunes et vieilles, actives et mortes, des femmes s'unissent pour un partage féministe. Comme elles se sont unies pour faire la fête de lancement en février au Pneu, le lieu festif «branché» de l'espace artistique et artisanal de la rue du Vélodrome 18, à la Jonction. ■

LOISIRS AVIVO

LA CHORALE CHANT'AVIVO

Tous les lundis de 14h30 à 16h
AVIVO, rue de Lyon 97, au 4^e étage

YOGA SENIOR

Tous les mardis de 10h à 11h
Espace St-Jean, Quai du Seujet 32, 1201 Genève

CLUB DE PÉTANQUE

Tous les mardis dès 14h
Inscriptions sur place
Boulodrome de la Queue d'Arve, rue François-Dussaud 12, 1227 Genève

TAI-CHI

Tous les mardis de 16h à 17h15
Changement de salle dès janvier 2026
Espace quartier Le 99, rue de Lyon 99

PILATES DOUX

Tous les mardis de 14h45 à 15h45
Rue Lissignol 8, 1201 Genève

QI GONG

Le lundi de 10h45 à 11h45
Sur inscription
Maison de Quartier des Asters, rue Schaub 47, 1202 Genève

**LES MATINÉES CONVIVIALES
À L'AVIVO**

Les lundis et jeudis de 10h à 12h
AVIVO, rue de Lyon 97, au 4^e étage

informations : www.avivo.ch
Inscriptions : accueil@avivo.ch

ÉVÈNEMENT

VISITES OLFACTIVES DE GENÈVE

A la suite du succès des visites olfactives de Genève de 2025, la journaliste et historienne Eileen Hofer vous offre cette année un nouveau parcours dans la Vieille-Ville sur d'autres femmes oubliées de notre ville. De la reine du bordel à une nonne catholique en pleine Réforme, en passant par les petites mains de la Croix-Rouge, les abstinences du XIX^e siècle et les domestiques. Cette visite d'une heure et demie offre une plongée historique dans le quotidien et les luttes de ces femmes souvent oubliées.

Mardi 12 mai et jeudi 14 mai à 10h30 et 14h
Gratuit, rendez-vous de départ devant l'entrée du Temple de la Madeleine

Inscription obligatoire: info@visitesolfactives.ch
Rue de la Madeleine 15, 1204 Genève

LES BALADES D'OTTO KOLLY

Mardi 12 mai: Gare des Eaux-Vives et Comédie de Genève, l'îlot immobilier de prestige Montchoisy, parcs La Grange et des Eaux-Vives. Rdv à l'entrée de la gare, côté route de Chêne à 13h30. Durée: env. 2h30.

Mardi 26 mai: Au fil du Rhône 1, de l'île 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. Durée: env. 2h30.

Gratuit, inscription obligatoire:
kolly.otto@bluewin.ch

LES PIEDS SOUS LA TABLE

**SAVEURS ITALIENNES,
LA LIGURIE**

Ristorante Boccadasse
3, rue de Fribourg. Arrêt Cornavin
Jeudi 7 mai 2026 à 12h



PABLO GALLO

Spécialités de la région de Gênes

AU MENU
Salade mixte

Trofia al pesto (spécialité de pâtes)
ou Risotto aux fruits de mer

Boule vanille, chocolat ou sorbet citron

Membre AVIVO: 44.-
Non membre: 54.-

Inscription obligatoire au secrétariat.

Solutions des sudokus
de la page 5

N° 19

Niveau: facile

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

N° 20

Niveau: difficile

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

RETROUVEZ L'AVIVO SUR LES RÉSEAUX



www.avivo.ch

PUBLICITÉ

Épargnez pour vos enfants... et petits-enfants.

Vous souhaitez donner une longueur d'avance à vos
petits enfants ?

Avec le Compte Juni'OR, transformez des grammes d'or
ou d'argent en un héritage durable.

BONUS OUVERTURE DE COMPTE 200 CHF

- ✓ Compte courant en grammes d'or. Rentabilité moyenne de 9,67 % en francs suisses (basée sur un historique annuel de 18 ans).
- 🔒 Lingots suisses de 1g à 1kg – Accessibles à tous, stockés en toute sécurité en Suisse.
- 📈 Fiscalité avantageuse, stabilité et valorisation du capital.



Ce n'est pas juste une épargne.
C'est un véritable coffre au trésor...
au nom de vos petits-enfants.



EUPOROS

+41 22 552 1315 | www.euporos.ch

Euporos.ch – 16 ans d'expertise, 4 centres de stockage en Suisse.
Appelez dès maintenant – Ouvrez un Compte Juni'OR et bâtissez
un avenir en or.

FÊTE DES MÈRES SUR LE LAC DU BOURGET

Dimanche 10 mai 2026

Départ de Genève, gare routière.

Magnifique croisière sur le lac et le canal avec le repas de midi à bord.

Dans la matinée, embarquement au Grand Port d'Aix-les-Bains.

Passage au large de l'Abbaye d'Hautecombe et passage de l'écluse.

VOTRE MENU À BORD

Terrine de Campagne Forestière & ses condiments

Cuisse de pintade rôtie, jus de viande
Gratin dauphinois, légumes rôtis

Pomme rôtie au sucre Muscovado
Crème d'Isigny façon Tatin

Boisson incluse:
eau minérale plate en bouteille

L'après-midi, temps libre à Chanaz, petite Venise savoyarde, puis reprise du bateau.

Débarquement au Grand Port à Aix-les-Bains.

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

Membre AVIVO: 130.-

Non membre: 150.-

Inscription obligatoire au secrétariat.

LE MARCHÉ D'AOSTE



Mardi 12 mai 2026

Départ de Genève, gare routière.

Retour au marché d'Aoste pour profiter librement des produits régionaux et de l'ambiance typiquement italienne.

Repas de midi libre

Après le repas, temps libre pour flâner à votre guise.

En fin d'après-midi, reprise de votre autocar pour un retour direct à Genève.

Arrivée à la Gare Cornavin en fin de journée.

Membre AVIVO: 50.-

Non membre: 60.-

Inscription obligatoire au secrétariat.

EXCURSIONS À VENIR

18.7 – 24.7

Découvrez l'Occitanie! Castres – Albi – Carcassonne – Toulouse

19.9 – 25.9

Séjour en Corse

Programmes détaillés sur demande

LE MOULIN DE SEMBLANET ET BARRYLAND



Mardi 19 mai 2026

Départ de Genève, gare routière, pause-café incluse à Evian.

A Martigny, sur la route historique du col du Grand-St-Bernard qui a donné son nom à cette race légendaire, Barryland vous invite à découvrir l'univers fascinant des chiens Saint-Bernard.

10h30, visite de Barryland.

Repas de midi au Caveau de Semblanet, un moulin restauré, la plus ancienne installation de ce type, en parfait état de fonctionnement en Romandie.

MENU (HORS BOISSONS)

Assiette de charcuteries valaisannes

Raclette à volonté
Condiments et pommes de terre

Sorbet valaisan et son Abricotine

Après le repas, départ pour Chamonix, avec temps libre dans la cité de l'alpinisme.

Arrivée à la Gare Cornavin en début de soirée.

Membre AVIVO: 140.-

Non membre: 160.-

Inscription obligatoire au secrétariat.

LE MARCHÉ DE BOURG-EN-BRESSE ET LE MONASTÈRE DE BROU

Mercredi 3 juin 2026

Départ de Genève, gare routière, arrêt café libre.

Arrivée à Bourg-en-Bresse, balade libre dans les quartiers anciens ou savoureuse promenade à travers les étals du grand marché hebdomadaire.

Repas de midi dans un restaurant à la sortie de Bourg-en-Bresse.

VOTRE MENU

Salade verte avec gésiers

Poulet à la crème
Gratin de pommes de terre

Dessert maison

Boissons incluses: 1dl de vin et café ou thé

Après le repas, visite guidée du magnifique Monastère royal de Brou, avec l'église Saint-Nicolas de Tolentin, les trois cloîtres, le dortoir des moines transformé en musée. Fin de parcours avec vue sur la toiture et le clocher. Puis temps libre pour approfondir la découverte ou profiter de la boutique.

Arrivée à la Gare Cornavin en début de soirée.

Membre AVIVO: 115.-

Non membre: 135.-

Inscription obligatoire au secrétariat.

LE MARCHÉ DE TURIN



Samedi 6 juin 2026

Départ de Genève, gare routière, pour le grand marché de Turin.

Arrêt café libre à Courmayeur.

Sur place, temps libre sur son vaste marché qui offre, depuis 150 ans, une grande variété de produits, comme les chaussures, vêtements, jouets, articles ménagers et alimentation venant de toute l'Italie et du monde entier.

Repas de midi libre

16h Retour direct à Genève. Arrivée à la Gare Cornavin en début de soirée.

Membre AVIVO: 67.-

Non membre: 77.-

Inscription obligatoire au secrétariat.

LE DOMAINE DES FAUVES



Jeudi 11 juin 2026

Départ de Genève, gare routière, pause-café incluse à Aix-les-Bains.

Arrivée à Ftilieu pour la découverte du Domaine des Fauves.

Un parc zoologique de dimension familiale vous présentera la plus grande collection de prédateurs à poils et à plumes de la région Rhône-Alpes.

Repas de midi à Champagnoux.

VOTRE MENU

Kir et sa mise-en-bouche

Salade paysanne

Cuisses de grenouilles ou
filet mignon de veau forestier
Assortiment de légumes

Choix du plat lors de la réservation

Fromage blanc ou fromage sec

Dessert maison

Boissons incluses: 1 bouteille de vin de Savoie pour 4 et café ou thé

Après le repas, départ en direction de Saint-Genix-sur-Guiers avec un petit temps libre pour ceux qui voudraient acheter «Le Saint-Genix», fameux gâteau traditionnel des pays de Savoie.

Arrivée à la Gare Cornavin en début de soirée.

Membre AVIVO: 137.-

Non membre: 157.-

Inscription obligatoire au secrétariat.

LE VAL D'ABONDANCE

Mardi 30 juin 2026

Départ de Genève, gare routière. Arrêt café libre à Evian puis temps libre pour flâner à votre guise ou découvrir le marché.

Reprise de votre autocar en direction de la Vallée d'Abondance. Repas de midi avec boissons à la Chapelle d'Abondance.

VOTRE MENU

Jambon cru fumé, salade des Cornettes

Sauté de veau Marengo à l'ancienne
Petits oignons, carottes et champignons

Traditionnelle omelette norvégienne
des Cornettes flambée au Grand-Marnier

Boissons incluses: 1bouteille de vin
pour 4 et 1 café.

Après le repas, visite du Musée du Papy Gaby et passage à la Fruitière pour quelques achats (Abondance, Tomme de Savoie ...)

Arrivée à la Gare Cornavin en début de soirée.

Membre AVIVO: 115.-

Non membre: 135.-

Inscription obligatoire au secrétariat.

TOUROPARC EN BEAUJOLAIS

Jeudi 9 juillet 2026

Nouveau! Excursion entre grands-parents et petits-enfants. C'est avant tout un parc animalier qui accueille plus de 600 animaux de plus de 120 espèces. Mais c'est également un parc d'attraction et un parc aquatique pour des moments magiques! Des découvertes, des jeux et des activités pour tous les âges et tous les goûts!

Programme complet sur demande.

FÊTE DU 1^{ER} AOÛT EN SUISSE CENTRALE

Du 31 juillet au 2 août 2026

Découverte de l'extraordinaire télécabine CabriO à Stans. Lucerne en petit-train touristique et Croisière-repas pour admirer les feux d'artifices. Visite de la biscuiterie Kambly.

Logement en hôtel 4* situé à proximité du Lac de Sempach.

Programme complet sur demande.

Séjour en chambre double 945.-

Supplément chambre single 150.-

Inscription obligatoire au secrétariat.

LE PUY DU FOU

Du 18 au 22 août 2026

Voyage organisé en partenariat avec la société Swisstouring

Elu deux fois «Meilleur Parc du Monde», le Puy du Fou offre une expérience unique au cœur d'une forêt centenaire. Vivez la magie des spectacles grandioses.

Logement en hôtel 4* sur le parc.

Entrée au parc la journée et spectacles en soirée.

Programme complet sur demande.

Séjour en chambre double: 1'350.-

Supplément chambre single: 550.-

Inscription obligatoire au secrétariat.



Napoléon: Métal: Or 90%
Poids: 11.61g



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



Vreneli: Métal: Or 90%
Poid: 6,4g

Découvrez l'héritage des pièces de collection

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

Bien-être et agilité mentale au grand âge

De nouvelles approches issues de la recherche

Qu'est-ce qui aide réellement à rester mentalement actif et épanoui en vieillissant? Le projet ADVANCE développe et évalue des programmes, en collaboration avec des personnes âgées, en mettant l'accent sur des solutions applicables dans la vie quotidienne.

MÉLANIE MACK

Comment préserver, voire améliorer, notre bien-être et notre agilité mentale avec l'âge? Cette question concerne de nombreuses personnes et gagne en importance dans un contexte de vieillissement démographique. Le projet ADVANCE, mené au sein du Centre Inter-facultaire de Gérontologie et de l'étude des Vulnérabilités (CIGEV) de l'Université de Genève, s'attache précisément à y répondre.

Les programmes proposés comprennent notamment la gestion du stress, la stimulation cérébrale ainsi que des rencontres en groupe favorisant les échanges. Ils sont complétés par une plateforme numérique proposant des exercices et des conseils à intégrer dans la vie quotidienne.

Point important: aucun prérequis n'est nécessaire – ces programmes s'adressent à toutes les personnes âgées de 65 ans et plus. Ces ateliers offrent ainsi l'opportunité de prendre soin de son bien-être, stimuler ses capacités cognitives et échanger avec d'autres personnes dans un cadre convivial. Les séances se déroulent soit en présentiel au sein de différentes institutions du canton de Genève, soit à distance via Zoom, afin de permettre au plus grand nombre de participer facilement.

Cette collaboration se poursuit de manière continue tout au long du projet, permettant d'ajuster et d'améliorer les programmes en fonction des retours des participant-e-s. Plusieurs adaptations ont déjà été mises en place grâce à ces échanges. Cette approche permet de

garantir que les contenus sont accessibles, pertinents et réellement applicables au quotidien. Contrairement à de nombreux projets de recherche, ADVANCE s'intéresse non seulement à l'efficacité de ces programmes, mais aussi à leur utilisation concrète dans la vie quotidienne.

Un autre axe important du projet concerne l'équité. Toutes les personnes n'ont pas le même accès aux offres de santé ni les mêmes opportunités d'en bénéficier. ADVANCE cherche donc à mieux comprendre à qui ces programmes profitent réellement et comment ils peuvent être rendus accessibles au plus grand nombre. En Suisse, une attention

particulière est portée à la diversité des participant-e-s, notamment en termes de genre, de région et de contexte social.

À long terme, l'objectif est clair: développer des programmes non seulement efficaces, mais aussi largement accessibles, par exemple via des associations, des communes ou d'autres organisations. Dans cette perspective, le projet vise à créer un kit pratique permettant à toute institution intéressée de mettre en place ces ateliers de manière autonome. Car bien vieillir ne signifie pas seulement vivre plus longtemps, mais aussi vivre mieux, de manière autonome, active et pleinement intégrée dans la société. ■

Vous souhaitez participer?

Actuellement, le projet se trouve dans une première phase de collecte de données, en cours à Genève. **De nouveaux programmes seront proposés à Genève ainsi que dans d'autres régions de Suisse pendant et après l'été. Vous avez 65 ans ou plus et souhaitez participer? L'inscription est simple et rapide (2 à 3 minutes): <https://cigev.unige.ch/recherches/bien-etre-agilite-mentale>.** Nous vous contacterons dès que des dates concrètes seront disponibles.

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 **TÉLÉPHONE:** 022 329 14 28 **ADMINISTRATION & COTISATIONS:** Touche 1
OFFICE SOCIAL: Touche 2, infosociale@avivo.ch **LOISIRS & VOYAGES:** Touche 3 **PERMANENCE IMPÔTS:** 022 322 13 95 (sauf le vendredi)

PUBLICITÉ

le déménagement en douceur



Devis gratuit

BALESTRAFIC

Certifié **Charte** Qualité
AGED