



ENSEMBLES ARTISTIQUES

Cœurs en Chœur *chœur mixte*
Ensemble de musique classique
Tous en Scène *troupe de théâtre*

COURS & ATELIERS

COMMUNICATION - CRÉATIVITÉ

Acrylique *cours*
Anglais *cours*
Aquarelle *cours*
Calligraphie *cours*
Céramique *atelier*
Comptabilité *cours*
Dessin *cours*
Dessin-Peinture *atelier*
Ecriture Créative *atelier*
Informatique & nouveaux médias
Sculpture sur pierre tendre *atelier*



COURS & ATELIERS

BIEN-ÊTRE - DÉTENTE

Aquagym *cours*
Bridge *cours*
Curling *initiation*
Danses du monde *cours*
Echecs *cours*
Gym-Dance *cours*
Méditation pleine conscience *cours*
Pilates *cours*
Sophrologie *cours*
Tai-Chi *cours*
Tir à l'arc *initiation*
Yoga *cours*

LES CONTEURS DE GENÈVE

www.conteursdegeneve.ch

Conférences publiques

sur des thématiques liées aux contes

Service de contes sur demande

Organisation de spectacles de contes pour les privés et les institutions

Formations de conteur/euse

Formation de base à l'art de conter (2 ans)

Formation continue (ateliers, conférences, stages...)

Nuit du Conte en Suisse

Soirée de spectacles de contes gratuits le 2e vendredi de novembre de chaque année



JEUX

Billard *club*
Bridge *club*
Echecs *club*
Jass *club*
Jeux de société *club*
Pétanque *club*
Rummicub *club*
Scrabble *club*

SPECTACLES - CONCERTS

FILMS - CONFÉRENCES

à prix réduits ou gratuits

Abonnements OSR
Cappella Genevensis
Cinéma des Aînés
Ciné Seniors
Cirque Knie
Conférences MDA
Concerts au Victoria Hall
Connaissance du Monde
Ensemble Variante
Films MDA
Spectacles divers
Théâtre de Carouge
Théâtres de la Ville Genève
Verbier Festival



SPORTS

Curling club

Évasion Montagne
Marchons Ensemble
Petite Montagne
Ski Plaisir piste
Tir à l'Arc club



VISITES & EXCURSIONS

Amis du Rail

Excursions en train en Suisse

Genève Culture

Visites d'expositions, musées, entreprises...

Restaurant Découverte

Repas dans des restaurants genevois

Minibus Évasion

Excursions à thème d'un ou plusieurs jours

Crans-Montana (8 jours)

Séjour bien-être et détente



SERVICES

Lecture en Visite

Service de lecture à domicile

Parmi les Roses

Aide à l'entretien de la Roseraie La Grange

Permanence Fiscale

Service de déclarations fiscales

Troc Temps

Réseau d'échanges de services gratuits

LE MDA-ACTIVITÉS 50+ (MDA-A50+)

au service des seniors depuis 1973



philosophie

Un constat essentiel anime l'esprit du MDA-A50+ : nous avons tous les capacités et la responsabilité de **prendre soin de notre vie et de nos relations**.

A travers nos ressources et engagements personnels, nous pouvons très concrètement **contribuer à notre développement et à celui de la société**.

Le savoir, savoir-faire et le savoir-être peuvent être entretenus, développés et partagés pour le bien commun.

Après une vie souvent bien remplie par les réalités familiales, professionnelles et sociales, **les seniors regorgent de multiples expériences et compétences** dont la société peut bénéficier.

Confiant dans leurs ressources, leur capacité créative et leur générosité, le MDA-A50+ fait appel à eux pour mettre sur pied un programme approprié à ses objectifs.

A travers sa mosaïque d'activités et les principes mêmes de son fonctionnement, le MDA-A50+ souhaite contribuer concrètement, à **encourager l'épanouissement individuel et social** de la population.

objectifs

- **Valoriser le rôle social des seniors en mobilisant leurs compétences**
- **Maintenir et favoriser l'autonomie et le bien-être de la personne**
- **Proposer des services aux collectivités locales**
- **Encourager les rencontres**

Les activités proposées concourent à préserver ou développer

- **les capacités motrices** *prendre soin de notre corps et de notre mobilité*
- **les capacités intellectuelles** *prendre soin de notre intelligence cartésienne*
- **les capacités morales** *prendre soin de notre « raison du cœur » et de notre esprit*
- **les capacités relationnelles** *prendre soin du lien social avec nos pairs, les autres générations et cultures*

fonctionnement

Une structure minimaliste

Dirigé par un comité, le MDA-A50+ est **essentiellement basé sur l'implication de bénévoles** (plus de 240). 26 professeurs animent les cours et ateliers et 4 permanents professionnels assurent le fonctionnement général.

Un bulletin trimestriel, 2 sites internet et une newsletter informent les membres et le public des offres d'activités.

Les membres sont à la source des activités (plus de 4200 membres). Chacun a la possibilité d'en suggérer de nouvelles. Après consultation, certaines sont retenues et proposées au public. Elles sont alors confiées à un responsable compétent, assisté par les permanents, qui en assurent le lancement et le bon fonctionnement.

Pour répondre aux différentes ressources financières de notre public (membre et non-membre), des **tarifs planchers** sont pratiqués pour toutes nos activités et prestations.

avantages

Activités gratuites ou à tarifs avantageux et prix réduits auprès des organismes suivants

Abonnements OSR • Cappella Genevensis • Connaissance du Monde • Concerts au Victoria Hall • Spectacles divers • Cinéma des Aînés • Ciné Seniors • Ensemble Variante • MusikaKlasika • Magazine Générations • Théâtre de Carouge • Théâtres de la Ville de Genève • Verbier Festival...

POUR DEVENIR MEMBRE (dès 50 ans / cotisation annuelle 50.- CHF)

téléphonez à notre secrétariat au 022 329 83 84 (lu 13h-16h30 / ma-ve 9h-12h30)
ou remplissez le formulaire d'adhésion en ligne sur notre site www.a50plus.ch