

## Rapport de la présidente

L'année 2024 fut une année bien noire pour l'Aire des Seniors. En particulier les mois de mars à juillet ont été émotionnellement des mois très difficiles à traverser car successivement plusieurs membres nous ont quittés. D'abord subitement fin mars Henri Hottelier, membre fondateur de l'Aire des Seniors, responsable des excursions et des repas, puis suite à des maladies plus ou moins longues Milena Benveniste responsable de la méditation et membre du comité restreint, Andrée Chervet qui fut également membre fondatrice, Sylvane Chabbey, Josyane Cheyraud et André Schiess. Je ne ferai pas d'éloge, mais je vous demanderai juste une minute de silence pour honorer leur mémoire car ils nous manquent tous !

Le travail du comité a été évidemment chamboulé par ces départs. Une réorganisation dans l'urgence des responsabilités des activités a dû être menée. Mais heureusement, Pascaline Rapaz et Martine Mottaz ont accepté de reprendre au pied levé l'organisation des excursions, Jacqueline Rameau celle de l'atelier de méditation, Patrick Ricca celle des repas. Martine Mottaz a aussi repris la distribution des billets de théâtre et de concert. Ils ont toute ma gratitude. Merci de les applaudir très chaleureusement. Depuis fin avril, le comité restreint a fonctionné à quatre personnes, Claude Mamini ayant démissionné avec effet immédiat. Malgré tous ces obstacles, nous avons, me semble-t-il, réussi à maintenir le bateau à flots jusqu'à ce jour.

En 2024, le comité s'est réuni 9 fois, dont un comité spécial pour les excursions et 3 comités élargis aux responsables d'activité pour le bilan des activités et le programme du trimestre à venir. Plus de détails suivront dans la partie consacrée aux activités.

Au 31 décembre, l'Aire des Seniors comptait encore 191 membres, 6 personnes étant décédées et 9 ayant démissionné pour 2025 pour différentes raisons (déménagement, départ en EMS, désintérêt, etc...).

La principale décision prise par le comité cette année a été le changement dans le mode de paiement des activités. Les cartes 10 cours ont été abandonnées au profit d'abonnements trimestriels ou annuels pour toutes les activités sauf l'informatique. Cette mesure a été bien acceptée dans l'ensemble malgré quelques résistances. Ce système est plus rigide que le précédent, en particulier au niveau des absences possibles. Nous n'acceptons en effet qu'un certificat médical à partir de 4 semaines d'absence. Mais ce nouveau système permet la fidélisation aux activités et donne moins de travail aux responsables d'activité avec la tenue de liste de présences. Même s'il apporte moins de souplesse pour les membres, les tarifs pratiqués sont tellement avantageux, que même quelques absences dans le trimestre n'augmentent guère le prix du cours. Les tarifs restent largement inférieurs à ceux pratiqués ailleurs. Il est bien clair que si c'est l'animateur qui est absent, les cours seront soit remboursés soit décomptés le trimestre suivant pour les abonnements trimestriels et l'année suivante pour les abonnements annuels. Par contre, ce changement de système a donné beaucoup de travail à Maureen au mois d'août car il impliquait de tenir compte des cours restants sur les cartes 10 cours, avec à la clef des abonnements à prix variables pour tous les participants.

A l'appel de la participation des associations à la Vogue, l'AdS a répondu présent avec une affiche grand format sur les panneaux électoraux. C'est Claude Mamini qui a conçu l'affiche. Qu'il en soit encore une fois remercié. Des flyers format A5 ont été déposés à la mairie.

Milena et Martine ont bénéficié d'un cours 1<sup>er</sup> secours organisé par la FGCAS. Suite à ce cours où a été présenté une carte d'urgence, nous avons décidé d'en faire nous aussi une pour les membres participant aux excursions. Nous espérons que d'autres cours seront organisés car les participants sont à la merci de chutes plus ou moins lourdes de conséquences. Il nous paraît utile que les accompagnants aient des notions de base, même si la prudence recommande d'appeler les secours en cas de doute. Nous avons d'ailleurs décidé de prendre une assurance rapatriement pour les excursions se déroulant en France. L'AdS paie par personne et par excursion la somme de CHF 2,50.

Nous avons aussi activement cherché des membres prêts à rejoindre le comité. Six personnes ont été contactées ou ont souhaité participer à un comité. Trois sont venues participer à un comité, mais seules deux personnes finalement donneront suite. C'est encourageant car le renouvellement est nécessaire pour la santé de l'association.

**Canard de l'Aire** : un article a paru dans quasiment chaque numéro (textes d'hommage pour Andrée et Henri qui étaient membres fondateurs de votre association), reflets de quelques activités (espace-rencontres, improvisation, conversation anglaise) ou publicité pour certains cours. Mais il est difficile de se renouveler. Si vous avez des idées ou envie de collaborer, votre participation sera bienvenue.

Côté festivités, nous avons organisé une visite de la RTS. 37 personnes ont répondu présent. Les participants ont pu s'essayer à la présentation de la météo et ont pu découvrir les plateaux de tournage de différentes émissions et les studios du 19h30 et de Sport dimanche.

Le traditionnel repas d'été au Couvert de Certoux a réuni une cinquantaine de membres qui ont dégusté un poulet rôti. Et plus de soixante membres sont venus manger la non moins traditionnelle choucroute garnie et casser la marmite. Attention, Anne-Marie est redoutable dans cet exercice ! C'était Henri qui s'était encore chargé des commandes. Pour l'organisation pratique, Patrick comme Henri peut compter sur une équipe soudée de bénévoles. Tout roule sans un mot plus haut qu'un autre. Impressionnant d'efficacité...

Nouveauté cette année, un vin chaud a été organisé dans le cadre du calendrier de l'Avent. Le groupe d'expression artistique a décoré les vitres de l'ancienne chapelle, donnant dans la nuit de décembre un cachet tout spécial à notre local. Les vitraux sont restés allumés du 4 au 31 décembre.

Le comité a aussi invité les responsables d'activité et les intervenants extérieurs à partager une raclette au mois de mars. Une manière pour nous de les remercier pour leur engagement tout au long de l'année. Et le comité élargi de fin d'année s'est clos par un apéritif dînatoire.

Nous avons aussi des engagements extérieurs avec le CAD et aussi la FGCAS. L'accord avec le CAD est toujours reconduit tacitement d'année en année. Nous avons été présents à l'apéritif dînatoire organisé par la FGCAS en début d'année, puis à deux assemblées, l'une ordinaire, l'autre extraordinaire de la FGCAS. Les statuts de la FGCAS ont dû être modifiés pour pouvoir trouver de la relève. En effet, jusqu'à maintenant le comité de la FGCAS n'était composé que de technocrates, n'occupant pas de fonction dans une association ou club de seniors.

Notre imprimante ne fonctionnant plus et ne pouvant être réparée à bas prix, José Cadau a proposé d'imprimer au Cad les documents envoyés par courrier postal (20 exemplaires pour les excursions et le programme des activités essentiellement). Merci à eux.

En effet, il reste toujours une vingtaine de membres qui par choix ou par manque de pratique n'ont pas d'adresse de courriel et ne reçoivent donc pas les nombreuses propositions que je transmets. Ils sont donc exclus d'office. Ce qui est contraire aux buts de l'association. Mais nous n'avons pas toujours pas de solution viable. Le parrainage que l'on avait essayé de mettre en place ne fonctionne visiblement pas. Je ne sais pas comment on pourrait le dynamiser ? C'est un sujet qui pourrait être repris en comité.

Le problème se pose aussi avec les factures, car tout le monde n'a pas d'imprimante. Maureen doit donc envoyer des factures par courrier postal ou les distribuer dans les boîtes aux lettres.

**Site informatique** : la maintenance (mise à jour et résolution des bugs) du site web est toujours assurée bénévolement par Stefan Schweizer. Je mets à jour le contenu. Mais nous ne serons pas toujours présents. Nous devons trouver une solution pour que ce site puisse être pérenne indépendamment de ses créateurs. Nous avons trouvé la solution chez Infomaniak (qui héberge déjà notre site actuel). Je me suis attelée à la création de ce nouveau site qui devrait être opérationnel cet été.

**Billetterie de théâtre** : Martine a accepté de reprendre la distribution assumée par Milena. Le nombre de personnes souhaitant bénéficier de billets à prix réduit pour des spectacles de théâtre ou de concert est stable : 24 personnes pour la saison 2024-2025 ont commandé 109 billets de théâtre (mais seulement 85 billets reçus ; soit 78 % environ, proportionnellement plus que l'an passé) et 52 billets de concerts (52 reçus). 3 cartes pour assister aux répétitions de l'OSR ont été demandées (3 obtenues). 19 membres ont aussi demandé une carte de membre leur permettant d'obtenir des billets à CHF 10.- dans d'autres théâtres. Cette carte de membre pour des questions de logistique doit être commandée, s'il vous plaît, en même temps que les billets, soit au mois d'août. En 2024, 6 concerts gratuits ont été proposés par l'OSR dont 3 en plein air l'été passé au parc des Eaux Vives. Ils rencontrent toujours bien du succès.

## Rapport sur les différentes activités

### **Aquagym** (responsable : Maureen)

Les cours se déroulent le vendredi matin dans une atmosphère très sympathique avec de la musique dynamique. MAX, notre moniteur, propose chaque semaine un cours très varié et met la bonne humeur dans le groupe. En 2024 nous avons eu 23 participants et atteint la limite pour la taille de la piscine. Malheureusement pour l'instant il n'y a pas de deuxième cours possible.

### **Balade à vélo** (responsable : René et Jean-Louis)

En 2024, nous avons planifié 10 sorties à vélo. Les sorties de la première partie de saison ont eu lieu, mais les trois dernières de l'automne ont dû être annulées pour cause de pluie.

La participation a été bonne, avec une moyenne de 8 cyclistes et une pointe à 11 participants. La sortie pic-nic du 24 juin au bord du Rhône a été très appréciée.

L'ambiance est excellente et nous vous invitons à participer à nos balades à vélo.

**Balade ornithologique** (responsable : Mireille). 10 sorties étaient programmées (6 au printemps et 4 en automne). Malgré la météo maussade du printemps, seules deux sorties ont été annulées. 2 des sorties étaient en fait des sorties de deux jours. L'une a fait découvrir aux participants la Grande Cariçaie au bord du lac de Neuchâtel avec de belles observations à la clef d'oiseaux plutôt rares. L'autre a eu pour cadre la Dombes pour la migration et le rassemblement d'ardéidés. Les participants ont découvert aussi les marais de Lavours. 3 sorties ont eu lieu sur le canton. La dernière s'est conclue par les traditionnels filets de perche à Excenevex. Nous sommes moins nombreux que les premières années, mais ceux qui y participent maintenant sont devenus des mordus. Même si certaines sorties sont maigres en observation, ils ont su garder leur enthousiasme.

**Conversation anglaise** (responsable : Maureen)

En 2024, nous étions un groupe de 8 femmes qui se retrouvaient chaque mercredi après-midi dans le local de la chapelle. Nous avons discuté en anglais, sur beaucoup de sujets divers et avons toujours trouvé le temps de bien rire. Nous avons aussi joué au scrabble mais sans compter les points - c'est déjà assez difficile de trouver les mots en anglais sans se battre pour un bon score !

**Danse** (responsable : Jeannine)

Un groupe de 10 à 15 personnes se retrouve tous les jeudis de 14h à 15h30 pour s'entraîner. L'ambiance et la bonne humeur sont toujours présentes. La monitrice avec gentillesse est toujours présente pour donner un conseil ou remonter le moral des personnes un peu fatiguées. Venez nous rejoindre.

**Espace rencontres** (responsable : Béatrice) Les rencontres se poursuivent. C'est pour nous un rendez-vous incontournable qui se prolonge parfois par un repas. Des amitiés se sont créées. Nous « veillons » les unes sur les autres.

**Excursions** (responsables : Pascaline et Martine)

Un grand merci aux personnes qui nous ont aidées à relever le défi de prendre le relais suite au décès de Henri, tout particulièrement à Jeannine et Mme Sylvie Blanc d'Ain Tourisme. Nous avons eu beaucoup de chance : Henri avait déjà bien préparé 2024. Il avait accompagné la 1<sup>ère</sup> excursion de l'année en mars peu avant son décès, excursion qui avait permis de visiter le château de Chillon, la fabrique de Perles du Léman et le musée des traditions et des barques du Léman à St-Gingolph.

25.04.24 Pays de Cerdon et Vallée de l'Ain - 36 personnes

30.05.24 Croisière sur la Saône à Pont de Vaux et Domaine des Saveurs les Planons - 34 personnes

20.06.24 Filets de perches à Yvoire - 37 personnes

19.09.24 Monastère de Brou et Péroutes 38 personnes

Nous espérons vous rencontrer aussi nombreux en 2025.

**Expression artistique** (responsable : Irma)

Nous sommes actuellement 9 personnes à participer tous les mardis après-midi à l'activité artistique. Pendant quelques mois, durant l'année 2024, nous avons pu bénéficier de précieux conseils d'une artiste peintre et actuellement nous continuons, entre nous, à appliquer son enseignement. En fin d'année nous avons mis en attente nos peintures et troqué nos pinceaux et couleurs contre des ciseaux, colle et papier pour nous consacrer à la création de vitraux afin de décorer les fenêtres de l'ancienne chapelle pour le traditionnel calendrier de l'Avant. C'était le soir du 4 décembre, avec l'Aire des Seniors et un délicieux vin chaud, que nous avons dévoilé nos décorations.

**Gymnastique posturale** (responsable : Béatrice)

Dernière-née des activités, la gym posturale a de suite trouvé ses adeptes et par le bouche à oreille, le 1<sup>er</sup> cours a été rapidement complet. La gymnastique posturale aide dans le quotidien. Elle améliore la posture, optimise le souffle et diminue les douleurs récurrentes. Une plus grande aisance se fait sentir parmi les participantes.

**Informatique** (responsable : Mireille)

L'atelier d'informatique rencontre toujours beaucoup de succès, les cours sont souvent complets ! Les ateliers ne sont pas seulement un moment d'apprentissage informatique mais aussi un moment de convivialité, d'échange et de partage autour de cette nouvelle ère numérique qui peut être très déstabilisante aujourd'hui, lorsque l'on n'est pas né avec ! 2 fois par an nous partageons également un moment convivial lors d'un repas canadien ou chacun amène quelque chose à faire découvrir aux autres ! "

### **Improvisation théâtrale (dia)** (responsable : Mireille)

C'est le jeudi matin dès 9h30 que notre groupe de 8 personnes se retrouve et commence les associations d'idées afin de nous chauffer l'esprit. Ensuite nous laissons aller notre imagination deux par deux ou en groupe. Cela nous amène à de gros éclats de rire surtout sans dérision. Nous repartons joyeux et en pleine forme pour la semaine suivante. En 2024, nous avons présenté deux spectacles à Cité seniors à Genève ; les participant.te.s ont eu beaucoup de plaisir, ainsi que les spectateur.trice.s. Un tout grand merci à Fausto pour sa patience et sa générosité. Et aussi aux remplaçants avec lesquels nous avons découvert d'autres visions de l'improvisation.

### **Méditation** (responsable : Milena, puis Jacqueline)

Les participantes sont très satisfaites du déroulement des cours et c'est sur le long terme et avec une présence assidue que l'on peut sentir les effets positifs de la méditation. Pour chaque personne l'expérience est différente, mais on gagne une connaissance de soi-même, une confiance en soi, une meilleure ouverture et écoute... Cette activité se déroule régulièrement tous les mardis matin à la satisfaction de tous ces 13 membres, dont la majorité la suit depuis sa création et y trouve souvent un apaisement ou la sérénité nécessaire pour aborder les problèmes de la vie courante.

### **Pétanque** (responsable : Patrick)

Tout va bien, nous sommes une dizaine de personnes tous les mardis après-midi. Très bonne ambiance.

### **Programmation de films** (responsable : Béatrice)

Les films font des « heureux ». Ainsi, il est possible d'assister à une projection à côté de chez soi et gratuitement. La programmation s'inspire des sorties en salle. C'est toujours un « cadeau » de partager un bon moment ensemble.

### **Randonnées (dia)** (responsables : Simone et Christiane)

Cette année nous avons fait 6 balades avec un groupe de 4-6 personnes. Nous étions à l'étang de la Bistoquette, le long de l'Aire jusqu'à Pont-Rouge, plateau du Salève, au bord de l'Hermance et marche aux Évaux. Nous avons aussi participé à la marche du CAD du 29 septembre qui réunissait toutes les associations des aînés de Genève après une marche dans la campagne. Nous étions environ 70 aînés et nous avons partagé un très bon repas offert par le CAD. C'était un bon moment de convivialité.

### **Scrabble et jass** (responsables : Christiane et Claudine)

Le jeudi après-midi nous sommes en général 9 à nous retrouver au local de la petite chapelle dès 14h00 dans une ambiance très sympathique et amicale, le temps passe si vite que parfois c'est déjà 18h00 lorsque nous quittons le local. Parfois des joueurs de scrabble ont leur table. Donc si vous voulez participer il n'y a pas que le jass mais aussi le scrabble et d'autres jeux si vous le souhaitez.

### **Self-défense (dia)** (responsable : Mireille)

En novembre dernier, une session de 3 cours de self-défense a permis à 8 participantes d'apprendre ou de réviser quelques règles de conduite, les attitudes et les gestes, les mots aussi pour s'opposer à d'éventuels agresseurs. Eh oui, on oublie et des rappels réguliers sont nécessaires pour réactiver les réflexes. Une démonstration sera peut-être proposée lors du repas d'été.

### **Yoga** (responsable : Maureen)

Nous avons 3 cours de Yoga, un cours le lundi soir et 2 le mercredi après-midi pour un total de 26 participants. Les cours sont très agréables et conviennent à tout le monde, du moins fort au plus fort. Notre sympathique prof, Rosie nous encourage à faire bien plus d'efforts chaque semaine et on arrive à faire des progrès.

