



# MDA-ACTIVITÉS 50+ FORMATIONS

*rester autonome, en forme  
et créatif après 50 ans !*



# SOMMAIRE

*du temps pour l'essentiel*



contexte 3

philosophe 4

enjeux 5

le mda-a50+ 6

raccourci 7

objectifs et public 8

conteurs de genève 9

cours, ateliers et ensembles 10

jeux, sports et services 11

visites, excursions et voyages  
spectacles, concerts et conférences 12

savourer la vie 13





étapes

# CONTEXTE

*La retraite, une oasis*

*pour redéfinir le sens de sa vie*

| enfance | adolescence |

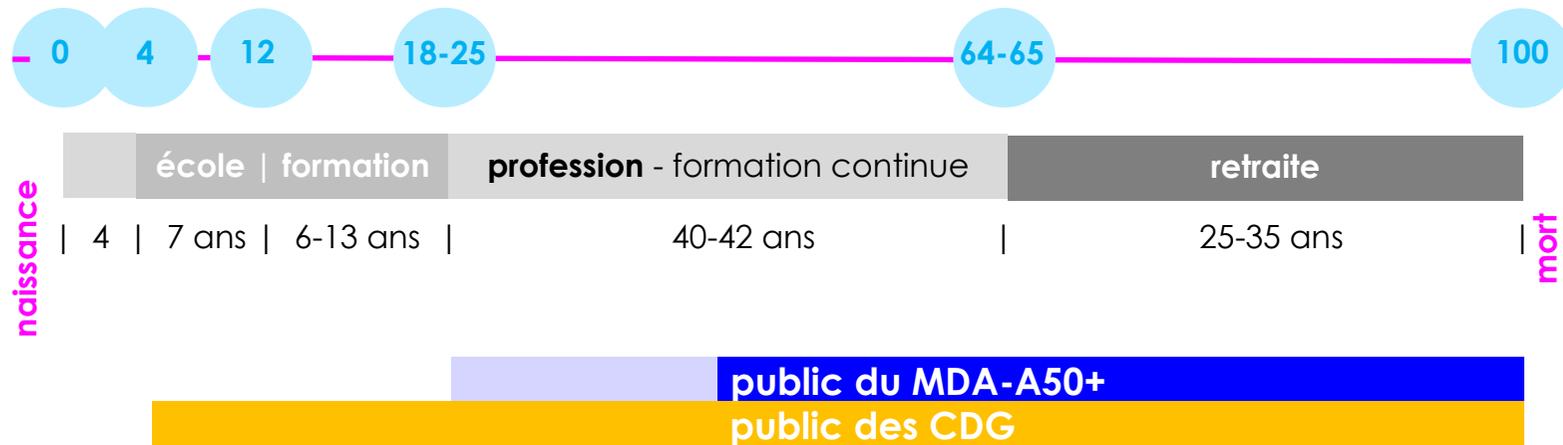
éducation et socialisation  
se former aux besoins de la société

âge adulte

être créatif, productif, sécurisant...  
répondre aux impératifs de la société

| seniors-retraités |

un nouvel être à découvrir et inventer  
une expérience interpellant la société



# PHILOSOPHE

*devenir ami de la sagesse*

**Je me suis cherché moi-même.**

*Héraclite, Fragments*

*Pour devenir philosophe, on doit d'abord se chercher, parce qu'on est, initialement, comme enfoui et recouvert sous ce qui n'est pas nous – sous les façons de voir, opinions et options, croyances et préjugés mis en nous par des parents et des éducateurs qui entendent faire de nous des individus canoniques, les individus d'un groupe défini, le leur, et non des individus libres, jugeant en raison, des individus universels.*

*Commentaire des Fragments de Nietzsche*

Si nous prenons conscience des leurre du progrès et des nombreux concepts erronés véhiculés par notre société (croissance, jeunisme...), la retraite pourrait devenir une véritable opportunité de se découvrir et de s'investir dans des valeurs humaines essentielles.

Toute éducation qui ferait l'économie de la connaissance de soi se réduirait à un simple formatage de l'individu.

**Personne n'a envie de vieillir, mais tout le monde vieillit.**

Afin de pas ajouter de la souffrance à la douleur, il est toujours possible de réconcilier le corps et l'esprit.



# ENJEUX

*pour un nouveau paradigme  
de la vie après le travail*

## Quelques pistes parmi d'autres

- *il faut cultiver notre jardin*
- *choisir un chemin qui a du cœur*
- *2 écueils à éviter, l'hyperactivité et l'oisiveté*
- *réussir sa vie, après avoir réussi dans la vie*
- *aérer sa vie pour être mieux présent à soi et aux autres*
- *ajouter de la vie aux années*
- *être, après paraître... pour mieux disparaître*
- *ne pas ajouter de la souffrance à la douleur*
- *harmoniser le corps et l'esprit*
- *découvrir, regarder sous la surface*
- *cesser avec l'auto-discrimination*
- ...



# LE MDA-A50+

*une prophylaxie*

*qui ne dit pas son nom*

## OBJECTIFS

- Favoriser l'autonomie, le bien-être et la créativité
- Entretenir les capacités physiques, intellectuelles, mentales et morales
- Valoriser les compétences et le rôle social des seniors
- Encourager les rencontres intra/intergénérationnelles
- Proposer des services aux collectivités



## FONCTIONNEMENT

Dirigé par un comité, le MDA-A50+ est **essentiellement basé sur la collaboration de bénévoles** impliqués dans l'administration et l'animation des activités. Ils sont encadrés par 4 permanents professionnels qui assurent la gestion générale de l'association.

**Les cours et ateliers sont confiés à des enseignant.e.s professionnel.le.s.**

**Les membres sont à la source des activités** et ont la possibilité d'en proposer de nouvelles.

**Un bulletin trimestriel, 2 sites internet et une newsletter** informent les membres, ainsi qu'un plus vaste public.



# RACCOURCI

*des activités pour  
et par les aînés*



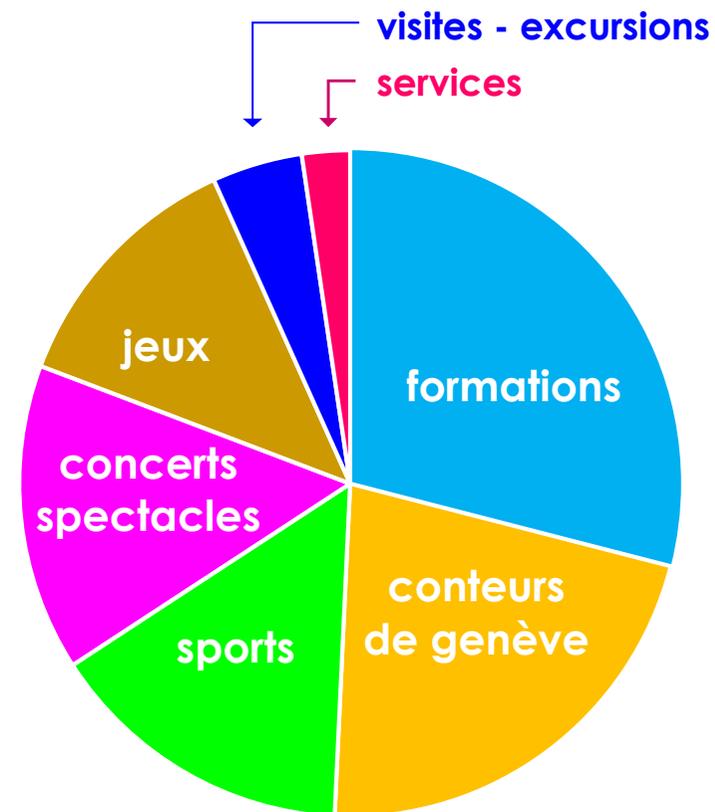
4200 membres

272 collaborateurs

242 bénévoles  
26 professeurs  
4 permanents

170 participants / jour

65 activités



**APPRENDRE** **RÊVER** **SE CULTIVER** **RESTER EN FORME** **S'ENTRAIDER** **SE DÉTENDRE** **DÉCOUVRIR**



# OBJECTIFS ET PUBLIC

*rester autonome, en forme  
et créatif après 50 ans*

## **pourquoi**

pour favoriser l'autonomie et l'épanouissement individuel

## **besoins**

expressivité, créativité et bien-être de la personne

## **objectifs**

offrir des opportunités concrètes de maintenir,  
voire améliorer les capacités

- motrices *prendre soin du corps*
- mentales *entretenir l'intellect*
- morales *entretenir l'esprit*
- relationnelles *maintenir les liens sociaux*

## **contenus**

25 matières de cours et ateliers (présentés p. 9)

## **public potentiel**

les personnes à la retraite ou de plus de 50 ans,  
ainsi que plus jeunes pour les Conteurs de Genève

## **public effectif des formations**

près de 600 membres



	<b>50-65 ans</b>		<b>65-80 ans</b>		<b>80 ans et +</b>	
	600 membres		3 000 membres		600 membres	



# LES CONTEURS DE GENÈVE

*Tout conte de fée est un miroir magique qui reflète certains aspects de notre univers intérieur et des démarches qu'exige notre passage de l'immaturité à la maturité.*

*Bruno Bettelheim*

**Né de la rencontre de passionnées en 1985, le groupe compte aujourd'hui 86 conteur/euses de toutes générations.**

## CONFÉRENCES FORMATION CONTINUE

- 6-7 conférences et ateliers thématiques
- 54 ateliers décloisonnés
- Stages résidentiels

## SERVICE DE SPECTACLES DE CONTES

Organisation de 207 spectacles de contes en 2018 pour des institutions, ainsi que dans le cadre de fêtes ou de manifestations diverses.

## NUIT DU CONTE EN SUISSE

40 spectacles gratuits organisés le 9 novembre dans 7 lieux partenaires : Muséum d'Histoire Naturelle, Maison Onésienne, Foyers Béthel et Butini, Ferme Sarasin, Maison Verte et MQ la Tambourine.

## FORMATION DE BASE

11 personnes ont fini leur formation de base en juin 2018. Une nouvelle formation commencera en septembre 2020.

- Historique, types et répertoires des contes
- Structure des histoires et langage des récits
- Sens profond de la symbolique des contes
- Pratique du conte et gestion du stress
- Développer la confiance pour être libre sur scène
- Apprivoiser les publics, lieux et situations
- Voix, diction, respiration, langage corporel, regard...
- Formules, jeux de langage et de doigts, historiettes...
- Préparation et recherche
- Imagination et construction d'un répertoire
- Autres pratiques : marionnettes, clown, impro...
- Écouter, échanger, explorer, s'ouvrir, avoir du plaisir...

1<sup>ère</sup> année 20 ateliers - 5 stages d'un jour  
1 stage résidentiel de 3 jours  
6-7 conférences + ateliers thématiques

2<sup>ème</sup> année 1 atelier principal mensuel  
stages 1 ½ jours  
conférences et ateliers thématique mensuels  
ateliers mensuel de formation continue



# COURS & ATELIERS

*découvrir son potentiel*

25 matières - 523 participants

## CRÉATIVITÉ & COMMUNICATION

**Acrylique, Aquarelle & Dessin** 3 cours - 21 participants

**Anglais \*** 5 cours - 48 participants

**Théâtre \*** 1 atelier - 7 participants

**Calligraphie** 1 cours - 9 participantes

**Céramique \*** 1 atelier - 7 participants

**Dessin-peinture** 2 ateliers - 25 participants

**Écriture créative** 1 cours - 8 participantes

**Informatique et nouveaux médias** Cours individuels organisés par Foyer-Handicap - 33 participants

**Sculpture** 1 cours - 6 participantes

## ENSEMBLES ARTISTIQUES

**Chœur mixte \*** 62 choristes

**Orchestre de chambre \*** 8 musiciens

**Troupe de théâtre \*** 15 acteurs/trices

## BIEN-ÊTRE & DÉTENTE

**Aquagym** 2 cours - 27 participants

**Danses du monde** 1 cours - 13 participantes

**Bridge \*** 3 cours - 20 participants

**Échecs** 1 cours - 9 participants

**Gym-Dance** Organisés pas GapDance

**Méditation PC** 1 cours - 12 participantes

**Pilates** 3 cours - 24 participants

**Sophrologie \*** 2 cours - 26 participants

**Tai-Chi \*** 5 cours - 43 participants

**Yoga \*** 3 cours - 33 participants

*\* matières données par des membres à la retraite*





# SPORTS, SERVICES & JEUX

*formateurs ou pas ?*

## SERVICES

### Lecture en Visite

service de lecture pour  
personnes malvoyantes

### Parmi les Roses

aide à l'entretien de la Roseraie  
du Parc La Grange

### Permanence Fiscale

déclarations fiscales

### Permanence Juridique

conseils et orientations juridiques

### Troc Temps

Réseau d'échanges  
de services gratuits

## SPORTS

### Curling - Club

entraînements et tournois

### Tir à l'Arc - Club

entraînements et tournois

### Marchons Ensemble

marches facile en plaine

### Petite Montagne

marches et raquettes en montagne  
(niveaux facile + moyen)

### Évasion Montagne

marches et raquettes en montagne  
(niveaux moyen + difficile)

### Ski Plaisir

Ski sur piste en petits groupes

## JEUX

### Billard

parties libres

### Bridge - Club

entraînement, tournois

### Echecs - Club

parties libres

### Jass - Club

parties libres

### Pétanque

parties libres

### Rummicu

parties libres

### Scrabble

parties libres



# VISITES, EXCURSIONS, VOYAGES CONCERTS, SPECTACLES, CONFÉRENCES

*Les voyages forment-ils uniquement  
La jeunesse ?*

## VISITES, EXCURSIONS & VOYAGES

### Amis du Rail

*excursions en train à travers la Suisse*

### Genève Culture

*visites d'expositions, d'entreprises...*

### Restaurant Découverte

*repas dans des restaurants*

### Minibus Évasion

*excursions d'un ou plusieurs jours*

### Crans-Montana (8 jours)

*séjour bien-être et détente en montagne*

### APN Voyages

*voyages en petits groupes respectueux  
de l'environnement et des cultures*

## CONCERTS, SPECTACLES & CONFÉRENCES

*à prix réduits ou gratuits*

Abonnements OSR

Cappella Genevensis

Cinéma des Aînés

Ciné Seniors

Cirque Knie

Conférences et films MDA-A50+

Concerts au Victoria Hall

Connaissance du Monde

Ensemble Variante

Spectacles

Théâtres de la Ville Genève

Verbier Festival



# SAVOURER LA VIE

*une épice nommée plaisir !*

Parmi tous les ingrédients qui contribuent à la réussite de toute entreprise, et s'il fallait en évoquer un seul pour parler de celle du MDA-A50+, je choiserais le plaisir.

Plaisir de s'ouvrir. Plaisir de découvrir et de se découvrir. Plaisir de rencontrer. Plaisir de donner et de recevoir, de prendre soin de soi et des autres. Plaisir de la maturation des ans et de la permanence jouée et toujours jeune de l'esprit.

**Il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin.**

Ce koan bouddhiste coupe court à toute illusion d'un bonheur différé et nous invite à être pleinement présent à la beauté de l'instant.

Bien qu'il n'y ait pas de recette pour atteindre le bonheur, le plaisir y contribue sans doute en lui apportant son indispensable saveur épicée. Compagnon de la joie de vivre, il réside au cœur de toute action inspirée et ne se conjugue qu'au présent.

Je le rencontre souvent sur le visage des participants, sur celui des bénévoles qui nous aident à l'administration ou animent nos activités, comme sur celui des permanents.

Alors là, je me dis, quel bonheur !

Olivier Chenu  
Secrétaire général



*merci de votre attention*

