



## **Buts de la FAAG :**

**Développer le "pouvoir d'agir sur sa vie" : "empowerment", "capacitation"**

La FAAG, membre de la FARES, vise à développer et à transmettre un "pouvoir d'agir sur sa vie" en s'appropriant un savoir et "des tuyaux pour vieillir futé-e", en connaissance de cause dans les meilleures conditions possibles. Elle s'engage donc pour une perception éclairée et différenciée du vieillissement pour surmonter l'âgisme et l'auto-âgisme encore largement prédominants dans la société y c. parmi les aîné-e-s !

Voir dossier très complet sur [www.faaq-ge.ch/agisme-discriminations-international](http://www.faaq-ge.ch/agisme-discriminations-international)

En 2026 la FAAG organise principalement des conférences extra-muros devant différents publics / associations / communes, voir p.ex.

[www.faaq-ge.ch/post/répondre-aux-défis-du-grand-âge-et-en-saisir-les-chances](http://www.faaq-ge.ch/post/répondre-aux-défis-du-grand-âge-et-en-saisir-les-chances),  
ou [www.faaq-ge.ch/post/bien-vieillir-en-restant-chez-moi-comment-adapter-mon-logement-pourquoi-pas-le-partager-avec-une](http://www.faaq-ge.ch/post/bien-vieillir-en-restant-chez-moi-comment-adapter-mon-logement-pourquoi-pas-le-partager-avec-une) ou [www.faaq-ge.ch/post/vieillir-en-bonne-santé-état-de-la-situation](http://www.faaq-ge.ch/post/vieillir-en-bonne-santé-état-de-la-situation) ou [www.faaq-ge.ch/post/l-isolement-en-question-rencontre-des-visiteurs-euses-des-paroisses-de](http://www.faaq-ge.ch/post/l-isolement-en-question-rencontre-des-visiteurs-euses-des-paroisses-de) ou [www.faaq-ge.ch/post/apege-ma-retraite-sans-me-mettre-en-retrait](http://www.faaq-ge.ch/post/apege-ma-retraite-sans-me-mettre-en-retrait) ou [www.faaq-ge.ch/post/habitat-des-personnes-âgées-la-situation-à-genève](http://www.faaq-ge.ch/post/habitat-des-personnes-âgées-la-situation-à-genève)

Depuis 2006 sa principale activité a consisté dans l'organisation des "JEUDIS de la FAAG", conférences interactives qui ont lieu pendant plusieurs jeudis par an, de 14h30 à 16h30, à l'UOG, Université Ouvrière de Genève, 3 Place des Grottes, 1201 Genève.

**Participation gratuite et sans préinscription.**

**Les JEUDIS de la FAAG traitent, généralement sur 2 séances, d'un thème qui touche les aîné-e-s.** Animées par des spécialistes, ces séances favorisent le dialogue et l'échange mutuel des expériences et connaissances avec et entre participant-e-s sur des sujets souvent novateurs, méconnus ou ignorés.

**Les documents de chaque JEUDI sont accessibles sur [www.faaq-ge.ch](http://www.faaq-ge.ch), une vraie mine de savoir sur le Bien vieillir !**

### **Sujets traités (sélection) :**

[www.faaq-ge.ch/post/comment-vivre-au-grand-âge](http://www.faaq-ge.ch/post/comment-vivre-au-grand-âge) (Centenaires, COGERIA), [www.faaq-ge.ch/post/solitude-et-isolement-social-en-vieillissant](http://www.faaq-ge.ch/post/solitude-et-isolement-social-en-vieillissant), [Activité sexuelle en avançant en âge : non à l'obsolescence !](http://www.faaq-ge.ch/post/activité-sexuelle-en-avançant-en-âge-non-à-l'obsolescence) L'art de bien vieillir : buts personnels, défis et stratégies, Ma santé, les ordinateurs et moi: la médecine - données médicales - intelligence artificielle, Dossier électronique médical du patient CARA, Le Guide VieSA pour développer mon itinéraire de santé personnalisé, Pistes pour surmonter la peur de vieillir, [www.faaq-ge.ch/post/pour-une-autre-image-du-vieillissement](http://www.faaq-ge.ch/post/pour-une-autre-image-du-vieillissement), [www.faaq-ge.ch/post/hypertension-artérielle-et-âge](http://www.faaq-ge.ch/post/hypertension-artérielle-et-âge), [www.faaq-ge.ch/post/climat-bouleversé-en-quoi-aîné-es-spécialement-affecté-es-possibilités-de-ré-agir](http://www.faaq-ge.ch/post/climat-bouleversé-en-quoi-aîné-es-spécialement-affecté-es-possibilités-de-ré-agir), [www.faaq-ge.ch/post/astuces-pour-rendre-plus-facile-la-vie-en-vieillissant](http://www.faaq-ge.ch/post/astuces-pour-rendre-plus-facile-la-vie-en-vieillissant), [Non le vieillissement n'est pas un "accident de la vie", ni synonyme d'un handicap !](http://www.faaq-ge.ch/post/non-le-vieillissement-n'est-pas-un-accident-de-la-vie-ni-synonyme-d-un-handicap) Renouvellement cellulaire permanent de la naissance jusqu'à la mort ? Douleurs et âge, Habitat des personnes âgées, Savoir être Proche aidant-e, Alimentation et digestion, Prendre soin de mon bien-être psychique, Mes cinq sens ... Passeport sensoriel, Quelles bonnes postures et quels gestes dans nos activités quotidiennes ? Accompagnement spirituel et rituels, Âgisme vs réalité, Savoir s'adapter / être résilient, Une ossature saine / prévention des chutes et fractures, Amour à tout âge, Vieillir à domicile, en EMS, ou en IEPA ou aménager son domicile ? Addictions et vieillissement, Directives anticipées et Mandat pour cause d'inaptitude, Vivre sa fin de vie, Faire de mon stress mon ami, Grand âge : comment faire face ? Faut-il se vacciner contre la grippe ? Bien vieillir avec le diabète et d'autres maladies chroniques, Vieille peau : comment en prendre soin ? Trouver son style de vêtement, Bien dormir, Mobilité dans la ville et personnes âgées, Dents, Découragement, tristesse et dépression, Incontinence, Age et mémoire, Arthrose, Sexualité, Attaque cérébrale, Communiquer avec son médecin, Maltraitance des personnes âgées, Bénévolat, Deuil, Surmédication, Solitude, isolement et solidarité, ...

### **Prochains JEUDIS de la FAAG :**

**En avançant en âge, je prends soin de ma forme physique et garde ma mobilité, 7 mai & 11 juin 2026**

Séance 1 : **Préserver mon équilibre et mes muscles, éviter les chutes**

avec Mélanie Hars, Dre en bio mécanique, collaboratrice scientifique au Centre de Prévention et de Traitement des Chutes, Service de Gériatrie et de Réadaptation, HUG

Séance 2 : **Garder ma forme, mon indépendance et mon autonomie dans ma vie quotidienne**

avec Emmanuelle Rouxel Vaissellet ergothérapeute et physiothérapeute, MyPhysio + My Ergo

**Aïe, aïe, mes articulations me font souffrir, mais je m'en occupe ! 8 octobre & 5 novembre 2026**

Séance 1 : **Douleurs articulaires, arthrose, arthrite et autres maladies rhumatismales**

avec Dr Matthias Jarlborg, chef de clinique scientifique, Service de rhumatologie HUG, consultant pour la rhumatologie dans les unités gériatriques des HUG, Equipe de recherche fondamentale Groupe de recherche "Mécanisme de l'inflammation articulaire"

Séance 2 : **J'ai mal au dos. Pas une fatalité. Il y a des solutions !**

avec Emmanuelle Rouxel Vaissellet ergothérapeute et physiothérapeute, MyPhysio + My Ergo

**Intéressé-e ? Adressez un courriel à notre secrétariat [faag@vtxnet.ch](mailto:faag@vtxnet.ch)**

**Vous recevrez ainsi nos invitations ou avoir un contact avec un membre de notre Conseil de fondation :**

FAAG\_présentationjanvier2026++.doc/pdf