



© F. Laverrière

Restons dynamiques!

Exercices en plein air pour seniors

**Parc Beaulieu, Parc Bertrand,
Parc des Franchises et Parc Baud-Bovy**

Gratuit, sans inscription

ville en **santé** 2023

**Genève,
ville sociale et solidaire**

www.geneve.ch



VILLE DE
GENÈVE



Sortir, bouger et se rencontrer

Fort de son succès, **Restons dynamiques!** lancé à Champel, puis dans le quartier des Franchises et à Baud-Bovy, s'enrichit désormais d'un quatrième parc, à Beaulieu.

Restons dynamiques! est une invitation à pratiquer une activité physique, en toute décontraction, près de chez soi. Et surtout pour le plaisir!

Des marches adaptées à la condition physique de chacun.e permettent une découverte de la nature en ville qui contribue grandement à la santé et au bien-être à tout âge. À cet égard, l'activité s'est vue décerner en août 2023 le prix Ville en santé par la Fondation Radix.

Ce rendez-vous convivial offre aussi de belles occasions d'échanges, de partages et de découvertes autour d'une activité sportive. Modifier les regards, tisser des liens et faciliter les échanges, tels sont les pouvoirs insoupçonnés de chaque rencontre.

Vrai levier de cohésion sociale, cette prestation s'intègre dans un programme d'activités pour les aîné.e.s, déclinées dans les quartiers, au plus proche des personnes dans le cadre de la politique sociale de proximité.

Un petit effort, beaucoup de plaisir, un esprit sain dans un corps sain, voilà le menu des sorties **Restons dynamiques!** À consommer sans modération.

Christina Kitsos

Vice-présidente du Conseil administratif

Restons dynamiques! est destiné à toutes les personnes, qu'elles soient autonomes ou marchant avec des moyens auxiliaires, seules ou accompagnées.

L'activité est **gratuite**, sans inscription et a lieu **toute l'année** à l'exception des jours fériés, de la dernière semaine de décembre et de la première de janvier.



Bouger entre seniors

Restons dynamiques! vous invite à travailler votre **équilibre et votre renforcement musculaire** en compagnie d'autres seniors du quartier.

Les séances hebdomadaires d'**une heure** sont ouvertes à toutes et tous et **encadrées par des coachs sportifs et des infirmières en santé communautaire du Service social.**

L'activité a lieu par tous les temps.

Munissez-vous de vêtements et de chaussures adaptés à la météo du jour.

Horaires et lieux*



Tous les lundis au Parc Beaulieu
10h : Départ derrière l'école de Beaulieu



Tous les mardis au Parc Bertrand
10h : Départ à proximité de la pataugeoire



Tous les mercredis au Parc des Franchises
10h : Départ au centre du parc, dans le square



Tous les jeudis au Parc Baud-Bovy
10h : Départ au centre du parc, devant la rotonde

* voir carte au verso du flyer



 **Parc Beaulieu** rue Baulacre - 1202 Genève

 **Parc des Franchises** avenue de Châtelaine - 1204 Genève



 **Parc Baud-Bovy** passage Baud-Bovy - 1205 Genève

 **Parc Bertrand** avenue Peschier - 1206 Genève

Renseignements

Point info

0800 447 700 (appel gratuit)