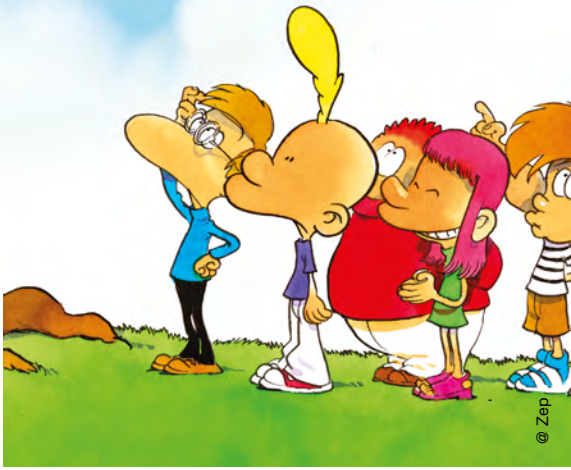


Du samedi 26 septembre
au dimanche 4 octobre 2026

Rencontres et activités gratuites
Ouvert à toutes et tous

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch

VILLE DE GENÈVE

Une semaine pour célébrer les aînés

À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, la Ville de Genève se réjouit d'organiser une semaine entière dédiée aux seniors. Cet événement s'inscrit dans la politique de la longue vie, que nous déployons depuis plusieurs années avec conviction.

Cette politique place la dignité, l'autonomie et la participation citoyenne des personnes âgées au cœur de l'action municipale. Elle affirme que vieillir à Genève doit être synonyme de sécurité, de liens sociaux préservés et d'accès facilité à la culture, au sport, à la mobilité et aux soins. Elle encourage le dialogue intergénérationnel et favorise la transmission de savoirs et d'expériences qui enrichissent notre société.

La semaine d'activités que nous présentons dans le programme que vous tenez entre les mains reflète l'engagement et le travail mené – au quotidien – par les équipes sociales de proximité. Initiation au tango, loto, vélo, concerts, expositions, repas ou ateliers : chaque proposition est pensée pour stimuler la curiosité, renforcer les liens et offrir des occasions de temps partagé. Ces activités rappellent que les aînés sont des actrices et des acteurs essentiels de la cité, porteurs de mémoire et de projets.

Dans une époque où l'isolement touche beaucoup de personnes, nous voulons affirmer que Genève est et restera une ville solidaire, attentive aux besoins des seniors, mais aussi reconnaissante de leur contribution à la vie collective.

À toutes et tous, je souhaite une semaine riche en rencontres et en découvertes.

Christina Kitsos, Maire de la Ville de Genève

Du samedi 26 septembre au vendredi 2 octobre

Parcours vitalité

Proposé par l'association ***Shanti Club***

Le Shanti Club propose une semaine d'activités matinales pour les seniors : yoga doux, respiration, relaxation, voix, sonothérapie et danse seront suivis d'un moment convivial autour d'une tisane.

L'objectif est de favoriser le bien-être, les échanges et le lien social.

De 9h30 à 10h45

Shanti Club, rue des Grottes 28, 1201 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Samedi 26 et dimanche 27 septembre

Causette en stock : débats et émission de radio

Deux rendez-vous proposés par l'association ***Radio Vostok***

Créer un dialogue intergénérationnel, où la voix des seniors et des jeunes pourra se faire entendre.

Initiation aux médias et à la manière journalistique de traiter l'information. Débat sur une variété de thèmes, choisis collectivement et réalisation d'une émission de débat, qui sera diffusée sur les ondes de Radio Vostok.

Accédez aux débats déjà réalisés sur blogostok.radiovostok.ch/podcast/36

Samedi : de 14h à 18h

Dimanche : de 10h à 18h

Radio Vostok, rue Louis-Favre 41, 1201 Genève

Sur inscription au 079 312 96 33 ou par mail à causette@radiovostok.ch (inscription pour les 2 jours)

Du lundi 28 septembre au vendredi 2 octobre

Matins tango : petits-déjeuners conviviaux et initiation au tango

Proposé par l'association ***Milonga Bravo***

Semaine d'initiation progressive au tango argentin, destinée aux seniors débutants. Chaque séance associe un petit-déjeuner convivial, des échanges autour de la culture du tango et un atelier pratique.

Le jeudi 1er octobre, les participantes et participants découvriront l'ambiance d'une milonga et la communauté genevoise de tango.

De 10h à 12h

3 Cité Seniors, rue de Lausanne 62, 1202 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00 (inscription pour les 5 jours)

Renseignements au 078 699 15 00

Samedi 26 septembre

Entre danse et saveurs : escale au Portugal

Proposé par l'association ***l'Entraide Protestante Suisse – Programme Âge et Migration***

Partez à la découverte du Portugal à travers un spectacle de danse folklorique haut en couleurs. Prolongez ce voyage culturel par la dégustation d'un délicieux sandwich portugais. Un moment de partage, de traditions et de gourmandise.

De 18h à 21h

4 Espace de quartier Plainpalais, rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Sans inscription

Une deuxième représentation est prévue le samedi 3 octobre.

Dimanche 27 septembre

Repas et loto

Proposé par l'association ***Le Terreau***

Venez partager un moment convivial lors d'un repas chaleureux à midi suivi d'un grand loto avec de nombreux lots à gagner.

De 11h30 à 16h30

4 Espace de quartier Plainpalais, rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00 (disponibilités limitées)

Visite guidée de l'exposition «Telling Death - Raconter la mort»

*Proposé par la **Haute école de travail social et de la santé de Lausanne (HETSL),** en collaboration avec **le Jardin Botanique de Genève***

Comment parle-t-on de la mort et du deuil ? L'exposition **«Telling Death – Raconter la mort»** propose de découvrir six récits sous forme de podcasts. Ces témoignages nous plongent dans différentes expériences et pratiques autour de la mort et du deuil.

Une installation de l'artiste **Virginie Rebetez**, composée d'objets évoquant la mémoire des personnes disparues, complète l'exposition, ainsi que des informations issues de recherches menées par la HETSL.

De 13h30 à 14h30

5 **Jardin Botanique de Genève, Chemin de l'Impératrice 1**
1292 Chambésy

Sans inscription

Exposition ouverte du 2 septembre au 4 octobre

Plus d'informations : www.tellingdeath.ch

Le temps d'un trajet : se rapprocher de l'expérience des personnes âgées

*Proposé par la **Haute école de travail social de Genève,** en collaboration avec **les Transports Publics Genevois (TPG)***

Grâce à un simulateur de vieillissement, vous pourrez expérimenter de manière concrète certaines limitations liées à l'avancée en âge. Accompagnées et accompagnés par des thérapeutes en psychomotricité et des étudiantes et étudiants de la filière psychomotricité, vous pourrez réaliser un court parcours à bord d'un tram afin d'expérimenter quelques gestes du quotidien, comme se déplacer dans la rame, chercher une place assise ou se préparer à descendre. Chaque expérience (d'une durée d'environ 5 minutes) sera suivie d'un temps d'échange permettant de partager son ressenti et de réfléchir aux enjeux du vieillissement, de l'accessibilité et de la mobilité dans les transports publics.

Les personnes de tous les âges (adultes) sont les bienvenues.

À 14h

6 **Rendez-vous à l'arrêt de tram Plainpalais. L'expérience se déroulera dans le tram 18 au départ de Plainpalais, direction Grand-Lancy, Palettes.**

Sans inscription (disponibilités limitées)

Lundi 28 septembre

Restons dynamiques : échauffement en musique

Proposé par ***les infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève,*** *en collaboration avec* ***Athletica***

Découverte de la prestation *Restons dynamiques !*, avec un échauffement en musique ! Marche et exercices adaptés à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, se déplaçant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc.).

De 10h à 11h

Parc Beaulieu, rue Baulacre, 1202 Genève

Sans inscription

Autour d'une table

Proposé par le ***Service social de la Ville de Genève, imad et l'association Agents de santé***

Découverte de la prestation, avec un atelier « quiz » sur l'alimentation et les activités de quartier avec des lots à remporter. Le repas est offert.

De 12h à 15h

Restaurant Les Lauriers, rue Henri-Veyrassat 7, 1202 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00 (disponibilités limitées)

Ateliers prévention des chutes

Proposés par l'association ***GAPBleu Suisse***

GAPBleu Suisse vous invite à partager un moment ludique et convivial en mouvement afin de prévenir les chutes. Les ateliers sont composés de plusieurs temps :

- Réveil corporel
- Équilibre statique avec support
- Équilibre dynamique sous toutes ses formes
- Jeux d'adresse et de motricité
- Mobilité et stretching

Tous les exercices sont adaptables aux capacités de chacune et chacun.

De 13h à 14h30

De 15h à 16h30

De 17h à 18h30

3 Cité Seniors, rue de Lausanne 62, 1202 Genève

Sur inscription au 022 519 68 14 ou par mail à oceane@gapbleu.ch

Des ateliers similaires sont également prévus le jeudi 1er octobre et le vendredi 2 octobre.

Seniors en mouvement : exercices au sol

*Proposé par **l'Association des Habitants du Centre et de la Vieille-Ville***

Initiation au plaisir du corps en mouvement, à travers des exercices au sol. Assouplissement, renforcement musculaire et développement de la respiration seront notamment explorés.

Cours donné par une professionnelle expérimentée.

De 14h à 14h50

9 Manège en Ville, rue Julienne-Piachaud 4, 1204 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Un atelier similaire est également prévu le jeudi 1er octobre.

Seniors en mouvement : cours de danse

*Proposé par **l'Association des Habitants du Centre et de la Vieille-Ville***

Initiation au plaisir du corps en mouvement, à travers un cours de danse. Le mouvement et l'expression, la coordination et les sens en harmonie avec la musique seront notamment explorés.

Cours donné par une professionnelle expérimentée.

De 15h à 15h50

9 Manège en Ville, rue Julienne-Piachaud 4, 1204 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Un atelier similaire est également prévu le jeudi 1er octobre.

D'une génération à l'autre – art et jeu

Spectacle de danse par les enfants du parascolaire

Proposé par ***le Groupement Intercommunal pour l'Animation Parascolaire (GIAP)***

Spectacle de danse réalisé par les 85 enfants du parascolaire de l'école de Saint-Jean.

De 16h à 17h30

Salle de gymnastique de l'école de Saint-Jean, rue de Saint-Jean 12, 1203 Genève

Sans inscription

Création de cosmétiques naturels pour les seniors – crème pour le visage hydratante et mousse nettoyante fraîcheur

Proposé par l'association ***L'Art du Cosmétique au Naturel***

Venez découvrir le plaisir de fabriquer vos cosmétiques naturels et prendre soin de vous avec des ingrédients bienfaisants. Au programme : crème visage hydratante et mousse nettoyante fraîcheur. Repartez avec vos créations uniques et personnalisées.

De 18h15 à 19h30

Espace de quartier Eaux-Vives, rue de Montchoisy 46, 1207 Genève

Sur inscription au 076 255 89 28, ou par mail à artducosmetique@gmail.com ou sur https://art-du-cosmetique.com/produit/ateliers-cosmetiques-naturels-pour-seniors/

Un atelier similaire est également prévu le mercredi 30 septembre.

Mardi 29 septembre

Journée mondiale du cœur : « Le cœur des femmes »

Proposé par le ***Service social de la Ville de Genève****, en collaboration avec le* ***Musée d'ethnographie de Genève*** *et* ***les Hôpitaux Universitaires de Genève***

Une journée pour s'informer sur la santé du cœur, échanger avec des spécialistes et être à l'écoute de son corps en portant attention à sa respiration. À partir d'un objet de la collection permanente, s'intéresser au cœur comme symbole de l'amour, de la compassion et de la vie intérieure.

Programme :

De 10h à 11h : souffle de vie – spécial « Restons Dynamiques ! »

Visite de l'exposition permanente mêlant mouvement et musique, en collaboration avec la prestation *Restons dynamiques !*

De 11h15 à 12h15 : souffle de vie

Visite de l'exposition permanente mêlant mouvement et musique (sur inscription auprès du MEG au 022 418 45 50)

De 13h à 14h : stand d'information

Mesurez, évaluez et prenez soin de votre santé cardiovasculaire (tout public)

14h : visite flash : le cœur au-delà de l'organe, un symbole culturel (durée 15 min)

De 14h30 à 16h30 : Café santé : prédire sa santé cardiovasculaire, boule de cristal ?

Animé par les docteurs Frédéric Sittarame et Philippe Meyer du Service de cardiologie des HUG, Christophe Boymond, pharmacien responsable - Amavita Plainpalais et Guislaine Lejeune, infirmière en santé communautaire au Service social de la Ville de Genève.

Musée d'ethnographie de Genève, Boulevard Carl-Vogt 65, 1205 Genève

Sans inscription, sauf la visite « souffle de vie » de 11h15 (inscription auprès du MEG au 022 418 45 50)

Atelier « l'alimentation après 60 ans »

Proposé par l'association ***Agents de Santé***

Animé par des agentes et agents de santé communautaire seniors, cet atelier propose des conseils pratiques pour bien manger après 60 ans. Vous réaliserez des boules d'énergie et repartirez avec une proposition de collation saine et facile à reproduire.

De 10h à 12h

Maison internationale des associations, rue des Savoises 15 1205 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Cartes et mémoires du passé

*Proposé par **l'Association pour le Patrimoine Industriel (API)***

Que représente pour vous un quartier ? À partir d'un objet, d'une photographie ou d'un document issu de votre histoire personnelle, nous prendrons le temps de partager des souvenirs et récits liés aux Charmilles, aux Délices, aux Grottes ou à Saint-Gervais, avant de construire ensemble une carte sensible du quartier.

De 10h à 16h

14 **Ecomusée API, rue du Vuache 25, 1201 Genève**

Sur inscription au 022 340 44 10 ou par mail à ecomuseeapi@gmail.com

---

Atelier « intégrer l'activité physique dans son quotidien »

*Proposé par l'association **Agents de Santé***

Animé par des agentes et agents de santé communautaire seniors, cet atelier explore des idées simples et adaptées à chacune et chacun pour bouger davantage au quotidien et préserver sa santé et son autonomie.

De 14h à 15h30

15 **Parc des Bastions, promenade des Bastions 1, 1204 Genève, rendez-vous devant le Mur des Réformateurs**

En cas de mauvais temps, l'atelier aura lieu à la Maison internationale des associations, rue des Savoises 15, 1205 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Prévoir à deux pour être sereines et sereins : atelier de gestion administrative

*Proposé par l'association **Autonomia***

Atelier d'accompagnement dans son organisation administrative entre conjoints, en anticipant les situations d'absence ou d'incapacité. Ensemble, nous identifierons les documents essentiels à partager, les différentes façons de le faire et les bonnes pratiques pour préserver la confidentialité des informations.

De 14h à 16h

16 **Autonomia, avenue de Sainte-Clotilde 9, 1205 Genève**

Sur inscription au 022 320 20 59, en ligne sur https://autonomia-ge.ch/prevoir-a-deux-pour-rester-serein·es/ ou par mail à secretariat@autonomia-ge.ch

Un atelier similaire est prévu le mercredi 30 septembre.

Blue zone, c'est quoi la vieillesse, c'est comment ?

Proposé par l'association ***Arcodis,*** *en collaboration avec* ***l'association Aktivathon***

Espace d'échange intergénérationnel, convivial et interactif pour grands et petits dès 5 ans. C'est comment d'être senior, ici et ailleurs ?

À partir de portraits de centenaires sardes, discussion autour de la vieillesse et sa place dans notre société.

De 16h à 18h

17 **Espace de quartier Sécheron, rue Anne-Torcapel 2, 1202 Genève**

Sans inscription

Deux ateliers similaires auront lieu le mercredi 30 septembre et le samedi 3 octobre.

« Dance party », goûter et repas intergénérationnels

Proposé par l'association ***Café Cornavin***

Après-midi et soirée festives, avec goûter, repas convivial et animation dansante. Un moment de rencontre, de partage et de joie favorisant le lien social, la solidarité et la participation de toutes et tous.

De 15h à 19h

18 **Anciens dépôts TPG de la Jonction, avenue de la Jonction 19, 1205 Genève**

Sans inscription

Le repas du 99

*Organisé par et avec la présence de **l'équipe sociale de proximité Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean,** en collaboration avec **l'association Ademag***

Le repas du 99 est un moment de partage et d'échange intergénérationnel et convivial pour les habitantes et habitants. L'association Ademag a pour objectif de lutter contre les violences de genre.

De 18h30 à 21h30

Espace de quartier Le 99, rue de Lyon 99, 1203 Genève

Sur inscription au 022 418 95 99 ou par mail à le99.info@geneve.ch

Mercredi 30 septembre

Restons dynamiques : échauffement en musique

*Proposé **par les infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève,** en collaboration **avec Athletica***

Découverte de la prestation *Restons dynamiques !* avec un échauffement en musique ! Marche et exercices adaptés à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, se déplaçant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc.).

De 10h à 11h

Parc des Franchises, avenue de Châtelaine, 1204 Genève

Sans inscription

Prévoir à deux pour être sereines et sereins : atelier de gestion administrative

*Proposé par l'association **Autonomia***

Voir descriptif en page 10.

De 10h à 12h

Autonomia, avenue de Sainte-Clotilde 9, 1205 Genève

Sur inscription au 022 320 20 59, en ligne sur https://autonomia-ge.ch/prevoir-a-deux-pour-rester-serein·es/ ou par mail à secretariat@autonomia-ge.ch

Un atelier similaire est prévu le mardi 29 septembre.

Au cœur de la ville, une étonnante biodiversité à découvrir ensemble : les Eaux-Vives

Proposé par l'association ***Cycle de Vie***

Balade en compagnie d'un biologiste. Observation des habitats naturels d'importance, de la faune et de la flore emblématiques. Présentation des aménagements et projets de renaturation en faveur de la biodiversité. La balade inclut des échanges et des activités interactives. Des moments calmes et immersifs « bains de forêts » mettent en avant la nature comme espace de ressourcement.

De 13h30 à 16h

21 **Rendez-vous et départ depuis la rue de Villereuse 6 (sur le trottoir, en face du Muséum d'histoire naturelle), 1207 Genève**

Sur inscription au 0800 44 77 00

Une autre balade est également prévue le vendredi 2 octobre à Plainpalais et la Jonction.

Cycl'âge : retrouver confiance et plaisir à vélo

Proposé par l'association ***Genèveroule***

Cette activité a pour objectif de vous permettre de reprendre confiance à vélo de manière progressive, bienveillante et adaptée au niveau de chacune et chacun.

À travers des échanges, des conseils pratiques et quelques exercices adaptés, vous pourrez renforcer vos compétences et trouver des réponses à vos questions. Si le temps le permet, une courte sortie à vélo viendra compléter l'atelier afin de mettre en pratique les apprentissages.

Cet atelier se veut avant tout participatif : venez avec votre vélo, vos attentes et interrogations. Le contenu sera ajusté autant que possible afin de répondre aux besoins du groupe.

Une petite collation sera offerte à l'issue de l'activité pour favoriser les échanges.

De 13h30 à 16h30

22 **Devant l'arrêt de tram « Genève-Eaux-Vives, gare » (devant la Gare des Eaux-Vives), route de Chêne 20, 1207 Genève**

Inscription recommandée (mais non obligatoire) au 0800 44 77 00

«Générations en couleurs»: ateliers grands-parents / petits-enfants

*Proposés par **l'AVIVO***

Partagez un moment créatif en famille lors d'ateliers intergénérationnels destinés aux enfants de 3 à 10 ans et à leurs grands-parents. Deux ateliers créatifs seront proposés, suivis d'un goûter. Une belle occasion de créer ensemble des souvenirs.

- Premier atelier: de 14h à 14h45
- Deuxième atelier: de 15h à 15h45
- Goûter: de 15h45 à 16h30

De 14h à 16h30

AVIVO, rue de Lyon 97, 1203 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00 (disponibilités limitées)

Création de cosmétiques naturels pour les seniors – huile de massage relaxante et sels de bain aux fleurs

*Proposé par l'association **L'Art du Cosmétique au Naturel***

Venez découvrir le plaisir de fabriquer vos cosmétiques naturels et prendre soin de vous avec des ingrédients bienfaisants. Au programme: huile de massage relaxante et sels de bain aux fleurs. Repartez avec vos créations uniques et personnalisées.

De 14h30 à 16h

Espace de quartier Eaux-Vives, rue de Montchoisy 46, 1207 Genève

Sur inscription au 076 255 89 28, par mail à artducosmetique@gmail.com ou sur https://art-du-cosmetique.com/produit/ateliers-cosmetiques-naturels-pour-seniors/

Un atelier de cosmétiques naturels est également prévu le lundi 28 septembre.

Blue zone, c'est quoi la vieillesse, c'est comment ?

Proposé par l'association ***Arcodis,*** *en collaboration avec* ***l'association Aktivathon***
Voir descriptif en page 11.

De 15h à 17h
Maison de quartier des Pâquis, rue du Môle 11, 1201 Genève
Sans inscription

Deux ateliers similaires auront lieu le mardi 29 septembre et le samedi 3 octobre.

Ateliers et goûter intergénérationnels

Proposé par l'association ***SacOGenêts,*** *en collaboration avec* ***la Maison de Retraite du Petit-Saconnex***

Après-midi intergénérationnel ouvert à toutes et tous, selon le programme suivant :

- De 15h à 16h : stands et rallye, ateliers créatifs, jeux sportifs, espaces d'échange et de partage
- Dès 16h : goûter buffet convivial

De 15h à 17h
Maison de Retraite du Petit-Saconnex, avenue Trembley 12 1209 Genève
Sans inscription

Jeudi 1er octobre

Restons dynamiques avec un petit-déjeuner sain

Proposé par les ***infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève,*** *en collaboration avec* ***Athletica***

Petit-déjeuner sain, suivi d'une découverte de la prestation *Restons dynamiques!* Marche et exercices adaptés à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, se déplaçant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc.).

De 9h à 11h
Parc Baud-Bovy, passage Baud-Bovy, 1205 Genève
Sans inscription

Café Biblio

*Proposé par la **Bibliothèque de la Jonction***

Présentation privée de la Bibliothèque de la Jonction et des avantages liés à l'inscription (gratuite). Passage en revue des prestations accessibles pour les personnes inscrites et non inscrites et des documents disponibles (livres audio, livres en grands caractères, livres sur la philosophie, l'alimentation, l'informatique entre autres, DVD, etc.)

De 9h à 10h30

Bibliothèque de la Jonction, boulevard Carl-Vogt 22, 1205 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Souveraineté numérique : inclusion numérique, citoyenne et sociale des seniors

*Proposé par l'association **La Pépinière des Possibles***

Et si le numérique devenait un espace de liberté plutôt qu'une source d'inquiétude ?

La Pépinière des Possibles invite les seniors à découvrir, à leur rythme, des outils numériques libres et ouverts – logiciels, applications et services – choisis pour leur simplicité, leur respect de la vie privée et leur utilité au quotidien.

Dans un cadre bienveillant, chaque séance se construit avec les participantes et participants, à partir de leurs besoins réels et en lien avec les services publics numériques genevois (guichet.ch, e-démarches GE).

Une matinée ou un après-midi pour reprendre la main sur ces outils, en confiance et sans jargon.

De 9h à 12h et de 14h à 17h

Cité Seniors, rue de Lausanne 62, 1202 Genève

Inscription souhaitée sur le code QR suivant :

Viens t'asseoir, je t'écoute

Proposé par l'association ***Raconte-moi***

Dans notre société hyperconnectée, écouter et être écoutée et écouté avec attention semble de plus en plus difficile.

Mais nous avons une p'tite solution…

Des bénévoles s'installent sur une chaise, au sein de Cité Seniors. Face à chaque bénévole, une chaise vide et une invitation : « Viens t'asseoir, je t'écoute ».

Que ce soit pour poser un souvenir, un souhait, un rêve, une situation personnelle ou un besoin de partager, les bénévoles sont à l'écoute pour créer du lien dans un cadre de bienveillance et de confidentialité.

De 10h à 12h et de 13h30 à 17h

Cité Seniors, rue de Lausanne 62, 1202 Genève

Sans inscription

Ateliers prévention des chutes

Proposés par l'association ***GAPBleu Suisse***

Selon descriptif en page 6.

Premier atelier : de 10h à 11h30

Deuxième atelier : de 14h à 15h30

Troisième atelier : de 16h à 17h30

Espace de quartier Soubeyran, rue Soubeyran 10, 1203 Genève

Sur inscription au 022 519 68 14 ou par mail à oceane@gapbleu.ch

Des ateliers similaires sont également prévus le lundi 28 septembre et le vendredi 2 octobre.

Poivre et sel, seniors à table !

Proposé par ***Plateforme des aîné-es des Grottes***

Invitation à partager un repas convivial à midi dans la rue des Grottes, fermée à la circulation pour l'occasion. Magie, musique et clowns animeront l'après-midi. Le Bureau des Temps (intervention artistique dans le cadre de l'année de Mairie) sera également présent.

Possibilité de transport par vélo-triporteur en cas de mobilité réduite (contacter l'organisation au préalable).

De 11h30 à 15h30

Rue des Grottes, 1201 Genève

En cas de mauvais temps, le repas aura lieu à la salle de la Paroisse de Montbrillant, rue Elisabeth-Baulacre 14, 1202 Genève

Inscription fortement recommandée (places limitées) au 022 555 90 06 (du lundi au jeudi) ou à sarah.widmer@ate.ch

---

Seniors en mouvement : exercices au sol

Proposé par ***l'Association des Habitants du Centre et de la Vieille-Ville***

Voir descriptif en page 7.

De 14h à 14h50

Manège en Ville, rue Julienne-Piachaud 4, 1204 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Un atelier similaire est également prévu le lundi 28 septembre.

Diffusion du documentaire « Casa Susanna »

Proposé par ***l'association Agenda 360 et le Service Agenda 21 – Ville durable de la Ville de Genève***

Diffusion du documentaire réalisé par Sébastien Lifshitz *(2022, 97', France)*

Synopsis :

« Dans les années 50 et 60, au fin fond de la campagne américaine, une petite maison en bois et sa grange abritent le premier réseau clandestin de travestis, créé par la célèbre Susanna, « Casa Susanna ». Diane et Kate ont aujourd'hui 80 ans. À l'époque, elles étaient des hommes et faisaient partie de ce réseau. Aujourd'hui, elles racontent ce chapitre oublié, mais essentiel, des débuts de la transidentité. »

La séance sera suivie d'un échange autour des questions de vieillissement, de diversité des parcours de vie et de mémoire des personnes LGBTIQ+, ainsi que d'une collation.

De 14h à 16h30

Cité Seniors, rue de Lausanne 62, 1202 Genève

Sans inscription

Dans le cadre du mois de l'histoire LGBTIQ+

Thé dansant au parc de la Baleine, avec démonstration de danses et goûter

*Proposé par **l'Association 60x60***

Après-midi musical et convivial avec un orchestre en live et un parquet de danse installé dans le parc de la Baleine pour l'occasion. Des danseuses et danseurs professionnels réaliseront des démonstrations de danse indienne, flamenco et autres univers musicaux, avant d'inviter les participantes et participants à entrer dans la danse. Goûter offert.

De 14h à 18h

Pavillon du parc de la Baleine, rue du Village-Suisse 30, 1205 Genève

Sans inscription

La sécurité des seniors : stratégies pour mieux vivre au quotidien

*Proposé par le **Réseau Aînés Champel (RAC)***

Conférence sur le thème de la sécurité selon le programme suivant :

- Accueil et introduction par le RAC, présentation de la thématique, échanges et vécu des seniors
- Insécurité urbaine – exposé par les polices municipale et cantonale
- Insécurité environnementale dans le cadre de Villes Amies des Aînés – exposé d'un urbaniste
- Intermède musical
- Apéritif de clôture

De 14h30 à 18h

Espace de quartier Champel, chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Seniors en mouvement : cours de danse

*Proposé par **l'Association des Habitants du Centre et de la Vieille-Ville***

Voir descriptif en page 7.

De 15h à 15h50

9 **Manège en Ville, rue Julienne-Piachaud 4, 1204 Genève**

Sur inscription au 0800 44 77 00

Un atelier similaire est également prévu le lundi 28 septembre.

Autour d'une table

*Proposé par le **Service social de la Ville de Genève, imad et l'association Agents de santé***

Découverte de la prestation, avec un atelier « quiz » sur l'alimentation et les activités de quartier, avec des lots à remporter. Café et viennoiseries offerts.

De 15h à 17h

26 **Les Vignettes Restaurant et bar, rue des Battoirs 2, 1205 Genève**

Sans inscription

D'une génération à l'autre – art et jeu

Activités ludiques et intergénérationnelles

*Proposé par **le Groupement Intercommunal pour l'Animation Parascolaire (GIAP)***

Divers jeux entre les enfants du parascolaire de l'École de Saint-Jean et les seniors, tels que : jeux de carte, de société, échecs, loup-garou etc.

De 16h à 17h30

19 **Espace de quartier Le 99, rue de Lyon 99, 1203 Genève**

Sans inscription

Capoeira pour toutes et tous

*Proposé par **le Groupe Berimbau Gunga***

Découverte des instruments de capoeira : berimbau, pandeiro et atabaque. Exercices de motricité douce avec tapis, élastiques et balles, adaptés aux personnes âgées. Fin de séance conviviale avec gâteaux, boissons, café et thé.

De 16h à 18h

Espace de quartier Sécheron, rue Anne-Torcapel 2, 1202 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

« Design ton enfance » : quand deux enfants se rencontrent

*Proposé par l'association **Design ton futur***

Pour cette 2e édition, « Design ton enfance » réunit enfants et seniors autour d'une expérience de création intergénérationnelle où chacune et chacun apprend de l'autre. Les grands-parents et leurs petits-enfants sont les bienvenus, tout comme les enfants et les seniors qui souhaitent créer de nouveaux liens à travers cette aventure.

Au fil des quatre ateliers, les participantes et participants partagent leurs souvenirs, histoires et regards sur le monde, auxquels ils donnent ensuite vie grâce à une initiation au graphisme sur Illustrator. Ensemble, naît un personnage inspiré de leurs échanges, de leur histoire et de leur imaginaire.

Le 1er octobre, le public est invité à découvrir les créations réalisées par les binômes enfants-seniors, à échanger avec les participantes et participants lors d'une verrée conviviale.

Deux ateliers intergénérationnels :

18 et 25 septembre, de 17h à 18h30

Cité Seniors, rue de Lausanne 62, 1202 Genève

Sur inscription au 079 253 05 88 ou à info@designtonfutur.com

Restitution, exposition et verrée conviviale

1er octobre, de 17h30 à 20h30

Cité Seniors, rue de Lausanne 62, 1202 Genève

Sans inscription

Apéro chantant – Génération 60's : lettres à nos 20 ans

Proposé par l'association ***Expressive Singing***

Moment festif et participatif où les souvenirs prennent vie en musique. Chansons des années 60, récits anonymes inspirés de ses propres souvenirs et apéritif pour créer du lien entre générations, au cœur du quartier des Grottes.

De 17h30 à 19h

33 **Espace de quartier Grottes, rue du Grand-Pré 9, 1202 Genève**

Sur inscription au 0800 44 77 00

Vendredi 2 octobre

« Cartes et casseroles » : jass convivial et atelier culinaire entre générations

Proposé par ***le Mouvement Populaire des Familles***

Journée intergénérationnelle et interculturelle avec atelier culinaire, repas participatif et tournoi de jass. L'événement favorise les rencontres entre seniors, familles et habitantes et habitants des Pâquis. Les seniors contribueront à l'animation et à la transmission de savoirs.

De 10h à 17h

34 **Espace de quartier Pâquis, rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis), 1202 Genève**

Sur inscription au 022 786 47 02 (lundi matin et jeudi matin) ou par mail à activites@mpf-ch.org

---

Ateliers prévention des chutes

Proposés par l'association ***GAPBleu Suisse***

Voir descriptif en page 6.

Premier atelier : de 13h à 14h30

Deuxième atelier : de 15h à 16h30

35 **Espace de quartier Jonction, rue Michel-Simon 7, 1205 Genève**

Sur inscription au 022 519 68 14 ou par mail à oceane@gapbleu.ch

Des ateliers similaires sont également prévus le lundi 28 septembre et le jeudi 1er octobre.

Au cœur de la ville, une étonnante biodiversité à découvrir ensemble : Plainpalais et la Jonction

Proposé par l'association ***Cycle de Vie***

Voir descriptif en page 13.

De 13h30 à 16h

Rendez-vous et départ sur le Pont Hans Wilsdorf (côté Plainpalais) rue Hans Wilsdorf, 1227 Les Acacias

Sur inscription au 0800 44 77 00

Une balade similaire aux Eaux-Vives est également prévue le mercredi 30 septembre.

Atelier exploratoire de dessin d'académie : « Livret d'un corps livré »

Proposé par l'association ***Plainpa-Vivant***

Osons dessiner ensemble le nu vieillissant et partager les questions que suscite en nous sa présence. Comment percevons-nous notre propre corps vieillissant ? Et celui de l'autre ? Quelles émotions, quels sentiments nous traversent en les dessinant ?

À travers un dispositif ludique et interactif qui brise les codes conventionnels du dessin d'académie, Delia Meyer et Raùl Acevedo convient la danseuse senior Rosangela Gramoni à poser. L'atelier est suivi d'un apéritif offert.

De 14h à 17h

Espace de quartier Saint-Jean, quai du Seujet 32, 1201 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Atelier « Entretenir sa mémoire et sa santé cérébrale »

Proposé par l'association ***Agents de Santé***

Co-animé par des agentes et agents de santé communautaire seniors et une psychologue, cet atelier propose des conseils pratiques pour préserver sa mémoire, sa concentration et sa santé cérébrale, tout en échangeant dans un cadre convivial.

De 14h30 à 16h30

Maison internationale des associations, rue des Savoises 15, 1205 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Un après-midi de rencontres, de solidarité, de prévention et de musique

*Proposé par l'association **MDA Genève – Activités 50+,** en collaboration avec **l'AVIVO Genève***

Programme :

- 15h : Présentation de l'association Save a Life

  L'association Save a Life présentera ses activités et partagera des témoignages illustrant l'importance d'une intervention rapide en situation d'urgence. Vous découvrirez également des conseils pratiques et des gestes simples qui peuvent contribuer à sauver une vie.

- 17h : Concert du Duo Ascaris

  Le Duo Ascaris, composé de Juan-Manuel Roig à la guitare et de Claude-Alain Mouthon à la flûte, interprétera un programme consacré aux compositeurs sud-américains tels que Piazzolla, Pujol, Machado, Politi, Cadoso et bien d'autres.

- 18h : Apéritif convivial

  La rencontre se poursuivra autour d'un apéritif ouvert à toutes et tous, en présence des associations.

De 15h à 19h

AVIVO, rue de Lyon 97, 1203 Genève

Sans inscription

Concert par l'Ensemble de danse folklorique ukrainienne « SviTanok » suivi d'ateliers de danse pour les personnes âgées

*Proposé par **l'Association des femmes ukrainiennes en Suisse***

Concert de danses folkloriques ukrainiennes (60 min, 9 danses) célébrant la diversité culturelle, suivi de deux ateliers adaptés aux seniors. Un moment de découverte, de partage et de participation, clôturé par une dégustation de biscuits ukrainiens.

De 18h à 19h30

Espace de quartier Le 99, rue de Lyon 99, 1203 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Samedi 3 octobre

Connexion par la parole et le mouvement : session découverte

*Proposé par les associations **Danser Vibrer Ensemble** et **Kokrea Lab***

Un moment pour se rencontrer, se mettre en mouvement et célébrer la joie d'être ensemble. L'objectif est de se connecter à soi-même et aux autres, par le biais de diverses interactions et propositions, de créer du lien entre des personnes seniors et de plus jeunes adultes, avec l'intention pour chacune et chacun de vivre un moment ludique et joyeux.

De 10h à 12h

Espace de quartier Le 99, rue de Lyon 99, 1203 Genève

Sur inscription au 0800 44 77 00

Bal - Bingo - Belote

*Proposé par l'association **Jardins de la Jonction***

Les Jardins de la Jonction vous invitent à leur exceptionnel Bal-Bingo-Belote ! Trois temps forts seront répartis sur la journée :

- De 11h à 12h30 : les tables vibreront d'abord au rythme endiablé de la belote
- De 13h30 à 14h : loto Bingo
- De 14h à 16h : bal

De 11h à 16h

Les Jardins de la Jonction, avenue de la Jonction 19, 1205 Genève

Inscription recommandée (mais non obligatoire) au 0800 44 77 00

Nos Odyssées : rencontre intergénérationnelle pour partager, dialoguer et témoigner

Projection de film et écriture en commun

*Proposé par l'association **Terre Commune** et animé par **Claire-Line Mechkat***

Événement rassemblant jeunes et seniors pour échanger sur les relations intergénérationnelles. Par des ateliers de discussion et d'écriture, un récit sera partagé, mettant en valeur l'écoute, la transmission et le respect mutuel.

14h : Accueil et présentation du déroulement de l'après-midi

14h30 : Projection du film « La Cache » (2025) de Lionel Baier (avec Dominique Reymond, Michel Blanc, William Lebghil)

16h : Pause et constitution de groupes (binômes jeune/senior)

16h30 : Partage par groupe sur des situations inspirées par le film et écriture d'un texte commun

17h15 : Apéritif

18h : Restitution sur les échanges et discussion

19h : Clôture

De 14h à 19h (selon programme ci-dessus)

Espace de quartier Le 99, rue de Lyon 99, 1203 Genève

Sur inscription en ligne sur www.terrecommune.ch ou par mail à longue.vie@terrecommune.ch

---

Blue zone, c'est quoi la vieillesse, c'est comment ?

*Proposé par **l'association Arcodis**, en collaboration avec **l'association Aktivathon***

Voir descriptif en page 11.

De 14h à 16h30

Espace de quartier Jonction, rue Michel-Simon 7, 1205 Genève

Sans inscription

Deux ateliers similaires auront lieu le mardi 29 et le mercredi 30 septembre.

Entre danse et saveurs : escale au Portugal

Proposé par l'association ***l'Entraide Protestante Suisse – Programme Âge et Migration***

Voir descriptif en page 4.

De 18h à 21h

Espace de quartier Plainpalais, rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Sans inscription

Une deuxième représentation est prévue le samedi 26 septembre.

Dimanche 4 octobre

Fleurs à Croquer : atelier floral et gourmand intergénérationnel

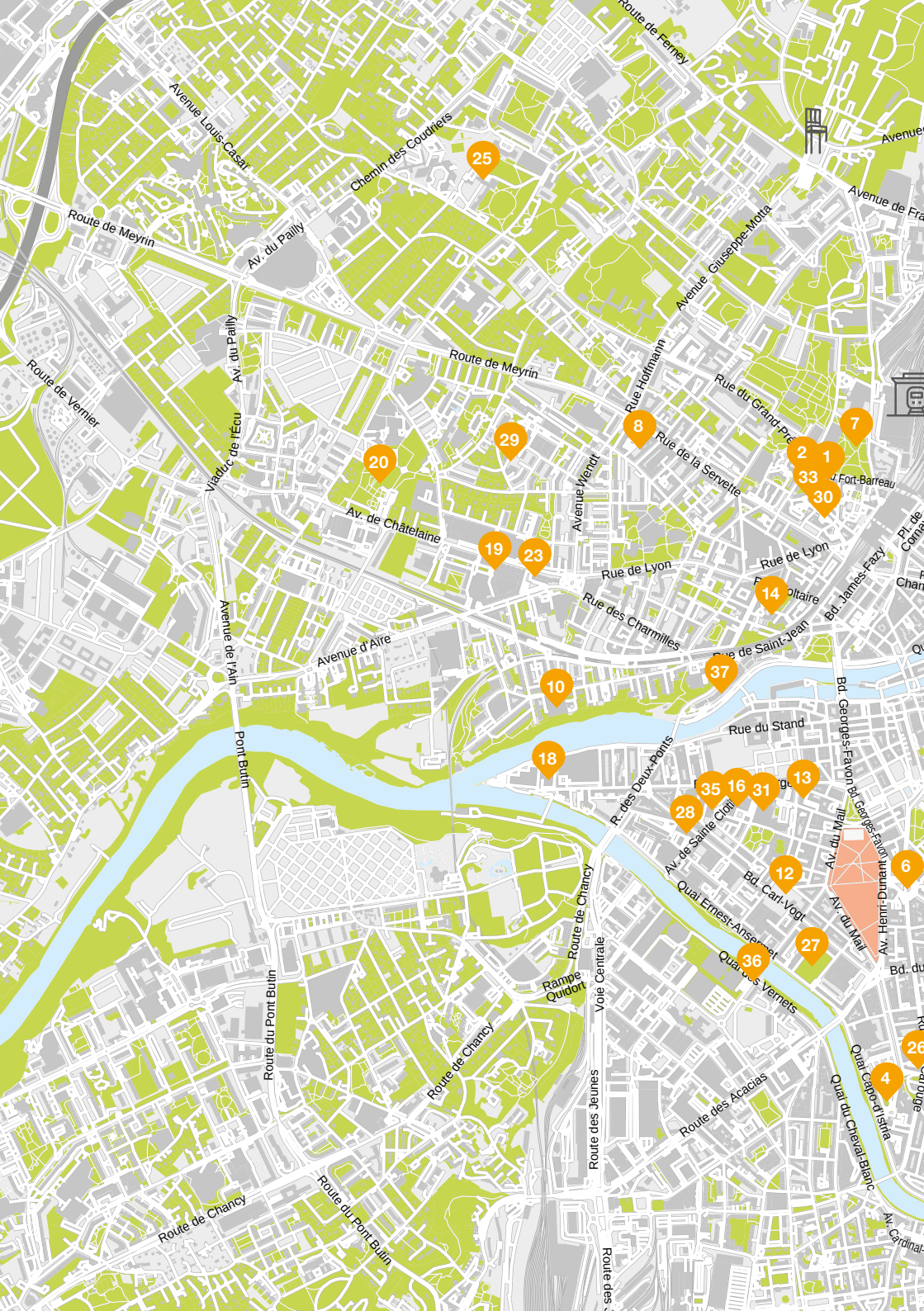
Proposé par l'association ***Jeune chambre internationale de Genève***

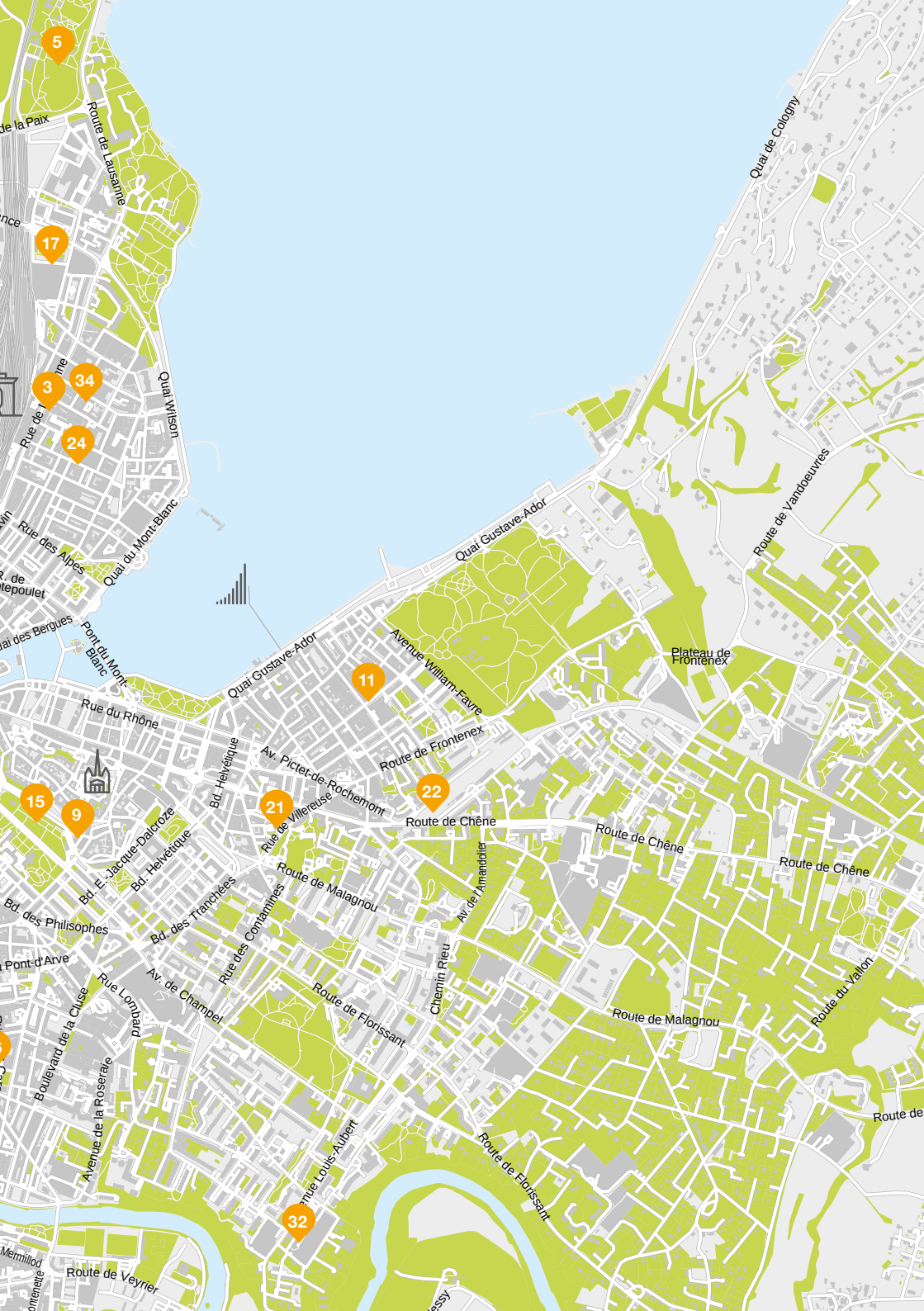
Créez une composition florale dans un contenant (pot de fleurs ou cornet de glace), puis décorez un cupcake comme une fleur à l'aide de poches à douille et de crème. Un moment créatif, joyeux et intergénérationnel, suivi d'une dégustation sur place.

De 13h à 18h

Espace de quartier Plainpalais, rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Sans inscription


Route de Ferney
Avenue Louis-Casaï
Chemin des Coudriers
Route de Meyrin
Av. du Pailly
Avenue Giuseppe-Motta
Route de Vernier
Viaduc de l'Écu
Rue Hoffmann
Rue du Grand-Pré
Rue de la Servette
Avenue Wendt
Av. de Châtelaine
Rue de Lyon
Rue des Charmilles
Avenue de l'Ain
Avenue d'Aire
Bd. James-Fazy
Rue de Saint-Jean
Pont Butin
Rue du Stand
Bd. Georges-Favon
R. des Deux-Ponts
Av. de Sainte-Clotilde
Av. du Mail
Av. Henri-Dunant
Bd. Carl-Vogt
Quai Ernest-Ansermet
Quai des Vernets
Route de Chancy
Rampe Quidort
Voie Centrale
Route du Pont Butin
Route des Jeunes
Route des Acacias
Quai Capo-d'Istria
Quai du Cheval-Blanc
Av. Cardinal


5
17
3
34
24
11
22
21
15
9
32
Route de Lausanne
Quai Wilson
Quai du Mont-Blanc
Rue des Alpes
Pont du Mont-Blanc
Quai Gustave-Ador
Avenue William-Favre
Rue du Rhône
Route de Frontenex
Av. Pictet-de-Rochemont
Rue de Villereuse
Route de Chêne
Route de Malagnou
Bd. Helvétique
Bd. Jacques-Dalcroze
Bd. des Philosophes
Bd. des Tranchées
Rue des Contamines
Av. de Champel
Rue Lombard
Boulevard de la Cluse
Avenue de la Roseraie
Av. de Miremont
Chemin Rieu
Route de Florissant
Route de Veyrier
Quai de Cologny
Route de Vandoeuvres
Plateau de Frontenex
Route du Vallon
Route de Malagnou
Route de Chêne
Route de Chêne
Route de Florissant
Route de
Pont-d'Arve
Mermillod

1. Shanti Club, Rue des Grottes 28, 1201 Genève
2. Radio Vostok, Rue Louis-Favre, 1201 Genève
3. Cité Seniors
   Rue de Lausanne 62, 1202 Genève
4. Espace de quartier Plainpalais
   Rue des Minoteries 3, 1205 Genève
5. Jardin botanique de Genève
   Ch.de l'Impératrice 1, 1292 Chambésy
6. Arrêt de tram TPG Plainpalais
   Rond-Point de Plainpalais, 1205 Genève
7. Parc Beaulieu, Rue Baulacre, 1202 Genève
8. Restaurant Les Lauriers
   Rue Henri-Veyrassat 7, 1202 Genève
9. Manège en Ville
   Rue Julienne-Piachaud 4, 1204 Genève
10. École de Saint-Jean
    Rue de Saint-Jean 12, 1203 Genève
11. Espace de quartier Eaux-Vives
    Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève
12. Musée d'ethnographie de Genève
    Bd Carl-Vogt 65, 1205 Genève
13. Maison internationale des associations
    Rue des Savoises 15, 1205 Genève
14. Écomusée API
    Rue du Vuache 25, 1201 Genève
15. Parc des Bastions
    Promenade des Bastions 1, 1204 Genève
16. Autonomia
    Av. de Sainte-Clotilde 9, 1205 Genève
17. Espace de quartier Sécheron
    Rue Anne-Torcapel 2, 1202 Genève
18. Jardins de la Jonction
    Av. de la Jonction 19, 1205 Genève
19. Espace de quartier Le 99
    Rue de Lyon 99, 1203 Genève
20. Parc des Franchises
    Av. de Châtelaine, 1204 Genève
21. Trottoir en face du Muséum d'Histoire naturelle
    Rue de Villereuse 6, 1207 Genève
22. Gare des Eaux-Vives (balade)
    Route de Chêne 20, 1207 Genève
23. AVIVO, Rue de Lyon 97, 1203 Genève
24. Maison de quartier des Pâquis
    Rue du Môle 11, 1201 Genève
25. Maison de retraite du Petit-Saconnex
    Av. Trembley 12, 1209 Genève
26. Les Vignettes Restaurant et bar
    Rue des Battoirs 2, 1205 Genève
27. Parc Baud-Bovy
    Passage Baud-Bovy, 1205 Genève
28. Bibliothèque municipale de la Jonction
    Bd. Carl-Vogt 22, 1205 Genève
29. Espace de quartier Soubeyran
    Rue Soubeyran 10, 1203 Genève
30. Rue des Grottes, 1201 Genève
31. Pavillon du parc de la Baleine
    Rue du Village-Suisse 30, 1205 Genève
32. Espace de quartier Champel
    Ch. Edouard-Tavan 5, 1206 Genève
33. Espace de quartier Grottes
    Rue du Grand-Pré 9, 1202 Genève
34. Espace de quartier Pâquis
    Rue Amat 6, 1202 Genève
35. Espace de quartier Jonction
    Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève
36. Pont Hans Wilsdorf
    Rue Hans Wilsdorf, 1227 Les Acacias
37. Espace de quartier Saint-Jean
    Quai du Seujet 32, 1201 Genève

Des activités pour les seniors sont également proposées dans les onze Espaces de quartier près de chez vous et à Cité Seniors.

Consultez le programme d'activités pour les seniors ci-dessous :

Consultez les programmes d'activités dans les Espaces de quartier ci-dessous :

Renseignements et inscriptions* :
Point infos : 0800 44 77 00 (appel gratuit)

*sauf exceptions mentionnées dans le programme

Impression Ville de Genève