



# Activités seniors près de chez vous

Informations sociales et de santé,  
rencontres, ateliers, activités sportives  
et découvertes culturelles

**Janvier – Juin 2024**

Genève,  
ville sociale et solidaire

[www.geneve.ch](http://www.geneve.ch)



## **La vie est belle... près de chez soi!**

Le quartier, ou plutôt «son» quartier, est le plus petit dénominateur commun de la vie démocratique. Proche en nombre de pas et dans les cœurs, on l'aime parfois plus que sa ville ou son pays. D'autant plus lorsqu'on avance en âge et que la distance peut constituer une entrave. C'est là que les enfants jouent, vont à l'école. On y développe ses repères. Ses places et ses rues constituent des lieux d'échange, d'amitié, de solidarité aussi.

Le quartier est tout naturellement un espace privilégié pour développer des politiques publiques au service de la population, et notamment des seniors. Les équipes de la politique sociale de proximité du Département de la cohésion sociale et de la solidarité de la Ville de Genève s'y investissent avec leur savoir-faire et un engagement total, pour offrir des prestations de qualité.

Le programme que vous tenez entre vos mains en est un bel exemple. Riche en activités créatives et récréatives, il complète l'offre développée par Cité Seniors. Avec toujours les mêmes objectifs : susciter des rencontres, favoriser la cohésion sociale, lutter contre l'isolement et la précarité, informer sur ses droits et, tout simplement, rendre la vie plus belle.

### **Christina Kitsos**

Vice-présidente du Conseil administratif

# Rive droite



## Roulez spectacle : Fabulons !

*Evènement de lancement du programme par la compagnie Coralena*

Théâtre interactif et musical des Fables de Jean de La Fontaine. Le public suit et participe activement au voyage « fablesque ». Approche didactique et humoristique des Fables.



**Vendredi 19 janvier – 17h**



**Espace de quartier Sécheron**

Rue Anne-Torcapel 2 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Atelier d'initiation au théâtre d'improvisation

*Animé par la Compagnie Sans Encre*

Atelier d'initiation aux techniques du théâtre d'improvisation mené par la Compagnie Sans Encre. Développement des techniques de prise de parole, apprentissage de la gestion du stress induit par un public et entraînement aux récits d'histoires permettant de captiver l'auditoire.



**Samedi 20 janvier – 14h**



**Espace de Quartier Pâquis**

Rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis) – 1202 Genève



**Sur inscription** (à [contact@cie-sans-encre.ch](mailto:contact@cie-sans-encre.ch), disponibilités limitées)



## Jamais sans les seniors!

*Animé par Pablo Ferreiro, Délégué à la politique de la longue vie du Département de la cohésion sociale et de la solidarité*

Rencontre consultative autour des besoins, attentes et envies des seniors en Ville de Genève.



**Lundi 22 janvier – 14h**



**Espace de quartier Le 99**

Rue de Lyon 99 – 1203 Genève



**Sans inscription**



## Couture créative, tricot et crochet

*En collaboration avec l'association Bariolée*

Couture écologique et sociale. Recyclage et embellissement de vos vêtements.



**Mercredi 24 janvier – 14h**



**Espace de quartier Soubeyran**

Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève



**Sur inscription (0800 44 77 00)**



## Tour guidé du festival «Geneva Lux»

*En collaboration avec Genève Tourisme*

Tour en petit groupe, privé et accompagné par un.e guide de Genève Tourisme. Découverte des œuvres du festival de lumières exposées sur la Rive droite. Prévoir des habits chauds.



**Jeudi 1<sup>er</sup> février – 17h**



**Départ de la rotonde du Mont-Blanc**

Quai du Mont-Blanc 10 – 1201 Genève



**Sur inscription (0800 44 77 00, disponibilités limitées)**



## Jeu « sortir des cases »

*En collaboration avec le Service Agenda 21 – Ville durable et l'association Le deuxième Observatoire*

Jeu de société sur la thématique des discriminations. Basé sur des situations de la vie quotidienne, ce jeu de plateau permet de prendre conscience, de manière interactive et ludique, de l'influence de nos identités sur nos trajectoires de vie.



**Vendredi 9 février – 14h**



**Espace de quartier Pâquis**

Rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis) – 1202 Genève



**Sur inscription** (0800 44 77 00, disponibilités limitées)



## Yoga sur chaise

*Animé par Régine Hebrard, enseignante de yoga, de yogathérapie, et de méditation de pleine conscience*

Yoga pour travailler sa mobilité, sa concentration et développer sa capacité respiratoire.



**Mercredi 14 février – 10h30**



**Espace de quartier Pâquis**

Rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis) – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Attention aux arnaques!

*En collaboration avec la Fédération romande des consommateurs, coanimé par Silvia et Clara, bénévoles responsables du bureau conseil*

Présentation de différentes arnaques auxquelles les consommateurs peuvent être exposés.e.s dans la vie quotidienne et les outils pour les éviter.



**Judi 29 février – 14h**



**Espace de quartier Pâquis**

Rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis) – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Atelier créatif à partir de matériaux recyclés

*En collaboration avec l'association Ama-K Bro*

Création de divers objets artisanaux à partir de matériel récupéré. Atelier intergénérationnel. Goûter offert.



**Mercredi 6 mars – 14h**



**Espace de quartier Clos Voltaire**

Rue de Lyon 49 – 1203 Genève



**Sur inscription** (076 286 25 01 ou à asso@amakbro.ch)



## Plaisir et assiettes équilibrées

*En collaboration avec des étudiant.e.s de la Haute École de Santé (filière soins infirmiers) et Vaishnavi Thirumaran*

Réflexion collective autour d'une alimentation équilibrée, suivie d'un repas. Partage d'expériences et prise de connaissance des recommandations nationales et internationales.



**Vendredi 15 mars**

**14h: partage avec les étudiant.e.s**

**16h: préparation d'un repas végétarien indien, puis dégustation.**



**Espace de quartier Soubeyran**

Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève



**Sur inscription** (0800 44 77 00)



## Prévention de la criminalité contre les seniors

*En collaboration avec la Police cantonale de Genève, animé par Christophe Fortis, caporal*

À quoi faut-il faire attention ? Arnaque via internet ou téléphone, vol au distributeur à billets, vol à l'astuce (faux plombiers). Informations suivies de questions-réponses des participant.e.s.



**Mercredi 20 mars – 13h**



**Espace de quartier Pâquis**

Rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis) – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Café santé: les remèdes naturels

*Animé par les infirmières en santé communautaire du Service social*

Prendre soin de soi avec des remèdes naturels. Quelques exemples à avoir chez soi.



**Mercredi 20 mars – 14h**



**Espace de quartier Sécheron**

Rue Anne-Torcapel 2 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Séance d'information sur l'entrée en EMS

*En collaboration avec la Fédération genevoise des structures d'accompagnement pour seniors (FEGEMS), animé par Florian Erard, secrétaire général*

Atelier d'information sur le fonctionnement des structures d'accompagnement pour seniors, avec un zoom sur les EMS (entrée, aspects administratifs et financiers, lieux d'accueil, alternatives possibles, etc.) et moment de questions-réponses. Séance suivie d'une collation.



**Mardi 26 mars – 14h**



**Espace de quartier Pâquis**

Rue Jean-Charles Amat 6 (entrée par la rue des Buis) – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Conseils et astuces pour manger sainement et à petit prix

*En collaboration avec la Fédération romande des consommateurs, animé par Odile, bénévole et diététicienne*

Comment manger sainement avec un petit budget? Présentation de différentes astuces pour améliorer son quotidien alimentaire.



**Lundi 22 avril – 14h**



**Espace de quartier Saint-Jean**

Quai du Seujet 32 – 1201 Genève



**Sans inscription**



## Balade historique dans le quartier de la Servette

*Animé par Alexandre William Junod, auteur genevois*

Balade commentée à travers les rues de la Servette, dans le cadre de l'ouvrage, «La Servette, une campagne devenue quartier» (Cabédita, 2022) de l'auteur Alexandre William Junod. Partage d'anecdotes historiques et de souvenirs personnels.



**Samedi 4 mai – 10h (en cas de pluie, la sortie est reportée au samedi 24 mai)**



**Devant la bibliothèque de la Servette**

Rue Henri-Veyrassat 9 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Café santé: de quelles couleurs sont vos émotions?

*Animé par les infirmières en santé communautaire du Service social*

Comment reconnaître les différentes émotions? Atelier permettant de les exprimer à travers la couleur.



**Mercredi 22 mai – 14h**



**Espace de quartier Le 99**

Rue de Lyon 99 – 1203 Genève



**Sans inscription**



## Bingo!

*En collaboration avec l'association 360 et le Service Agenda 21– Ville durable*

Bingo avec lots, proposé dans le cadre de la Journée mondiale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie.



**Jedi 23 mai – 14h**



**Espace de quartier Pâquis**

Rue Jean-Charles Amat 6 (entrée par la rue des Buis) – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Sentier culturel: art contemporain

*En collaboration avec le Département de la culture et de la transition numérique*

Découverte des œuvres d'art du quartier au fil d'une balade sur la Rive droite. Promenade suivie d'une collation au Parc Trembley (selon conditions météorologiques).



**Mercredi 12 juin – 14h**



**Départ de Cité Seniors**

Rue de Lausanne 62 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Café santé: le microbiote

*En collaboration avec Athletica*

Comment fonctionne le microbiote? Comment faire pour avoir un bon microbiote? Informations et conseils donnés par l'association Athletica.



**Mardi 25 juin – 14h**



**Espace de quartier Soubeyran**

Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève



**Sans inscription**

## ET ENCORE...



### Restons dynamiques! (Bouger entre seniors)

*En collaboration avec Athletica*

Marche et exercices adaptés à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, marchant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc.).



**Tous les mercredis – 10h**



**Parc des Franchises**

Av. de Châtelaine – 1204 Genève



**Sans inscription**



### Permanence informatique

Accompagnement dans l'usage des téléphone portables, ordinateurs ou tablettes organisé par Cité Seniors avec le soutien de bénévoles.



**Tous les mardis – 14h**



**Espace de quartier Grottes**

Rue du Grand-Pré 9 – 1202 Genève



**Sans inscription**



### Excursions

*En collaboration avec les associations de seniors*

Sorties à la journée en compagnie des membres de l'association des seniors du quartier. Des frais peuvent être demandés pour certaines activités.

**Renseignements auprès des Antennes sociales de proximité:**

Pâquis Grottes/Saint-Gervais: 022 418 95 00 ou

à [asp.paquis.soc@ville-ge.ch](mailto:asp.paquis.soc@ville-ge.ch)

Servette Petit-Saconnex/Saint-Jean: 022 418 97 90 ou

à [asp.servette.soc@ville-ge.ch](mailto:asp.servette.soc@ville-ge.ch)



## Repas convivial

*En collaboration avec la Société des Associations Italiennes de Genève (SAIG)*

Repas italien pour les seniors du quartier de Vieusseux et environs.



**1 x par mois le jeudi – 12h**



**Locaux de la SAIG**

Rue Ernest-Pictet 10 – 1203 Genève



**Sur inscription** (022 418 97 32, le mercredi de 10h à 11h)



## Ludomicile

*En collaboration avec La Marelle, la ludothèque 1,2,3 Planète!, la ludothèque de Saint-Jean et celle du Petit-Saconnex*

Partager un moment convivial de jeux en compagnie d'un.e bénévole.

**Renseignements auprès de l'Antenne sociale de proximité:**

Servette Petit-Saconnex/Saint-Jean: 022 418 97 90 ou  
à [asp.servette.soc@ville-ge.ch](mailto:asp.servette.soc@ville-ge.ch)



## Activités dans les Espaces de quartier

Découvrez les nombreuses activités destinées aux seniors dans votre quartier en suivant le code QR ci-après:



**Renseignements auprès des Antennes sociales de proximité:**

Pâquis Grottes/Saint-Gervais: 022 418 95 00 ou  
à [asp.paquis.soc@ville-ge.ch](mailto:asp.paquis.soc@ville-ge.ch)

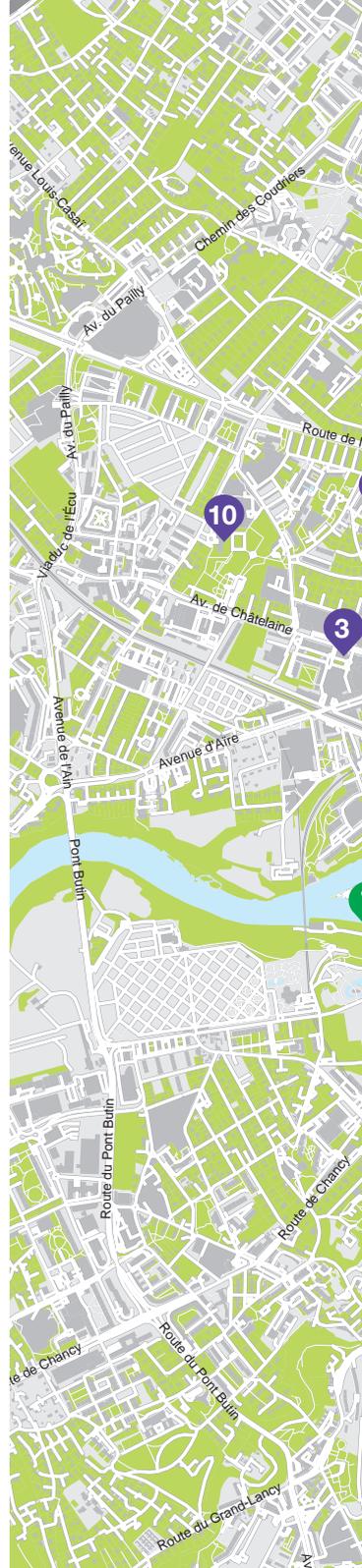
Servette Petit-Saconnex/Saint-Jean: 022 418 97 90 ou  
à [asp.servette.soc@ville-ge.ch](mailto:asp.servette.soc@ville-ge.ch)

## Rive droite

- 1 Espace de quartier Sécheron  
Rue Anne-Torcapel 2 – 1202 Genève
- 2 Espace de quartier Pâquis  
Rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis) – 1202 Genève
- 3 Espace de quartier Le 99  
Rue de Lyon 99 – 1203 Genève
- 4 Espace de quartier Soubeyran  
Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève
- 5 Rotonde du Mont-Blanc  
Quai du Mont-Blanc 10 – 1201 Genève
- 6 Espace de quartier Clos Voltaire  
Rue de Lyon 49 – 1203 Genève
- 7 Espace de quartier Saint-Jean  
Quai du Seujet 32 – 1201 Genève
- 8 Bibliothèque de la Servette  
Rue Henri-Veyrassat 9 – 1202 Genève
- 9 Cité Seniors  
Rue de Lausanne 62 – 1202 Genève
- 10 Parc des Franchises  
Av. de Châtelaine – 1204 Genève
- 11 Espace de quartier Grottes  
Rue du Grand-Pré 9 – 1202 Genève
- 12 Locaux de la SAIG  
Rue Ernest-Pictet 10 – 1203 Genève

## Rive gauche

- 1 Espace de quartier Plainpalais  
Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève
- 2 Kiosque du Jardin Anglais  
Promenade du Lac 1 – 1204 Genève
- 3 Espace de quartier Champel  
Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève
- 4 Café Gallay  
Boulevard de Saint-Georges 42 – 1205 Genève
- 5 Café de la Radio  
Boulevard de Carl-Vogt 73 – 1205 Genève
- 6 Espace de quartier Eaux-Vives  
Rue de Montchoisy 46 – 1206 Genève
- 7 Théâtre du Galpon  
Route des Péniches 2 – 1213 Petit-Lancy
- 8 Manège en Ville  
Rue Julienne-Piachaud 4 – 1204 Genève
- 9 Espace de quartier Jonction  
Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève
- 10 Parc Bertrand  
Av. Peschier – 1206 Genève
- 11 Parc Baud Bovy  
Passage Baud-Bovy – 1205 Genève





# Rive gauche



## Roulez spectacle : Fabulons !

*Evènement de lancement du programme par la compagnie Coralena*

Théâtre interactif et musical des Fables de Jean de La Fontaine. Le public suit et participe activement au voyage « fablesque ». Approche didactique et humoristique des Fables.



**Vendredi 26 janvier – 17h**



**Espace de quartier Plainpalais**

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Tour guidé du festival «Geneva Lux»

*En collaboration avec Genève Tourisme*

Tour en petit groupe, privé et accompagné par un.e guide de Genève Tourisme. Découverte des œuvres du festival de lumières exposées sur la Rive gauche. Prévoir des habits chauds.



**Mardi 30 janvier – 17h**



**Départ du kiosque du Jardin Anglais**

Promenade du Lac 1 – 1204 Genève



**Sur inscription** (0800 44 77 00, disponibilités limitées)



## Jamais sans les seniors !

*Animé par Pablo Ferreiro, Délégué à la politique de la longue vie du Département de la cohésion sociale et de la solidarité*

Rencontre consultative autour des besoins, attentes et envies des seniors en Ville de Genève.



**Jeudi 1<sup>er</sup> février – 10h**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## Café quartier: qu'est-ce qu'une ludothèque ?

*En collaboration avec la ludothèque de la Jonction*

Présentation du fonctionnement d'une ludothèque et animation d'un jeu... parce qu'il n'y a pas d'âge pour jouer!



**Mardi 13 février – 15h**



**Café Gallay**

Boulevard de Saint-Georges 42 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Café quartier: miel de quartier

*En collaboration avec l'association La Jonction fait son miel*

Présentation de l'association d'apiculture active dans le quartier de la Jonction depuis 2017.



**Mercredi 21 février – 15h**



**Café de la Radio**

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Café santé: les remèdes naturels

*Animé par les infirmières en santé communautaire du Service social*

Prendre soin de soi avec des remèdes naturels. Quelques exemples à avoir chez soi.



**Mardi 27 février – 14h**



**Espace de quartier Eaux-Vives**

Rue de Montchoisy 46 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## «Le projet d'Okana»

*En collaboration avec le Théâtre du Galpon*

Invitation pour les seniors de la Ville de Genève à la représentation «Le projet d'Okana» (environ 1 heure), de Padrut Tacchella, de la compagnie «A Hauteur des Yeux». Une création de danse et marionnettes à taille humaine. La représentation publique est précédée par un goûter au Théâtre du Galpon et une rencontre avec l'équipe artistique de la compagnie.



**Dimanche 3 mars**

**16h: Goûter et rencontre avec l'équipe artistique**

**18h: Représentation «Le projet d'Okana»**



**Théâtre du Galpon**

Route des Péniches 2 – 1213 Petit-Lancy



**Sur inscription jusqu'au 26 février**

(0800 44 77 00, disponibilités limitées)



## Entraînement de la mémoire: exercices variés pour la stimuler

*En collaboration avec le club de seniors de Champel, animé par Catherine Dutoit, membre*

Prendre soin de notre mémoire pour la conserver et l'améliorer, dans la bonne humeur! Découverte de l'activité, à l'aide d'exercices variés de stimulation.



**Lundi 4 mars – 14h30**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## Jeu « sortir des cases »

*En collaboration avec le Service Agenda 21 – Ville durable, l'association Le deuxième Observatoire et la Maison de quartier Chausse-Coq*

Jeu de société sur la thématique des discriminations. Basé sur des situations de la vie quotidienne, ce jeu de plateau permet de prendre conscience, de manière interactive et ludique, de l'influence de nos identités sur nos trajectoires de vie.



**Vendredi 8 mars – 14h**



**Manège en Ville**

Rue Julienne-Piachaud 4 – 1204 Genève



**Sur inscription** (0800 44 77 00, disponibilités limitées)



## Dossier électronique médical du patient: pour qui et pourquoi?

*En collaboration avec la Fédération romande des consommateurs, animé par Corrèze Lecygne, coprésidente*

Présentation du dossier électronique du patient CARA. Quelles informations y figurent? Comment gérer ses propres documents médicaux? Accompagnement possible sur la création de votre dossier électronique en fin d'atelier.



**Vendredi 8 mars – 14h**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## Café quartier: présentation du MAMCO

*En collaboration avec le Musée d'art moderne et contemporain (MAMCO)*

Découverte du fonctionnement du musée et de ses activités ainsi que des différents corps de métier qui constituent ses équipes. Discussion autour de l'art en posant quelques notions et repères sur la création contemporaine.



**Mardi 12 mars – 15h**



**Café Gallay**

Boulevard de Saint-Georges 42 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Tous les âges autour du jeu

*En collaboration avec la ludothèque des Eaux-Vives, l'école des Vollandes et le Collectif Autour d'un thé*

Une classe de l'école primaire des Vollandes se rend à l'Espace de quartier afin de jouer avec des seniors à des jeux de société mis à disposition par la ludothèque des Eaux-Vives. Un moment d'échanges joyeux entre générations qui se terminera par un goûter.



**Vendredi 15 mars – 13h30**



**Espace de quartier Eaux-Vives**

Rue de Montchoisy 46 – 1206 Genève



**Sur inscription** (0800 44 77 00)



## Découverte des ateliers «Lecture et compagnie»

*En collaboration avec l'association «Lecture et compagnie»*

Ateliers ludiques, jeux, lecture et activités culturelles.



**Lundi 18 mars – 14h**



**Espace de quartier Jonction**

Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Café quartier: présentation du Mouvement des Aînés

*En collaboration avec le Mouvement des Aînés (MDA – Genève activités 50+)*

Présentation de l'association et de ses diverses activités.



**Mercredi 20 mars – 15h**



**Café de la Radio**

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Séance d'information sur l'entrée en EMS

*En collaboration avec la Fédération genevoise des structures d'accompagnement pour seniors (FEGEMS), animé par Florian Erard, secrétaire général*

Atelier d'information sur le fonctionnement des structures d'accompagnement pour seniors, avec un zoom sur les EMS (entrée, aspects administratifs et financiers, lieux d'accueil, alternatives possibles, etc.) et moment de questions-réponses. Séance suivie d'une collation.



**Vendredi 22 mars – 14h30**



**Espace de quartier Plainpalais**

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Prévention de la criminalité contre les seniors

*En collaboration avec la Police cantonale de Genève, animé par Christophe Fortis, caporal*

À quoi faut-il faire attention ? Arnaque via internet ou téléphone, vol au distributeur à billets, vol à l'astuce (faux plombiers). Informations suivies de questions-réponses des participant.e.s.



**Mardi 16 avril – 14h**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## Café quartier: quel est votre «chez-soi»?

*En collaboration avec le Musée d'Ethnographie de Genève*

Qu'est-ce que le «chez-soi»? Est-ce un lieu? Une personne, des souvenirs, une musique? Et pour vous, que signifie le «chez-soi»? Partage de vos récits et expériences de vie.



**Mardi 16 avril – 15h**



**Café Gallay**

Boulevard de Saint-Georges 42 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Café santé: de quelles couleurs sont vos émotions?

*Animé par les infirmières en santé communautaire du Service social*

Comment reconnaître les différentes émotions? Atelier permettant de les exprimer à travers la couleur.



**Mercredi 24 avril – 14h**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## Café quartier: rire à l'hôpital, c'est pas banal

*En collaboration avec l'association Hôpiclowns*

Découverte du travail des Hôpiclowns qui interviennent à l'hôpital des enfants mais pas seulement, les seniors aussi ont droit à leur visite!



**Mercredi 24 avril – 15h**



**Café de la Radio**

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Cours de photo pour smartphone: «Le monde à travers votre objectif: améliorer votre technique de photographies de quartier» – niveau avancé

*Par Kerim Knight, photographe*

Avec ce cours de photographie de rue, améliorez votre capacité à raconter des histoires à travers vos images. Accent mis sur la pratique: une journée consacrée à la photographie dans le vif du décor urbain. Programme conçu pour les seniors ayant une compréhension de base de la photographie et se sentant à l'aise avec leur téléphone.

Prérequis: avoir participé à la session «cours de photo pour smartphone» entre septembre et novembre 2023 ou à un cours niveau débutant équivalent.



**Jeudis 25 avril, 2 mai, 16 mai, 23 mai et 30 mai – 14h**



**Espace de quartier Jonction**

Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève



**Sur inscription** (0800 44 77 00, disponibilités limitées)



## Chants et danses du monde

*En collaboration avec le collectif ChantJardin*

Chants et danses célébrant la vie, la nature, la beauté... Moment de partage autour de polyphonies et de danses en cercle.



**Vendredi 26 avril – 13h**



**Espace de quartier Eaux-Vives**

Rue de Montchoisy 46 – 1206 Genève



**Sur inscription** (077 413 13 36)



## Saisir les contrastes: un voyage photographique

*Par Kerim Knight, photographe*

Séance de portrait unique qui parcourt le spectre des émotions. Des étincelles de joie aux profondeurs de la réflexion, invitation à exprimer et immortaliser vos émotions en photo. Choisissez votre portrait préféré à emporter chez vous!



**Samedi 27 avril – de 10h à 16h (en continu)**



**Espace de quartier Plainpalais**

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Tous les âges autour du jeu

*En collaboration avec la ludothèque des Eaux-Vives, l'école des Vollandes et le Collectif Autour d'un thé*

Une classe de l'école primaire des Vollandes se rend à l'Espace de quartier afin de jouer avec des seniors à des jeux de société mis à disposition par la ludothèque des Eaux-Vives. Un moment d'échanges joyeux entre générations qui se terminera par un goûter.



**Vendredi 3 mai – 13h30**



**Espace de quartier Eaux-Vives**

Rue de Montchoisy 46 – 1206 Genève



**Sur inscription** (0800 44 77 00)



## Café quartier: Lecture et compagnie

*En collaboration avec l'association « Lecture et compagnie »*

Moment d'échange convivial autour d'une boisson et présentation de l'association « Lecture et compagnie » suivie d'un jeu.



**Mardi 14 mai – 15h**



**Café Gallay**

Boulevard de Saint-Georges 42 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Les personnes LGBTIQ+: parcours de seniors

*En collaboration avec l'association 360 et le Service Agenda 21-Ville durable*

Parcours de seniors LGBTIQ+. Moment animé par l'association 360 et proposé dans le cadre de la Journée mondiale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie, suivi d'une collation.



**Vendredi 17 mai – 14h30**



**Espace de quartier Plainpalais**

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Café quartier: numéro 118

*En collaboration avec le Service d'incendie et de secours de Genève*

Présentation du travail des hommes et femmes sapeurs-pompiers et des ambulancier.ère.s qui assurent quotidiennement une sécurité maximale à la population genevoise.



**Mercredi 22 mai – 15h**



**Café de la Radio**

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Sentier culturel: parcours botanique

*En collaboration avec le Département de la culture et de la transition numérique*

Découverte de la science de la botanique du 18<sup>e</sup> siècle à nos jours, au fil d'une balade en Vieille-Ville, suivie d'une collation sur la Promenade de la Treille (selon conditions météorologiques).



**Jeudi 6 juin – 14h**



**Départ du parvis du Manège en Ville**

Rue Julienne-Piachaud 4 – 1204 Genève



**Sans inscription**



## Café quartier: comment se fabrique une émission de télévision ?

*En collaboration avec la Radio Télévision Suisse (RTS)*

Explications sur les dessous de fabrication d'une émission telle que «36.9°» par un réalisateur.



**Mardi 11 juin – 15h**



**Café Gallay**

Boulevard de Saint-Georges 42 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Café quartier: de la consultation à la création d'un parc

*En collaboration avec le collectif Aidec*

Comment une démarche de consultation accompagne la création d'un parc à la Pointe de la Jonction.



**Mercredi 19 juin – 15h**



**Café de la Radio**

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Sentier culturel: art contemporain

*En collaboration avec le Département de la culture et de la transition numérique*

Découverte des œuvres d'art du quartier au fil d'une balade sur la Rive droite. Promenade suivie d'une collation au Parc Trembley (selon conditions météorologiques).



**Jeudi 20 juin – 14h**



**Départ de l'Espace de quartier Plainpalais**

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



**Sans inscription**

## ET ENCORE...



## Restons dynamiques! (Bouger entre seniors)

*En collaboration avec Athletica*

Marche et exercices adaptés à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, marchant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc.).



**Tous les mardis – 10h**



**Parc Bertrand**

Av. Peschier – 1206 Genève



**Tous les jeudis – 10h**



**Parc Baud-Bovy**

Passage Baud-Bovy – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Permanences informatiques

Accompagnement dans l'usage des téléphones portables, ordinateurs ou tablettes organisé par Cité Seniors avec le soutien de bénévoles.



**Tous les mardis – 14h**



**Espace de quartier Plainpalais**

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



**Tous les mercredis – 14h**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Tous les jeudis – 14h**



**Espace de quartier Eaux-Vives**

Rue de Montchoisy 46 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## Excursions

*En collaboration avec les associations de seniors*

Sorties à la journée en compagnie des membres de l'association des seniors du quartier. Des frais peuvent être demandés pour certaines activités.

**Renseignements auprès des Antennes sociales de proximité:**

Plainpalais Jonction/Acacias : 022 418 97 60 ou  
à [asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch](mailto:asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch)

Eaux-Vives Cité/Champel : 022 418 97 80 ou  
à [asp.eaux-vives.soc@ville-ge.ch](mailto:asp.eaux-vives.soc@ville-ge.ch)



## Activités dans les Espaces de quartier

Découvrez les nombreuses activités destinées aux seniors dans votre quartier en suivant le code QR ci-après :



### **Renseignements auprès des Antennes sociales de proximité :**

Plainpalais Jonction / Acacias : 022 418 97 60 ou  
à [asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch](mailto:asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch)

Eaux-Vives Cité / Champel : 022 418 97 80 ou  
à [asp.eaux-vives.soc@ville-ge.ch](mailto:asp.eaux-vives.soc@ville-ge.ch)

Les activités sont ouvertes à toutes et tous et sont gratuites.  
Ce programme est susceptible d'évoluer.

Des activités pour les seniors sont également proposées à Cité Seniors,  
pour le programme scannez le code QR ci-après :



**Renseignements et inscriptions\* :**  
**Points info : 0800 44 77 00 (appel gratuit)**

\* sauf exceptions mentionnées dans le programme