



Activités seniors près de chez vous

Rencontres, ateliers, informations sociales
et de santé, activités sportives
et découvertes culturelles

Septembre – Décembre 2024



Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch



Le quartier, au cœur du lien social

Le quartier joue un rôle fondamental dans la construction des liens sociaux. Lieu d'échanges, de sociabilité et de solidarité, il est souvent cher à nos cœurs. Comme le dit si bien l'écrivain Patrick Modiano, Prix Nobel de littérature, «à mesure que les années passent, chaque quartier, chaque rue d'une ville, évoque un souvenir, une rencontre, un chagrin, un moment de bonheur».

Le quartier représente un espace privilégié pour développer des politiques publiques de proximité au service de la population, et notamment des seniors. Les équipes du Département de la cohésion sociale et de la solidarité s'y investissent pleinement pour délivrer des prestations de qualité.

Le programme que vous tenez entre les mains est riche en activités créatives et ludiques. Il complète l'offre développée par Cité Seniors, avec l'objectif de susciter des rencontres, favoriser la cohésion sociale, lutter contre l'isolement et la précarité, et informer les habitant.e.s sur leurs droits.

Un quartier riche en liens sociaux contribue à créer une ville ouverte sur le monde, où il fait bon vivre.

Christina Kitsos

Maire de la Ville de Genève

Rive droite



Cours de gym seniors

Animé par Martine Cherix, habitante du quartier

Cours de gymnastique douce pour seniors. Prendre des vêtements adaptés à la pratique sportive.



Mardi 10 septembre – 14h30 - 15h15



Espace de quartier Clos Voltaire

Rue de Lyon 49 – 1203 Genève (dans le parc des Délices)



Sur inscription au 076 811 47 26



Relaxation et chant

Animé par Martine Cherix, habitante du quartier

Moment de détente inspiré de la méthode Feldenkrais et transmission orale de chants polyphoniques.



Mardi 10 septembre – 15h30 - 16h15



Espace de quartier Clos Voltaire

Rue de Lyon 49 – 1203 Genève (dans le parc des Délices)



Sur inscription au 076 811 47 26



Chuter sans se blesser (dans le cadre de *La Place des Grottes est à vous*)

Animé par Patrick Lattion, coach sportif

Cours axé sur l'accompagnement des chutes dans la vie quotidienne, encadré par un professionnel agréé. Découverte des techniques et réflexes à adopter avec mises en situation réelles.



Mercredi 11 septembre – 14h - 15h



Place des Grottes – 1201 Genève



Inscription souhaitée



Activités & animations à la bibliothèque d'objets La Manivelle

Animé par l'équipe de La Manivelle

Visite découverte de La Manivelle: une bibliothèque d'objets au cœur des Pâquis ouverte à toutes et tous. Diverses activités en extérieur: parties de pétanques, échecs, confection de jus de fruits maison BIO et distribution de barbe à papa et popcorn.



Vendredi 13 septembre – 14h - 19h (en continu)



Cour Royaume

Rue de la Navigation – 1201 Genève



Sans inscription



Taiji (Tai-chi)

Animé par Marianne Schweizer

Travail corporel en douceur, pour tout public (accessible aux personnes à mobilité réduite)



Mardi 17 septembre – 10h - 11h



Espace de quartier Pâquis

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



Sans inscription



Balade littéraire « Le chant des sirènes »

Animé par Sita Pottacheruva, guide du patrimoine littéraire indépendante (www.baladesavelo.ch)

Visite guidée littéraire tissant des liens entre l'histoire de la Rade de Genève, son patrimoine historique et architectural et des textes portant sur le thème de l'eau. Le parcours à pied démarre à l'Île Rousseau et s'achève à la buvette des Bains des Pâquis. Il sera clôturé par un échange informel. Prévoir des vêtements adaptés à la météo du jour.



Mercredi 18 septembre – 16h30 - 18h (rendez-vous à 16h20)



Départ de l'Île Rousseau – 1204 Genève



Sans inscription



Conversation en anglais

Animé par Liz Hopkins, habitante du quartier

Discussions de groupe en anglais autour d'un thème amené par chacune et chacun.



Jeudi 19 septembre – 16h - 17h30



Espace de quartier Pâquis

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



Inscription possible (non-obligatoire) au 078 634 75 77



Découverte de l'atelier de yoga sur chaise

En collaboration avec l'association Yoga Servette

Découverte de l'atelier à travers un cours de relaxation et de bien-être.



Vendredi 20 septembre – 10h45 - 11h45



Espace de quartier Grottes

Rue du Grand-Pré 9 – 1202 Genève



Sur inscription



Séance de cinéma «Padre padrone» (Italie, 1977, 113')

Avec le soutien de la Fondation Carfagni et en collaboration avec les Cinémas du Grütli

Film de Paolo Taviani dans le cadre du cycle de cinéma méditerranéen proposé dans les Espaces de quartier et aux Cinémas du Grütli.



Mardi 24 septembre – 14h30 - 16h30



Espace de quartier Soubeyran

Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève



Sans inscription



Cours de photo sur smartphone: «Le monde à travers votre objectif: améliorer votre technique de photographies de quartier» niveau débutant

Par Kerim Knight, photographe

Élevez vos scènes urbaines avec un cours de photographie de rue! Surpassez les fondamentaux, 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, aiguisant ainsi vos compétences et votre objectif.



Jeudis 3 octobre, 10 octobre, 17 octobre, 31 octobre et 7 novembre – 14h30- 16h30



Espace de quartier Grottes

Rue du Grand-Pré 9 – 1202 Genève



Sur inscription



Atelier d'expression créative et artistique

En collaboration avec l'association Viv'âmes

Découverte de l'atelier d'expression créatrice libre par la peinture, inspirée de la méthode Arno Stern.



Mardi 8 octobre – 10h - 11h30



Espace de quartier Grottes

Rue du Grand-Pré 9 – 1202 Genève



Sur inscription



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 9 octobre – 10h30 - 11h30



Espace de quartier Pâquis

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



Sans inscription



Diffusion du film documentaire

«Les invisibles» (dans le cadre de la Journée internationale du coming-out)

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

Diffusion du film documentaire réalisé par Sébastien Lifshitz (2012, 115', France).

Synopsis: «Des hommes et des femmes, nés dans l'entre-deux-guerres. Ils n'ont aucun point commun sinon d'être homosexuels et d'avoir choisi de le vivre au grand jour, à une époque où la société les rejetait. Ils ont aimé, lutté, désiré, fait l'amour.

Aujourd'hui, ils racontent ce que fut cette vie insoumise, partagée entre la volonté de rester des gens comme les autres et l'obligation de s'inventer une liberté pour s'épanouir. Ils n'ont eu peur de rien...»

Projection suivie d'un échange avec l'Association 360.



Judi 10 octobre – 15h - 17h30



Espace de quartier Pâquis

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



Sans inscription



Café santé: diabète

Animé par Diabète Genève en collaboration avec les infirmières en santé communautaire du Service social

Informations sur le diabète et sur l'accompagnement apporté par l'association.



Mardi 15 octobre – 14h - 16h



Espace de quartier Soubeyran

Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève



Sans inscription



Présentation de la consultation sociale pour seniors

En collaboration avec Pro Senectute

Présentation de la consultation sociale pour les seniors de la Ville de Genève, qui a pris place au centre-ville le 2 avril 2024 (1, rue de Cornavin). Des assistantes et assistants sociaux de Pro Senectute exposeront le panel des prestations offertes (conseils sur les prestations sociales, aides financières et conseils budgétaires, soutien en matière de logement, etc.). Présentation suivie d'une collation.



Jeudi 17 octobre – 14h - 15h30



Espace de quartier Pâquis

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



Sans inscription



Chuter sans se blesser

Animé par Patrick Lattion, coach sportif

Cours axé sur l'accompagnement des chutes, encadré par un professionnel agréé. Découverte des techniques et réflexes à adopter avec mises en situation réelles.



Vendredi 18 octobre – 14h - 15h



Espace de quartier Le 99

Rue de Lyon 99 – 1203 Genève



Sur inscription



Café santé: amour, plaisir, intimité

Animé par des conseillères en santé sexuelle de l'unité sexuelle et planning familial (HUG, Département de médecine de premier recours) en collaboration avec les infirmières en santé communautaire du Service social

Quelques données actuelles pour trouver les clés d'une intimité épanouie en couple ou en solo.



Mardi 5 novembre – 14h - 16h



Espace de quartier Pâquis

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



Sans inscription



Découverte de l'atelier salsa et cuisine

En collaboration avec l'association Saybar

Bien-être physique grâce à la danse et à la cuisine, avec conseils alimentaires. Débutant.e.s bienvenu.e.s.



Jedi 14 novembre – 17h - 18h30



Espace de quartier Soubeyran

Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève



Sur inscription – CHF 20.– (à payer sur place)



Séance de cinéma « Des oiseaux petits et gros » (Italie, 1966, 89')

Avec le soutien de la Fondation Carfagni et en collaboration avec les Cinémas du Grütli

Film de Pier Paolo Pasolini dans le cadre du cycle de cinéma méditerranéen proposé dans les Espaces de quartier et aux Cinémas du Grütli.



Mercredi 20 novembre – 15h - 17h



Espace de quartier Saint-Jean

Quai du Seujet 32 – 1201 Genève



Sans inscription



Conférence « Le Lac Baïkal »

En collaboration avec le Conseil des Anciens

Dans ce film-conférence narré en direct, Nicolas Pernot nous fait voyager avec lui à travers ses rencontres.



Mercredi 20 novembre – 17h - 19h



Espace de quartier Pâquis

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



Sans inscription



Repas entre seniors

En collaboration avec l'Amicale des aîné.e.s de Vieusseux

Repas partagé, avec animation.



Jedi 5 décembre – 12h - 15h



Espace de quartier Soubeyran

Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève



Sur inscription dès le 15 octobre 2024 (priorité aux habitant.e.s du quartier concerné – nombre de places limité)



Défis coopératifs

En collaboration avec l'association Jeux Coopératifs

Jeux en groupe et en mouvements pour développer la coopération. Il n'y a ni gagnant.e.s, ni perdant.e.s, il n'y a que des solutions! Moment ludique de rencontre.



Vendredi 6 décembre – 14h - 15h



Espace de quartier Pâquis

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



Sans inscription



Repas entre seniors

En collaboration avec l'espace de rencontre intergénérationnel entre habitant.e.s du quartier

Repas partagé, avec animation.



Vendredi 13 décembre – 12h - 15h



Espace de quartier Pâquis

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



Sur inscription dès le 15 octobre 2024 (priorité aux habitant.e.s du quartier concerné – disponibilités limitées)



Chuter sans se blesser

Animé par Patrick Lattion, coach sportif

Cours axé sur l'accompagnement des chutes, encadré par un professionnel agréé. Découverte des techniques et réflexes à adopter avec mises en situation réelles.



Vendredi 13 décembre – 14h - 15h



Espace de quartier Soubeyran

Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève



Sur inscription



Repas entre seniors

En collaboration avec le club d'âiné.e.s Au fil du Rhône

Repas partagé, avec animation.



Lundi 16 décembre – 12h - 15h



Espace de quartier Saint-Jean

Quai du Seujet 32 – 1201 Genève



Sur inscription dès le 15 octobre 2024 (priorité aux habitant.e.s du quartier concerné – disponibilités limitées)

ET ENCORE...



Restons dynamiques!

En collaboration avec Athletica

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



Tous les lundis – 10h - 11h



Parc Beaulieu

Rue Baulacre – 1202 Genève



Tous les mercredis – 10h - 11h



Parc des Franchises

Av. de Châtelaine – 1204 Genève



Sans inscription



Permanence informatique

Aide informatique organisée 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 de l'Antenne sociale de proximité:

Pâquis Grottes/Saint-Gervais: 022 418 95 00

ou asp.paquis.soc@ville-ge.ch

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

ou 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 au 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 des moments conviviaux et ludiques en compagnie d'autres seniors et de bénévoles.

Renseignements auprès de l'Antenne sociale de proximité:

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

ou asp.servette.soc@ville-ge.ch



Activités dans les Espaces de quartier

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



Renseignements auprès des Antennes sociales de proximité :

Pâquis Grottes/Saint-Gervais : 022 418 95 00

ou asp.paquis.soc@ville-ge.ch

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

ou asp.servette.soc@ville-ge.ch

Rive droite

- 1 Espace de quartier Clos Voltaire
(Rue de Lyon 49 – 1203 Genève (dans le parc des Délices))
- 2 Place des Grottes – 1201 Genève
- 3 Cour Royaume (Rue de la Navigation – 1201 Genève)
- 4 Espace de quartier Pâquis
(Rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis) – 1202 Genève)
- 5 Île Rousseau – 1204 Genève
- 6 Espace de quartier Grottes
(Rue du Grand-Pré 9 – 1202 Genève)
- 7 Espace de quartier Soubeyran
(Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève)
- 8 Espace de quartier Le 99
(Rue de Lyon 99 – 1203 Genève)
- 9 Espace de quartier Saint-Jean
(Quai du Seujet 32 – 1201 Genève)
- 10 Parc Beaulieu
(Rue Baulacre – 1202 Genève)
- 11 Parc des Franchises
(Av. de Châtelaine – 1204 Genève)
- 12 Locaux de la SAIG
(Rue Ernest-Pictet 10 – 1203 Genève)

Rive gauche

- 1 Espace de quartier Eaux-Vives
(Rue de Montchoisy 46 – 1207 Genève)
- 2 Place du Bourg-de-Four – 1204 Genève
- 3 Parc Bertrand (Avenue Peschier – 1206 Genève)
- 4 Musée d'art moderne et contemporain
(Rue des Vieux-Grenadiers 10 – 1205 Genève)
- 5 Parc des Bastions
(Promenade des Bastions 1 – 1205 Genève)
- 6 Arrêt TPG ligne 7 «Genève-Champel, gare/Hôpital»
(Av. Beau-Séjour 1 – 1206 Genève)
- 7 Café de la Radio
(Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève)
- 8 Espace de quartier Champel
(Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève)
- 9 Parking de la Patinoire des Vernets
(Rue Hans-Wilsdorf 4 – 1227 Les Acacias)
- 10 Espace de quartier Plainpalais
(Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève)
- 11 Comédie de Genève
(Esplanade Alice-Bailly 1 – 1207 Genève)
- 12 Espace de quartier Jonction
(Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève)
- 13 Les Cinémas du Grütli
(Rue Général-Dufour 16 – 1204 Genève)
- 14 Parc Baud-Bovy
(Passage Baud-Bovy – 1205 Genève)



Rive gauche



Genève, portraits de femmes

En collaboration avec Genève Tourisme

Visite privée en petit groupe pour découvrir des personnalités qui ont œuvré dans la culture, le commerce, l'industrie et la science. Certaines sont restées anonymes et demeurent méconnues malgré leurs contributions. Cette visite vous propose d'aller à la rencontre de ces femmes qui ont marqué l'histoire de Genève, d'en savoir plus sur leur milieu, leur époque ainsi que les fruits de leur travail, talent et engagement.



Mardi 17 septembre – 14h - 16h



Vieille-Ville

Lieu de rendez-vous indiqué lors de l'inscription.



Sur inscription (disponibilité limitée)



Être et rester mobile

En collaboration avec l'Association transports et environnement et avec la participation des CFF, des TPG, de la Police Cantonale et de Lémanis SA

Cours théorique et pratique dédié aux transports publics qui permet d'aborder toutes les questions de mobilité.



Mardi 24 septembre – 14h - 17h



Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46 – 1207 Genève



Sur inscription au 076 498 89 50 (du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h), par e-mail à info@mobilitesenior.ch ou sur le site www.mobilitesenior.ch



Balade littéraire « Frissons garantis »

Animé par Sita Pottacheruva, guide du patrimoine littéraire indépendante (www.baladesavelo.ch)

Visite guidée littéraire proposant un parcours dans la Vieille-Ville alliant histoire, patrimoine et littérature fantastique. Déambulations devant les sites où se déroulent les intrigues de diverses œuvres littéraires. Le parcours à pied démarre à la Place du Bourg-de-Four et s'achève aux alentours du haut de la Promenade de la Treille. Il sera clôturé par un échange informel. Prévoir des vêtements adaptés à la météo du jour.



Mercredi 25 septembre – 16h30 - 18h (rendez-vous à 16h20)



Départ de la Place du Bourg-de-Four – 1204 Genève



Sans inscription



Restons dynamiques! Spécial Journée internationale des personnes âgées

Animé par Athletica en collaboration avec les infirmières en santé communautaire du Service social

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



Mardi 1^{er} octobre – 9h30 - 11h



Parc Bertrand

Avenue Peschier – 1206 Genève



Sans inscription



Chuter sans se blesser

Animé par Patrick Lattion, coach sportif

Cours axé sur l'accompagnement des chutes, encadré par un professionnel agréé. Découverte des techniques et réflexes à adopter avec mises en situation réelles.



Mercredi 2 octobre – 14h - 15h



Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46 – 1207 Genève



Sur inscription



Visite du MAMCO et Playground pour aîné.e.s

En collaboration avec le Musée d'art moderne et contemporain

Visite privée et guidée du MAMCO, suivie d'un moment de découverte du Playground. Cet espace de médiation offre la possibilité de s'aventurer et de jouer avec des installations ludiques conçues par des artistes contemporains.



Vendredi 4 octobre – 10h - 11h30



Musée d'art moderne et contemporain

Rue des Vieux-Grenadiers 10 – 1205 Genève



Sur inscription



Balade « bien-être »

Dans le cadre de la semaine de la santé mentale, encadrée par les infirmières en santé communautaire du Service social

Balade intégrant des exercices de respiration et de mobilité adaptés à toutes et tous, et invitant le public à prêter attention à l'environnement de manière positive.



Lundi 7 octobre – 14h - 15h30



Parc des Bastions

Promenade des Bastions 1 – 1205 Genève



Sans inscription



Les balades historiques dans les quartiers : Champel

Animé par Arnaud Bosch, historien

Parcours à pied historique à travers Champel, s'arrêtant devant plusieurs lieux ayant contribué à la vie du quartier. La balade se termine à l'Espace de quartier Champel (chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève) par un diaporama d'images anciennes et une collation.



Vendredi 11 octobre – 14h - 16h



Départ de l'arrêt TPG ligne 7 «Genève-Champel, gare/Hôpital»

Avenue Beau-Séjour 1 – 1206 Genève



Sans inscription



Café quartier: apprivoiser son téléphone

En collaboration avec les Unions chrétiennes de Genève

Comment utiliser les outils numériques en toute tranquillité et confiance.



Mardi 15 octobre – 15h - 17h



Café de la Radio

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



Sans inscription



Café quartier: le métier de vétérinaire

En collaboration avec le cabinet vétérinaire Bestiaire du Rhône (Ecoquartier Jonction)

Rencontre-discussion avec M. Vincenzo la Naia, médecin vétérinaire et M^{me} Julie Kleinbeck, assistante en médecine vétérinaire, professionnels de la santé animale.



Mercredi 23 octobre – 15h - 17h



Café de la Radio

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



Sans inscription



Conférence « L'Arménie »

En collaboration avec le Conseil des Anciens

Dans ce film-conférence narré en direct, Nicolas Pernot nous fait voyager avec lui dans une Arménie intime à travers ses rencontres.



Mercredi 23 octobre – 17h - 19h



Espace de quartier Champel

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



Sans inscription



Les balades historiques dans les quartiers : Les Acacias

Animé par Arnaud Bosch, historien

Petit parcours à pied historique à travers les Acacias, s'arrêtant devant plusieurs lieux ayant contribué à la vie du quartier. La balade se termine à L'Echoppe d'Awen (rue des Epinettes 12 – 1227 Les Acacias) où un diaporama d'images anciennes sera projeté et une collation offerte.



Mardi 29 octobre – 14h - 16h



Départ du parking de la Patinoire des Vernets

Rue Hans-Wilsdorf 4 – 1227 Les Acacias



Sans inscription



Présentation de la consultation sociale pour seniors

En collaboration avec Pro Senectute

Présentation de la consultation sociale pour les seniors de la Ville de Genève, qui a pris place au centre-ville le 2 avril 2024 (1, rue de Cornavin). Des assistantes et assistants sociaux de Pro Senectute exposeront un panel des prestations offertes (conseils sur les prestations sociales, aides financières et conseils budgétaires, soutien en matière de logement, etc.). Présentation suivie d'une collation.



Mardi 29 octobre – 14h - 15h30



Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46 – 1207 Genève



Sans inscription



Séance de cinéma «Sous les figes» (Tunisie, 2021, 92')

Avec le soutien de la Fondation Carfagni et en collaboration avec les Cinémas du Grütli

Film de Erige Sehiri dans le cadre du cycle de cinéma méditerranéen proposé dans les Espaces de quartier et aux cinémas du Grütli.



Vendredi 1^{er} novembre – 14h30 - 16h30



Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



Sans inscription



Café quartier: quelles activités récréatives pour vous à la Jonction ?

En collaboration avec le Centre Social Protestant

Comment trouver une occupation collective qui corresponde à vos besoins. Discussion avec Anne Davoli, responsable des activités « Bel âge » pour le Centre Social Protestant de Genève.



Mardi 12 novembre – 15h - 17h



Café de la Radio

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



Sans inscription



Repas entre seniors

En collaboration avec la Comédie de Genève

Repas partagé, avec animation



Jeudi 14 novembre – 12h - 15h



Comédie de Genève

Esplanade Alice-Bailly 1 – 1207 Genève



Sur inscription dès le 15 octobre 2024 (priorité aux habitant.e.s du quartier concerné – disponibilités limitées)



Chuter sans se blesser

Animé par Patrick Lattion, coach sportif

Cours axé sur l'accompagnement des chutes, encadré par un professionnel agréé. Découverte des techniques et reflexes à adopter avec mises en situation réelles.



Vendredi 15 novembre – 14h - 15h



Espace de quartier Jonction

Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève



Sur inscription



Atelier Repair Café textile

En collaboration avec la Fédération romande des consommateurs et l'association De Fil en Fil

Apportez un vêtement abîmé, et apprenez à le réparer (raccommodage facile) lors d'un atelier de réparation textile, animé par des bénévoles. Le matériel de couture est mis à disposition des participant.e.s.



Samedi 16 novembre – 14h - 17h (en continu)



Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46 – 1207 Genève



Sur inscription à l'aide du lien suivant :
<https://framadate.org/RepairCafeSenior>



Café quartier: une maison d'édition à la Jonction

En collaboration avec Marfa Indoukaeva, illustratrice, et Alain Berset, éditeur

Les éditions Héros-Limite associent un atelier d'imprimerie typographique et une maison d'édition: de ces caractères en plomb, naissent aujourd'hui une dizaine de livres chaque année.



Mercredi 20 novembre – 15h - 17h



Café de la Radio

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



Sans inscription



Atelier Repair Café

En collaboration avec la Fédération romande des consommateurs

Atelier consacré à la réparation de vos différents objets, animé par des bénévoles bricoleurs. Apportez vos objets tels que: petit électroménager (lampes, bouilloires, grille-pains, câbles à remplacer, etc.) et objets électroniques de loisirs, jouets, vélos et apprenez à les réparer. Manifestation gratuite (hors pièces de rechange) et ouverte à toutes et tous.



Dimanche 24 novembre – 10h - 18h (en continu)



Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



Sans inscription



Défis coopératifs

En collaboration avec l'association Jeux Coopératifs

Jeux en groupe et en mouvements pour développer la coopération. Il n'y a ni gagnant.e.s, ni perdant.e.s, il n'y a que des solutions! Moment ludique de rencontre.



Vendredi 29 novembre – 14h - 15h



Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46 – 1207 Genève



Sans inscription



Repas entre seniors

En collaboration avec le club d'ainé.e.s Le 3ème Optimiste

Repas partagé, avec animation



Lundi 2 décembre – 12h - 15h



Espace de quartier Jonction

Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève



Sur inscription dès le 15 octobre 2024 (priorité aux habitant.e.s du quartier concerné – disponibilités limitées)



Séance de cinéma «Z» (Algérie, France, 1969, 127')

Avec le soutien de la Fondation Carfagni et en collaboration avec les Cinémas du Grütli

Film de Costa Gavras dans le cadre du cycle de cinéma méditerranéen proposé dans les Espaces de quartier et aux cinémas du Grütli.



Mercredi 4 décembre – 10h - 12h



Les Cinémas du Grütli

Rue Général-Dufour 16 – 1204 Genève



Sans inscription



Café santé: ressources pour mieux vivre pendant et après un cancer

Animé par l'Association Savoir Patient en collaboration avec les infirmières en santé communautaire du Service social

Informations et échanges sur les différents défis et soutiens possibles pour la personne malade et son entourage (situation financière, soutien psychologique, suivi et ressources après les traitements, etc.).



Judi 5 décembre – 14h - 16h



Espace de quartier Jonction

Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève



Sans inscription



Repas entre seniors

En collaboration avec le club d'âné.e.s Plainpa Vivant

Repas partagé, avec animation.



Vendredi 6 décembre – 12h - 15h



Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



Sur inscription dès le 15 octobre 2024 (priorité aux habitant.e.s du quartier concerné – disponibilités limitées)



Au cœur de l'Escalade: plongez dans l'histoire de 1602

En collaboration avec Genève Tourisme

Visite privée en petit groupe. Entre faits historiques et traditions locales, cette visite vous fera remonter le temps. Laissez-vous guider à travers les ruelles pavées de la Vieille-Ville et partez à la découverte de l'Escalade qui affirma l'indépendance de Genève. Votre guide vous fera revivre cet événement unique comme si vous y étiez!



Lundi 9 décembre – 14h - 16h



Vieille-Ville

Lieu de rendez-vous indiqué lors de l'inscription



Sur inscription (disponibilité limitée)



Café quartier: quel espace public et pour qui?

En collaboration avec la Maison de quartier de la Jonction

Discussion ouverte sur l'utilisation partagée de l'espace public et sur les aménagements possibles dans le quartier de la Jonction.



Mardi 10 décembre – 15h - 17h



Café de la Radio

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



Sans inscription



Café quartier: quel futur pour le cinéma ?

En collaboration avec le Cinélux

Voyage autour de nos souvenirs de cinéma et de la question de son avenir.



Mercredi 18 décembre – 15h - 17h



Café de la Radio

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



Sans inscription

ET ENCORE...



Restons dynamiques!

En collaboration avec Athletica

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



Tous les mardis – 10h - 11h



Parc Bertrand

Av. Peschier – 1206 Genève



Tous les jeudis – 10h - 11h



Parc Baud-Bovy

Passage Baud-Bovy – 1205 Genève



Sans inscription



Permanence informatique

Aide informatique organisée 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 – 1207 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. Une participation financière peut être demandée pour certaines activités.

Renseignements auprès des Antennes sociales de proximité:

Plainpalais Jonction/Acacias : 022 418 97 60

ou asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch

Eaux-Vives Cité/Champel : 022 418 97 80

ou asp.eaux-vives.soc@ville-ge.ch



Activités dans les Espaces de quartier

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



Renseignements auprès des Antennes sociales de proximité :

Plainpalais Jonction/Acacias : 022 418 97 60

ou asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch

Eaux-Vives Cité/Champel : 022 418 97 80

ou 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