Renseignements :

→ **Cité Seniors**
62 rue de Lausanne – 28 rue Amat
1202 Genève
Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)
citeseniors@geneve.ch
www.seniors-geneve.ch

→ **Dans les quartiers**
Points info
Tél. 0800 44 77 00 (appel gratuit)
pointsinfo@geneve.ch

Impressum
Coordination Département de la cohésion sociale
et de la solidarité / Service social
Rue Dizerens 25, 1211 Genève 4
Conception graphique www.superposition.info
Impression Atar Roto Presse SA

Août 2026

le temps, partagé

Programme d'activités pour les seniors

À Cité Seniors et dans les quartiers

Septembre — Décembre 2026

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch

VILLE DE GENÈVE

Sommaire

Première partie pages 4 à 73

À Cité Seniors

Cité Seniors fête ses 20 ans : retour vers le futur ! 8 - 18

S'informer ou se former 20 - 25

Le numérique à portée de main 28 - 47

Prendre soin de sa santé 49 - 56

Se rencontrer 59 - 61

Se divertir 63 - 73

Calendrier des activités 106 - 115

Deuxième partie pages 74 à 105

Dans les quartiers

S'informer ou se former 77 - 84

Le numérique à portée de main 86 - 90

Prendre soin de sa santé 92 - 95

Se rencontrer 97 - 101

Se divertir 103 - 105

Calendrier des activités 106 - 115

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Journée portes ouvertes pour découvrir de manière conviviale toutes les activités proposées dans le nouveau programme.

L'équipe de Cité Seniors se tient à votre disposition toute la journée pour échanger avec vous et répondre à vos questions.

Pour vous rendre sur les différents lieux de nos activités, la Croix-Rouge genevoise propose le service, « Transports Croix-Rouge », dont le but est de faciliter les déplacements des seniors pour un prix modique.

Renseignements
Croix-Rouge genevoise
Route des Acacias 9
1211 Genève 4
Tel : 022 304 04 81
transports@croix-rouge-ge.ch
www.croix-rouge-ge.ch

Mardi 22 septembre

9h - 10h
Petit-déjeuner

11h - 12h
Présentation du nouveau programme des activités

12h - 13h30
Repas

14h - 15h
Présentation du nouveau programme des activités

15h - 16h
Découvrez le Centre documentaire de Cité Seniors

16h - 17h
Apéritif en chanson avec le groupe Cantiamo

Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Ce programme est édité en août 2026, sous réserve d'éventuelles modifications ou d'annulations.

Vingt ans, l'âge des possibles

Cet automne, Cité Seniors souffle ses 20 bougies ! Quel chemin parcouru. En novembre 2006, elle ouvrait ses portes en proposant un programme tenant sur un feuillet de six pages. Vingt ans plus tard, elle est devenue un lieu essentiel de la vie sociale genevoise.
Rendue possible par le legs d'Emma Louise Zell, Cité Seniors est née d'une volonté municipale forte: offrir aux seniors un lieu d'information, de rencontre et de participation au cœur de la ville. Avec la conviction qu'avancer en âge ne diminue ni les droits, ni les aspirations, ni la possibilité de contribuer activement à la vie de la communauté.

Au cours des deux dernières décennies, les besoins et les pratiques ont évolué. L'institution a notamment accompagné l'essor du numérique, ce qui a aussi permis de maintenir les liens lors de la crise du Covid. L'offre en activités s'est largement étoffée et diversifiée, en s'implantant également dans les quartiers, au plus proche des habitantes et habitants.

Sous le titre « Retour vers le futur », un riche programme a été imaginé pour fêter comme il se doit les 20 ans de Cité Seniors, à travers des conférences, balades, rencontres et autres moments festifs. Le 7 novembre, une grande journée anniversaire réunira le public, les équipes et les partenaires de cette belle aventure collective.

Cette célébration nous invite également à préparer l'avenir. Face au risque d'isolement, à l'augmentation de la précarité, aux discriminations liées à l'âge, nous continuerons à défendre une ville accessible, inclusive et solidaire, dans laquelle chaque génération trouve sa place. C'est aussi le sens de notre Politique de la longue vie.

Je souhaite un très bel anniversaire à Cité Seniors, et à toutes celles et tous ceux qui font vivre ce lieu désormais incontournable.

Christina Kitsos
Maire de la Ville de Genève

Informations pratiques Première partie

Cité Seniors

HORAIRES D'OUVERTURE

Mardi, de 10h à 12h30
et de 13h30 à 17h

Mercredi au vendredi,
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Dimanche, de 11h30 à 17h,
selon programmation
en pages 63 à 68

Tél. 0800 18 19 20

(appel gratuit)

En plus des activités présentées dans ce programme, Cité Seniors propose également :

- un espace d'accueil et d'écoute ;
- un lieu d'information et d'orientation sociale ;
- un point de vente pour les spectacles organisés dans les théâtres de la Ville de Genève (horaires d'ouverture de la billetterie : le mardi de 10h à 12h15, du mercredi au vendredi de 9h à 12h15).

L'équipe est à la disposition des personnes qui auraient besoin d'un accompagnement sur place.

L'espace de conférence est équipé d'une boucle acoustique facilitant l'écoute pour les personnes qui utilisent des appareils auditifs.

INSCRIPTIONS

Les cours et formations s'adressent aux personnes âgées de 55 ans et plus. Certaines activités proposées nécessitent une inscription préalable. Cette information est précisée dans la description de chaque activité. Certaines activités sont payantes.

Démarrage des inscriptions

Jeudi 24 septembre

S'informer ou se former,
prendre soin de sa santé, se divertir
(voir pages 20 à 25, 49 à 56 et 63 à 73)

Vendredi 25 septembre

Cours « Le numérique à portée de main »
(voir pages 28 à 47)

En dehors de ces deux jours, les inscriptions se poursuivent auprès de Cité Seniors pendant les heures d'ouverture et dans la limite des places disponibles.

EN SAVOIR PLUS ?

Retrouvez Cité Seniors sur la chaîne YouTube en scannant le code QR ci-après :

Abonnez-vous à la newsletter mensuelle des activités seniors en scannant le code QR ci-après :

Première partie

Programme d'activités à Cité Seniors

Cité Seniors fête ses 20 ans : retour vers le futur

Première partie
Programme d'activités à Cité Seniors

Cité Seniors fête ses 20 ans : retour vers le futur

En novembre, Cité Seniors fête ses 20 ans. Vingt ans de rencontres, de découvertes, de partages et de liens tissés au cœur de Genève.

Pour célébrer cet anniversaire, nous vous invitons à un voyage à travers le temps, à la rencontre de la ville, de son histoire, de ses quartiers et de toutes les transformations qui ont façonné la Genève d'aujourd'hui.

Balades, conférences, expositions, visites, spectacles et moments d'échange rythmeront cette programmation placée sous le thème « Retour vers le futur ». Ce sera l'occasion de regarder ensemble le chemin parcouru, de faire revivre des souvenirs, mais aussi d'ouvrir la discussion sur ce qui nous attend : la place des seniors dans la cité, l'évolution des quartiers, les nouvelles technologies, les espaces publics ou encore les solidarités qui construiront la Genève de demain.

Plus qu'une célébration, cet anniversaire se veut un moment de partage. Une invitation à se retrouver, à croiser les regards entre générations et à imaginer ensemble une ville toujours plus inclusive, vivante et attentive à chacune et chacun.

Les balades historiques dans les quartiers : la Vieille-Ville

Parcours historique, à pied, dans la Vieille-Ville et le quartier de la Cité.

Animé par **Arnaud Bosch,** historien.

Mardi 22 septembre
14h – 16h

Les lieux de rendez-vous et d'arrivée seront indiqués lors de l'inscription.

Gratuit, sur inscription au 0800 44 77 00 (places limitées)

Conférences historiques : Genève au fil du temps

Animé par **Arnaud Bosch,** historien.

Jeudi

8 octobre
Le développement urbain et les grandes transformations de la ville
La démolition des fortifications et l'expansion de la ville

12 novembre
Genève industrielle et moderne : entre héritage et mutations contemporaines
Le développement industriel après les manufactures et le modèle ouvrier

3 décembre
Les coopératives d'habitation à Genève et les modèles de logement face aux enjeux actuels et futurs
Des maisons ouvrières et jardins ouvriers aux cités à l'américaine, puis aux squats, jusqu'aux coopératives et écoquartiers d'aujourd'hui

14h – 15h30
Cité Seniors + en direct sur **YouTube**
Gratuit, sans inscription

Exposition photographique : voyage urbain entre passé et présent

Jeudi 8 octobre

17h30 accueil
18h apéritif

Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Olivier Urfer, artiste photographe, vous invite à un voyage urbain dans les quartiers de Genève, entre passé et présent.

L'approche photographique est sobre, minimaliste, en noir et blanc.

Jouer avec l'ombre et la lumière pour révéler les noirs profonds, les blancs éclatants et les lignes épurées de l'architecture urbaine. Dans la rue, les passants s'intègrent naturellement à cet univers, entre ombre et mouvement.

Fête du théâtre « Patrimoine des histoires qui n'existent qu'à moitié »

Samedi 10 octobre

14h

Devant le Musée Voltaire
au parc des Délices

Gratuit, sur inscription
à Cité Seniors dès
le jeudi 24 septembre

Proposition itinérante conçue par **Candice Chauvin et Lisa Couvallet,** née d'un travail d'enquête et de rencontres autour du quartier de Saint-Jean.

À partir du Musée Voltaire, au sein des Délices, les deux artistes invitent le public à une visite guidée pas comme les autres.

Pendant environ une heure, le public explore le quartier de Saint-Jean au casque audio, entre anecdotes, souvenirs et récits. Une expérience immersive qui révèle les histoires cachées de nos rues.

Regards croisés sur l'évolution des espaces publics

Mercredi 14 octobre

10h – 12h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Une conférence et trois balades proposées par **Sandra Piriz,** géographe-urbaniste et consultante mobilité, et **David McCrae,** biologiste et naturaliste de l'association Cycle de vie.

Conférence
À travers des exemples concrets, découvrez les enjeux qui façonnent les espaces urbains : mobilité, santé, climat, qualité de vie et place du vivant.

Une invitation à porter un regard neuf sur les lieux du quotidien et à partager vos souvenirs et votre expérience de la ville.

Balades

Au fil de chaque balade, observez comment les aménagements évoluent pour répondre aux défis climatiques tout en améliorant le confort et la qualité de vie. Une occasion aussi de découvrir comment le vivant s'invite progressivement au cœur de la ville.

Vendredi 16 octobre 14h – 16h30

De Rigot aux Pâquis : quand la ville se met au vert

Cette balade propose d'explorer la transformation d'un quartier dense et largement minéral. Comment la ville se rafraîchit-elle ?
Quelle place accorde-t-elle au fil du temps aux arbres, à la végétation et aux espaces de fraîcheur ?

Rendez-vous à l'angle ch. Eugène-Rigot / av. de la Paix

Mardi 20 octobre 14h – 16h30

De la Jonction à Rive : au cœur d'une ville plus vivante

Cette balade traverse des quartiers emblématiques qui témoignent des profondes évolutions du centre-ville.
Au fil du parcours, découvrez comment les espaces publics ont été repensés pour répondre aux enjeux de leur époque.

Rendez-vous à l'arrêt de tram Palladium, quai du Rhône.

Jeudi 29 octobre 14h – 16h30

Des Bergues à la Jonction : découvertes au fil de l'eau

Cette balade suit le Rhône pour explorer plusieurs lieux emblématiques ayant connu d'importantes transformations au cours des dernières décennies.

Rendez-vous au quai du Mont-Blanc 5, côté lac, devant le débarcadère

Gratuit, sur inscription à Cité Seniors

47 ans d'histoire des squats à Genève

Conférence et balades menées par **Marylou Grinevald,** guide diplômée Culture et Tourisme et ex-squatteuse
www.geneve-kalvingrad.ch

Mercredi 14 octobre 14h – 16h

Conférence et causerie

Des **Genevoises et Genevois** ont occupé illégalement des bâtiments vides, des **Tréteaux Libres** (1971) à **Porteous** (2018), afin de lutter de manière constructive et joyeuse contre la crise du logement. Ces occupations ont permis d'inventer de nouveaux espaces de vie, de culture et de solidarité à Genève. Les réponses des autorités et des milieux immobiliers à ce mouvement de désobéissance civile ont pris des formes diverses : recherche de consensus, évolutions législatives, répression.

Cité Seniors

Jeudi 15 octobre 14h – 16h

Balade guidée sur la trace des squats des Pâquis

Un quartier précurseur : le premier squat, le premier immeuble racheté par ses occupantes et occupants ! Des habitants solidaires et combatifs.

Départ de Cité Seniors

Jeudi 5 novembre 14h – 16h

Balade guidée sur la trace des squats de Plainpalais

Du campement sur la plaine de Plainpalais à la relocation forcée au squat de la villa Freundler, 30 ans de vie alternative dans le quartier le plus squatté de la ville.

Départ devant l'Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Jeudi 26 novembre 14h – 16h

Balade guidée sur la trace des squats des Eaux-Vives

Coupure d'eau, incendies, kidnapping et violences !
Plus que dans d'autres quartiers, l'histoire des squats des Eaux-Vives est rocambolesque

Départ devant l'Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève

Gratuit, sans inscription

Genève insoumise, sur les pas des luttes féministes et queer

Mardi 27 octobre

14h – 17h

Rendez-vous au parc du 14-Juin, place du cirque, av. du Mail 3

Gratuit, sur inscription à Cité Seniors dès le jeudi 24 septembre

Avec **Ingrid Münch,** association Alive Peace.

Derrière les façades tranquilles de la ville se cache une autre histoire de Genève : celle des sorcières jugées, des travailleuses du sexe en lutte et des suffragettes qui ont obtenu le droit de vote. Cette déambulation relie ces épisodes oubliés aux pavés que l'on foule chaque jour, jusqu'aux mobilisations LGBTQIA+ plus récentes. Plus qu'une simple leçon d'histoire, c'est une invitation à regarder la ville avec un regard neuf et à en discuter ensemble, en petit groupe, le temps d'une balade.

Le Jardin Botanique de Genève, son histoire, sa mission et ses défis

Mercredi 28 octobre

Conférence

10h30 – 11h30

Cité Seniors

Conférence et visite guidée.

Animées par **Jean-Luc Guillod,** co-président de l'Association des Amis du Jardin Botanique (AAJB).

Visite guidée du Jardin Botanique

14h – 15h30

Rendez-vous à l'entrée principale, place Albert Thomas

Gratuit, sur inscription à Cité Seniors dès le jeudi 24 septembre

Les Suffragettes suisses

Mercredi 4 novembre

10h – 12h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Cap sur 1971, année où les Suissesses obtiennent enfin le droit de vote !

Avec humour et tendresse, **L'ordre divin** (de Petra Volpe, 2016) raconte l'histoire de Nora, mère au foyer dans un village appenzellois, qui ose s'engager pour le suffrage féminin.

La projection (96 min., VOST) sera suivie d'un quiz convivial pour échanger, partager vos souvenirs et réfléchir ensemble au chemin parcouru et à celui qui reste à faire.

Café quartier : le futur, c'est quoi ?

Mercredi 4 novembre

15h – 16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Entre tarots, boules de cristal et autres pratiques divinatoires, comment dialoguons-nous avec le futur ? Dans le cadre de l'exposition « Le futur, c'est quoi » ? , prenons le temps d'imaginer les futurs que nous désirons vraiment.

Organisé par **l'équipe sociale de proximité Plainpalais Jonction / Acacias,** en collaboration avec le **Musée d'ethnographie de Genève.**

Une visite gratuite de l'exposition, pour les personnes participant au Café quartier est proposée le mercredi 11 novembre à 14h.

Retour vers le futur Journée anniversaire des 20 ans de Cité Seniors

En novembre 2006, Cité Seniors ouvrait ses portes en proposant un programme d'activités tenant sur un feuillet de 6 pages. Exactement 20 ans plus tard, la petite Cité est devenue grande et est largement reconnue comme un rouage incontournable dans la vie sociale des seniors genevois.

Durant cet automne, « Retour vers le futur » revisite les 20 années passées, sous différents angles, tout en portant un regard visionnaire en direction des 20 ans à venir.

Le 7 novembre, nous soufflons ensemble les 20 bougies ornant un gâteau géant.

Samedi 7 novembre

9h – 10h
Café croissant

11h – 11h45
Le grand quiz de Cité Seniors, animé par **Philippe Andoque.**

12h30 – 14h
Repas offert

14h – 15h
Spectacle d'improvisation avec **Marine Delacrétaz** et **Fausto Borghini** de la Compagnie du bord.

15h30 – 16h
Partie officielle en présence de **Christina Kitsos,** Maire de la Ville de Genève.

17h – 18h30
Vernissage de l'expo de **Woody Lauber,** artiste qui croque des scènes de la vie quotidienne de Cité Seniors par des dessins en noir et blanc, suivi d'un apéritif accompagné en musique par le groupe **Cantiamo.**

18h30 – 21h
Bal populaire avec **l'orchestre de Nicolas Hafner.**

En complément du programme susmentionné, différentes animations surprises auront lieu tout au long de la journée.

Gratuit, sans inscription

De la « Ville amie des aînés » à la politique de la longue vie

Depuis plus de 20 ans, la Ville de Genève met en place des politiques publiques permettant de faire en sorte que notre ville soit toujours plus agréable à vivre pour les seniors.

Passage en revue de cette histoire avec **Pablo Ferreiro,** délégué à la longue vie de la Ville de Genève, et **Thiago Herick de Sa,** coordinateur du réseau global des villes amies des aînés (Organisation mondiale de la Santé).

Mercredi 11 novembre

10h – 12h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Les grands chantiers qui transforment la ville

Conférence de **Frédéric Josselin,** chef du service de la participation citoyenne au sein de l'Office cantonal de l'urbanisme (Département du Territoire).

Un tour d'horizon des grands projets urbanistiques qui vont changer le visage de la Ville et du Canton dans les années à venir.

Mercredi 18 novembre

10h30 – 12h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription
+ en direct sur **YouTube**

L'évolution technologique d'hier, d'aujourd'hui et de demain

Conférence animée par **David Bonalumi (Cité Seniors).**
Rétrospective de l'évolution des nouvelles technologies ces 20 dernières années.
D'où viennent nos outils actuels et comment évolueront-ils les 20 prochaines années ?

Débat sur l'évolution future avec **des élèves du Centre de formation professionnelle à la pratique commerciale – Espace Entreprise (Département de l'instruction publique).**

Venez enrichir le débat en nous apportant vos expériences et vos idées !

Vendredi 4 décembre

14h – 15h30

Cité Seniors
+ en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Un regard sociologique sur les évolutions technologiques

Avec **Thomas Jammet,** docteur en sociologie et professeur associé à la Haute école de travail social de Fribourg (HETS-FR / HES-SO), où il codirige un module dédié aux enjeux du numérique.

Comment les évolutions technologiques influencent-elles nos vies et nos rapports sociaux ?

Vendredi 18 décembre

14h – 15h30

Cité Seniors
+ en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

S'informer ou se former

Première partie
Programme d'activités à Cité Seniors

Arts et Santé

Cours de théâtre et d'écriture de plateau pour explorer sa créativité avec d'autres, ressentir l'espace d'une scène, le regard d'un public et découvrir de nouvelles compétences à tout âge de la vie.

Cet atelier dirigé par deux artistes, **Matteo Zimmermann et Julie Cloux,** fait partie du projet Arts et Santé pour les seniors, en collaboration avec le Théâtre Saint-Gervais.

Lundi
7, 14, 28 septembre
5, 26 octobre
2, 9, 23, 30 novembre
7 et 21 décembre

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 55.- la série de cours,
sur inscription à Cité Seniors

Cours de français

Cours destiné aux seniors dès 60 ans arrivés en Suisse après 2019 (migration tardive).

Mercredi
Du 23 septembre au 16 décembre

9h30 – 11h (hors vacances scolaires)

Cité Seniors

CHF 20.-
Sur inscription au 022 304 04 04
ou sur place, les 15 et 17 septembre
à la Croix-Rouge genevoise, Seniors d'ici et d'ailleurs (Nicole Renaud Zurbriggen)
rte des Acacias 5, salle B (places limitées)

Le Café des Palabres

Un espace de rencontre et de débat, animé par **Riccardo Rodari,** psychosociologue. L'occasion de mettre en commun nos façons de communiquer et de s'entraider.

Vendredi

2 octobre
La relation d'aide : comment la réussir ?

6 novembre
Tout ce que la peur sait faire

11 décembre
Se connecter sans se perdre - les frontières de l'empathie

10h30 – 12h
Cité Seniors + en direct sur **YouTube**
Gratuit, sans inscription

Stage d'autodéfense féministe

La méthode Fem Do Chi utilisée dans ce stage est une méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale qui s'adresse à toutes les femmes, quels que soient leur âge, leur condition physique, leur vécu de violence, leur orientation sexuelle et leur culture.

Animé par **l'association Viol-secours en partenariat avec le service Agenda 21** – Ville durable de la Ville de Genève, dans le cadre du plan d'action municipal « Objectif zéro sexisme dans ma ville. »

Lundi 5 octobre

10h – 16h (avec une pause à midi)

Lundi 23 novembre
Approfondissement des techniques pour les participantes au stage du 5 octobre

10h – 16h (avec une pause à midi)

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription
par téléphone au 022 344 42 42 ou
sur autodefense@viol-secours.ch

Découvrons la nature ensemble

Mercredi 7 octobre

14h – 17h
Départ du Pavillon Sicli
Gratuit, sur inscription à Cité Seniors

Sortie animée par **David McCrae,** biologiste et naturaliste de l'association Cycle de Vie.

Balade à vélo reliant ville et nature, du Pavillon Sicli jusqu'aux bords de l'Aire. Le parcours débute en milieu urbain, avec la découverte de la Drize remise à ciel ouvert et des aménagements écologiques du quartier de Lancy–Pont-Rouge (micro-forêts, noues, espaces paysagers). Il se poursuit en direction du vieux Grand-Lancy, puis longe la rivière de l'Aire à travers des paysages de plus en plus naturels, jusqu'au pont de Lully. Une sortie accessible et variée, idéale pour observer la renaturation des cours d'eau, la biodiversité locale et, selon la saison, quelques fruits sauvages.

Chant en cercle

Vendredi
9, 16, 30 octobre
6, 13, 20, 27 novembre
4, 11, 18 décembre

10h – 11h30
Cité Seniors
CHF 75.-, sur inscription à Cité Seniors

Avec **Martine Cherix,** praticienne Feldenkrais et musicienne.
À travers la voix, le corps entier s'harmonise. En apprenant des chants d'origines variées, nous allons voyager dans le temps et dans le monde.

Théâtre d'improvisation

Mardi
13, 27 octobre
3, 10, 17, 24 novembre
1, 8, 15, 22 décembre

10h30 – 12h
Cité Seniors
CHF 75.-, sur inscription à Cité Seniors

Avec **Fausto Borghini,** comédien et improvisateur au sein de la Compagnie du Bord.

Par leur aspect ludique, ces ateliers permettent de développer l'expression en public, l'écoute de l'autre et l'esprit d'équipe tout en s'amusant.

Atelier Gestes colorés

Vendredi
13 et 27 novembre
4 et 18 décembre

14h – 17h
Cité Seniors
Gratuit, sur inscription à Cité Seniors

Animé par **Lara Vaast,** ergothérapeute, en collaboration avec **imad.**
Ces ateliers offrent un espace de création et de détente accessible à chacune et chacun. Dans une ambiance conviviale et bienveillante, ils invitent à explorer librement la couleur, la matière et le geste. Sans prérequis artistiques, ces moments permettent de développer l'expression personnelle, de prendre plaisir à créer et de s'accorder une parenthèse de bien-être hors du quotidien.

Atelier

Prévoir à deux

Anticiper ensemble la gestion administrative, pour rester sereins, avec **l'association Autonomia.**

Dans un couple, c'est souvent une seule personne qui gère l'administratif, ce qui peut compliquer les choses si elle ne peut plus s'en occuper. Cet atelier vous aide à partager l'essentiel : documents et accès importants à transmettre à votre conjointe ou conjoint, ou à une personne de confiance, outils simples pour s'organiser, et conseils pour se protéger des abus. Un temps est réservé à vos questions.

Vendredi
13 novembre
11 décembre

14h – 16h

Cité Seniors

CHF 10.-, sur inscription à Cité Seniors dès le jeudi 24 septembre

Le mandat pour cause d'inaptitude : anticiper, c'est l'opportunité de choisir !

Et si vous pouviez décider aujourd'hui de la manière dont vous souhaitez être accompagnée ou accompagné demain ? Les directives anticipées et le mandat pour cause d'inaptitude permettent d'exprimer vos volontés, de préserver vos choix et de désigner une personne de confiance pour vous représenter si vous n'êtes plus en mesure de le faire vous-même.

Lors de cette rencontre, **Palliative Genève, imad** et **l'Office cantonal de l'action, de l'insertion et de l'intégration sociales** vous présentent ces deux outils complémentaires et répondent à vos questions.

Cette présentation est suivie d'un atelier pratique, le mardi 1er décembre à 10h à l'Espace de quartier Jonction (page 83, présence non-obligatoire pour participer à l'atelier).

Mardi 24 novembre

10h – 12h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Forum citoyen sur les pratiques funéraires et les enjeux liés à la mémoire, à l'écologie et à la place des cimetières dans la ville

Moment d'information et d'échanges sur les différents enjeux liés aux espaces funéraires entre le public et l'équipe de recherche de la Haute école de travail social et de la santé de Lausanne. Cette discussion permettra de mettre en perspective le futur des espaces funéraires et d'alimenter le projet de recherche.

Animé par Marc-Antoine Berthod (professeur à la Haute Ecole de travail social de Lausanne), Alexandre Pillonel (sociologue), Anne Humbert-Droz (cheffe du service des Pompes funèbres, cimetières et crématoires de la Ville de Genève) et Luca Carrozzini (responsable de structure sociale au Service social de la Ville de Genève).

Cette activité s'inscrit dans le cadre du projet de recherche « Funerary Lives – Ecological Transitions and Support for Emerging Practices », soutenu par le Fonds national suisse.

Jeudi 26 novembre

10h – 12h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Un enregistrement sonore des forums est prévu et ne sera utilisé que dans le cadre du projet de recherche. L'anonymat de chacune et chacun est garanti.

Un autre forum est organisé le mardi 1er décembre 2026, de 17h à 19h au Centre funéraire et chapelle du cimetière des Rois, rue des Rois 10, 1204 Genève (voir page 84)

Spectacles pour SENIORS

SAISON 26 · 27

LA REVUE GENEVOISE
20 & 27 OCT., 5 NOV. 2026

LA FORCE DE LA FARCE
19 NOV. 2026

LA TRUITE DE SCHUBERT
22 NOV. 2026

LAURENT NICOLET
11 DÉC. 2026

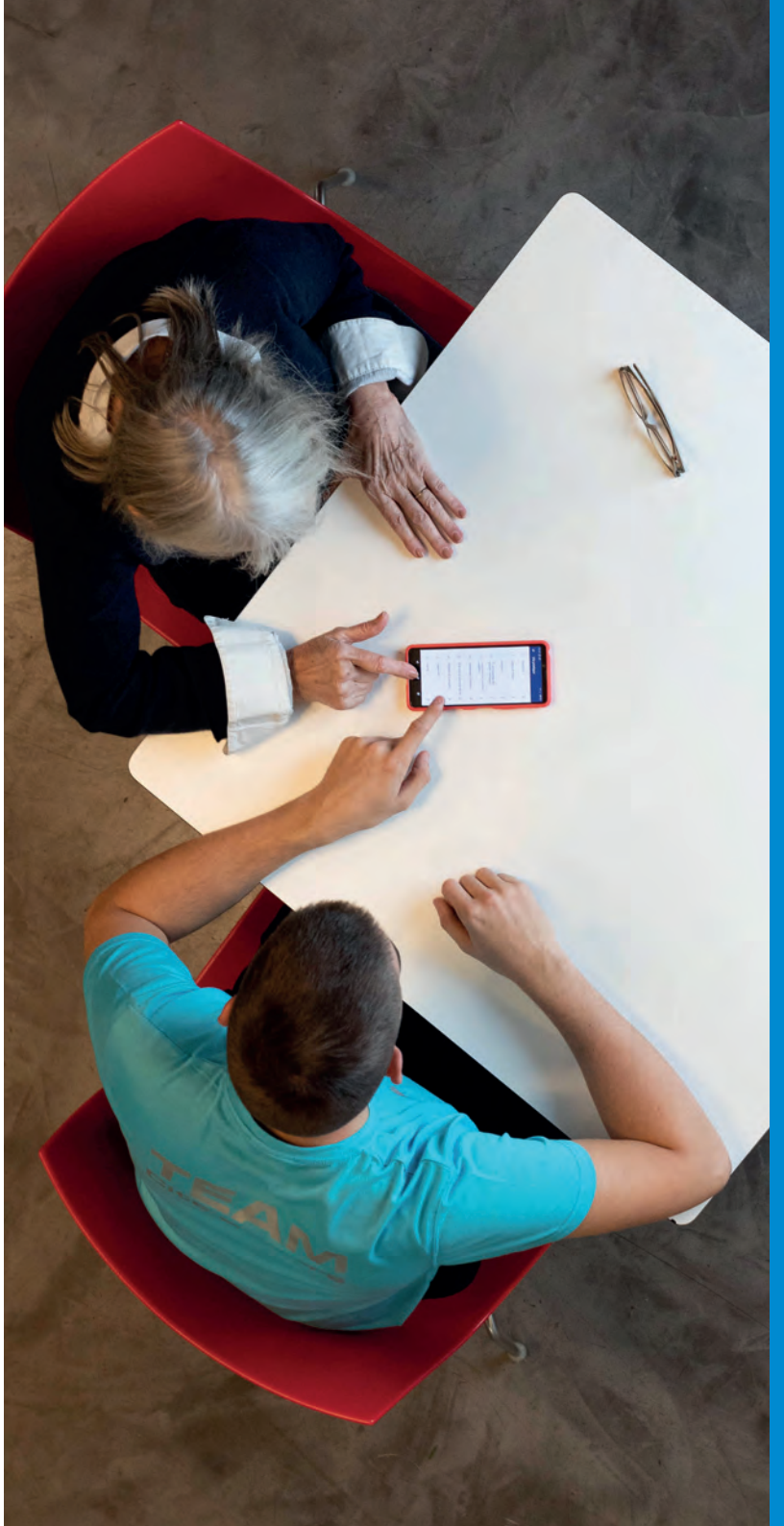
ALCINA
13 DÉC. 2026

LE DÎNER DE THONS
15 AVR. 2027

UN TRUC QUI CLOCHE
4 MAI 2027

LA SAUCIÈRE
4 JUIN 2027

Tarifs réduits pour seniors · Spectacles en matinée



Le numérique à portée de main

Première partie
Programme d'activités
à Cité Seniors

Cours informatiques

Journée de présentation et d'inscriptions à Cité Seniors
Vendredi 25 septembre
de 9h à 17h

Inscription indispensable pour tous les cours

Renseignements :
0800 18 19 20

Modalités en page 5

Découverte de l'informatique

Avec David Bonalumi.
Premiers pas avec un ordinateur, manipulations de base de Windows 10.
Prérequis : posséder un ordinateur personnel (équipé de Windows) ou projeter d'en acheter un.

Niveau 1

Cours DEC-001
7, 9 et 14 octobre

Cours DEC-002
11, 13 et 18 novembre

9h – 12h

Espace Zell, rue du Beulet 7-9
(entrée poste de Saint-Jean)

CHF 60.- (le cours)

Sur inscription à Cité Seniors

Initiation à Internet

Avec David Bonalumi et Bernard Pasche.
Introduction au navigateur Edge, présentation des différentes applications de Google (Recherche, Gmail, Maps, vidéos YouTube), achats sur Internet, antivirus.
Prérequis : connaissances de Windows ou avoir suivi « Découverte de l'informatique » (niveau 1).

Niveau 2

Cours INT-101
28, 30 octobre
4, 6 novembre

Cours INT-102
25, 27 novembre
2, 4 décembre

9h – 12h

Cité Seniors

CHF 80.- (le cours)

Sur inscription à Cité Seniors

Initiation à la tablette iPad (Apple)

Avec Damien Gilomen.
Découverte de l'iPad (boutons, manipulations, réglages), installation et utilisation de quelques applications.

Tablettes à disposition lors du cours
Prérequis : s'être un peu familiarisé avec un iPad ou en posséder un.

Niveau 1

Cours IPAD1-201
28 et 30 octobre

9h – 12h

Espace Zell, rue du Beulet 7-9
(entrée Poste de Saint-Jean)

CHF 40.- (le cours)

Sur inscription à Cité Seniors

Tablette iPad (Apple), aller plus loin

Avec Damien Gilomen.
Utilisation d'un iPad pour naviguer sur le web, envoyer et recevoir des emails, prendre des photos, filmer et jouer.

Tablettes à disposition lors du cours
Prérequis : avoir suivi le cours « initiation à la tablette iPad » (niveau 1) ou bonnes connaissances de base de l'iPad.

Niveau 2

Cours IPAD2-301
25 et 27 novembre

9h – 12h

Espace Zell, rue du Beulet 7-9
(entrée Poste de Saint-Jean)

CHF 40.- (le cours)

Sur inscription à Cité Seniors

Bien utiliser son iPhone (Apple) au quotidien

Avec Damien Gilomen.
Ce cours permet de découvrir les fonctions essentielles de l'iPhone au quotidien.
Vous apprendrez notamment à :

- téléphoner et gérer vos contacts,
- envoyer des messages et utiliser WhatsApp,
- partager des photos,
- installer des applications,
- effectuer les principaux réglages.

Venir avec son iPhone
Prérequis : posséder un iPhone fonctionnel et venir avec son identifiant Apple (adresse iCloud) et son mot de passe.

Niveau 1

Cours IPH1-401
29 septembre
1er et 6 octobre

Cours IPH1-402
17, 19 et 24 novembre

14h – 17h
Cité Seniors
CHF 60.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Découvrir davantage de possibilités avec son iPhone (Apple)

Avec Damien Gilomen.
Ce cours permet de découvrir des applications utiles et des fonctions avancées.
Vous apprendrez notamment à :

- utiliser Google Maps,
- organiser vos photos et vos fichiers,
- découvrir des applications utiles,
- utiliser certaines fonctions d'Internet et du cloud,
- explorer les possibilités offertes par l'intelligence artificielle.

Venir avec son iPhone
Prérequis : posséder un iPhone fonctionnel et venir avec son identifiant Apple (adresse iCloud) et son mot de passe.

Niveau 2

Cours IPH2-501
27, 29 octobre
3 novembre

Cours IPH2-502
8, 10 et 15 décembre

14h – 17h
Cité Seniors
CHF 60.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Bien utiliser son smartphone Android (Samsung, Google, Xiaomi, Oppo, …) au quotidien

Avec Ablaye Guisse, Fofana Bouleissy, Association Pharaphina.
Ce cours permet de découvrir les fonctions essentielles du smartphone Android au quotidien.
Vous apprendrez notamment à :

- téléphoner et gérer vos contacts,
- envoyer des messages et utiliser WhatsApp,
- partager des photos,
- installer des applications,
- effectuer les principaux réglages.

Venir avec son smartphone Android
Prérequis : posséder un smartphone Android fonctionnel, connaître l'adresse e-mail liée à son compte Google, et son mot de passe.

Niveau 1

Cours AND1-601
30 septembre
2 et 7 octobre

Cours AND1-602
28, 30 octobre
4 novembre

14h – 17h
Cité Seniors
CHF 60.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Découvrir davantage de possibilités avec son smartphone Android (Samsung, Google, Xiaomi, Oppo…)

Niveau 2

Avec Ablaye Guisse, Fofana Bouleissy, Association Pharaphina.
Ce cours permet de découvrir des applications utiles et des fonctions avancées.
Vous apprendrez notamment à :

- utiliser Google Maps,
- organiser vos photos et vos fichiers,
- découvrir des applications utiles,
- utiliser certaines fonctions d'Internet et du cloud,
- explorer les possibilités offertes par l'intelligence artificielle.

Venir avec son smartphone Android
Prérequis : posséder un smartphone Android fonctionnel, connaître l'adresse e-mail liée à son compte Google et son mot de passe.

Cours AND2-701
9, 14 et 16 octobre

Cours AND2-702
6, 11 et 13 novembre

14h – 17h
Cité Seniors
CHF 60.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple)

Niveau 1

Avec Damien Gilomen.
Découvrir son ordinateur Mac et mieux savoir l'utiliser au quotidien.
Vous apprendrez notamment à :

- distinguer dossiers, fichiers et applications,
- découvrir quelques applications utiles
- utiliser le Finder
- naviguer sur Internet
- gérer vos e-mails
- effectuer quelques réglages utiles

Ordinateurs Mac à disposition dans la salle de cours
Prérequis : s'être familiarisé avec un « Mac ».

Cours MAC1-801
8, 13 et 15 octobre

Cours MAC1-802
26 novembre
1er et 3 décembre

14h – 17h
Cité Seniors
CHF 60.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Dompter son ordinateur Mac (Apple)

Niveau 2

Avec Damien Gilomen.
Cours avancé pour aller plus loin avec son ordinateur Mac.
Vous apprendrez notamment à :

- installer de nouvelles applications,
- découvrir l'application Photos,
- utiliser quelques réglages avancés,
- découvrir les services iCloud,
- utiliser la sauvegarde Time Machine.

Des ordinateurs Mac sont mis à disposition dans la salle de cours.
Prérequis: avoir suivi le cours de niveau 1 ou avoir bonnes connaissances de base.

Cours MAC2-901
5, 10 et 12 novembre

Cours MAC2-902
9, 11 et 16 décembre

14h – 17h
Cité Seniors
CHF 60.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Apprivoiser Windows 11

Avec Pascal Bujard.
Pour découvrir les nouveautés et changements de Windows 11 sur son ordinateur et apprendre à s'en servir efficacement.

Cours WIN11-1001
8 et 15 octobre

Cours WIN11-1002
10 et 17 décembre

9h – 12h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Gérer ses photos sur son PC

Avec Bernard Pasche.
Un cours complet pour apprendre à classer et retoucher les photos de son PC grâce à l'application « Photos » de Windows 11 et « Photofiltre ».
Prérequis : connaissances de Windows 11.

Cours PHOTOWIN-1101
7, 9, 14 et 16 octobre

9h – 12h
Cité Seniors
CHF 80.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Utiliser les applications Photos et Pages sur Mac

Avec Damien Gilomen.
Classer et retoucher ses photos, créer des albums et synchroniser ses photos avec ses autres appareils grâce à iCloud. Rédiger des documents tels que lettres, flyers, affiches, invitations, etc.
Prérequis : savoir utiliser un Mac.

Cours
PHOTOSPAGES-1201
11, 13, 18 et 20 novembre

9h – 12h
Cité Seniors
CHF 80.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Créer des tableaux et faire des calculs avec Excel

Avec Pascal Bujard.
Apprendre à utiliser Microsoft Excel pour créer des tableaux, organiser des données et effectuer des calculs simples.

Cours EXCEL-1301
12 et 19 novembre

9h – 12h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Rédiger des documents avec Word

Avec Pascal Bujard.
Apprendre à utiliser Microsoft Word pour rédiger des lettres ou créer des marches à suivre illustrées.

Cours
WORD-1401
29 octobre et 5 novembre

9h – 12h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

TRUCS ET ASTUCES PC

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.
Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur PC.
Prérequis : connaissances de Windows.

Trucs et astuces PC

Organiser et retrouver facilement ses fichiers sur son PC

Apprenez à organiser vos fichiers et dossiers de manière efficace pour un accès rapide et sans stress. Ce cours vous montrera comment structurer vos dossiers, nommer correctement vos fichiers, et utiliser les outils de recherche de votre PC pour retrouver en un clin d'œil ce dont vous avez besoin.

Cours T&A-PC-1501
Mardi 29 septembre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Trucs et astuces PC

Découvrir ChatGPT et Gemini sur son PC

Initiez-vous à l'intelligence artificielle avec ChatGPT (OpenAI) et Gemini (Google). Apprenez à poser des questions, à utiliser ces outils pour ses besoins quotidiens et à mieux comprendre leurs possibilités et limites. Un atelier pratique et convivial pour aborder en toute confiance ces nouveaux assistants numériques.

Cours T&A-PC-1502
Mardi 3 novembre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Trucs et astuces PC

Télécharger et retrouver ses fichiers sur son ordinateur

Apprenez à télécharger facilement des documents, photos ou fichiers depuis Internet avec le navigateur Microsoft Edge. Découvrez où retrouver ses téléchargements, comment organiser ses fichiers dans des dossiers et mieux gérer ses documents au quotidien.

Cours
T&A-PC-1503
Mardi 1er décembre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

TRUCS ET ASTUCES MAC

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.
Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur Mac.
Prérequis : connaissances de Mac.

Trucs et astuces Mac

Organiser et retrouver facilement ses fichiers sur son Mac

Apprenez à organiser ses fichiers et dossiers de manière efficace pour un accès rapide et sans stress. Ce cours vous montrera comment structurer ses dossiers, nommer correctement ses fichiers, et utiliser les outils de recherche de son Mac pour retrouver en un clin d'œil ce dont vous avez besoin.

Cours T&A-MAC-1601
Mardi 6 octobre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Trucs et astuces Mac

Découvrir ChatGPT et Gemini sur son Mac

Initiez-vous à l'intelligence artificielle avec ChatGPT (OpenAI) et Gemini (Google). Apprendre à poser des questions, à utiliser ces outils pour ses besoins quotidiens et à mieux comprendre leurs possibilités et limites. Un atelier pratique et convivial pour aborder en toute confiance ces nouveaux assistants numériques.

Cours T&A-MAC-1602
Mardi 10 novembre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Trucs et astuces Mac

Télécharger et retrouver ses fichiers sur son Mac

Apprenez à télécharger facilement des documents, photos ou fichiers depuis Internet avec le navigateur Safari. Découvrez où retrouver ses téléchargements, comment organiser ses fichiers dans des dossiers et mieux gérer ses documents au quotidien sur son Mac.

Cours T&A-MAC-1603
Mardi 8 décembre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

TRUCS ET ASTUCES SMARTPHONE ANDROID

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.
Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur smartphone Android.
Prérequis : savoir utiliser son smartphone et avoir un compte Gmail (identifiant et mot de passe connus).

Trucs et astuces smartphone Android

Scanner des documents avec Genius Scan

Découvrez comment utiliser son smartphone Android comme un scanner de poche grâce à l'application Genius Scan. Apprenez à numériser facilement des lettres, factures ou formulaires, à créer des fichiers PDF lisibles et à partager ses documents par e-mail ou WhatsApp en quelques instants.

Cours T&A-AND-1701
Mardi 13 octobre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Trucs et astuces smartphone Android

Utilisez son smartphone pour écouter la radio et des podcasts

Apprenez à écouter facilement la radio locale ou internationale directement sur son smartphone, sans antenne ni radio DAB+. Découvrez aussi les podcasts : des émissions à écouter quand vous le souhaitez. Une façon simple et pratique de profiter de tous les sons du monde, où que vous soyez.

Cours T&A-AND-1702
Mardi 17 novembre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Trucs et astuces smartphone Android

Installer et utiliser l'application ChatGPT sur smartphone Android

Découvrez ChatGPT, un assistant virtuel capable de vous aider au quotidien directement depuis votre smartphone Android. Toujours à portée de main, il peut vous accompagner à la maison comme en déplacement. Apprenez à utiliser l'application pour poser des questions, obtenir une recette, traduire un texte, organiser une sortie ou obtenir de l'aide à partir d'une photo ou d'un document.

Cours T&A-AND-1703
Mardi 15 décembre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

TRUCS ET ASTUCES IPHONE (APPLE)

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.
Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur iPhone (Apple).
Prérequis : savoir utiliser son iPhone et connaître le mot de passe de son compte Apple.

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)

Scanner des documents avec son iPhone

Découvrez comment utiliser son iPhone pour scanner facilement des documents avec l'application Notes. Apprenez à numériser des lettres, factures ou formulaires, à créer des fichiers PDF lisibles et à partager ses documents par e-mail, Messages ou WhatsApp en quelques instants.

Cours T&A-IPH-1801
Mardi 27 octobre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)

Utilisez son iPhone pour écouter la radio et des podcasts

Apprenez à écouter facilement la radio locale ou internationale directement sur son smartphone, sans antenne ni radio DAB+. Découvrez aussi les podcasts : des émissions à écouter quand vous le souhaitez. Une façon simple et pratique de profiter de tous les sons du monde, où que vous soyez.

Cours T&A-IPH-1802
Mardi 24 novembre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)

Installer et utiliser l'application ChatGPT sur iPhone

Découvrez ChatGPT, un assistant virtuel capable de vous aider au quotidien directement depuis son iPhone. Toujours à portée de main, il peut vous accompagner à la maison comme en déplacement. Apprenez à l'utiliser pour poser des questions, obtenir une recette, traduire un texte, organiser une sortie ou encore obtenir de l'aide.

Cours T&A-IPH-1803
Mardi 22 décembre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)
Sur inscription à Cité Seniors

Formation sur l'utilisation des outils en ligne de la Banque Cantonale de Genève

Avec Giovanni Quitadamo, mandataire commercial, et Jessyca Smaldone, spécialiste Outils digitaux, à la Banque Cantonale de Genève (BCGE).

Cours BCGE-1901
Jeudi 17 décembre

14h – 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription à Cité Seniors

Grâce à cette formation, vous gagnerez en autonomie dans l'utilisation de la plateforme Netbanking BCGE et de la nouvelle application BCGE Mobile Netbanking. Vous vous familiariserez avec les opérations bancaires du quotidien, telles que les paiements en ligne, l'utilisation des QR-factures, la consultation de vos comptes, le téléchargement de vos e-documents etc. Une attention particulière est également portée à la cybersécurité et à la prévention des fraudes afin de vous permettre d'utiliser ces outils en toute confiance.

Ce moment d'échange privilégié avec les conseillers experts e-Banking vous permet de gagner en confiance et en aisance dans l'utilisation des services bancaires en ligne, sur ordinateur comme sur téléphone mobile.

Prérequis : posséder un compte bancaire BCGE et un accès Netbanking actif.

CONFÉRENCES INFORMATIQUES
Conférences-ateliers pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

Conférence

Intelligence artificielle : un génie dans un grille-pain ?

Avec François Epars, formateur.

L'intelligence artificielle (IA) fascine, inquiète, intrigue et surtout interroge. Elle est pourtant déjà présente dans notre quotidien, souvent à notre insu, lorsque nous cherchons une information, traduisons un texte, obtenons un itinéraire ou posons une question à un service clients. Dans cette conférence accessible à toutes et tous, nous prendrons le temps de démystifier l'IA à partir d'exemples concrets, pour voir ce qu'elle est vraiment, ce qu'elle peut faire, ses limites et les précautions à prendre. Une rencontre pour découvrir comment l'intelligence artificielle peut devenir une alliée utile, à condition de l'utiliser avec curiosité, prudence et discernement.

Mercredi 7 octobre

14h

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Conférence

Cybercriminalité : histoire, risques et recommandations

Mercredi
21 octobre
16 décembre

14h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Avec Frédéric Vifian, chef de la Brigade des cyber-enquêtes de la Police cantonale genevoise.

Découvrez l'évolution d'internet et des technologies numériques, ainsi que les risques croissants liés à la cybercriminalité. De la menace du phishing à l'usurpation d'identité, explorez les phénomènes criminels et les stratagèmes utilisés par les cybercriminels. Apprenez les bonnes pratiques pour vous protéger en ligne et profiter sereinement des innombrables possibilités offertes par les nouvelles technologies. Le public pourra ainsi interagir avec la police cantonale qui, au terme de la présentation, répondra aux questions.

Conférence

ChatGPT, Gemini : comment l'IA peut nous aider dans la vie quotidienne ?

Mercredi 28 octobre

14h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Avec Pascal Bujard, informaticien.
Venez découvrir de nombreux exemples d'utilisation pratique de ces nouveaux outils basés sur l'intelligence artificielle. Une conférence interactive, pratique et ludique pour faire vos premiers pas avec l'IA, en toute simplicité.

Conférence

La pondération des sources : comment discerner le vrai du faux ?

Mercredi 18 novembre

14h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Avec Stéphane Koch « connecting dots between human and technology », spécialiste des questions numériques et vice-président d'ImmuniWeb SA.
Toutes les informations ne se valent pas. Sur Internet, une publication virale peut sembler aussi crédible qu'une étude vérifiée, et un titre alarmant attire plus l'attention qu'un fait nuancé. Pondérer une source, c'est se poser trois questions simples : qui parle, sur quelle base, et dans quelle intention ? Cela suppose de recouper les informations, de remonter à la source d'origine, de distinguer les faits des opinions et de repérer les signes de manipulation, d'autant plus à l'ère des contenus générés par l'intelligence artificielle.

Conférence

La banque en ligne, c'est facile !

Jeudi 19 novembre

14h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Avec Giovanni Quitadamo, mandataire commercial, et Jessyca Smaldone, conseillère-experte e-banking, Banque Cantonale de Genève (BCGE).
Découverte de la plateforme BCGE Netbanking, qui permet au client de gérer son compte et ses dépôts en toute autonomie, 24h/24, 7j/7 et dans le monde entier.

Conférence

Abonnements de téléphonie mobile : y voir plus clair !

Mercredi 25 novembre

14h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Avec Pascal Bujard, informaticien.
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les abonnements des opérateurs téléphoniques ! À quoi a-t-on droit, quelles sont les limites en Suisse et à l'étranger ? Explication des termes : data, 4G, 5G, itinérance, ...

Conférence

Qu'est-ce que la réputation en ligne, et que faire quand elle est affectée ?

Mercredi 9 décembre

14h
Cité Seniors
+ en direct sur **YouTube**
Gratuit, sans inscription

Avec Stéphane Koch « connecting dots between human and technology », spécialiste des questions numériques et vice-président d'ImmuniWeb SA.
La réputation en ligne, c'est l'image que renvoie Internet à notre sujet : résultats de recherche, photos, commentaires, mentions sur les réseaux sociaux. Elle se construit parfois à notre insu, par nous-mêmes ou par d'autres, et peut différer sensiblement de qui nous sommes réellement. Lorsqu'elle est affectée, on se sent souvent démuni face à la machine. Pourtant, des recours concrets existent : contacter les plateformes, demander la suppression ou le déréférencement de contenus, faire valoir ses droits. Comprendre comment fonctionne cette réputation est le premier pas pour en reprendre le contrôle.

ATELIERS PRATIQUES

Atelier

@ssistance PC, Mac et smartphones

Vendredi
18 septembre
16 octobre
20 novembre

13h30 – 16h30
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Aide à l'installation de nouvelles applications sur son PC, Mac ou smartphone. Découverte de quelques astuces et réglages. Téléchargement de logiciels gratuits.
Venir avec son ordinateur ou son smartphone.

Atelier animé par **David Bonalumi** et des bénévoles.

Cafés

iPhone et Mac

Vendredi
9 octobre (iPhone)
13 novembre (iPhone)
30 octobre (Mac)
27 novembre (Mac)

14h – 16h30
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Réservés aux personnes ayant respectivement suivi un cours iPhone ou Mac à Cité Seniors

Animés par Max Devaud, Damien Gilomen, Pierre-Alain Piguet et Werner Witzeling.

Découverte de trucs et astuces sur son iPhone ou Mac, de nouveaux réglages, des applications et fonctionnalités.

Première partie
Programme d'activités
à Cité Seniors

Prendre soin de sa santé

Journée d'inscriptions
Jeudi 24 septembre 2026
De 9h à 16h

Renseignements :
0800 18 19 20

Modalités
en page 5

Les apéros sexologiques

Dans un cadre agréable, une invitation à partager son expérience et ses réflexions sur le thème de la soirée.

Rencontres animées par **Zoé Blanc-Scuderi,** sexologue et fondatrice de SexopraxiS, et **Romy Siegrist,** sexologue, psychologue FSP et chroniqueuse sexo du magazine *Générations.*

Mardi

8 septembre
Pornographie : restriction ou libération de nos imaginaires ?

6 octobre
Comment faire des rencontres ?

10 novembre
Infidélité et couple ouvert

8 décembre
La littérature érotique : pluriforme ? En présence de Jean-Luc Fornelli, écrivain, chroniqueur et humoriste.

18h apéro
18h30 – 20h discussion sexo
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Le Café des proches aidantes et aidants

Se faire aider quand on aide ! Lorsqu'on s'occupe d'une personne de sa famille ou de son entourage, lorsque celle-ci ou celui-ci a besoin d'une assistance pour les gestes du quotidien, à domicile ou en institution, on devient proche aidante ou proche aidant. Espace de partage d'expériences animé par **Guislaine Lejeune** et **Allan Métroz**.

Lundi
21 septembre
12 octobre
16 novembre
14 décembre

10h – 12h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Entraînement de walking et course à pied pour seniors de Sant«e»scalade

Entraînements encadrés par des spécialistes de l'activité physique, destinés aux personnes de plus de 55 ans et adaptés au niveau de forme et à l'âge de chacune et chacun.

sant“e”scalade

Vendredi
Du 25 septembre au 4 décembre

14h – 15h30

Rendez-vous à 14h sous le couvert de la Place Chateaubriand, puis parcours au bord du lac (par tous les temps). Petite collation au retour à Cité Seniors

Gratuit, sur inscription par formulaire à Cité Seniors ou en scannant ce code QR :

Permanences Info-santé à Cité Seniors

Écoute, conseils, information et orientation au sujet de votre santé.

Mardi
6 octobre
3 novembre
1er décembre

13h30 – 17h
Cité Seniors
Renseignements 0800 44 77 00 (appel gratuit)
Gratuit, sans inscription

À votre santé

Conférences organisées en collaboration avec le Groupe genevois des médecins gériatres et animées par la **Dre Irene Bonada,** FMH en Médecine interne Générale et Gériatrie, et le **Dr Cyrus Hazeghi,** FMH en Psychiatrie et Psychothérapie.

Mardi

6 octobre
Les maladies psychosomatiques

3 novembre
Les addictions

1er décembre
Les bons réflexes pour vieillir en bonne santé

10h45 – 12h15
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription
+ en direct sur **YouTube**

Cours

Gym périnée de Gasquet

Exercices tout en douceur de renforcement du périnée et donc des abdominaux profonds. Selon la méthode de Gasquet, proche du Pilates. Avec **Paloma Laplace**, coach sportive responsable du studio My Brilliant Place.
Ce cours s'adresse principalement aux femmes.

Mardi
6, 13, 27 octobre
3, 10, 17, 24 novembre
1er, 8, 15, 22 décembre

13h45 – 14h45
Cité Seniors
CHF 55.-
Sur inscription à Cité Seniors

Atelier créatif

Prendre soin de soi avec des fleurs

Animé par les infirmières en santé communautaire de la Ville de Genève et une fleuriste.
Cet atelier vous invite à découvrir l'importance de prendre soin de soi à travers une activité florale.
Il se déroulera en deux parties :

1. Introduction théorique
   - Définir l'estime de soi et les mécanismes que cela entraîne.
   - Découvrir pourquoi il est important de prendre soin de soi.
   - Donner quelques pistes pour augmenter notre estime.

2. Atelier pratique avec une fleuriste afin que chacune et chacun puisse prendre un moment pour soi en créant un arrangement floral.

Mercredi 7 octobre

14h – 17h
Cité Seniors
Gratuit, sur inscription
(max 12 personnes)

Développer son intelligence émotionnelle

Conçu et proposé par **Michaël Emery,** psychologue.

Cinq modules de formation pour mieux comprendre le fonctionnement des émotions, leurs impacts sur les individus et apprendre à les reconnaître ainsi qu'à les moduler pour mieux s'adapter.

Mercredi
7, 14, 28 octobre
4, 11 novembre

10h30 – 12h
Cité Seniors
CHF 38.-
Sur inscription à Cité Seniors

Cours de Pilates

Proposés par **Flavia P. Costa Jover,** instructrice de Pilates formée chez FITSPRO.

Le Pilates est une méthode d'entraînement douce qui renforce les muscles profonds et améliore la posture. Il se concentre sur le contrôle du mouvement, la respiration et l'alignement du corps. Il permet de prévenir les douleurs, gagner en mobilité et développer un corps plus équilibré.

Jeudi
8, 15, 29 octobre
5, 12, 19, 26 novembre
3, 10, décembre

10h – 11h
Cité Seniors
CHF 45.- la série de cours
Sur inscription à Cité Seniors

Atelier rythmique

La rythmique Jaques-Dalcroze pour les seniors est davantage qu'une simple activité physique : elle stimule, entre autres, l'équilibre, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation. Elle développe la musicalité, l'imagination et la relaxation dans un contexte convivial.

Jeudi
8, 15, 29 octobre
5, 12, 19, 26 novembre
3, 10, 17 décembre

14h – 15h
Cité Seniors
CHF 50.- la série de cours
Sur inscription à Cité Seniors

Ateliers de boxe thérapie

Proposés par **Sofia Hofmann,**
psychologue FSP | boxe thérapeute

Adaptée aux besoins des seniors, la boxe thérapie favorise à la fois le bien-être physique et psychologique en :

- Stimulant les capacités cognitives, émotionnelles et mentales
- Renforçant la confiance et l'estime de soi
- Réduisant le stress et l'anxiété
- Améliorant la coordination, l'équilibre et la motricité
- Tonifiant les muscles en douceur et aidant à prévenir les chutes

Mercredi
14, 28 octobre
4, 11, 18, 25 novembre
2, 9, 16 décembre

13h45 – 14h45
Cité Seniors
CHF 45.-
Sur inscription à Cité Seniors

Ateliers de méditation de pleine conscience

Proposés par **Vanina Giudicelli,** naturopathe et instructrice de Méditation de Pleine Conscience (MBSR).

Mercredi

11 novembre
Découverte de la pleine conscience et des automatismes mentaux. Exercices d'attention (souffle, corps) et initiation au bodyscan.

18 novembre
Lien entre corps, pensées et émotions. Méditation guidée et partage des difficultés.

25 novembre
Apprentissage de l'espace de respiration et élargissement de l'attention. Observation des pensées automatiques. Pratiques d'ancrage et gestion du stress.

2 décembre
Changement de posture face aux difficultés : de l'évitement à l'acceptation. Accueillir les émotions avec recul.

9 décembre
Renforcement de la pratique et prise de distance avec les pensées. Accueil des émotions sans réaction automatique.

16 décembre
Bilan du parcours et intégration dans le quotidien. Méditation de bienveillance. Élaboration d'un plan pour continuer en autonomie.

15h – 17h
Cité Seniors
CHF 60.-
Sur inscription à Cité Seniors

Conférence atelier

Le tabagisme, tous concernés

Mardi 17 novembre

14h – 16h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Animé par **Lauriane Wenig,** tabacologue diplômée, du Centre de prévention du tabagisme de Genève (CIPRET-Genève).

Venez échanger autour du tabac : nouvelles lois à Genève, fumée passive, produits à base de nicotine et nouvelles solutions pour arrêter de fumer.
Un moment d'information et de partage pour poser vos questions et mieux comprendre les enjeux liés au tabac.

Atelier vivre chez soi : prévenir la dépendance et renforcer l'autonomie

Jeudi 19 novembre

14h – 16h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

En partenariat avec **imad,** animé par **Paul Guilhem,** ergothérapeute.

Cet atelier vous propose de découvrir des solutions concrètes pour rester autonome et vivre chez soi en toute sécurité. Grâce à des échanges, des quiz et des démonstrations pratiques, vous repartirez avec des conseils utiles pour votre quotidien tout en partageant vos expériences dans une ambiance conviviale.

Consultation sociale seniors

Contactez-nous du lundi au vendredi 8h - 12h et 13h30 - 17h Tél. 022 807 05 65

1 rue de Cornavin, 1201 Genève

En partenariat avec PRO SENECTUTE GENÈVE

Genève, ville sociale et solidaire

www.geneve.ch

VILLE DE GENÈVE

Première partie
Programme d'activités
à Cité Seniors

Se rencontrer

Carrefour international

Mercredi
2 septembre
7 octobre
4 novembre
2 décembre

14h – 16h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

La plupart des retraitées et retraités internationaux résident en ville de Genève. Le Carrefour est le moment pour échanger, partager, dialoguer, s'intégrer, renforcer nos liens ou en tisser de nouveaux. C'est aussi l'occasion de mieux se connaître.
Information : **Odette Foudral**, AAFI-AFICS, bureau E-2078, Palais des Nations, 1211 Genève 10, e-mail : aafi-afics@unog.ch

POLAROÏD – Espace de conversation de langues étrangères

Mardi
Dès le 8 septembre

15h – 17h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Espace intergénérationnel dédié à la diversité des langues vivantes à Genève, avec le soutien de **l'Association des anciens fonctionnaires internationaux (AAFI-AFICS).**

Pratiquer la conversation dans une langue de son choix, avec une animatrice ou un animateur, et partager un moment convivial autour d'un verre.

Langues proposées : anglais, espagnol, italien, allemand

Groupe d'échecs

Ouvert à celles et ceux qui désirent participer, quel que soit son niveau. On ne vient pas pour suivre un cours mais juste pour le plaisir de jouer ensemble.

Mercredi
Dès le 9 septembre

14h – 17h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Club de lecture

Ateliers animés par **l'association Livres-Moi**

Les mots ont un pouvoir fascinant.
Par eux, on peut voyager sans quitter son canapé !

Si vous aimez la lecture et que vous aimeriez en discuter avec d'autres personnes, alors vous êtes les bienvenues et bienvenus. Des livres seront choisis par les membres et ensuite ils seront discutés avec un animateur spécialisé.

Jeudi 17 septembre
A l'occasion de la parution de *Le Saute-Ruisseau* aux éditions d'En Bas, Pierrette Frochaux sera présente pour une rencontre autour de son parcours et de ce récit profondément ancré dans l'univers du livre.

15 octobre
19 novembre
17 décembre

Un événement en partenariat avec la librairie Delphica et l'association Livres-Moi.

15h – 17h
Cité Seniors

Les Tricots du cœur

L'association des Tricots du cœur œuvre pour des projets sociaux, collectifs et artistiques.

Passer un moment de convivialité tout en tricotant et en échangeant autour d'une table.

Les dons de laine sont bienvenus.

Vendredi
18 septembre
23 octobre
20 novembre
18 décembre

14h – 17h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Broderie et compagnie

Broder et papoter : les mains occupées, il semble que l'on cause d'autant plus ! On ne brode pas que du fil : des idées fusent et des mots se tissent intensément !

Accompagnée et accompagné par une professionnelle, vous pourrez apprendre quelques points de base supplémentaires.

Aucun prérequis n'est demandé hormis votre curiosité.

Jeudi
8, 15, 29 octobre
12, 26 novembre
3 décembre

14h – 16h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Le dimanche matin en mouvement!

11h30 – 12h30 Cours de gym Avec Gymnastique Seniors Genève

12h30 – 14h30 Petite restauration

Dès 14h30, place au spectacle!

Le dimanche matin en mouvement!

20, 27 septembre
4, 11 octobre
1er, 8, 15, 22, 29 novembre
6 décembre

11h30 – 12h30
Cours de gym avec Gymnastique Seniors Genève

12h30 – 14h30
Petite restauration

Cité Seniors
Ouvert à toutes et tous
Gratuit, sans inscription

Dès 14h30, place au spectacle!

20 septembre
Tissages

Un collectif d'artistes passionnés réunis autour de musiques celtiques ouvertes sur le monde, mêlant influences d'Amérique latine, rythmes de l'Est et compositions originales.

Daniel Minten: violon, alto
Héctor Salazar: guitares, basse, guitarrón
Gaëlle Perrat: hautbois, cor anglais
Christian Goza: guitare, basse, voix, whistle

27 septembre
Project B cœur

B cœur reprend des morceaux qu'a interprété **Chet Baker,** bâtissant un véritable empire du chuchotement et de la mélodie, sans effets ni esbroufe.

Le quartet propose des réarrangements considérables, qui prennent parfois les versions du trompettiste et chanteur comme nouveau point de départ ; et des traductions libres en français, qui font rimer amour avec humour.

Nicolas Lambert : voix, guitare, texte
Pierre Balda : contrebasse
Maxime Van Heghe : trompette, bugle
Emilie Bugnion : saxophone ténor

4 octobre
Place à la danse avec
La Fanfare du Loup et son bal semestriel

Événement en partenariat avec le Département de la culture et de la transition numérique.

La Fanfare du Loup revient pour un grand bal. Ce collectif de quatorze musiciennes et musiciens provenant d'horizons artistiques très différents, et engagés dans une démarche permanente de création de nouveaux répertoires.

11 octobre
Place à la danse avec
Nicolas Tankoff

Homme-orchestre, musicien chevronné, il vous emmènera du boléro au disco, en passant par la valse et le cha-cha. Vos jambes et vos bras n'en reviendront pas : vous leur demanderez « Mais qu'est-ce qui m'arrive ? » (rien de grave, rassurez-vous, c'est la musique de Nicolas qui s'exprime à travers vous.)

1er novembre
Chess'Co

Une musique authentique et de qualité, revisitant de grands classiques du répertoire « Country-Rock ». Ils aiment réinterpréter les standards de la pop actuelle et de celle « des années folles » d'Ed Sheeran à Elvis en passant par Johnny Cash !

Les musiciens vous présenteront également leurs propres compositions.

Christian Kleiner : contrebasse et basse électrique
Didier Blum : batterie et percussions
Patrice Dessauges : guitare électrique, steel guitar et banjo
Francesco Saraceno : chant, guitare acoustique et harmonica

8 novembre
Duo de guitares Leu et Dragonetti

Formé en 2013, cet ensemble mêle avec finesse guitare classique et guitare électrique. Son répertoire invite à un véritable voyage musical, explorant des univers variés, du latino au jazz, en passant par le blues, la pop et même le classique.

Portée par une large place laissée à l'improvisation et aux compositions originales, leur musique se distingue par des influences multiples qui lui confèrent une identité à la fois riche et profondément personnelle.

Christophe Leu : guitare
Philippe Dragonetti : guitare

15 novembre
The Whats

Rétro, Latino, Jazz
The Whats c'est un souffle du passé, une collection de chansons rétros aux rythmes latinos et jazz. Dotés d'une présence envoûtante, les membres du groupe donnent vie à la musique avec leurs arrangements originaux et leur jeu sophistiqué. The Whats, c'est la nostalgie et le rappel des soirées dansantes qui vous faisaient vibrer toute la nuit.

Vanessa Hurst : chant, accordéon
Jaime Caicompai : voix
Camilo Morales : trompette
Ismael Funes : contrebasse
Angel Nicolás Alvarez : guitare

22 novembre
Swiss Tribe

Orchestre de jazz suisse qui rend hommage au grand clarinettiste et sopraniste américain **Sidney Bechet** (1897 - 1959). Ce quartet permet d'entendre les plus grands de ces succès et aussi de (re)découvrir certains de ses thèmes moins connus.

Thomas Winteler : clarinette et saxo soprano
Jacques Ducrot : clarinette, saxo ténor et percussions
Jean-Pierre Burkhard : piano
Stéphane Fisch : basse

29 novembre
Tango indigo

Le Cuarteto Tango Indigo est un ensemble fondé en 2006 par quatre musiciennes et musiciens passionnés, mêlant tradition du tango argentin et approche innovante grâce à une instrumentation originale incluant la clarinette basse. Porté par leur amitié et leurs parcours variés, le groupe se distingue par un équilibre entre respect du folklore et modernité. Leur répertoire combine compositions originales et œuvres de grands noms du tango.

Luis Semeniuk : piano
Matthias Ernst : clarinette
Marie-Jeanne Sunier : violon
Jérémy Vannereau : bandonéon

6 décembre
Nicolas Tankoff

Laissez-vous emporter par la musique et l'énergie de Nicolas Tankoff. Une après-midi placée sous le signe de la danse, de la joie et du partage… Un bal du dimanche pour fêter l'hiver et les fêtes.

20 décembre
Concert de Noël

Venez chanter avec le groupe Cantiamo.

Pas de cours de gym pour ce dernier dimanche de l'année

Sorties

Marches thématiques

Avec **Katrin Oppliger,** accompagnatrice en montagne.

Sentier des Toblerones

À la découverte des barrages anti-char édifiés lors de la 2ème guerre mondiale, en forme de Toblerone. Belle vue sur le Léman et les Alpes. Descente agréable de Bassins à Gland.

Jeudi 8 octobre
10h30 – 16h

Rendez-vous à 10h30 à la gare de Bassins, départ de la gare de Genève à 9h30 avec changement à Nyon.

Facile 2h10 9km
47m montée 368m descente

Gratuit, sur inscription à Cité Seniors

Les bois de Chênes

Joyau de la côte vaudoise, cette forêt enchantée vous permettra de découvrir des prairies, des haies, le lac vert, ainsi qu'une grande diversité de végétaux et d'animaux.

Jeudi 12 novembre
10h15 – 16h30
prendre un pique-nique

Rendez-vous à 10h15 à la gare de Genolier, départ de Genève à 9h38 avec changement à Nyon.

Retour : Begnins poste à 15h41 bus pour Gland. Départ de Gland pour Genève à 16h.

Facile 2h 7,4km
224m montée 240m descente

Gratuit,
sur inscription à Cité Seniors

Raclette au feu de bois à Saint-Cergue

Depuis St-Cergue, nous nous baladerons vers Château-Vieux en admirant les arbres de la forêt. Un abri ouvert nous permettra de déguster une raclette au feu de bois devant le panorama impressionnant du bassin lémanique avec les Alpes en toile de fond. Nous croiserons peut-être un chamois.

Jeudi 3 décembre
16h30 – 21h

Rendez-vous à 16h30
à l'office de Tourisme
de Saint-Cergue

Départ de la gare de Genève
à 15h en passant par Nyon.

Retour en train à 20h
à Saint-Cergue, arrivée 21h05

40mn marche effective au total
103m montée et descente

Gratuit, sur inscription
à Cité Seniors

Sorties

3 balades santé au sein des quartiers

Accompagnées par **Sandra Piriz,** géographe-urbaniste et consultante mobilité.

Entre ciel et terre

Entre ciel et terre, cette expérience vous invite à habiter pleinement votre corps en marchant, à affiner vos perceptions et à découvrir des outils concrets pour cultiver votre bien-être au quotidien. Tout au long du parcours, vous serez invitées et invités à porter votre attention sur ce qui vous entoure et sur ce qui se passe en vous. Des pauses ponctueront la marche pour explorer des mouvements doux, des gestes simples et des exercices d'attention inspirés de pratiques traditionnelles.
L'expérience débute au parc Beaulieu, où vous rencontrerez les majestueux Cèdres du Liban. Elle se poursuivra sur un tronçon de la coulée verte pour aboutir au chemin des Crêts, haut-lieu de contemplation sur Genève et le Mont-Blanc.

Vendredi 18 septembre

10h – 11h30

Rendez-vous devant l'école
des Cropettes,
rue Elisabeth-Baulacre 8

Gratuit, sur inscription
à Cité Seniors

La puissance du vivant

Et si la ville était un terrain d'exploration sensoriel ? Cette balade propose un voyage à travers les cinq éléments en résonance avec les lieux traversés. De la gare Cornavin à la gare de Sécheron, le parcours surprend par ses ambiances et ses transitions, offrant autant d'occasions de porter un regard nouveau sur l'environnement urbain. Des temps d'observation vous inviteront à percevoir différentes qualités présentes autour de vous… et en vous. Une expérience immersive pour éveiller vos sens.

Mercredi 23 septembre

14h – 15h30

Rendez-vous à la place des
Grottes - devant la fontaine.

Gratuit, sur inscription
à Cité Seniors

Au rythme de l'instant présent

Marcher réduit le stress, améliore le sommeil, favorise la concentration, régule l'humeur et diminue les risques de maladies chroniques. En marchant, on se reconnecte à son rythme naturel. Cet itinéraire au départ de la gare de Champel propose de ralentir, observer, écouter, goûter le moment présent, sa relation à l'environnement, à l'autre. On s'apaise. Et on découvre un cheminement insoupçonné, à l'écart des grands axes, pour rejoindre le centre-ville.

Vendredi 9 octobre
14h – 15h30

Rendez-vous à la gare de Champel, à l'arrêt du bus n°3. Rendez-vous possible à la gare Cornavin pour effectuer le trajet en train avec accompagnement (le lieu exact et l'heure seront communiqués lors de votre inscription).

Gratuit, sur inscription à Cité Seniors

Concert Nicolas Tankoff

Véritable virtuose de l'animation musicale, Nicolas vous fera voyager à travers les styles et les époques. Impossible de rester immobile. Sans même vous en rendre compte, vos pieds suivront le rythme et votre corps se laissera entraîner par l'énergie contagieuse de sa musique.

Mercredi 16 septembre

13h30 – 14h45
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Concert de jazz Quintette d'Isabelle Leymarie

Initialement prévu le 18 juin en clôture du cycle de conférences sur l'histoire du jazz, le concert est reporté à cette date.

Jeudi 22 octobre

14h30 – 16h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Le Cœur historique de l'Escalade

Sous la direction musicale de Luis Semeniuk, le Choeur historique de l'Escalade interprétera le traditionnel Cé qu'è lainô et Ah la belle Escalade ainsi que des chants traditionnels, patriotiques et religieux, en lien avec l'Escalade.

Jeudi 10 décembre

14h30 – 15h15 Chorale

15h30 – 16h30 Cérémonie de la marmite de l'Escalade suivie de sa dégustation

Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Repas de Noël

Cité Seniors vous invite à célébrer Noël.

Dimanche 13 décembre

11h Apéritif

12h – 14h repas en musique avec **Azania**

CHF 25.-, sur inscription à Cité Seniors dès le 13 novembre

14h – 17h Après-midi dansante avec l'orchestre de **Nicolas Hafner**

Entrée libre, sans inscription

Informations pratiques
Deuxième partie

—

Dans les quartiers

Renseignements et inscriptions

Pour toute question en lien avec les activités dans les quartiers ou pour les inscriptions (sauf exceptions mentionnées), veuillez contacter les :

Points info
Lundi, mardi, mercredi et vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h à 17h
Jeudi de 10h à 17h, au :

Tél. 0800 44 77 00

(appel gratuit)

ou sur pointsinfo@geneve.ch

EN SAVOIR PLUS ?

D'autres activités pour les seniors sont également proposées dans les onze Espaces de quartier de la Ville de Genève.

Découvrez les programmes de chaque Espace de quartier en scannant le code QR ci-après :

Deuxième partie

Programme d'activités dans les quartiers

Deuxième partie
Programme d'activités
dans les quartiers

S'informer ou se former

Rencontre avec la Police Municipale

Conseils et prévention destinés aux seniors pour se prémunir contre certains délits.

En collaboration avec la **Police Municipale de la Ville de Genève.**

Lundi 21 septembre
13h30 – 15h30

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10,
1203 Genève

Mercredi 4 novembre
14h – 16h

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

Gratuit, sans inscription

Être et rester mobile

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

En collaboration avec **l'Association, transports et environnement**, et avec la participation des **Chemin de fers fédéraux (CFF),** des **Transports publics genevois (TPG),** de la **Police Cantonale** et de **Lémanis SA**

Mardi 22 septembre
10h – 12h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

Mardi 22 septembre
14h – 17h

Espace de quartier Pâquis
Rue Amat 6, 1202 Genève
(accès par la rue des Buis)

Gratuit, 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

Visite du quartier naturel du cimetière de Châtelaine

Présentation et visite du futur quartier naturel du cimetière de Châtelaine, avec séance d'information sur les perspectives funéraires plus écologiques et respectueuses de la nature.
En collaboration avec le **Service des Pompes funèbres, cimetières et crématoires de la Ville de Genève** en présence de **Marc-Antoine Berthod (professeur à la Haute école de travail social et de la santé de Lausanne) et d'Alexandre Pillonel (sociologue).**

Cette activité s'inscrit dans le cadre du projet de recherche «*Funerary Lives – Ecological Transitions and Support for Emerging Practices*», soutenu par le Fonds national suisse.

Mardi 22 septembre
14h – 16h

Cimetière de Châtelaine
Chemin François-Furet 71
1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Jamais sans les seniors

Découvrez la politique de la longue vie de la Ville de Genève et proposez des actions à mettre en œuvre pour améliorer le quotidien des seniors.

Animé par **Pablo Ferreiro, délégué à la longue vie au Département de la cohésion sociale et de la solidarité de la Ville de Genève.**

Mercredi 23 septembre
14h – 16h

Espace de quartier Saint-Jean
Quai du Seujet 32
1201 Genève

Vendredi 25 septembre
14h – 16h

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sur inscription au
0800 44 77 00 (places limitées)

Balade littéraire : Polars aux Pâquis

Une promenade littéraire à travers le quartier des Pâquis, à la découverte de romans policiers ancrés dans Genève. De *Si les chats pouvaient parler* de Piergiorgio Pulixi à *Flic de quartier* de Patrick Yves Delachaux, en passant par *Un arrière-goût amer* de Raphaël Guillet et *Bain fatal aux Pâquis* de Corinne Jaquet, les participantes et participants exploreront les liens entre fiction, patrimoine et histoire locale. De la rade aux Bains des Pâquis, en passant par le monument Brunswick et la Résidence Plantamour, cette balade dévoilera les décors genevois qui inspirent les intrigues policières et les auteurs qui les font vivre.

Verrée en fin de balade.

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

Mercredi 23 septembre
16h30 – 18h30
(rendez-vous à 16h30)

Départ devant les guichets
de la Compagnie Genevoise
de Navigation (CGN)
Quai du Mont-Blanc 2
1201 Genève

Gratuit, sans inscription

À la découverte de la Cité Bleue Genève !

Depuis 1968, la Cité Bleue — autrefois Salle Patiño — a façonné la vie culturelle genevoise. Rénovée en 2024 et dotée d'un système électroacoustique unique en Suisse, elle est dirigée par le chef d'orchestre Leonardo García-Alarcón. Venez découvrir ce que le public ne voit jamais : coulisses, loges, studio de répétition… Une visite inédite au cœur d'un lieu mythique !

Animé par **Muriel Brandt, médiatrice culturelle. Une collaboration entre la Cité Bleue et l'équipe sociale de proximité Eaux-Vives Cité / Champel.**

Vendredi 25 septembre
10h – 11h30

La Cité Bleue
Avenue de Miremont 46
1206 Genève

Rendez-vous à l'accueil
du bâtiment

Gratuit, sur inscription au
0800 44 77 00 (places limitées)

Visite guidée de l'exposition «Telling death» (Raconter la mort)

Dimanche 27 septembre
13h30 – 14h30

Jardin botanique de Genève
Chemin de l'Impératrice 1
(Allée des Platanes)
1292 Chambésy

Rue du Stand 1bis
1204 Genève

Gratuit, inscription souhaitée au
0800 44 77 00

Visite guidée et commentée de l'exposition par les chercheuses et chercheurs de la Haute école de travail social et de la santé de Lausanne, en collaboration avec le Service social de la Ville de Genève et le Jardin Botanique de Genève. Cette visite propose un éclairage scientifique sur l'exposition à travers une mise en perspective des objets photographiés et réinterprétés par l'artiste Virginie Rebetez. Les chercheuses et chercheurs reviendront également sur les enjeux, les démarches et les coulisses du projet de communication scientifique «Telling Death» ainsi que sur le processus de conception et de réalisation de l'exposition itinérante Raconter la mort.

Dans le cadre de l'exposition «Telling death» (Raconter la mort), ouverte du 2 septembre au 4 octobre. Plus d'infos sur www.tellingdeath.ch.

Panoplie de libraires

Samedi 3 octobre
11h – 12h

Librairie Le Temps d'un livre
Rue Du-Roveray 13,
1207 Genève

Gratuit, sans inscription

François Pulazza, ancien libraire chez Descombes, au Rameau d'Or et ailleurs, et Maud Scelo de la Librairie du Centre à Ferney-Voltaire présentent un choix de 7 livres qui ont marqué leur parcours professionnel et forgé leur intimité littéraire. Parce que derrière chaque libraire se cache souvent un lecteur passionné! Échange suivi d'un apéritif.

Animé par **Yann Courtiau, libraire et auteur. Une collaboration entre l'association Le Temps d'un livre et l'équipe sociale de proximité Eaux-Vives Cité / Champel.**

Balade littéraire : Musiques et littératures

Mercredi 7 octobre
16h30 – 18h30
(rendez-vous à 16h15)

Départ devant la Colline
de la Promenade du Pin
Terrasse de Saint-Victor
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Une promenade culturelle à travers la Vieille-Ville, à la croisée de la littérature, de la musique et du patrimoine genevois. De *La musique carnatique* de Ragunath Manet à *L'égérie rebelle de Franz Liszt* d'Ann Bandle, en passant par *Hildegarde de Bingen* de Régine Pernoud et *Franck Martin* d'Andrée Koelliker, les participantes et participants découvriront des figures musicales qui ont marqué leur époque et, pour certaines, l'histoire de Genève. De la Promenade du Pin à la salle Franck Martin, en passant par la place Franz Liszt et l'église Saint-Germain, cette balade invitera à explorer les liens entre musique, création artistique et patrimoine.

Verrée en fin de balade.

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

Employer une personne à domicile en toute simplicité

Cette présentation vous guidera dans les principales démarches liées à l'emploi de personnel de maison à Genève. Découvrez comment recruter, établir un contrat de travail, déclarer votre employée ou employé, gérer les assurances sociales et la relation de travail liée à l'économie domestique.

Les solutions proposées par Ménage emploi et Chèque service vous seront présentées afin de simplifier vos démarches et vous permettre d'employer en toute sérénité.

Animé par **Chèque service et Ménage emploi de la Fondation PRO.**

Vendredi 9 octobre
9h30 – 11h30

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46
1207 Genève

Gratuit, sans inscription

Lundi 12 octobre
9h30 – 11h30

Espace de quartier Grottes
Salle de la Palette
Rue du Grand-Pré 11
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Visite du Musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève

Visite guidée du musée par un guide sapeur-pompier bénévole. Découvrez les objets et véhicules, témoins de diverses époques de la création du bataillon en 1840 jusqu'à nos jours. Visite suivie d'une collation.

En collaboration avec l'**association du Musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève.**

Mardi
3 novembre
8 décembre
14h – 16h30

Musée des Sapeurs-Pompiers
de la Ville de Genève
Rue du Stand 1bis
1204 Genève

Gratuit, sur inscription au
0800 44 77 00 (places limitées)

Atelier Repair Café

Atelier consacré à la réparation de vos différents objets, animé par des bénévoles bricoleurs. Apportez des objets tels que : petit électroménager (lampes, bouilloires, grille-pain, câbles à remplacer, etc.), électronique de loisirs, jouets et vélos.

En collaboration avec **la Fédération Romande des consommateurs.**

Samedi 28 novembre
10h – 18h (en continu)

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit (hors pièces de rechange), sans inscription

Le mandat pour cause d'inaptitude : atelier pratique sur la rédaction du mandat

Le mandat pour cause d'inaptitude (MCI) permet de choisir à l'avance une personne de confiance pour agir selon vos souhaits si, un jour, vous ne pouvez plus le faire vous-même.

Des professionnelles et professionnels vous accueillent et accompagnent afin de vous permettre d'entreprendre vos premières démarches et de vous orienter vers les ressources existantes.

En collaboration avec **l'Office de l'action, de l'insertion et de l'intégration sociales du canton de Genève, Pro Senectute Genève, Alzheimer Genève et l'AVIVO.**

Mardi 1er décembre
10h – 12h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Séance d'informations préalable le mardi 24 novembre à 10h à Cité Seniors (page 24, présence non-obligatoire pour participer à l'atelier)

Forum citoyen sur les pratiques funéraires et les enjeux liés à la mémoire, à l'écologie et à la place des cimetières dans la ville

Moment d'information et d'échange sur les différents enjeux liés aux espaces funéraires entre le public et l'équipe de recherche de la Haute école de travail social et de la santé de Lausanne (HETSL). Cette discussion permettra de mettre en perspective le futur des espaces funéraires et d'alimenter le projet de recherche.

Animé par Marc-Antoine Berthod (professeur à la HETSL), Alexandre Pillonel (sociologue), Anne Humbert-Droz (cheffe du service des Pompes funèbres, cimetières et crématoires de la Ville de Genève) et Luca Carrozzini (responsable de structure sociale au Service social de la Ville de Genève).

Cette activité s'inscrit dans le cadre du projet de recherche «*Funerary Lives – Ecological Transitions and Support for Emerging Practices*», soutenu par le Fonds national suisse.

Mardi 1er décembre
17h – 19h

Centre funéraire et chapelle
du cimetière des Rois
Rue des Rois 10
1204 Genève

Gratuit, sans inscription

Un enregistrement sonore des forums est prévu et ne sera utilisé que dans le cadre du projet de recherche. L'anonymat est garanti.

Un autre forum est organisé le jeudi 26 novembre 2026, de 10h à 12h, à Cité Seniors (page 25)

Le numérique à portée de main

Deuxième partie
Programme d'activités
dans les quartiers

Cinq Espaces de quartier sont équipés d'ordinateurs connectés à Internet et à une imprimante, mis à disposition des seniors du quartier gratuitement, un après-midi par semaine.

Connexion sans fil (wifi) disponible pour le public.

Des bénévoles spécialement formés animent chaque Espace et accueillent les utilisatrices et utilisateurs, les guident et répondent à leurs questions à propos des ordinateurs portables, des tablettes et des téléphones portables.

Ouverts toute l'année, sauf pendant les vacances scolaires

Gratuit, sans inscription

Contact : Cité Seniors, 0800 18 19 20 (appel gratuit)

Espace Emma Louise Zell
Rue du Beulet 7-9, 1203 Genève

L'Espace Zell est un espace informatique et un lieu de formation. C'est aussi un endroit où rencontrer des gens, partager des connaissances et découvrir de nouveaux moyens d'expressions.
Mardi et mercredi de 14h à 17h

Espace de quartier Grottes
Rue du Grand-Pré 9 (2ème étage), 1202 Genève *(sonnez à l'interphone sous « Espace de quartier »)*
Mardi de 14h à 17h

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève *(sonnez à l'interphone sous «Espace de quartier»)*
Jeudi de 14h à 17h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève
Jeudi de 14h30 à 17h30

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève
Mardi de 14h à 17h

Ateliers pratiques

L'Espace de quartier Eaux-Vives, en plus de sa permanence hebdomadaire, vous accueille plusieurs jeudis, pour un après-midi thématique. Explorez ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports. N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions !

Jeudi

15 octobre
L'intelligence artificielle : introduction et exemples pratiques

29 octobre
Apprendre à stocker gratuitement avec Google

19 novembre
Photos : les bonnes pratiques de rangement

10 décembre
Transférer facilement ses photos

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève
(1er étage, sonnez à l'interphone sous «espace de quartier»)

14h – 17h

Gratuit, sans inscription Contact: 0800 18 19 20 (appel gratuit)

Ateliers pratiques

L'Espace de quartier Grottes, en plus de sa permanence hebdomadaire, vous accueille plusieurs jeudis, pour un après-midi thématique. Explorez ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports. N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions !

Mardi

29 septembre
La sauvegarde des discussions sur WhatsApp

27 octobre
Introduction à l'intelligence artificielle

1er décembre
L'intelligence artificielle : exemples pratiques

Espace de quartier Grottes
Rue du Grand-Pré 2, 1202 Genève
(2ème étage, sonnez à l'interphone sous «Espace de quartier»)

14h – 17h

Gratuit, sans inscription
Contact: 0800 18 19 20 (appel gratuit)

Ateliers pratiques

L'Espace de quartier Champel, en plus de sa permanence hebdomadaire, vous accueille plusieurs jeudis, pour un après-midi thématique. Explorez ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports. N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions !

Jeudi

8 octobre
La sauvegarde des discussions sur WhatsApp

5 novembre
Introduction à l'intelligence artificielle

3 décembre
L'intelligence artificielle : exemples pratiques

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

14h30 – 17h30

Gratuit, sans inscription
Contact : 0800 18 19 20
(appel gratuit)

Ateliers pratiques

L'Espace de quartier Plainpalais, en plus de sa permanence hebdomadaire, vous accueille plusieurs jeudis, pour un après-midi thématique. Explorez ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports. N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions !

Mardi

13 octobre
La sauvegarde des discussions sur WhatsApp

17 novembre
Introduction à l'intelligence artificielle

8 décembre
L'intelligence artificielle : exemples pratiques

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

14h – 17h

Gratuit, sans inscription
Contact: 0800 18 19 20
(appel gratuit)

Conférences sur le numérique

Dans une ambiance conviviale et bienveillante, vous pourrez découvrir comment utiliser les outils existants et poser toutes vos questions sur diverses thématiques.

Dans le cadre des Permanences numériques en Ville de Genève, animé par l'**OSEO Genève (Œuvre suisse d'entraide ouvrière).**

Arnaques numériques et faux messages

Comprendre les principales formes d'arnaques en ligne et apprendre à repérer les faux messages, e-mails frauduleux, SMS suspects ou tentatives d'hameçonnage. Cette conférence propose des conseils simples et concrets pour adopter les bons réflexes et sécuriser ses usages numériques au quotidien. Dans une ambiance conviviale et bienveillante, vous pourrez découvrir comment utiliser les outils existants et poser toutes vos questions sur la thématique !

Dans le cadre des Permanences numériques en Ville de Genève, animé par l'**OSEO Genève (œuvre suisse d'entraide ouvrière).**

Mardi 22 septembre

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

10h – 12h

Gratuit, sans inscription
Contact : 0800 18 19 20
(appel gratuit)

Photos, souvenirs et smartphones

Découvrir comment utiliser son smartphone pour prendre, organiser, sauvegarder et partager ses photos et souvenirs.

Mercredi 28 octobre

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

14h – 16h

Gratuit, sans inscription
Contact : 0800 18 19 20
(appel gratuit)

L'intelligence artificielle (IA) au quotidien

Explorer les usages concrets de l'IA dans la vie de tous les jours : recherche d'informations, assistants vocaux, traduction, recommandations ou création de contenus. Cette conférence permettra de mieux comprendre les possibilités offertes par cet outil.

Mercredi 11 novembre

Espace de quartier Saint-Jean
Quai du Seujet 32
1201 Genève

14h – 16h

Gratuit, sans inscription
Contact : 0800 18 19 20
(appel gratuit)

Achats en ligne, colis et fêtes de fin d'année : éviter les pièges

Apprendre à faire ses achats en ligne de manière plus sûre, particulièrement durant les périodes de forte activité comme les fêtes de fin d'année. Cette conférence abordera les bonnes pratiques pour acheter en toute confiance sur internet.

Mercredi 16 décembre

Espace de quartier Pâquis
Rue Amat 6
(accès par la rue des Buis)
1202 Genève

14h – 16h

Gratuit, sans inscription
Contact : 0800 18 19 20
(appel gratuit)

Prendre soin de sa santé

Deuxième partie
Programme d'activités dans les quartiers

Restons dynamiques !

Marche et exercices adaptés à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, marchant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc). Cette offre est proposée toute l'année (à l'exception des jours fériés), par tous les temps.

Animés par l**es infirmières en santé communautaire du Service social**, en collaboration avec **Athletica**.

Tous les lundis
10h – 11h

Parc Beaulieu
Rue Elisabeth-Beaulacre 8, 1202 Genève
(départ derrière l'Ecole de Beaulieu)

Gratuit, sans inscription

Tous les mardis
10h – 11h

Parc Bertrand
Avenue Peschier, 1206 Genève
(départ à proximité de la pataugeoire)

Gratuit, sans inscription

Tous les mercredis
10h – 11h

Parc des Franchises
Avenue de Châtelaine, 1203 Genève
(départ au centre du parc, dans le square)

Gratuit, sans inscription

Tous les jeudis
10h – 11h

Parc Baud-Bovy
Passage Baud-Bovy, 1205 Genève
(départ au centre du parc, devant la rotonde)

Gratuit, sans inscription

Café santé : l'incontinence chez les seniors, comment la prévenir et y faire face ?

Deux expertes communiqueront des informations, conseils et solutions, tout en répondant aux questions des participantes et participants.

Avec les **infirmières en santé communautaire du Service social, animé par Sandrine Balisson Viano et Dianela Diaz, physiothérapeutes au cabinet de Physiothérapie des Mouettes.**

Mardi 15 septembre
14h – 16h

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles Amat 6
(entrée par la rue des Buis)
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Chuter sans se blesser

Série de 4 cours axés sur l'accompagnement des chutes dans la vie quotidienne, encadrés par un professionnel agréé. Découverte des techniques et réflexes à adopter avec mises en situation réelle.

Animé par **Patrick Lattion, coach sportif.**

Session 1 :
Mercredi
16, 23, 30 septembre
7 octobre
14h – 16h

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Session 2 :
Mardi 3, 10, 17 et 24 novembre
14h – 16h

Espace de quartier Grottes
Salle de la Palette,
Rue du Grand-Pré 11, 1202 Genève

Gratuit, sur inscription par session (4 cours) au 0800 44 77 00 (places limitées)

Journée mondiale du cœur

Diverses activités sont prévues en lien avec la thématique de l'année 2026 : « le cœur des femmes », avec notamment une visite de l'exposition permanente du MEG, ainsi qu'un café santé consacré aux maladies cardiovasculaires.
Le programme est en construction et sera disponible auprès de Cité Seniors et des Points info.

Avec les **infirmières en santé communautaire du service social de la Ville de Genève, en collaboration avec le Musée d'Ethnographie de Genève (MEG) et les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).**

Mardi 29 septembre 10h – 17h

Le programme complet sera disponible sur www.geneve.ch au début du mois de septembre.

Musée d'ethnographie de Genève
Boulevard Carl-Vogt 67
1205 Genève

Gratuit, inscription selon le programme en ligne

Café santé : répondre aux défis du grand âge et en saisir les chances

Un échange avec un gérontologue nous amènera à bousculer certaines idées reçues afin de mieux vieillir en connaissance de cause.

Avec les **infirmières en santé communautaire du Service social et animé par Hans Peter Graf, gérontologue et coordinateur de la Fédération des aînées et aînés de Genève (FAAG).**

Lundi 5 octobre 14h – 16h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Stage d'autodéfense féministe

La méthode Fem Do Chi utilisée dans ce stage est une méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale qui s'adresse à toutes les femmes, quels que soient leur âge, leur condition physique, leur vécu de violence, leur orientation sexuelle et leur culture.
Animé par **l'association Viol-secours en partenariat avec le service Agenda 21** – Ville durable de la Ville de Genève, dans le cadre du plan d'action municipal « Objectif zéro sexisme dans ma ville ».

Mercredi 4 novembre
9h – 13h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sur inscription au 022 344 42 42 ou par mail autodefense@viol-secours.ch

Deux autres stages sont prévus à Cité Seniors pour débutantes et autre niveaux (page 21)

Café santé : arthrose, arthrite, ostéoporose, les solutions naturelles

Quelles sont les causes et les conséquences de ces pathologies ? Comment les soulager et les traiter grâce à la naturopathie ?

Avec les **infirmières en santé communautaire du Service social et animé par Marie Zesiger, naturopathe diplômée.**

Lundi 23 novembre
14h – 16h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Café santé : la maladie d'Alzheimer

Comment reconnaître les premiers signes et quelles sont les prises en charge à Genève ?

Avec les **infirmières en santé communautaire du Service social et animé par l'association Alzheimer Genève.**

Mercredi 9 décembre
14h – 16h

Espace de quartier Saint-Jean
Quai du Seujet 32
1201 Genève

Gratuit, sans inscription

Deuxième partie
Programme d'activités
dans les quartiers

Se rencontrer

Repas autour d'une table

Repas conviviaux avec des habitantes et habitants de votre quartier. Tables animées par des agentes et agents de santé communautaire qui dispensent des conseils en vue de préserver une bonne santé à domicile.

En collaboration avec **imad et l'association Agents de santé.**

Restaurant La Squadra

Chaque mardi
12h – 14h

Rue Pictet-de-Bock 7
1205 Genève

Priorité aux habitantes et habitants du quartier de Plainpalais

Restaurant Les Lauriers

Chaque lundi
12h – 14h

Rue Pictet-de-Bock 7
1205 Genève

Priorité aux habitantes et habitants du quartier de la Servette

CHF 10.- (réductions possibles en fonction du revenu déterminant unique), sur inscription au 022 420 24 10 ou à autour-une-table@imad-ge.ch

Moments de rencontre à la Jonction

Retrouvons-nous entre habitantes et habitants pour partager un moment convivial : discussions, jeux de société et activités collectives.

Animé par **des habitantes et habitants du quartier, en collaboration avec l'association Le 3e Optimiste.**

Tous les jeudis
14h – 18h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Informations : équipe sociale de proximité Plainpalais – Jonction /Acacias (022 418 97 65)

Repas entre seniors d'automne

Repas partagé entre seniors, au restaurant ou dans une grande salle en Ville de Genève.

Brasserie San Remo
Lundi 21 septembre
12h – 15h

Av. Pictet-de-Rochemont 1
1207 Genève

Priorité aux habitantes et habitants
des Eaux-Vives, de Cité et de Malagnou

Restaurant La Sportive
Mardi 22 et jeudi 24 septembre
12h – 15h

Rue de Carouge 45
1205 Genève

Priorité aux habitantes et habitants
de Plainpalais et des Acacias

Salle du Môle
Samedi 26 septembre
12h – 15h

Rue du Môle 21
1201 Genève

Priorité aux habitantes et habitants
de Plainpalais et des Acacias

Gratuit, sur inscription au
0800 44 77 00
(disponibilités limitées)

Les repas du 99

Les repas du 99 sont des moments de partage et d'échange intergénérationnels et conviviaux pour les habitantes et habitants. Lors de chaque soirée, un repas ou un apéritif dinatoire est offert et une animation est présentée.

Organisé par et avec la présence de
l'équipe sociale de proximité
Servette – Petit-Saconnex / Saint-Jean

Mardi
29 septembre
27 octobre
24 novembre

18h30 – 21h

Espace de quartier Le 99
Rue de Lyon 99
1203 Genève

Gratuit, sur inscription au
022 418 95 99 ou
le99.info@geneve.ch

Café quartier : un libraire passionné

Rodrigo Diaz Pino nous emmène en voyage sur les ailes de sa librairie si joliment nommée Albatros. Il nous parlera de ses livres mais également des nombreuses activités littéraires proposées dans ce lieu emblématique de la culture hispanique.

En collaboration avec la **librairie hispanophone Albatros.**

Mercredi 7 octobre
15h – 16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Café quartier : La Sportive, un lieu emblématique du quartier

Sa gérante, Loreine Bourban, vous fera découvrir son métier et le rôle social que joue son établissement. Elle partagera avec vous de nombreuses histoires et anecdotes qui témoignent de la vie et de l'évolution de Plainpalais.

En collaboration avec le **Restaurant La Sportive.**

Jeudi 22 octobre
15h – 16h30

Restaurant La Sportive
Rue de Carouge 45
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Repas entre seniors de fin d'année

Samedi 28 novembre 12h – 15h

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10, 1205 Genève

Mercredi 2 décembre 12h – 15h

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

Jeudi 3 décembre 12h – 15h

Espace de quartier Grottes
Rue du Grand-Pré 9, 1202 Genève

Lundi 7 décembre 12h – 15h

Espace de quartier Clos Voltaire
Rue de Lyon 49, 1203 Genève

Vendredi 11 décembre 12h – 15h

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Vendredi 11 décembre 12h – 15h

Espace de quartier Pâquis
Rue Amat 6 (accès par la rue des Buis), 1202 Genève

Mardi 15 décembre 18h30 – 21h

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

Jeudi 17 décembre 12h – 15h

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

Gratuit, sur inscription au 0800 44 77 00
dès le 28 octobre 2026

Priorité donnée aux habitantes et habitants du quartier concerné. Un seul repas par personne.

Café quartier : un trésor d'images

Des millions d'images du passé genevois, patiemment collectées au fil des générations, sont progressivement mises à disposition du public par le Centre d'iconographie de la Bibliothèque de Genève. Eloi Contesse, conservateur des images, présentera leur contenu et expliquera comment y accéder.

En collaboration avec la **Bibliothèque de Genève.**

Jeudi 19 novembre
15h – 16h30

Restaurant La Sportive
Rue de Carouge 45
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Café quartier : une langue à voir, celle des signes

Découvrez la richesse et l'historique de cette langue qui permet à la communauté des personnes sourdes et malentendantes de communiquer entre elles et … avec nous ?

En collaboration avec le **Café Vroom.**

Mercredi 2 décembre
15h – 16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Café quartier : le commerce équitable, c'est quoi au juste ?

Miriam Corminboeuf vous parlera du fonctionnement et des principes du commerce équitable. Elle vous fera découvrir le type de produits concernés, certains labels et présentera quelques objets réalisés par des artisans du monde.

En collaboration avec le Magasin **Cap Indigo.**

Jeudi 17 décembre
15h – 16h30

Restaurant La Sportive
Rue de Carouge 45
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Deuxième partie
Programme d'activités
dans les quartiers

Se divertir

Ciné goûter

Moment intergénérationnel avec projection de film et goûter.

En collaboration avec **la Maison de Retraite du Petit-Saconnex et l'Hospice général.**

Dimanche 13 septembre 15h
Olivia et le tremblement de terre invisible (2025, durée : 1h10)
Olivia, douze ans, voit sa vie s'effondrer lorsque sa famille est expulsée de son domicile. Avec sa mère Ingrid et son frère Tim, ils doivent squatter un appartement. Olivia convainc Tim que tout cela n'est qu'un film dont ils sont les personnages principaux.

Film présenté par le Festival du film et forum international sur les droits humains (FIFDH) en 2026.

Dimanche 11 octobre 15h
Paddington (2014, durée : 1h35)
Un adorable ourson né dans la jungle péruvienne débarque à Londres à la recherche d'un foyer. Il y trouvera une famille et un goût pour la vie urbaine.

Dimanche 8 novembre 15h
Luca (2024, durée : 1h36)
Dans une très jolie petite ville côtière de la Riviera italienne, un jeune garçon, Luca, vit un été inoubliable, ponctué de délicieuses gelati, de savoureuse pasta et de longues balades en scooter. Il partage ses aventures avec son nouveau meilleur ami, mais ce bonheur est menacé par un secret bien gardé : tous deux sont en réalité des monstres marins venus d'un autre monde, situé juste au-dessous de la surface de l'eau…

Dimanche 13 décembre 15h
Mystère (2021, durée : 1h23)
Stéphane (Vincent Elbaz) et sa fille de huit ans, Victoria (Shanna Keil), mutique depuis la mort de sa maman, emménagent dans une nouvelle maison en Auvergne, au coeur des montagnes du Cantal. La petite se promène dans la forêt et y rencontre un berger (Tchéky Karyo). Ce dernier lui confie un chiot baptisé «Mystère». Elle retrouve le sourire. Mais, bien plus tard, son père découvre que Mystère est en réalité un loup…

Salle de spectacle de la Maison de Retraite du Petit-Saconnex
Avenue Trembley 12, 1209 Genève

Gratuit, sans inscription

Ces jeux qui nous lient

Jeux entre seniors au sein de divers lieux de la ville de Genève.

En collaboration avec la **Société coopérative d'Habitation Genève, les Ludothèque de la Marelle, 1,2,3 Planète, de la Servette, de la Jonction, Prêt-ludes, l'association des habitants des Minoteries, la Maison de quartier de Champel, le 3ème Optimiste, la Maison de retraite du Petit-Saconnex.**

Lundi
28 septembre, 26 octobre, 30 novembre
9h30 – 11h30

Espace de quartier Le 99. Rue de Lyon 99, 1203 Genève

Lundi
7 et 21 septembre, 12 et 26 octobre
9 et 23 novembre, 14 et 21 décembre
14h30 – 16h30

Société Coopérative d'Habitation Genève
Salle du Moyen-Âge. Cité Vieusseux 9, 1202 Genève

Mardi
1er et 15 septembre, 6 octobre,
3 et 17 novembre
15h – 16h

Ludothèque de la Servette
Rue Jean-Robert-Chouet 8, 1202 Genève

Jeudi
24 septembre, 29 octobre, 26 novembre
14h – 16h

Maison de retraite du Petit-Saconnex
Avenue Trembley 12, 1209 Genève

Jeudi
17 septembre, 8 octobre,
12 novembre, 17 décembre
14h – 16h

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

Chaque 1er jeudi du mois
14h – 16h

Maison de quartier de Champel
Avenue Peschier 32, 1206 Genève

Origami

Cours de pliage de papier japonais.

Animé par **Ghislaine Borgeaud, animatrice**.

Mercredi 7 octobre
14h – 16h

Espace de quartier Sécheron 1er étage
Rue Anne-Torcapel, 1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Diffusion du documentaire « Un tsunami sur le Léman » (2018, Suisse, 52')

Un tsunami sur le lac Léman... une improbable réalité ! Pourtant, une recherche scientifique de l'université de Genève confirme la survenue d'un tsunami en 563 après Jésus-Christ et envisage qu'il pourrait se reproduire. Que s'est-il passé ce jour-là ? Quelle chaîne d'événements a mené à la catastrophe ? La société d'aujourd'hui a-t-elle pleinement conscience de l'existence de ce risque ?

En présence du réalisateur **Laurent Graenicher.**

Mardi 20 octobre

14h – 16h

Espace de quartier Pâquis
Rue Amat 6, 1202 Genève
(accès par la rue des Buis)

Gratuit, sans inscription

Calendrier des activités à Cité Seniors et dans les quartiers

SEPTEMBRE 2026

Ma 1	Ouverture des repas Autour d'une table, Restaurant la Squadra	p.97
	Ces jeux qui nous lient, Ludothèque de la Servette	p.104
Me 2	Carrefour international, Cité Seniors	p.59
Je 3	Ces jeux qui nous lient, Maison de quartier de Champel	p.104
	Ouverture «Moments de rencontre à la Jonction» Espace de quartier Jonction	p.97
Lu 7	Ouverture de «Arts et santé», Cité Seniors	p.20
	Ouverture «Restons dynamiques!», Parc Beaulieu	p.92
	Ouverture des repas Autour d'une table, Restaurant Les Lauriers	p.97
	Ces jeux qui nous lient, Société Coopérative d'Habitation Genève	p.104
Ma 8	Apéro sexologique, Cité Seniors	p.49
	Ouverture de POLAROÏD – Espace de conversation de langues étrangères, Cité Seniors	p.59
	Ouverture «Restons dynamiques!», Parc Bertrand	p.92
Me 9	Ouverture du Groupe d'échecs, Cité Seniors	p.60
	Ouverture «Restons dynamiques!», Parc des Franchises	p.92
Di 13	Ciné goûter «Olivia et le tremblement de terre invisible» Maison de Retraite du Petit-Saconnex	p.103
Ma 15	Café santé: L'incontinence chez les seniors, comment la prévenir et y faire face?, Espace de quartier Pâquis	p.93
	Ces jeux qui nous lient, Ludothèque de la Servette	p.104
Me 16	Thé dansant «Nicolas Tankoff», Cité Seniors	p.72
	Chuter sans se blesser (session 1), Espace de quartier Plainpalais	p.93
Je 17	Club de lecture, Cité Seniors	p.60
	Ouverture «Restons dynamiques!», Parc Baud-Bovy	p.92
	Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Jonction	p.104
Ve 18	Atelier «@ssistance PC, Mac et smartphones», Cité Seniors	p.47
	Les Tricots du cœur, Cité Seniors	p.61
	Balade santé «Entre ciel et terre», école des Cropettes	p.71

SEPTEMBRE

Di 20	Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors	p.63
	Concert «Tissages», Cité Seniors	p.63
Lu 21	Le café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors	p.50
	Repas entre seniors d'automne, Brasserie San Remo	p.98
	Ces jeux qui nous lient, Société Coopérative d'Habitation Genève	p.104
	Rencontre avec la Police Municipale, Espace de quartier Soubeyran	p.77
Ma 22	Demandez le programme!, Cité Seniors	p.2
	Les balades historiques dans les quartiers: La vieille-Ville	p.8
	Visite du quartier naturel, Cimetière de Châtelaine	p.78
	Conférence «Arnaques numériques et faux messages», Espace de quartier Jonction	p.89
	Repas entre seniors d'automne, Restaurant La Sportive	p.98
Me 23	Ouverture du Cours de français, Cité Seniors	p.20
	Balade santé «La puissance du vivant», Place des Grottes	p.71
	Jamais sans les seniors, Espace de quartier Saint-Jean	p.78
	Balade littéraire: Polars aux Pâquis, guichets de la CGN	p.79
Je 24	Inscription «S'informer ou se former, prendre soin de sa santé», Cité Seniors	p.5
	Repas entre seniors d'automne, Restaurant La Sportive	p.98
	Ces jeux qui nous lient, Maison de Retraite du Petit-Saconnex	p.104
Ve 25	Inscription «Le numérique à portée de main», Cité Seniors	p.5
	Ouverture «Entraînement Walking et course à pied», Place Chateaubriand	p.50
	Jamais sans les seniors, Espace de quartier Plainpalais	p.78
	A la découverte de la Cité Bleue, Cité Bleue	p.79
Sa 26	Repas entre seniors d'automne, Salle du Môle	p.98
Di 27	Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors	p.63
	Concert «Project B cœur», Cité Seniors	p.64
	Visite guidée de l'expo «Telling death», Jardin Botanique de Genève	p.80
Lun 28	Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Le 99	p.104
Ma 29	Ouverture du cours «Bien utiliser son iPhone au quotidien, Cité Seniors	p.30
	Cours «Trucs & Astuces PC», Cité Seniors	p.35
	Atelier pratique, Espace de quartier Grottes	p.87
	Journée mondiale du cœur, MEG	p.94
	Les repas du 99, Espace de quartier Le 99	p.99
Me 30	Ouverture du cours «Bien utiliser son smartphone Android au quotidien, Cité Seniors	p.31

OCTOBRE

Je 1	Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Jonction	p.104
Ve 2	Le Café des Palabres, Cité Seniors	p.21
Sa 3	Panoplie de libraires, Libraire Le Temps d'un livre	p.80
Di 4	Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors	p.63
	Concert « La Fanfare du Loup et son bal semestriel », Cité Seniors	p.64
Lu 5	Stage d'autodéfense féministe, Cité Seniors	p.21
	Café santé « Répondre aux défis du grand âge et en saisir les chances », Espace de quartier Jonction	p.94
Ma 6	Cours « Trucs & Astuces Mac », Cité Seniors	p.37
	Apéro sexologique, Cité Seniors	p.49
	Permanence Info-Santé, Cité Seniors	p.51
	À votre santé « Les maladies psychosomatiques », Cité Seniors	p.51
	Ouverture du cours de Gym périnée de Gasquet, Cité Seniors	p.52
	Ces jeux qui nous lient, Ludothèque de la Servette	p.104
Me 7	Découvrons la nature ensemble, Pavillon Sicli	p.22
	Ouverture du cours « Découverte de l'informatique », Espace Zell	p.28
	Ouverture du cours « Gérer ses photos sur son PC », Cité Seniors	p.33
	Conférence informatique « L'intelligence artificielle : un génie dans un grille-pain ? », Cité Seniors	p.43
	Atelier créatif « Prendre soin de soi avec des fleurs », Cité Seniors	p.52
	Ouverture du cours « Développer son intelligence émotionnelle », Cité Seniors	p.53
	Carrefour international, Cité Seniors	p.59
	Café quartier, Le Nyamuk	p.99
	Origami, Espace de quartier Sécheron	p.105
	Balade littéraire: musiques et littératures, terrasse de Saint-Victor	p.81
Je 8	Conférence historique « Genève au fil du temps », Cité Seniors	p.9
	Vernissage de l'expo photo « Voyage urbain entre passé et présent », Cité Seniors	p.10
	Ouverture du cours « Apprivoiser son ordinateur Mac Apple », Cité Seniors	p.32
	Ouverture du cours « Apprivoiser Windows 11 », Cité Seniors	p.33
	Ouverture du cours « Atelier rythmique », Cité Seniors	p.53
	Ouverture du cours « Pilates », Cité Seniors	p.53

OCTOBRE

Je 8	Broderie et compagnie, Cité Seniors	p.61
	Marche thématique « Sentier des Toblerones », gare de Bassins	p.69
	Atelier pratique, Espace de quartier Champel	p.88
	Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Jonction	p.104
Ve 9	Ouverture du cours « Chant en cercle », Cité Seniors	p.22
	Ouverture du cours « Découvrir davantage de possibilités avec son smartphone Android », Cité Seniors	p.32
	Café iPhone, Cité Seniors	p.47
	Au rythme de l'instant présent, gare de Champel	p.72
	Employer une personne à domicile en toute simplicité, Espace de quartier Eaux-Vives	p.82
Sa 10	Fête du théâtre, Musée Voltaire	p.10
Di 11	Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors	p.63
	Thé dansant « Nicolas Tankoff », Cité Seniors	p.65
	Ciné goûter « Paddington », Maison de retraite du Petit-Saconnex	p.103
Lu 12	Le café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors	p.50
	Employer une personne à domicile en toute simplicité, Espace de quartier Grottes	p.82
	Ces jeux qui nous lient, Société Coopérative d'Habitation Genève	p.104
Ma 13	Ouverture du cours « Théâtre d'improvisation », Cité Seniors	p.23
	Cours « Trucs & Astuces Android », Cité Seniors	p.39
	Atelier pratique, Espace de quartier Plainpalais	p.88
Me 14	Regards croisés sur l'évolution des espaces publics, Cité Seniors	p.11
	47 ans d'histoire des squats à Genève, Cité Seniors	p.13
	Ouverture du cours « Atelier de boxe thérapie », Cité Seniors	p.54
Je 15	47 ans d'histoire des squats à Genève, Cité Seniors	p.13
	Club de lecture, Cité Seniors	p.60
	Broderie et compagnie, Cité Seniors	p.61
	Atelier pratique, Espace de quartier Eaux-Vives	p.87
Ve 16	Balade « De Rigot aux Pâquis : quand la ville se met au vert », ch. Eugène-Rigot	p.12
	Atelier « @ssistance PC, Mac et smartphones », Cité Seniors	p.47

OCTOBRE

Ma 20
- Balade « De la Jonction à Rive : au cœur d'une ville plus vivante », Palladium p.12
- Diffusion documentaire « Un tsunami sur le Léman », Espace de quartier Pâquis p.105

Je 22
- Concert de jazz « Quinquette d'Isabelle Leymarie », Cité Seniors p.72
- Café quartier, Le Nyamuk p.99

Ve 23
- Les Tricots du cœur, Cité Seniors p.61

Lu 26
- Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Le 99 p.104
- Ces jeux qui nous lient, Société Coopérative d'Habitation Genève p.104

Je 29
- Broderie et compagnie, Cité Seniors p.61

Ma 27
- Genève insoumise, sur les pas des luttes féministes et queer, place du Cirque p.14
- Ouverture du cours « Découvrir davantage de possibilités avec son iPhone », Cité Seniors p.30
- Cours « Trucs & Astuces iPhone Apple », Cité Seniors p.41
- Ateliers pratiques, Espace de quartier Grottes p.87
- Les repas du 99, Espace de quartier Le 99 p.99

Me 28
- Le Jardin Botanique de Genève, son histoire, sa mission et ses défis, Cité Seniors p.14
- Ouverture du cours « Initiation à Internet », Cité Seniors p.29
- Ouverture du cours « Initiation à la tablette iPad », Espace Zell p.29
- Ouverture du cours « Bien utiliser son smartphone Android », Cité Seniors p.31
- Conférence « Photos, souvenirs et smartphones », Espace de quartier Champel p.90
- Conférence informatique : «ChatGPT, Gemini : comment l'IA peut nous aider dans la vie quotidienne ? », Cité Seniors p.44

Je 29
- Balade « Des Bergues à la Jonction : découvertes au fil de l'eau », Cité Seniors p.12
- Ouverture du cours « Rédiger des documents avec Word », Cité Seniors p.34
- Atelier pratique, Espace de quartier Eaux-Vives p.87
- Ces jeux qui nous lient, Maison de Retraite du Petit-Saconnex p.104

Ve 30
- Café Mac, Cité Seniors p.47

NOVEMBRE

Di 1
- Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.63
- Concert « Chess'Co », Cité Seniors p.65

Ma 3
- Cours « Trucs & Astuces PC », Cité Seniors p.35
- Permanence Info-Santé, Cité Seniors p.51
- À votre santé, Cité Seniors p.51
- Visite, Musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève p.82
- Chuter sans se blesser, Espace de quartier Grottes p.93
- Ces jeux qui nous lient, Ludothèque de la Servette p.104

Me 4
- Les Suffragettes suisses, Cité Seniors p.15
- Café quartier, Le Nyamuk p.15
- Carrefour international, Cité Seniors p.59
- Stage d'autodéfense féministe, Espace de quartier Champel p.95

Je 5
- Rencontre avec la Police Municipale, Espace de quartier Eaux-Vives p.77
- 47 ans d'histoire des squats à Genève, Espace de quartier Plainpalais p.13
- Ouverture du cours « Dompter son ordinateur Mac Apple », Cité Seniors p.33
- Atelier pratique, Espace de quartier Champel p.88
- Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Jonction p.104

Ve 6
- Le Café des Palabres, Cité Seniors p.21
- Ouverture du cours « Découvrir davantage de possibilités avec son smartphone Android », Cité Seniors p.32

Sa 7
- Journée anniversaire 20 ans de Cité Seniors, Cité Seniors p.16

Di 8
- Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.63
- Concert « Duo de guitares Leu et Dragonetti », Cité Seniors p.66
- Ciné goûter « Luca », Maison de Retraite du Petit-Saconnex p.103

Lu 9
- Ces jeux qui nous lient, Société Coopérative d'Habitation Genève p.104

Ma 10
- Cours « Trucs & Astuces Mac », Cité Seniors p.37
- Apéro sexologique, Cité Seniors p.49

NOVEMBRE

Me 11	De la «Ville amie des aînés» à la politique de la longue vie, Cité Seniors	p.17
	Ouverture du cours «Découverte de l'informatique», Espace Zell	p.28
	Ouverture du cours «Utiliser les applications Photos et Pages sur Mac», Cité Seniors	p.34
	Ouverture du cours «Atelier de méditation de pleine conscience», Cité Seniors	p.55
	Conférence «L'intelligence artificielle (IA) au quotidien», Espace de quartier Saint-Jean	p.90
Je 12	Conférence historique «Genève au fil du temps», Cité Seniors	p.9
	Ouverture du cours «Créer des tableaux et faire des calculs avec Excel», Cité Seniors	p.34
	Broderie et compagnie, Cité Seniors	p.61
	Marche thématique «Les bois de Chênes», gare de Genolier	p.69
	Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Jonction	p.104
Ve 13	Ouverture de l'atelier Gestes colorés, Cité Seniors	p.23
	Ouverture de l'atelier Prévoir à deux, Cité Seniors	p.24
	Café iPhone, Cité Seniors	p.47
Di 15	Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors	p.63
	Concert «The Whats», Cité Seniors	p.66
Lu 16	Le café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors	p.50
Ma 17	Ouverture du cours «Bien utiliser son iPhone au quotidien», Cité Seniors	p.30
	Ces jeux qui nous lient, Ludothèque de la Servette	p.104
	Cours «Trucs & Astuces Android», Cité Seniors	p.39
	Ateliers pratiques, Espace de quartier Plainpalais	p.88
Me 18	Les grands chantiers qui transforment la ville, Cité Seniors	p.17
	Conférence atelier «Le tabagisme, tous concernés», Cité Seniors	p.56
Je 19	Atelier «Vivre chez soi: prévenir la dépendance et renforcer l'autonomie», Cité Seniors	p.56
	Club de lecture, Cité Seniors	p.60
	Atelier pratique, Espace de quartier Eaux-Vives	p.87
	Café quartier, La Sportive	p.101

NOVEMBRE

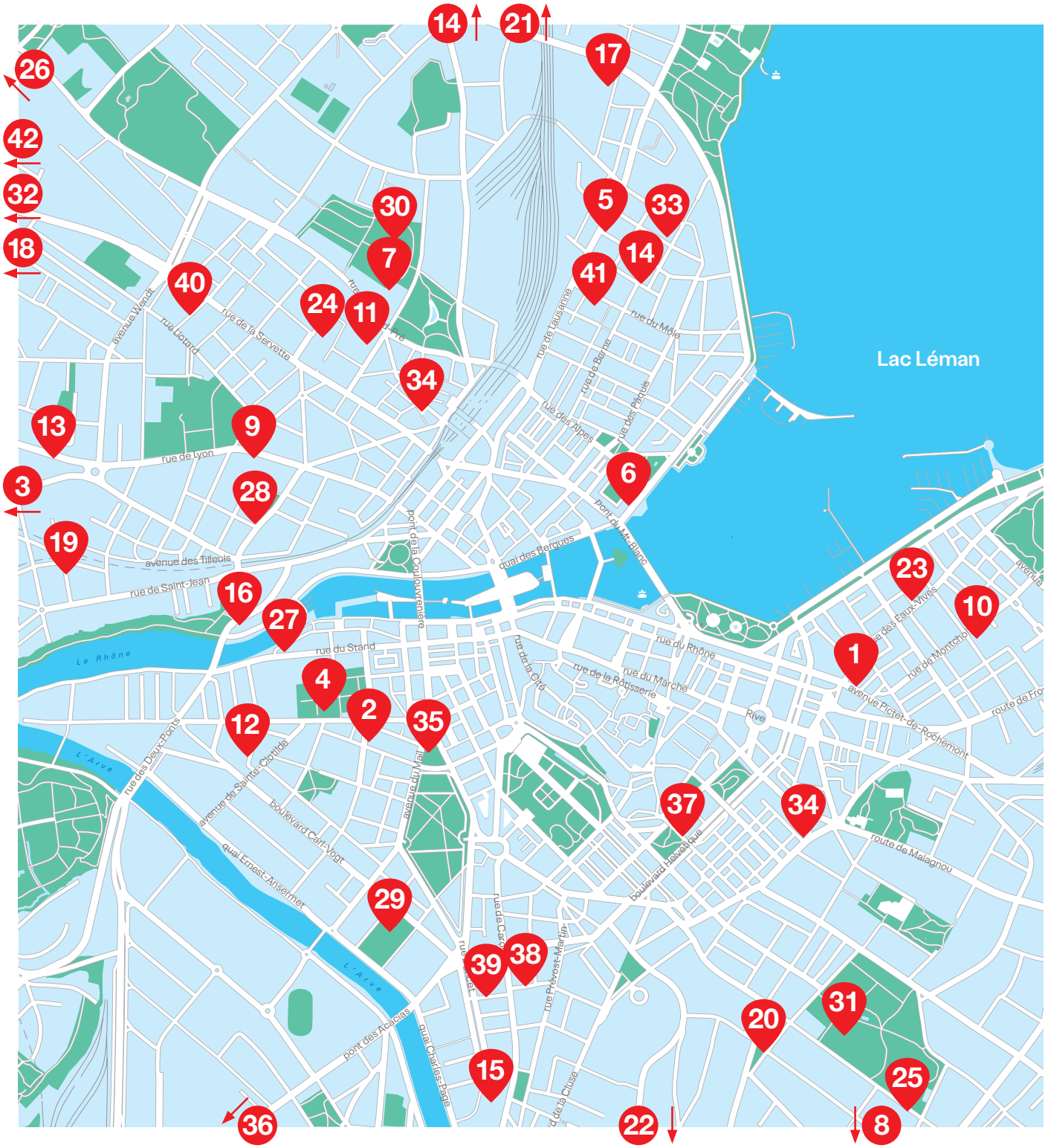
Ve 20	Atelier «@ssistance PC, Mac et smartphones», Cité Seniors	p.47
	Les Tricots du cœur, Cité Seniors	p.61
Di 22	Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors	p.63
	Concert «Swiss Tribe», Cité Seniors	p.67
Lu 23	Stage d'autodéfense féministe, Cité Seniors	p.21
	Café santé, Espace de quartier Champel	p.95
	Ces jeux qui nous lient, Société Coopérative d'Habitation Genève	p.104
Ma 24	Le mandat pour cause d'inaptitude: anticiper, c'est l'opportunité de choisir!, Cité Seniors	p.24
	Cours «Trucs & Astuces iPhone Apple », Cité Seniors	p.41
	Les repas du 99 , Espace de quartier Le 99	p.99
Me 25	Ouverture du cours «Initiation à Internet», Cité Seniors	p.29
	Ouverture du cours «Tablette iPad aller plus loin», Espace Zell	p.29
	Conférence informatique «Abonnements de téléphonie mobile: y voir plus clair!», Cité Seniors	p.46
Je 26	47 ans d'histoire des squats à Genève, Espace de quartier Eaux-Vives	p.13
	Broderie et compagnie, Cité Seniors	p.61
	Ouverture du cours «Apprivoiser son ordinateur Mac Apple», Cité Seniors	p.32
	Ces jeux qui nous lient, Maison de Retraite du Petit-Saconnex	p.104
Ve 27	Café Mac, Cité Seniors	p.47
Sa 28	Atelier Repair Café, Espace de quartier Plainpalais	p.83
	Repas entre seniors de fin d'année, Espace de quartier Soubeyran	p.100
Di 29	Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors	p.63
	Tango indigo, Cité Seniors	p.67
Lu 30	Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Le 99	p.104

DECEMBRE

Ma 1	Cours « Trucs & Astuces PC », Cité Seniors	p.36
	Permanence Info-Santé, Cité Seniors	p.51
	À votre santé, Cité Seniors	p.51
	Le mandat pour cause d'inaptitude : atelier pratique sur la rédaction du mandat, Espace de quartier Jonction	p.83
	Forum citoyen sur les pratiques funéraires et les enjeux liés à la mémoire, à l'écologie et à la place des cimetières dans la ville, Cimetière des Rois	p.84
	Atelier pratique, Espace de quartier Grottes	p.87
Me 2	Carrefour international, Cité Seniors	p.59
	Repas entre seniors de fin d'année, Espace de quartier Champel	p.100
	Café quartier, Le Nyamuk	p.101
Je 3	Marche thématique « Raclette au feu de bois», Saint-Cergue	p.70
	Atelier pratique, Espace de quartier Champel	p.88
	Repas entre seniors de fin d'année, Espace de quartier Grottes	p.100
	Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Jonction	p.104
Je 3	Conférence historique « Genève au fil du temps », Cité Seniors	p.9
	Broderie et compagnie, Cité Seniors	p.61
Ve 4	L'évolution technologique d'hier, d'aujourd'hui et de demain, Cité Seniors	p.18
Di 6	Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors	p.63
	Thé dansant « Nicolas Tankoff », Cité Seniors	p.68
Lu 7	Repas entre seniors de fin d'année, Espace de quartier Clos Voltaire	p.100
Ma 8	Ouverture du cours « Découvrir davantage de possibilités avec son iPhone », Cité Seniors	p.30
	Cours « Trucs & Astuces Mac », Cité Seniors	p.38
	Apéro sexologique, Cité Seniors	p.49
	Visite, Musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève	p.82
	Atelier pratique, Espace de quartier Plainpalais	p.88

DECEMBRE

Me 9	Ouverture du cours « Dompter son ordinateur Mac », Cité Seniors	p.33
	Conférence informatique « Qu'est-ce que la réputation en ligne, et que faire quand elle est affectée ? » Cité Seniors	p.46
	Café santé, Espace de quartier Saint-Jean	p.95
Je 10	Ouverture du cours « Apprivoiser Windows 11 », Cité Seniors	p.33
	Chorale « Le Cœur historique de l'Escalade », Cité Seniors	p.73
	Atelier pratique, Espace de quartier Eaux-Vives	p.87
Ve 11	Le Café des Palabres, Cité Seniors	p.21
	Repas entre seniors de fin d'année, Espaces de quartier Plainpalais et Pâquis	p.100
Di 13	Repas de Noël, Cité Seniors	p.73
	Ciné goûter « Mystère », Maison de Retraite du Petit-Saconnex	p.103
Lu 14	Le café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors	p.50
	Ces jeux qui nous lient, Société Coopérative d'Habitation Genève	p.104
Ma 15	Cours « Trucs & Astuces Android », Cité Seniors	p.40
	Repas entre seniors de fin d'année, Espace de quartier Eaux-Vives	p.100
Me 16	Conférence informatique « Achats en ligne, colis et fêtes de fin d'année : éviter les pièges », Espace de quartier Pâquis	p.90
	Conférence informatique «Cybercriminalité: histoire, risques et recommandations», Cité Seniors	p.44
Je 17	Formation sur l'utilisation des outils en ligne de la Banque Cantonale de Genève, Cité Seniors	p.42
	Club de lecture, Cité Seniors	p.60
	Repas entre seniors de fin d'année, Espace de quartier Jonction	p.104
	Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Jonction	p.100
	Café quartier, La Sportive	p.101
Ve 18	Regard sociologique sur les évolutions technologiques, Cité Seniors	p.18
	Les Tricots du cœur, Cité Seniors	p.61
Di 20	Concert de Noël, Cité Seniors	p.68
Lu 21	Ces jeux qui nous lient, Société Coopérative d'Habitation Genève	p.104
Ma 22	Cours « Trucs & Astuces iPhone Apple », Cité Seniors	p.41



1 **Brasserie San Remo** av. Pictet-de-Rochemont 1 (1207)
2 **Café-restaurant Le Nyamuk** rue des Bains 52 (1205)
3 **Cimetière de Châtelaine** ch. François-Furet 71 (1203)
4 **Cimetière des Rois** rue des Rois 10 (1204)
5 **Cité Seniors** rue de Lausanne 62 (1202)
6 **Compagnie Genevoise de Navigation** quai du Mt-Blanc 2 (1201)
7 **Ecole des Cropettes** rue Elisabeth-Baulacre 8 (1202)
8 **Espace de quartier Champel** ch. Edouard-Tavan 5 (1206)
9 **Espace de quartier Clos Voltaire** rue de Lyon 49 (1203)
10 **Espace de quartier Eaux-Vives** rue de Montchoisy 46 (1207)
11 **Espace de quartier Grottes** rue du Grand-Pré 9 (1202)
12 **Espace de quartier Jonction** rue Michel-Simon 7 (1205
13 **Espace de quartier Le 99** rue de Lyon 99 (1203)
14 **Espace de quartier Pâquis** rue Amat 6 (1202)
15 **Espace de quartier Plainpalais** rue des Minoteries 5 (1205)
16 **Espace de quartier Saint-Jean** quai du Seujet 32 (1201)
17 **Espace de quartier Sécheron** rue Anne-Torcapel 2 (1202)
18 **Espace de quartier Soubeyran** rue Soubeyran 10 (1203)
19 **Espace Zell** rue du Beulet 7-9 (1203)
20 **Gare de Champel** (1206)
21 **Jardin botanique de Genève** ch. de l'Impératrice 1 (1292)
22 **La Cité Bleue** av. de Miremont 46 (1206)
23 **Librairie Le Temps d'un livre** rue Du-Roveray 13 (1207)
24 **Ludothèque de la Servette** rue Jean-Robert-Chouet 8 (1202)
25 **Maison de quartier de Champel** av. Peschier 32 (1206)
26 **Maison de Retraite du Petit-Saconnex** av. Trembley 12 (1209)
27 **Musée des Sapeurs-Pompiers** rue du Stand 1bis (1204)
28 **Musée Voltaire** (parc des Délices)
29 **Parc Baud-Bovy** passage Baud-Bovy (1205)
30 **Parc Beaulieu** rue Baulacre (1202)
31 **Parc Bertrand** av. Peschier (1206)
32 **Parc des Franchises** av. de Châtelaine (1219)
33 **Place de-Châteaubriand** (1202)
34 **Place des Grottes** (1201)
35 **Parc du 14 juin** av. du Mail 3 (1205)
36 **Pavillon Sicli** rte des Acacias 45 (1227)
37 **Promenade du Pin** terrasse de Saint-Victor (1205)
38 **Restaurant La Sportive** rue de Carouge 45 (1205)
39 **Restaurant La Squadra** rue Pictet-de-Bock 7 (1205)
40 **Restaurant Les Lauriers** rue Henri-Veyrassat 7 (1202)
41 **Salle du Môle** rue du Môle 21 (1201)
42 **SCHG (Salle du Moyen-Âge)** Cité Vieusseux 9 (1203)