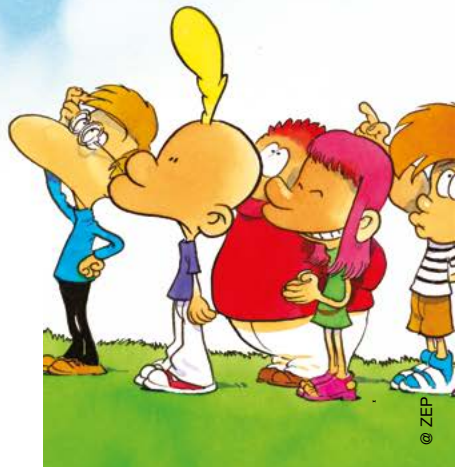




# Journée internationale, des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre

**Du samedi 28 septembre au  
samedi 5 octobre**

Rencontres et activités gratuites  
Ouvertes à toutes et à tous



Genève,  
ville sociale et solidaire

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



VILLE DE  
GENÈVE



## **Ensemble, bâtissons une société solidaire**

La Journée internationale des personnes âgées permet de faire des rencontres, découvrir de nouvelles activités et partager des moments précieux. Elle est aussi l'occasion de réfléchir à l'importance des liens sociaux et de la solidarité intergénérationnelle. Cette année, ce rendez-vous prend une dimension particulière puisqu'il se décline sur toute une semaine, du 28 septembre au 5 octobre. Sans compter que

Zep nous a fait l'honneur d'imaginer l'affiche de l'événement.

«Si jeunesse savait, si vieillesse pouvait.» Cette citation de Henri Estienne, imprimeur, philologue et helléniste français du XVI<sup>e</sup> siècle, signifie que les générations ont besoin les unes des autres. La Politique de la longue vie, voulue par le Département de la cohésion sociale et de la solidarité, promeut la qualité de vie à tous les âges. Cette politique se construit dès l'enfance, par des actions visant à réduire les inégalités et à renforcer l'égalité et la justice sociale.

La journée du 1<sup>er</sup> octobre s'inscrit dans le cadre de cette Politique de la longue vie. Grâce au travail du Service social et à un réseau citoyen et associatif, l'édition 2024 sera le théâtre d'échanges culturels, d'art floral, de jeu théâtral ou encore de balades à vélo et à pied.

Ensemble, bâtissons une société où chacune et chacun contribue à la vie de la Cité.

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




**Christina Kitsos**, Maire de la Ville de Genève

## Samedi 28 septembre

### Jeu de piste: le mystère d'Anne Onyme

*Proposé par la Ligue genevoise contre le cancer, dans le cadre de son 100<sup>e</sup> anniversaire*

Enquête grandeur nature emmenant les participant.e.s aux quatre coins de la Vieille-Ville pour trouver des indices et résoudre une énigme conçue autour des thématiques en lien avec la Ligue genevoise contre le cancer. Un jeu qui permettra au public de se muer en véritable enquêtrice et enquêteur.




-  **De 11h à 20h**
-  **Départ de la Promenade de la Treille**, rampe de la Treille, 1204 Genève
-  **Sans inscription** (consignes et carnet de jeu à retirer au stand de la Ligue Genevoise contre le cancer)

---

### Atelier d'art floral

*Proposé par la Jeune Chambre Internationale de Genève, réseau dynamique de jeunes actifs dans le développement personnel, l'engagement social et l'esprit d'entreprise*

Réalisation d'une composition de fleurs fraîches étape par étape. Chaque personne choisit son contenant, ses fleurs, et les assemble. Les participant.e.s repartent avec leur création et une photo instantanée en souvenir de cet atelier. Débutant.e.s bienvenu.e.s.




-  **De 13h à 18h** (dans la limite du matériel disponible)
-  **Espace de quartier Plainpalais**, rue des Minoteries 3, 1205 Genève
-  **Sans inscription**

## Dimanche 29 septembre

### Autour des ateliers d'ADAGE

*Proposé par l'association ADAGE, association d'aide et de soutien aux seniors*

Découverte des ateliers de l'association, à travers la peinture, le collage, les jeux de société, la couture et d'autres activités permettant de créer du lien.

-  **De 9h à 12h**: atelier de couture
- De 14h à 18h**: jeux de société et atelier de nouvelles technologies
-  **Ateliers ADAGE**, rue Camille-Martin 7, 1203 Genève
-  **Sur inscription** auprès de l'association au 022 733 00 50

---

## Le cœur n'a pas d'âge (repas et loto)

Proposé par Le Terreau, association des habitant.e.s de Saint-Gervais, Seujet et Voltaire

Tour du monde culinaire partagé dans une ambiance conviviale, suivi d'un loto avec des lots.



**De 12h à 17h**



**Espace de quartier Soubeyran**, rue Soubeyran 10, 1203 Genève



**Sur inscription**

---

## «Old up» - Balade à vélo

Proposée par Cité Seniors, en collaboration avec l'association Pré En Bulle et l'Association transports et environnement

Déambulation cycliste en musique de la Place des Grottes au Parc des Bastions, ouverte à toutes et tous. Dans le but de renforcer et de démontrer les possibilités de mobilité à tout âge, tous les types de véhicules à mobilité douce sont bienvenus: vélos classiques, cargos, triporteurs, bicyclettes adaptées aux personnes à mobilité réduite. Le cortège sera ponctué de plusieurs haltes afin de respecter le rythme de chacun.e.

Goûter et table ronde sur la mobilité douce en Ville de Genève en fin de balade au Parc des Bastions.

Visite de l'exposition sur le vélo, son histoire et son impact sur le paysage urbain au musée Rath, sur inscription.



**5 Rendez-vous: 13h30** (Place des Grottes, 1201 Genève)



**6 Goûter et table ronde: 15h30** (Parc des Bastions, promenade des Bastions 1, 1205 Genève)



**7 Visite guidée de l'exposition: 16h30** (Musée Rath, place de Neuve 1, 1204 Genève)



**Balade, goûter et table ronde sans inscription**



**Visite guidée de l'exposition sur inscription** dès le 23 septembre auprès de Cité Seniors au 0800 18 19 20 (places limitées)

## Du lundi 30 septembre au vendredi 4 octobre

### Exposition photo : « Heureusement que tu es là ! »

*Proposée par le programme 1h par m2*

Portraits réalisés par le photographe Niels Ackermann : quand des seniors et des étudiant.e.s habitent ensemble.



**De 14h à 17h**



**Espace de quartier Champel**, chemin Edouard-Tavan 5, 1205 Genève



**Sans inscription**

## Lundi 30 septembre

### Couleurs de vie : ateliers d'art-thérapie intergénérationnels

*Proposés par l'Association Creativitech*

Ateliers favorisant l'interaction entre les générations, stimulant la créativité et améliorant le bien-être. Animés par une art-thérapeute professionnelle des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), ces sessions offrent un espace sûr pour explorer ses émotions, réduire le stress et renforcer les liens sociaux à travers la créativité. Pas d'expérience préalable en art requise.



**Quatre sessions: de 9h à 10h30, de 10h30 à 12h, de 14h à 15h30, de 15h30 à 17h**



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



**Sur inscription** (précisez l'horaire désiré)

## Mardi 1<sup>er</sup> octobre

### Silver café : musique et légendes des Grottes

*Proposé par la plateforme des aîné.e.s des Grottes et Cropettes*

Moment d'échange convivial et intergénérationnel. Soixante cafés/croissants offerts pour les aîné.e.s dans les cafés le « Nant des Grottes » et le « Quai des Grottes ». Dans la rue des Grottes, entre ces deux établissements, seront proposés un duo musical saxophone/piano (Eduardo Kohan au saxophone), et des « légendes » du quartier. Micro ouvert aux participant.e.s pour recueillir leurs souvenirs et anecdotes du quartier. Maintenu par tous les temps.



**De 8h à 11h30**



**Rue des Grottes** (du n°7 au n°13), ainsi que dans **les Cafés Le Nant des Grottes** (rue des Grottes 7) et **Le Quai des Grottes** (rue de la Faucille 1)



**Sans inscription**

---

### Atelier alimentation durable

*Proposé par l'association Maison de l'Alimentation du Territoire de Genève (ma-terre)*

Atelier d'alimentation durable invitant à la rencontre, à l'écoute et à nous rassembler autour de notre alimentation. Guidé.e par des animateurs, vous découvrirez l'intérêt des fermes urbaines et la valorisation des produits alimentaires genevois. Vous prendrez le temps de cuisiner ensemble un repas délicieux avec des produits genevois dans une ambiance chaleureuse.



**De 9h à 13h**



**Association ma-terre**, chemin Moïse-Duboule 2, 1209 Genève



**Sur inscription**

---

## Restons dynamiques!

*Proposé par les infirmières en santé communautaire du Service social et l'association Athletica*

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



**De 9h30 à 11h**



**Parc Bertrand**, avenue Peschier, 1206 Genève



**Sans inscription**

---

## Projet AKWABA NANANS: cuisine ivoirienne, activités ludiques et danse

*Proposé par l'association des Ivoiriens de Genève*

Journée sous le signe de la culture ivoirienne: cuisine, jeux traditionnels et danse. Initiation aux jeux suivants: awalé, ludo et dames.



**9h30:** débuts des différents jeux (ludo et dames)

**12h:** repas (sur inscription, voir ci-dessous)

**14h:** musique et danses ivoiriennes

**16h:** initiation au jeu awalé



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



**Repas sur inscription** avant le 28 septembre, **autres activités sans inscription**

---

## Expérimenter un cercle d'écoute

*Proposé par La Main Tendue Tél 143, en partenariat avec l'association Minds*

Espace d'écoute collective permettant à chaque citoyen.ne de déposer, en toute sécurité et sans jugement, ce qui est blessé, tourmenté ou bouleversé en soi, tout en favorisant une proximité sociale.

Les cercles d'écoute s'adressent à toute personne désireuse d'expérimenter le fait d'être écouté.e et de pratiquer à son tour une écoute de cette qualité. Chacun.e peut s'exprimer ou rester silencieux.euse.



**De 10h à 12h**

**De 14h à 16h**



**Foyer l'Oasis**, rue de Carouge 53, 1205 Genève



**Sans inscription**

---

## L'enfant que j'étais, le grand-parent que je serai

*Proposé par l'association culturelle «Les Atomes dansants», en collaboration avec l'EMS Résidence les Charmilles et l'Ecole de l'Europe*

Rencontre entre les élèves de l'école, les résident.e.s de l'EMS et les seniors du quartier autour de quelques objets «mystérieux»: le quotidien des époques passées! Chacun.e est invité.e à raconter le monde de son enfance et encourager ainsi les enfants à se projeter dans le futur en s'imaginant en tant que grands-parents.



**De 10h à 11h30**



**EMS Résidence les Charmilles**, promenade de l'Europe 67, 1203 Genève



**Sur inscription** auprès de l'association au 078 611 37 12 ou à [info@atomesdansants.com](mailto:info@atomesdansants.com) (pour les non-résident.e.s)



---

## Atelier «activités physiques adaptées»

*Proposé par l'association Agents de Santé, dans le cadre du projet « Nutrition et mouvement après 65 ans »*

Quelle activité physique est recommandée après 65 ans ? Quels bienfaits en attendre ? Comment l'inclure dans la vie quotidienne ? Atelier dispensé par un maître d'activités physiques et deux agent.e.s de santé communautaire.



**De 10h à 12h**



**Maison Internationale des Associations**, rue des Savoises 15,  
1205 Genève



**Sur inscription**

---

## Potion magique

*Proposé par l'association pour le Patrimoine Industriel*

Préparation d'une «potion magique» à l'aide de plantes et d'herbes présentes dans le jardin de l'association. Echanges autour des potions permettant de voyager à travers les pays en parlant des remèdes de nos grands-mères. Repas avec herbes et épices préparés sur place et pris ensemble à la mi-journée.



**De 10h à 16h**



**Association pour le Patrimoine Industriel**, rue du Vuache 25,  
1201 Genève



**Inscription recommandée auprès de l'association** au 022 340 44 10  
ou par e-mail [ecomuseeapi@gmail.com](mailto:ecomuseeapi@gmail.com)

---

## Binômes jeune-senior: mobilité douce et walking

*Proposé par l'association Pervenches*

Session de mobilité douce entre binômes associant un.e bénévole de l'association et un.e senior, suivie d'exercices de marche (walking). Petit-déjeuner offert.



**De 10h à 12h**



**Parc Eglantyne-Jebb** (ex Parc des Acacias), rue des Epinettes,  
1227 Les Acacias



**Sans inscription**

---

## Barbecue Party: «I love barbecue!»

*Proposé par l'association Café Cornavin, en collaboration avec l'association Les Jardins de la Jonction et Les Concerts du Cœur genevois*

Barbecue dans une ambiance festive et musicale proposée par Les Concerts du Cœur genevois (chanson française, jazzy et entraînante). Barbecue varié (les personnes ne mangeant pas de viande y trouveront aussi de quoi satisfaire leur appétit).



**De 13h à 17h**



**Anciens dépôts TPG de la Jonction**, au bout de l'avenue de la Jonction, 1205 Genève



**Sans inscription**

---

## Danser toujours

*Proposé par l'association Danse libre Genève*

Danse libre de Malkovsky, adaptée aux personnes de tout âge et en mouvements comme dans notre enfance. Nos corps revivent avec douceur les instants de bonheur du passé (jeux, sports et danses) et oublient les problèmes physiques.



**De 13h45 à 15h45**



**Maison de quartier de Saint-Jean** (salle du rez-de-chaussée), chemin François-Furet 8, 1203 Genève



**Sans inscription**

---

## Chantons ensemble

*Proposé par le Mouvement des aînés Genève Activités 50+*

Après-midi sous le signe du chant. Les participant.e.s auront l'opportunité d'apprendre et répéter deux chants sous la direction d'un professionnel de la musique. A la fin de la session, l'occasion sera donnée de chanter ces morceaux en compagnie de la chorale du Mouvement des aînés Genève Activités 50+. Les performances seront enregistrées et mises à disposition gratuitement.



**De 14h30 à 17h** (présence requise à 14h)



**Centre paroissial des Eaux-Vives**, place de Jargonnant 5, 1207 Genève



**Sans inscription**

---

## Atelier « alimentation équilibrée »

*Proposé par l'association Agents de Santé, dans le cadre du projet « Nutrition et mouvement après 65 ans »*

Quelle alimentation est recommandées après 65 ans ? Comment composer un repas équilibré ? A quels groupes d'aliments et nutriments porter une attention particulière avec l'avancée en âge ? Atelier dispensé par une diététicienne et deux agent.e.s de santé communautaire.



**De 14h à 16h**



**Maison Internationale des Associations**, rue des Savoises 15,  
1205 Genève



**Sur inscription**

---

## Isolement, solitude : vécus et solutions

*Proposé par le Réseau Aînés Champel*

Atelier participatif animé par les membres du Réseau Aînés Champel permettant d'explorer et d'envisager des pistes de solutions concrètes en lien avec la thématique.



**14h**: accueil et introduction

**14h15**: atelier de réflexion formé de trois groupes

**16h**: mise en commun des groupes et discussions

**17h**: « De bonnes bases pour bien avancer en âge »: intervention de Madame Anne-Claude Juillerat Van der Linen, neuropsychologue, chargée de cours à l'Université de Genève et présidente de l'Association VIVA

**18h**: apéritif dînatoire



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



**Sur inscription** avant le 26 septembre

---

## Vieillir et vivre ensemble entre générations

Proposé par l'association Uni3 Université des seniors – Genève, en collaboration avec l'UNIGE

Avec l'allongement de l'espérance de vie et la diminution du taux de natalité, nos sociétés connaissent un vieillissement accéléré de la population. Ce phénomène est mondial et unique dans l'histoire de l'humanité, en tout cas à cette échelle. Cette réalité pose question et défie toutes les générations. Uni3, en collaboration avec l'UNIGE, propose des débats autour de la solidarité et d'un nouveau contrat social entre générations. Bien que les coûts de la santé et de la dépendance des aîné.e.s soient souvent au cœur des discussions, les défis sont bien sûr plus larges. Ils touchent aussi la répartition de l'effort collectif face au changement climatique.



**14h15:** bienvenue et introduction générale

**15h:** tables rondes, suivies de discussions : vivre ensemble entre générations

1. Un nouveau contrat entre générations : fausse bonne idée ?
2. Être vieux être jeune, qu'est-ce que c'est ?
3. Engagements communs des aîné.e.s et des jeunes à l'exemple du climat

**16h30:** pause café



**Les Salons**, rue Jean-F. Bartholoni 6, 1204 Genève



**17h:** performance spectacle des adhérent.e.s Uni3 : le corps vieillissant dans les arts performatifs – En marche! (Auditoire U300)

**17h45:** verrée (Hall d'Uni Dufour)

**18h:** grande conférence avec un.e invité.e de renom (Auditoire U 600)



**Uni Dufour**, rue Général-Dufour 24, 1204 Genève



**Sans inscription**

---

## Ateliers d'initiation au jeu théâtral

*Proposés par la Comédie de Genève, en collaboration avec les équipes sociales de proximité du Service social*

Découverte du théâtre de façon ludique et décomplexée! Accompagné.e.s d'Elodie Bordas, comédienne romande talentueuse, vous réaliserez des exercices variés, impliquant le corps, la voix et l'espace. Les émotions et l'interprétation seront aussi explorées et développées, en prenant appui sur divers petits textes.



**Premier groupe: de 14h30 à 16h**

**Deuxième groupe: de 17h à 18h30**



**Comédie de Genève**, esplanade Alice-Bailly 1, 1207 Genève



**Sur inscription** auprès de la billetterie de la Comédie de Genève au 022 320 50 01 ou sur [billetterie@comedie.ch](mailto:billetterie@comedie.ch) (limité à 12 personnes par groupe)

---

## Atelier équilibre

*Proposé par l'EMS Résidence Amitié*

Parcours jonché de petits obstacles, qui permet de travailler l'équilibre et la coordination. Atelier ludique, animé par une ergothérapeute et deux animatrices et adapté à toutes et tous.



**De 14h30 à 17h**



**Place des Grottes**, 1201 Genève



**Sans inscription**

---

## Dessin académique d'après modèles, avec accompagnement musical (piano et harpe)

*Proposé par la Fédération Mottattom*

Dessin accompagné à partir de deux modèles présents sur place. Musique live au piano et à la harpe exécutée par un musicien pendant les ateliers. Toute personne est la bienvenue, avec ou sans connaissances artistiques. Apéritif/goûter offert.



**De 14h30 à 17h** (présence requise à 14h30)



**Mottattom** (salle « La Mine »), avenue Giuseppe Motta 20, 1202 Genève



**Sans inscription**

---

## Design ton enfance

*Proposé par l'association Design ton futur*

Initiation au graphisme intergénérationnel (avec impression sur vêtement) pendant laquelle enfants et seniors utilisent la créativité digitale pour partager leurs histoires et créer des personnages de leur jeunesse sur ordinateur. Echanges culturels et création commune.



**De 16h à 18h**



**Place des Grottes**, 1201 Genève



**Sur inscription** sur [www.designtonfutur.com](http://www.designtonfutur.com) ou au 079 253 05 88

---

## Grand Bal du Conseil des Anciens

*Proposé par le Conseil des Anciens*

Grand événement de musique et danse selon le programme suivant :

- Concert de Phil Bouvier, accordéoniste, double champion du monde, accompagné de son talentueux pianiste
- Message de la Maire de la Ville de Genève et Conseillère Administrative en charge du Département de la cohésion sociale et de la solidarité, Madame Christina Kitsos
- Entracte et collation
- Thé dansant animé par Lionel Belluard, accordéoniste accompagné par un pianiste



**Accueil dès 16h**, fin de la soirée à 20h



**Salle communale de Plainpalais**, rue de Carouge 52, 1205 Genève



**Inscriptions** auprès du Conseil des Anciens par mail à [hurter@vtx.ch](mailto:hurter@vtx.ch)

---

## Conférence: la vie musicale à Genève du Baroque au Jazz

*Proposée par la Bibliothèque Municipale de la Cité et animée par Arnaud Bosch, historien*

Le Grand Théâtre, le Victoria Hall et les kiosques à musique sont autant de témoins historiques d'une vie musicale abondante à Genève. Des faubourgs environnants, lieux de liberté pendant la Réforme, aux clubs de jazz des années 60, accueillant les plus grandes stars de l'époque, il n'y eut pas de période creuse pour la musique à Genève. En revanche, que de péripéties...



**De 16h30 à 18h**



**Bibliothèque Municipale de la Cité**, place des Trois-Perdrix 5,  
1204 Genève



**Sur inscription sur**

---

## Concert de l'Ensemble de danse folklorique ukrainienne «SviTaok» et atelier de danse

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

Concert de danses folkloriques et chansons ukrainiennes, suivi d'un atelier de danse adapté à toutes et tous (mouvements simples selon la condition de la personne). Dégustation de biscuits ukrainiens.



**De 17h à 19h**



**Square de l'Europe** (devant l'Espace de quartier Le 99), rue de Lyon 99,  
1203 Genève



**Sans inscription**

---

## Jeux d'ambiance et de déduction: loups-garous!

*Proposés par le collectif Electro-knit*

Dans "l'Est sauvage", le petit hameau de Thiercelieux est devenu la proie des loups-garous. Les villageois.es doivent se ressaisir pour éradiquer ce nouveau fléau avant de toutes et tous être dévoré.e.s... Qui gagnera? les loups-garous ou les villageois.es? Le jeu du loup-garou est un jeu d'ambiance, participatif, dans lequel chacun.e discute avec les autres pour trouver les loups-garous mais également prouver qu'il n'en est pas un.

Jeu de société intergénérationnel, ouvert à toutes et tous. Biscuits et boissons offerts durant les sessions de jeu.



**Première session: 17h30 à 19h**

**Deuxième session: 19h30 à 21h**



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



**Sur inscription**

---

## La Disco du 1<sup>er</sup> octobre

*Proposée par Cité Seniors, en collaboration avec le Duo Génération*

Musique éclectique, dynamique et entraînante du Duo Génération. Venez tester vos pas de danse les plus audacieux et peut-être montrer au grand jour vos chorégraphies longuement travaillées durant l'été!



**De 18h à 20h**



**Cité Seniors**, rue de Lausanne 62, 1202 Genève



**Sans inscription**



## Mercredi 2 octobre

### Atelier « se nourrir à petit prix »

*Proposé par l'association Agents de Santé, dans le cadre du projet « Nutrition et mouvement après 65 ans »*

Comment concilier alimentation équilibrée et petit prix ? Quelles astuces lorsqu'on fait ses courses ? Quels aliments ont un bon rapport valeur nutritionnelle-prix ? Atelier dispensé par une diététicienne et deux agent.e.s de santé communautaire.



**De 9h à 11h**



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



**Sur inscription**

---

### Atelier « cuisine » suivi d'un repas communautaire

*Proposé par l'association Agents de Santé, dans le cadre du projet « Nutrition et mouvement après 65 ans »*

Quelles sources de protéines cuisiner et en quelle quantité ? Qu'en est-il des légumes et féculents ? Et quelles matières grasses utiliser, pour quel type de cuisson et en quelle quantité ? Atelier dispensé par une diététicienne et deux agent.e.s de santé communautaire.



**De 11h à 13h30**



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



**Sur inscription**

---

### Mémoire de nos souvenirs heureux

*Proposé par l'association Le Grepsy, en collaboration avec la SGIPA*

Célébrons la richesse des seniors, gardiennes et gardiens de souvenirs heureux ! Une jeune reporter collecte des anecdotes et musiques avec des seniors. Ces recueils pourront être ensuite écoutés en streaming.



**De 14h30 à 17h30**



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



**Sur inscription** auprès de l'association au 078 659 99 19 ou sur [www.grepsy.ch](http://www.grepsy.ch)

---

## Design ton enfance

*Proposé par l'association Design ton futur*

Exposition finale, verrée et retour d'expériences en lien avec l'atelier de graphisme intergénérationnel du 1<sup>er</sup> octobre et ceux menés auparavant à Cité Seniors.



**De 18h à 21h**



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



**Sur inscription** sur [www.designtonfutur.com](http://www.designtonfutur.com) ou au 079 253 05 88

## Jeudi 3 octobre

### Le loto des seniors

*Proposé par l'association Interstices*

Activité ludique à destination des personnes seniors du quartier. Temps d'accueil avec café-tartines, suivi d'un loto revisité et d'un repas gourmand offert!



**De 9h à 14h**



**Salle commune**, rue Camille-Martin 13, 1203 Genève



**Sur inscription** auprès de l'association au 076 412 37 36

## Samedi 5 octobre

### Atelier Fem Do Chi +55 ans

*Proposé par Cité Seniors, en collaboration avec le service Agenda 21 – Ville durable*

Stage utilisant la méthode Fem Do Chi et permettant aux participantes d'investir un espace pour aborder et déjouer les violences de genre spécifiques à cet âge. Cette méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale s'adresse à toutes les femmes, quels que soient leur âge, leur condition physique, leur vécu de violence, leur orientation sexuelle et leur culture.



**De 10h à 16h**



**Cité Seniors**, rue de Lausanne 62, 1202 Genève



**Sur inscription** auprès de l'association Viol Secours au 022 344 42 42

---

## «Sur les traces...»: journée intergénérationnelle et portes ouvertes

Proposée par l'Université des Cultures de Genève

Journée intergénérationnelle et interculturelle avec la programmation suivante au sein des locaux de l'association :



**14h:** accueil et collation, jeux pour petits et grands

**15h:** projection de capsules de témoignages réalisées à l'occasion du projet des bibliothèques humaines de l'association. Echanges et discussions.

**16h30:** lectures théâtrales de la pièce «La part de feu», par la «Compagnie Désenchantée»

**17h30:** apéritif de clôture



**Université des Cultures de Genève**, chemin de Surinam 7, 1203 Genève



**Sans inscription**

---

## Mémoire de nos souvenirs heureux

Proposé par l'association Le Grepsy, en collaboration avec la SGIPA

Célébrons la richesse des seniors, gardiennes et gardiens de souvenirs heureux! Une jeune reporter collecte des anecdotes et musiques avec des seniors. Ces recueils pourront être ensuite écoutés en streaming.



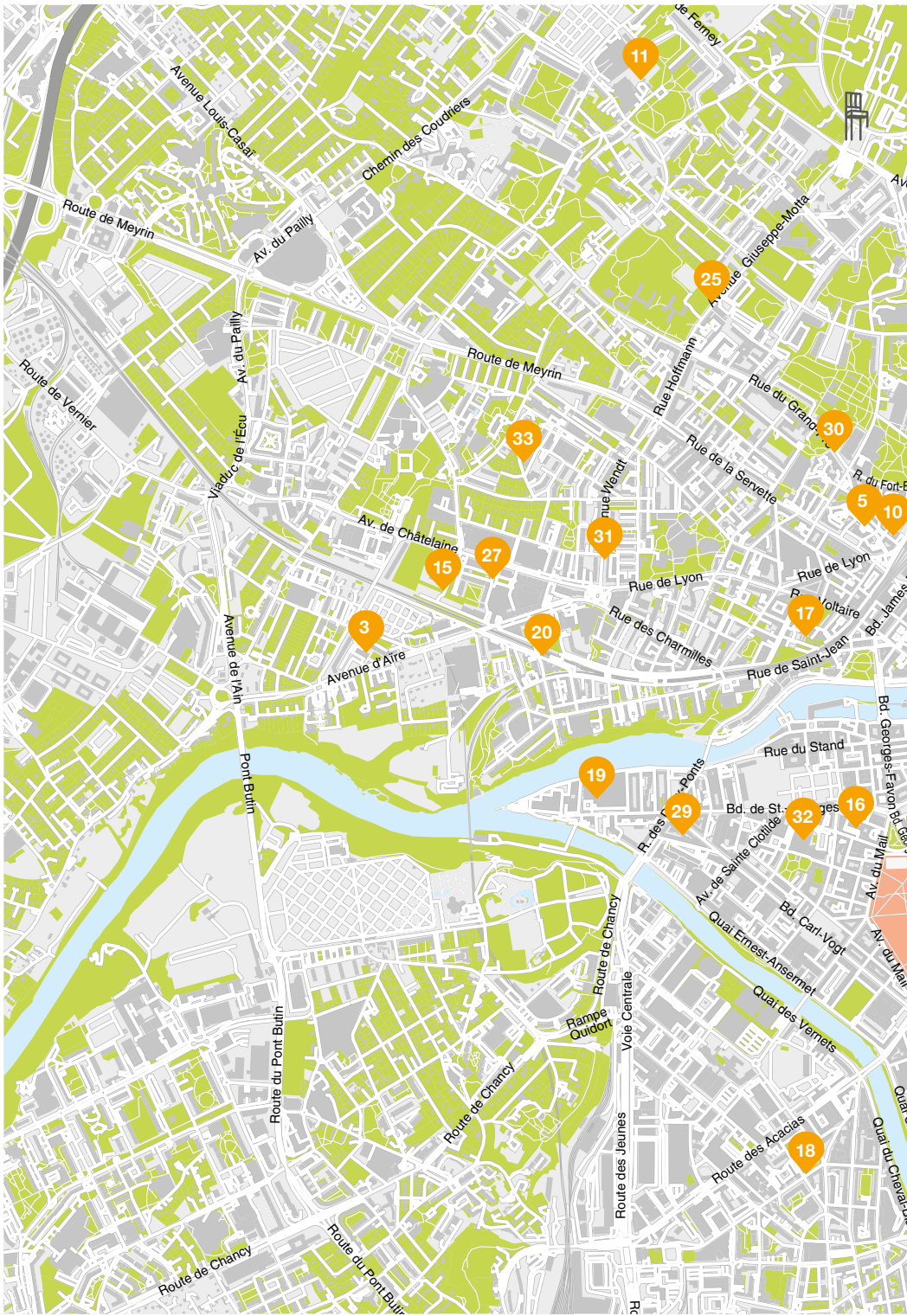
**De 18h à 20h**



**AVIVO**, rue du Vieux-Billard 25, 1205 Genève



**Sur inscription** auprès de l'association au 078 659 99 19 ou sur [www.grepsy.ch](http://www.grepsy.ch)



11

25

33

30

5

10

3

15

27

20

19

29

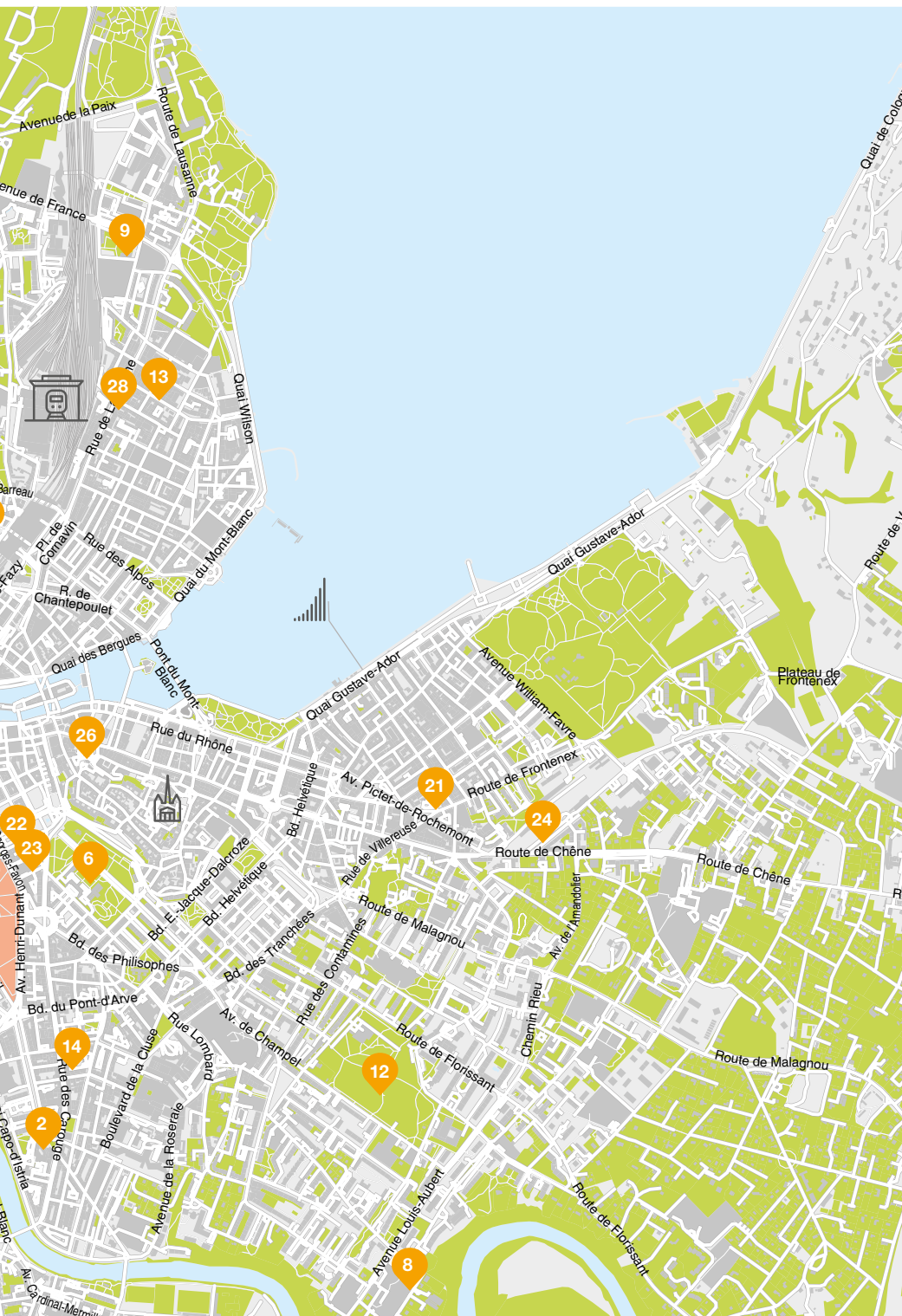
17

16

32

18





Avenue de la Paix

Avenue de France

Rue de L...

R. de Chantepoulet

Quai des Bergues

Rue du Rhône

Bd. des Philosophes

Bd. du Pont-d'Arve

Boulevard de la Cluse

Avenue de la Roseraie

Avenue Louis-Aubert

Rue de Lausanne

Quai Wilson

Pont du Mont-Blanc

Bd. Jacques-Dalcroze

Rue Lottbarg

Av. de Champel

Quai du Mont-Blanc

Quai Gustave-Ador

Bd. Helvétique

Bd. des Tranchées

Rue des Contamines

Quai Gustave-Ador

Av. Pictet-de-Rochemont

Rue de Villereuse

Route de Malagnou

Route de Frontenex

Route de Chêne

Route de Florissant

Route de Malagnou

Avenue William-Favre

Route de Chêne

Route de Malagnou

Route de Florissant

Quai Gustave-Ador

Av. de Mandallier

Chemin Fleu

Route de Florissant

Plateau de Frontenex

Route de Chêne

Route de Malagnou

Route de Florissant

Route de Chêne

Route de Chêne

Route de Malagnou

Route de Florissant

Plateau de Frontenex

Route de Chêne

Route de Malagnou

Route de Florissant

Route de V...

Route de Chêne

Route de Malagnou

Route de Florissant

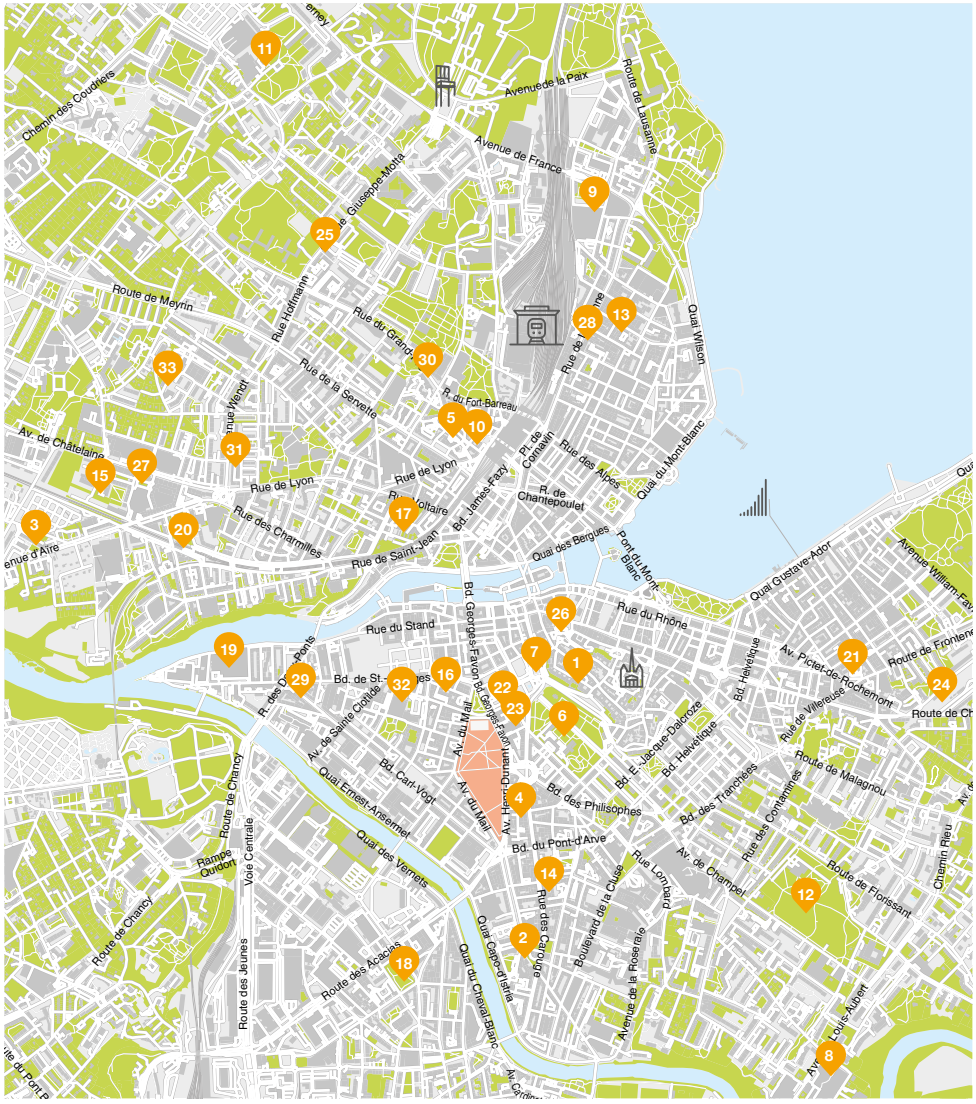
Quai de Colon

Route de V...

R...

Route de Florissant

- 1 Promenade de la Treille  
rampe de la Treille
- 2 Espace de quartier Plainpalais  
rue des Minoteries 3
- 3 Ateliers ADAGE / salle commune  
SCHG, rue Camille-Martin 7 et 13
- 4 Salle communale de Plainpalais, rue  
de Carouge 52
- 5 Place des Grottes
- 6 Parc des Bastions  
promenade des Bastions 1
- 7 Musée Rath, place de Neuve 1
- 8 Espace de quartier Champel,  
chemin Edouard-Tavan 5
- 9 Espace de quartier Sécheron,  
rue Anne-Torcapel 2
- 10 Rue des Grottes
- 11 Association ma-terre,  
chemin Moïse-Duboule 2
- 12 Parc Bertrand, avenue Peschier
- 13 Espace de quartier Pâquis,  
rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis)
- 14 Foyer l'Oasis, rue de Carouge 53
- 15 EMS Résidence les Charmilles,  
promenade de l'Europe 67
- 16 Maison Internationale des  
Associations, rue des Savoises 15
- 17 Association pour le Patrimoine  
Industriel, rue du Vuache 25
- 18 Parc Eglantyne-Jebb (ex Parc des  
Acacias), rue des Epinettes
- 19 Anciens dépôts TPG de la Jonction,  
au bout de l'avenue de la Jonction
- 20 Maison de quartier de Saint-Jean  
(salle du rez-de-chaussée),  
chemin François-Furet 8
- 21 Centre paroissial des Eaux-Vives,  
place de Jargonnant 5
- 22 Les Salons, rue Jean-F.Bartholoni 6
- 23 Uni Dufour, rue Général-Dufour 24
- 24 Comédie de Genève,  
esplanade Alice-Bailly 1
- 25 Mottattom (salle «La Mine»),  
avenue Giuseppe Motta 20
- 26 Bibliothèque Municipale de la Cité,  
place des Trois-Perdrix 5
- 27 Square de l'Europe (devant l'Espace  
de quartier Le 99), rue de Lyon 99
- 28 Cité Seniors, rue de Lausanne 62
- 29 Espace de quartier Jonction,  
rue Michel-Simon 7
- 30 Espace de quartier Grottes,  
rue du Grand-Pré 9
- 31 Université des Cultures de Genève,  
chemin de Surinam 7
- 32 AVIVO, rue du Vieux-Billard 25
- 33 Espace de quartier Soubeyran,  
rue Soubeyran 10



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

Consultez les programmes d'activités en suivant les QR code ci-dessous :

**Pour le programme  
de Cité Seniors,  
scannez le QR code ci-dessous**



**Pour le programme  
« Activités seniors près de chez vous »,  
scannez le QR code ci-dessous**



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

\* sauf exceptions mentionnées dans le programme