



Restons dynamiques!

Bouger entre seniors

**Parc Bertrand, Parc des Franchises
et Parc Baud-Bovy**

Gratuit, sans inscriptions

**Genève,
ville sociale et solidaire**

www.geneve.ch





Sortir, bouger et se rencontrer

Fort de son succès, *Bouger entre seniors* lancé à Champel et dans le quartier des Franchises, s'enrichit désormais d'un troisième parc, à Baud-Bovy.

***Bouger entre seniors* est une invitation à pratiquer une activité physique, en toute décontraction, près de chez soi. Et surtout pour le plaisir !**

Des marches adaptées à la condition physique de chacun.e permettent une découverte de la nature en Ville et contribuent grandement à la santé et au bien-être à tout âge.

Ce rendez-vous convivial offre aussi de belles occasions d'échanges, de partages et de découvertes autour d'une activité sportive. Modifier les regards, faciliter les échanges, tels sont les pouvoirs insoupçonnés de chaque rencontre.

Un chaleureux merci aux partenaires et aux services municipaux, pour leur engagement dans ce projet.

Vrai levier de cohésion sociale, cette prestation s'intègre dans un programme d'activités pour les aîné.e.s, déclinées dans les quartiers, au plus proche des personnes.

Un petit effort, beaucoup de plaisir, un esprit sain dans un corps sain, voilà le menu des sorties ***Bouger entre seniors***. A consommer sans modération.

Christina Kitsos,
Conseillère administrative

***Bouger entre seniors* est destiné à toute les personnes autonomes et mobiles physiquement, marchant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc).**

L'activité est gratuite, sans inscription et a lieu par tous les temps.



Restons dynamiques!

Bouger entre seniors vous invite à travailler votre **équilibre et votre renforcement musculaire** en compagnie d'autres seniors du quartier.

Les séances hebdomadaires d'une heure sont **encadrées par des professionnel.le.s de l'activité physique et des infirmier.ères du Service social**. Elles sont ouvertes à toutes et tous, quelle que soit votre forme physique. Munissez-vous de vêtements et de chaussures confortables.

Horaires et lieux*



Tous les mardis au Parc Bertrand
10h : départ à proximité de la pataugeoire

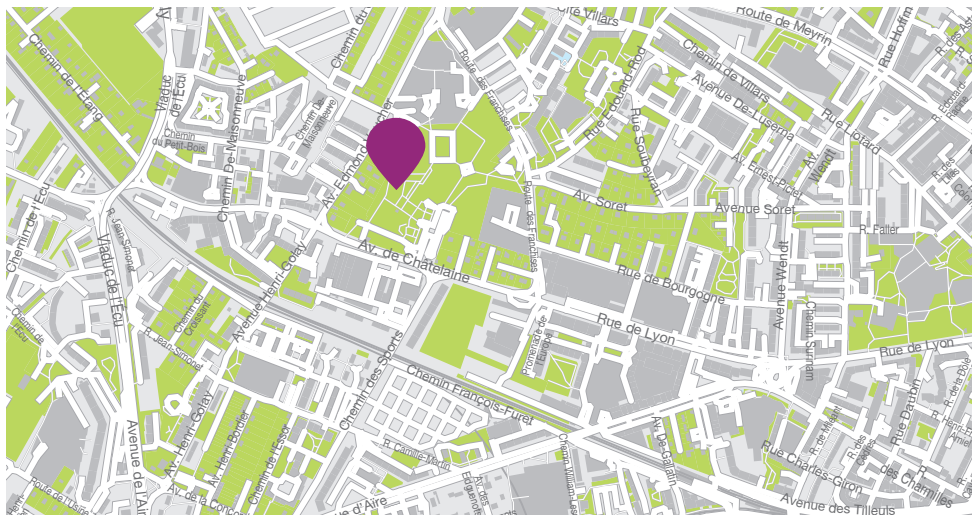


Tous les mercredis au Parc des Franchises
10h : départ au centre du parc, dans le square



Tous les jeudis au Parc Baud-Bovy
10h : départ au centre du parc, devant la rotonde

* voir carte en dernière page



-  **Parc Bertrand** avenue Peschier
-  **Parc des Franchises** avenue de Châtelaine
-  **Parc Baud-Bovy** passage Baud-Bovy

Renseignements

Point info

0800 447 700 (appel gratuit)