

# Programme Cité Seniors

## Pour une vision au jour le jour du programme

### Calendrier Septembre 2021

Date	Horaire	Événement / activité	Modalités d'inscription	Lieu
Jeudi 02 / 16 / 23	10h – 11h	<b>Exercices respiratoires</b> Cours basés sur différentes méthodes améliorant la capacité pulmonaire et mobilisant la cage thoracique.	Sur inscription	Extérieur <i>rdv à Cité Seniors</i>
Jeudi 02 / 16 / 23	14h15 – 15h15	<b>Relions-nous au plaisir d'être vivant !</b> Des techniques issues de la sophrologie ludique et du yoga du rire seront partagées, complétées par des moments d'échange	Sur inscription	Extérieur <i>rdv à Cité Seniors</i>
Mardi 07 / 14 / 21	10h15 – 11h15	<b>Qi-Gong</b> Gymnastique traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration	Sur inscription	Extérieur <i>rdv à Cité Seniors</i>
Lundi 06	14h – 16h	<b>Parcours découverte</b> <i>« Visite de Carouge »</i>	Sur inscription	Extérieur
Mardi 14 / 21	16h – 18h	<b>Polaroid</b> espace de conversation de langues étrangères	Sans inscription	Cité Seniors
Mercredi 15 / 22 / 29	9h30 – 11h	<b>Cours de français</b> destiné aux seniors de plus de 55 ans arriv.e.s en Suisse à l'âge adulte	Croix Rouge Genevoise 022 304 04 04	Cité Seniors
Vendredi 17 <i>Jusqu'en décembre</i>	14h – 15h30	<b>Entraînement de walking et course à pied pour seniors !</b>	Sur inscription	Extérieur
Lundi 20	14h – 16h	<b>Parcours découverte</b> <i>« Visite du quartier des Grottes »</i>	Sur inscription	Extérieur
Mardi 28	10h – 16h	<b>Cité seniors fait son cinéma !</b> Une journée de fête à l'occasion de la présentation du nouveau programme d'animation automnale de Cité Seniors	Sans inscription <i>Sauf le repas</i>	Cité Seniors
Mercredi 29	9h – 16h	<b>Journée d'inscription au cours &amp; ateliers</b>	Sans inscription	Cité Seniors
Jeudi 30	9h – 17h	<b>Journée d'inscription aux cours informatiques</b>	Sans inscription	Cité Seniors

Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter le programme imprimé de Cité Seniors pour la période d'octobre à décembre 2021

**Cité Seniors**  
Rue de Lausanne 62 – Rue Amat 28  
1202 Genève  
TPG : tram 15, arrêt Môle ou Butini  
☎ 0800 18 19 20 (appel gratuit)

[citeseniors@ville-ge.ch](mailto:citeseniors@ville-ge.ch)  
[www.seniors-geneve.ch](http://www.seniors-geneve.ch)

Coordination :  
Département de la cohésion sociale et de la solidarité /  
Service social  
Rue Dizerens 25 / 1211 Genève 4

**Genève,**  
ville sociale et solidaire

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

