



# Activités seniors près de chez vous

Informations sociales et de santé,  
rencontres, ateliers, activités sportives  
et découvertes culturelles

**Septembre – Décembre 2023**

Genève,  
ville sociale et solidaire

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



## Ouvrir de nouveaux horizons

Comme dans toutes les prestations mises en œuvre dans le cadre de la Politique de la longue vie, le Département de la cohésion sociale et de la solidarité (DCSS) entend lutter contre les préjugés et les stéréotypes liés à la vieillesse.

Pour que cette évolution se conjugue avec une meilleure qualité de vie, le DCSS s'efforce de mettre à disposition des informations sur les prestations financières, sociales, de santé et les loisirs.

Le Département dispose d'équipements de grande qualité, les Espaces de quartier, et d'équipes de professionnel.le.s impliqué.e.s au sein des Antennes sociales de proximité ainsi que des Points info qui lui permettent de proposer un riche programme d'activités. Cette offre complète celle, désormais bien connue, de Cité Seniors, afin de rendre l'ensemble de ces prestations plus accessibles au public aîné.

Véritable levier à l'échelle de la proximité, ce programme d'activités favorise les rencontres, les moments de partage, l'ouverture à de nouvelles personnes, la découverte de loisirs inédits, dans une atmosphère chaleureuse.

Rester informé.e, s'enrichir au plan personnel et partager des loisirs actifs, en bonne compagnie, sont autant de ressources pour améliorer sa qualité de vie et la cohésion sociale.

### **Christina Kitsos**

Vice-présidente



## À la découverte du programme « Activités seniors près de chez vous »

Présentation des activités et moment d'échanges.



**13 septembre – 10h**



**Cité Seniors**

Rue Jean-Charles Amat 18 – 1202 Genève



**Sans inscription**

## Rive droite



### Café Santé sur le thème de l'alimentation

*Animé par les infirmières en santé communautaire du Service social*

Atelier sur l'importance de maintenir un régime équilibré riche en protéines. Découverte de recettes simples.



**18 septembre – 14h**



**Espace de quartier Saint-Jean**

Quai du Seujet 32 – 1201 Genève



**Sans inscription**



### Présentation du vignoble genevois et dégustation

*Animée par M<sup>me</sup> Annabelle Anex-Netz, œnologue au Département du Territoire de l'État de Genève, en collaboration avec l'Office de promotion des produits agricoles de Genève*

Histoire du vignoble genevois, suivie d'une dégustation.



**21 septembre – 18h**



**Espace de quartier Le 99**

Rue de Lyon 99 – 1203 Genève



**Sur inscription**



## Prestations financières, parlons-en!

*En collaboration avec le Centre d'animation pour retraités (CAD) de l'Hospice Général et en partenariat avec le Service des prestations complémentaires de l'Etat (SPC), Pro Senectute et la Plateforme du réseau seniors Genève*

Séance d'information et de questions-réponses sur les prestations financières accessibles aux personnes en âge de retraite (AVS, 2<sup>e</sup> pilier, prestations complémentaires, etc.).



**28 septembre – 10h**



**Cité Seniors**

Rue de Lausanne 62 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Mes derniers souhaits

*En collaboration avec le Service des pompes funèbres, cimetières et crématoire*

Présentation d'un livret édité pour exprimer ses dernières volontés et le transmettre à ses proches afin de faciliter leurs démarches.



**28 septembre – 14h**



**Espace de quartier Pâquis**

Rue Jean-Charles Amat 6 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Présentation du droit des successions

Par M<sup>e</sup> Frank Merlon de la Chambre des Notaires de Genève

Informations sur la réforme du droit successoral entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2023.



**29 septembre – 14h**



**Espace de quartier Pâquis**

Rue Jean-Charles Amat 6 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Initiation musicale avec le Passo

Animée par Conceição Ceiça Lopes Pereira, professeure de danse

Rencontre autour de la musique, de la rythmique et du mouvement.



**5 octobre – 9h et 10h**



**Espace de quartier Sécheron**

Rue Anne-Torcapel 2 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Sentier culturel – D'un musée à l'autre

En collaboration avec le Département de la culture et de la transition numérique

Découverte des œuvres au fil d'une balade sur les quais ainsi que dans diverses institutions muséales. Promenade se terminant au Jardin botanique, suivie d'une collation.



**5 octobre – 14h**



**Espace de quartier Pâquis**

Rue Jean-Charles Amat 6 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Atelier d'activités créatrices et artisanales

*En collaboration avec l'association Soleil pour tous*

Découverte des activités créatrices et artisanales de l'association telles que la couture et la composition florale.



**11 octobre – 10h**



**Espace de quartier Clos Voltaire**

Rue de Lyon 49 – 1203 Genève



**Sans inscription**



## Séance de cinéma: Josep (suivie d'un échange)

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

Film d'Aurel (Espagne), dans le cadre du cycle de films en langues étrangères (espagnol, portugais et italien) proposé dans les Espaces de quartier et aux Cinémas du Grütli. Projection suivie d'un débat sur la migration.



**18 octobre – 10h**



**Espace de quartier Sécheron**

Rue Anne-Torcapel 2 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Découverte de l'atelier-théâtre

*En collaboration avec l'Université des cultures de Genève*

Atelier-théâtre intergénérationnel et participatif suivi d'un goûter.



**18 octobre – 18h**



**Espace de quartier Soubeyran**

Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève



**Sur inscription**



## Mobilité et souplesse

*Animé par Petra Kicherer, professeure de Yoga*

Rencontre permettant la pratique de gestes techniques accompagnés d'une respiration adaptée. Temps d'information et d'échanges prévu après les exercices. Ouvert à toutes et tous, y compris aux personnes à besoins spécifiques. Suivi d'un repas canadien. **Chaque participant.e apporte un tapis de gym ou un plaid.**



**7 novembre – 12h15-14h45**



**Espace de quartier Soubeyran**

Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève



**Sur inscription**



## Chuter sans se blesser

*Animé par Patrick Lattion, coach sportif*

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



**8 novembre – 10h**



**Espace de quartier Pâquis**

Rue Jean-Charles Amat 6 – 1202 Genève



**Sur inscription**



## Café Santé sur le thème de la maladie d'Alzheimer

*Animé par les infirmières en santé communautaire du Service social*

Comment reconnaître les premiers signes d'une démence dégénérative? Quelles sont les prises en charge possibles à Genève?



**8 novembre – 14h**



**Espace de quartier Sécheron**

Rue Anne-Torcapel 2 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Mes derniers souhaits

*En collaboration avec le Service des pompes funèbres, cimetières et crématoire*

Présentation d'un livret édité pour exprimer ses dernières volontés et le transmettre à ses proches afin de faciliter leurs démarches.



**9 novembre – 14h**



**Espace de quartier Le 99**

Rue de Lyon 99 – 1203 Genève



**Sans inscription**



## Séance de cinéma: Belarmino

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

Film de Fernando Lopes (Portugal), dans le cadre du cycle de films en langues étrangères (espagnol, portugais et italien) proposé dans les Espaces de quartier et aux Cinémas du Grütli.



**14 novembre – 10h**



**Espace de quartier Grottes**

Rue du grand-Pré 9 – 1202 Genève



**Sans inscription**





## Chuter sans se blesser

*Animé par Patrick Lattion, coach sportif*

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



**14 novembre – 14h30**



**Espace de quartier Soubeyran**

Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève



**Sur inscription**



## Tandem au musée

*En collaboration avec le Département de la culture et de la transition numérique*

Atelier d'écriture libre autour d'objets et œuvres des institutions muséales de la Ville de Genève. Découverte de la plateforme «Mirabilia». Moment de partage et d'accès à la culture, échanges en binômes entre les participant.e.s et collation.



**17 novembre – 14h**



**Espace de quartier Sécheron**

Rue Anne-Torcapel 2 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Café-récit autour de la culture

*En collaboration avec le Département de la culture et de la transition numérique*

Moment de partage et d'accès à la culture, autour de la thématique du voyage.



**1<sup>er</sup> décembre – 10h**



**Espace de quartier Saint-Jean**

Quai du Seujet 32 – 1201 Genève



**Sans inscription**



## Repas entre seniors

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

Repas partagé avec animation.



**7 décembre – 12h**



**Espace de quartier Soubeyran**

Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève



**Sur inscription**



## Repas entre seniors

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

Repas partagé avec animation.



**11 décembre – 12h**



**Espace de quartier Saint-Jean**

Quai du Seujet 32 – 1201 Genève



**Sur inscription**



## Atelier de sensibilisation sur les proches aidant.e.s

*En collaboration avec la Haute école de santé de Genève (HEdS)*

Un moment de pause pour prendre du recul et se ressourcer. Revisiter les fondamentaux de la communication, échanger avec d'autres proches aidant.e.s et le.la formateur.trice et appréhender les interactions sous des angles nouveaux ou différents.



**14 décembre – 13h30**



**Cité Seniors**

Rue de Lausanne 62 – 1202 Genève



**Sur inscription** auprès de la Haute école de santé de Genève (HEdS)

Email: [proches-aidants.heds@hesge.ch](mailto:proches-aidants.heds@hesge.ch)

Tél.: 022 558 55 30



## Repas entre seniors

Repas partagé avec animation.



**15 décembre – 12h**



**Espace de quartier Pâquis**

Rue Jean-Charles Amat 6 – 1202 Genève



**Sur inscription**

## ET ENCORE...



## Restons dynamiques! (Bouger entre seniors)

*En collaboration avec Athletica*

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



**Tous les mercredis – 10h**



**Parc des Franchises**



**Sans inscription**



## Nouvelles technologies

Soutien informatique organisé par Cité Seniors avec des bénévoles.



**Tous les mardis – 14h**



**Espace de quartier Grottes**

Rue du grand-Pré 9 – 1202 Genève



**Sans inscription**



## Excursions

*En collaboration avec les associations de seniors*

Sorties à la journée en compagnie des membres des associations de seniors des quartiers.

### **Renseignements auprès de l'Antenne sociale de proximité:**

Pâquis/Grottes Saint-Gervais: 022 418 95 00

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



## Repas convivial

*En collaboration avec la Société des Associations Italiennes de Genève (SAIG)*

Repas italien pour les aîné.e.s du quartier de Vieusseux.



**1 x par mois le jeudi – 12h**



**Locaux de la SAIG**

Rue Ernest-Pictet 10 – 1203 Genève



**Sur inscription** (022 418 97 32, le mercredi de 10h à 11h)



## Ludomicile

*En collaboration avec La Marelle, la ludothèque 1,2,3 Planète!, la ludothèque de Saint-Jean et celle du Petit-Saconnex*

Partager un moment convivial de jeux en compagnie d'un.e bénévole.

### **Renseignements auprès de l'Antenne sociale de proximité:**

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



## Activités dans les Espaces de quartier

Découvrez les nombreuses activités destinées aux seniors dans les quartiers.

### **Renseignements auprès de l'Antenne sociale de proximité:**

Pâquis/Grottes Saint-Gervais: 022 418 95 00

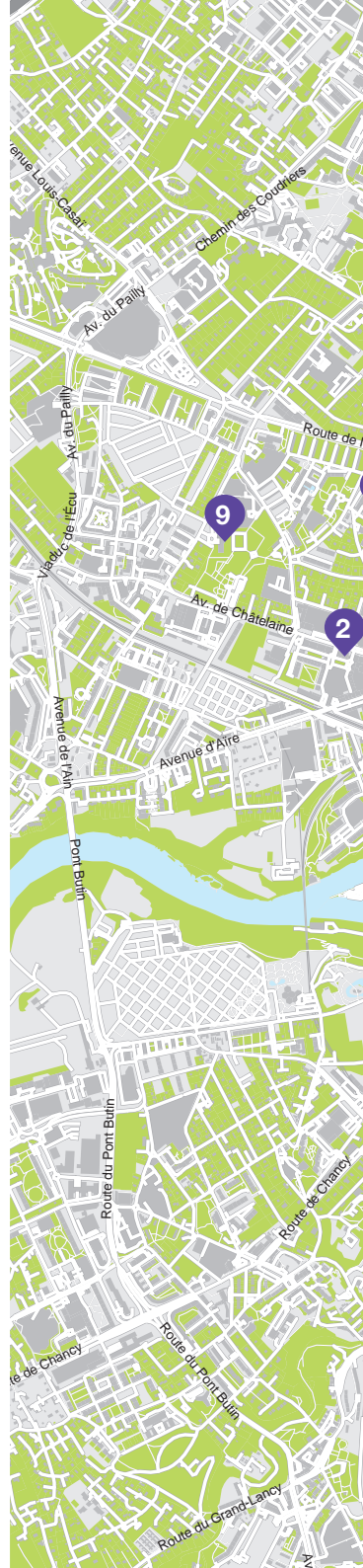
Servette Petit-Saconnex/Saint-Jean: 022 418 97 90

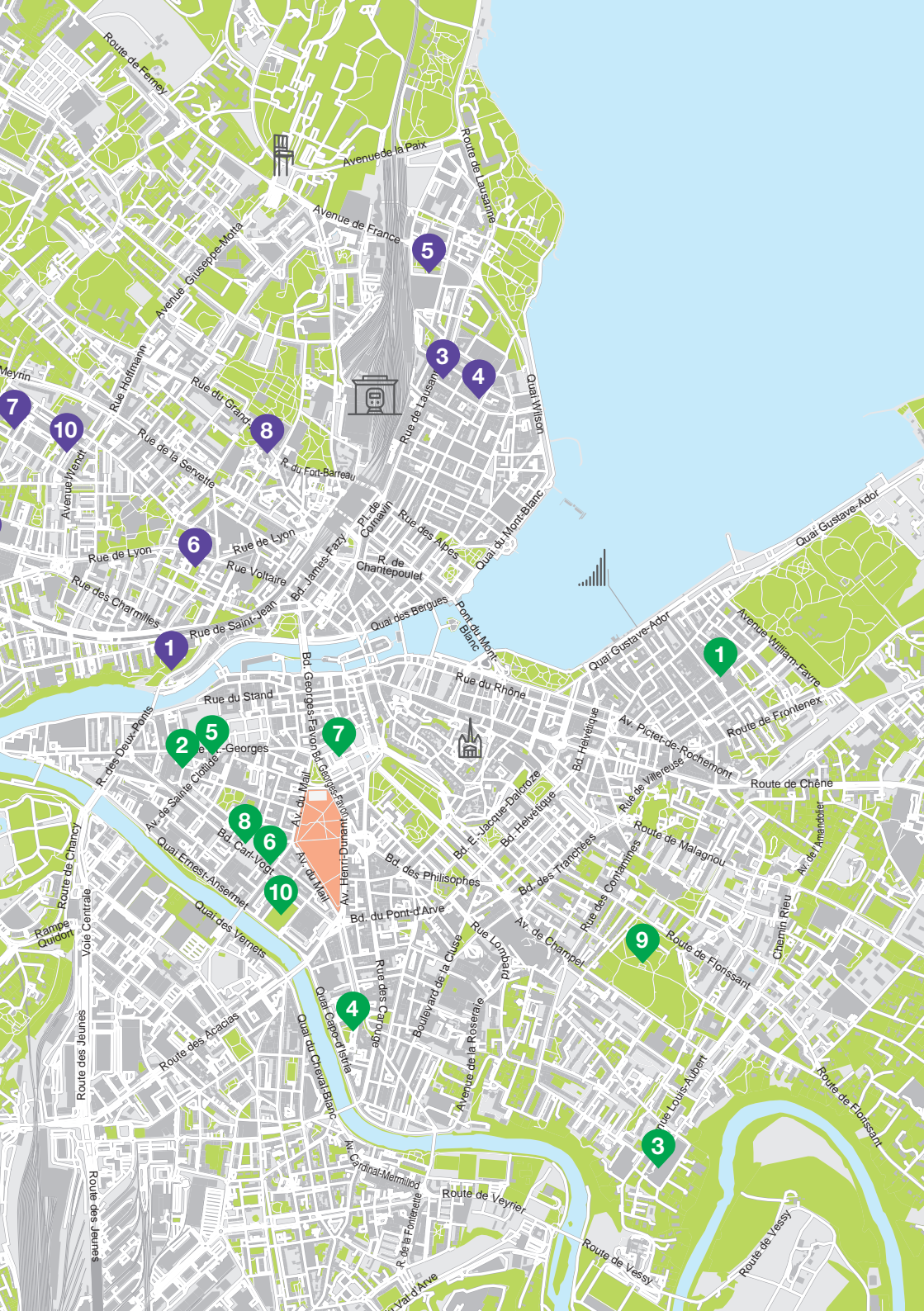
## Rive droite

- 1 Espace de quartier Saint-Jean  
Quai du Seujet 32 – 1201 Genève
- 2 Espace de quartier Le 99  
Rue de Lyon 99 – 1203 Genève
- 3 Cité Seniors  
Rue de Lausanne 62 – 1202 Genève
- 4 Espace de quartier Pâquis  
Rue Jean-Charles-Amat 6 – 1202 Genève
- 5 Espace de quartier Sécheron  
Rue Anne-Torcapel 2 – 1202 Genève
- 6 Espace de quartier Clos Voltaire  
Rue de Lyon 49 – 1203 Genève
- 7 Espace de quartier Soubeyran  
Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève
- 8 Espace de quartier Grottes  
Rue du Grand-Pré 9 – 1202 Genève
- 9 Parc des Franchise  
Av. de Châtelaine
- 10 Locaux de la SAIG  
Rue Ernest-Pictet 10 – 1203 Genève

## Rive gauche

- 1 Espace de quartier Eaux-Vives  
Rue de Montchoisy 46 – 1206 Genève
- 2 Espace de quartier Jonction  
Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève
- 3 Espace de quartier Champel  
Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève
- 4 Espace de quartier Plainpalais  
Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève
- 5 Café Gallay  
Boulevard Saint-Georges 42 – 1205 Genève
- 6 Café de la Radio  
Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève
- 7 Les Cinémas du Grütli  
Rue du Général-Dufour 16 – 1204 Genève
- 8 Musée d'Ethnographie  
Boulevard Carl-Vogt 67 – 1205 Genève
- 9 Parc Bertrand  
Avenue Peschier
- 10 Parc Baud-Bovy  
Passage Baud-Bovy – 1205 Genève





Route de Ferney

Avenue de la Paix

Route de Lausanne

Avenue de France

5

Avenue Giuseppe Mezza

8

3

4

7

10

Meyrin

Rue Hoffmann

Rue du Grand

6



Rue de Lausanne

Quai Wilson

Rue de la Servette

Rue de Lyon

Rue de Lyon

Rue Voltaire

Bd. James-Fazy

R. de Chantepoulet

Rue des Alpes

Quai du Mont-Blanc

Rue des Charmilles

1

Rue de Saint-Jean

Rue du Stand

2

Bd. Georges-François

Bd. Georges-Albini

7

Font de Mont Blanc

Rue du Rhône

Quai Gustave-Ador

1

Av. Pictet-de-Rochemont

Route de Frontenex

Rue de Villereuse

Route de Chêne

Route de Malagnou

Av. de l'Amalbéter

Chemin Rieu

Av. de l'Amalbéter

Rues Deux-Ponts

5

Av. de Sainte-Croix-Georges

8

Bd. Carl-Vogt

6

10

Av. du Mail

Bd. des Philosophes

Bd. E.-Jacques-Daloz

Bd. Helvétique

Bd. des Trancheys

Rue des Contamines

Route de Florissant

9

Route de Florissant

Route de Florissant

Route de Florissant

Route de Florissant

Route de Florissant

Route de Florissant

Quai Ernest-Ansermet

Quai des Vernets

Route des Apacias

Quai Caspe d'Ischia

4

Quai du Creval-Blanc

Av. Cardinal-Mermiolod

R. de la Fontenaille

Var d'Arve

Route de Veyrier

Route de Veyrier

Route de Veyrier

Route de Veyrier

Route de Veyrier

Route de Veyrier

Route de Veyrier

Route de Veyrier

Route de Veyrier

Route de Veyrier

Route de Veyrier

Route de Veyrier

Route de Veyrier

Route de Chancy

Voie Centrale

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Route des Jeunes

Rampe Quidort

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

Route de Chancy

# Rive gauche



## Séance de cinéma: Une journée particulière

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

Film de Ettore Scola (Italie), dans le cadre du cycle de films en langues étrangères (espagnol, portugais et italien) proposé dans les Espaces de quartier et aux Cinémas du Grütli.



**12 septembre – 14h**



**Espace de quartier Eaux-Vives**

Rue de Montchoisy 46 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## Café discussion: le vivant et nous

*En collaboration avec le Musée d'Ethnographie de Genève*

Qu'est ce qui est vivant et qu'est-ce qui ne l'est pas? Moment d'échange convivial autour d'un café ou d'un thé et d'une collation.



**12 septembre – 14h30**



**Espace de quartier Jonction**

Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève



**Sans inscription**





## Présentation du vignoble genevois et dégustation

*Animée par M<sup>me</sup> Annabelle Anex-Netz, œnologue au Département du territoire de l'État de Genève, en collaboration avec l'Office de promotion des produits agricoles de Genève*

Histoire du vignoble genevois, suivie d'une dégustation.



**14 septembre – 18h**



**Espace de quartier Eaux-Vives**

Rue de Montchoisy 46 – 1206 Genève



**Sur inscription**



## Autour d'un thé

*En collaboration avec le Collectif Autour d'un thé*

Présentation des rencontres hebdomadaires entre habitant.e.s, autour d'un thé ou d'un café.



**15 septembre – 15h**



**Espace de quartier Eaux-Vives**

Rue de Montchoisy 46 – 1207 Genève



**Sans inscription**



## Initiation au Tai-Chi

*Animée par Jai Tharicharu, professeur de Tai-Chi*

Introduction au cours de Tai-Chi.



**18 septembre – 15h**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## Sentier culturel – art contemporain

*En collaboration avec le Département de la culture et de la transition numérique*

Découverte des œuvres d'art du quartier au fil d'une balade inédite. Promenade suivie d'une collation.



**22 septembre – 14h**



**Espace de quartier Plainpalais**

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Origami facile et pratique

*Animé par Can Godoy*

Découverte et initiation à la pratique de l'origami.



**27 septembre – 16h**



**Espace de quartier Jonction**

Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève



**Sur inscription**



## Présentation du droit des successions

*Par M<sup>e</sup> Frank Merlon de la Chambre des Notaires de Genève*

Informations sur la réforme du droit successoral entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2023.



**6 octobre – 14h**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## Tandem au musée

*En collaboration avec le Département de la culture et de la transition numérique*

Atelier d'écriture libre autour d'objets et œuvres des institutions muséales de la Ville de Genève. Découverte de la plateforme « Mirabilia ». Moment de partage et d'accès à la culture, échanges en binômes entre les participant.e.s et collation.



**6 octobre – 14h**



**Espace de quartier Eaux-Vives**

Rue de Montchoisy 46 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## Café quartier: les animaux et nous

*En collaboration avec le Musée d'Ethnographie de Genève*

Pouvons-nous comprendre les animaux ? Parlez-vous à votre chien, à votre chat ?

Invitation à discuter des relations entre les êtres humains et les animaux. Moment d'échange convivial.



**10 octobre – 14h30**



**Café Gallay**

Boulevard Saint-Georges 42 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Prestations financières, parlons-en!

*En collaboration avec le Centre d'animation pour retraités (CAD) de l'Hospice Général et en partenariat avec le Service des prestations complémentaires de l'Etat (SPC), Pro Senectute et la Plateforme des associations d'aînés.*

Séance d'information et de questions-réponses sur les prestations financières accessibles aux personnes en âge de retraite (AVS, 2<sup>e</sup> pilier, prestations complémentaires, etc.).



**13 octobre – 14h**



**Espace de quartier Plainpalais**

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Café quartier: l'aventure des transports publics

*En collaboration avec l'Association genevoise du Musée des Tramways (AGMT) et les Transports publics genevois (tpg)*

Les TPG et l'AGMT fêtent leurs 50 ans. Ils vous content l'aventure des transports publics de la Compagnie genevoise des tramways électriques (CGTE) fondée à la Jonction.



**18 octobre – 15h**



**Café de la Radio**

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Café Santé sur le thème de la douleur de l'appareil locomoteur

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

Comment reconnaître les différentes douleurs de l'appareil locomoteur? Comment soulager les douleurs des os, des articulations et des ligaments?



**20 octobre – 10h**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## Mes derniers souhaits

*En collaboration avec le Service des pompes funèbres, cimetières et crématoire*

Présentation d'un livret édité pour exprimer ses dernières volontés et le transmettre à ses proches afin de faciliter leurs démarches.



**26 octobre – 10h**



**Espace de quartier Jonction**

Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Café-récit autour de la culture

*En collaboration avec le Département de la culture et de la transition numérique*

Moment de partage et d'accès à la culture, autour de la thématique du voyage.



**7 novembre – 14h**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Sans inscription**



## Chuter sans se blesser

*Animé par Patrick Lattion, coach sportif*

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



**10 novembre – 10h**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Sur inscription**



## Découverte de la Zumba Gold

Cours de zumba. Mélange de danses rythmées et d'exercices, développement de l'équilibre et de la coordination.



**13 novembre – 14h**



**Espace de quartier Plainpalais**

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



**Sur inscription (079 440 70 57)**



## Café quartier: histoire de chocolat

*En collaboration avec la chocolaterie Sican*

Découverte de l'histoire du chocolat et de sa fabrication, suivie d'une dégustation.



**14 novembre – 14h30**



**Café Gallay**

Boulevard Saint-Georges 42 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Atelier de sensibilisation pour les proches aidant.e.s

*En collaboration avec la Haute école de santé de Genève (HEdS)*

Un moment de pause pour prendre du recul et se ressourcer. Revisiter les fondamentaux de la communication, échanger avec d'autres proches aidant.e.s et le.la formateur.trice et appréhender les interactions sous des angles nouveaux ou différents.



**15 novembre – 13h30**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Sur inscription** auprès de la Haute école de santé de Genève (HEdS)

Email: [proches-aidants.heds@hesge.ch](mailto:proches-aidants.heds@hesge.ch)

Tél.: 022 558 55 30



## Chuter sans se blesser

*Animé par Patrick Lattion, coach sportif*

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



**16 novembre – 10h**



**Espace de quartier Jonction**

Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève



**Sur inscription**



## Café quartier: les plantes et nous

*En collaboration avec le Musée d'Ethnographie de Genève*

Est-ce que votre basilic souffre lorsque vous récoltez ses feuilles ou comment réagit l'arbre de votre rue quand vous l'approchez? Invitation à discuter ensemble des relations entre les êtres humains et les plantes. Moment d'échange convivial autour d'un café ou d'un thé et d'une collation.



**22 novembre – 15h**



**Café de la Radio**

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Repas entre seniors

*En collaboration avec le Club Seniors de Champel*

Repas partagé avec animation.



**28 novembre – 12h**



**Espace de quartier Champel**

Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève



**Sur inscription**





## Repas entre seniors

*En collaboration avec Plainpa-Vivant*

Repas partagé avec animation.



**4 décembre – 12h**



**Espace de quartier Plainpalais**

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



**Sur inscription**



## Séance de cinéma: Mariage à l'italienne (présenté par une personnalité surprise)

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

Film de Vittorio De Sica (Italie), présenté par une personnalité surprise, dans le cadre du cycle de films en langues étrangères (espagnol, portugais et italien) proposé dans les Espaces de quartier et aux Cinémas du Grütli.



**5 décembre – 9h**



**Les Cinémas du Grütli**

Rue du Général-Dufour 16 – 1204 Genève



**Sans inscription**



## Mes derniers souhaits

*En collaboration avec le Service des pompes funèbres, cimetières et crématoire*

Présentation d'un livret édité pour exprimer ses dernières volontés et le transmettre à ses proches afin de faciliter leurs démarches.



**6 décembre – 14h**



**Espace de quartier Eaux-Vives**

Rue de Montchoisy 46 – 1207 Genève



**Sans inscription**



## Café Santé sur le thème de la maladie d'Alzheimer

*Animé par les infirmières en santé communautaire du Service social*

Comment reconnaître les premiers signes d'une démence dégénérative? Quelles sont les prises en charge possibles à Genève?



**11 décembre – 14h**



**Espace de quartier Jonction**

Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Café discussion: peut-on communiquer avec la nature?

*En collaboration avec le Musée d'Ethnographie de Genève*

Que racontent les mythes sur les relations entre les espèces? Qui communique aujourd'hui avec les animaux et les plantes? Invitation à discuter ensemble des relations entre les êtres humains, les animaux et les végétaux. Moment d'échange convivial autour d'un café ou d'un thé et d'une collation.



**12 décembre – 14h30-16h30**



**Musée d'Ethnographie**

Boulevard Carl-Vogt 67 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Café quartier: découverte de la bibliothèque municipale

*En collaboration avec la Bibliothèque municipale de la Jonction*

Présentation des dernières nouveautés littéraires et documentaires de la bibliothèque et échanges sur son fonctionnement.



**12 décembre – 14h30**



**Café Gallay**

Boulevard Saint-Georges 42 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Séance de cinéma: Le jardin des délices

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

Film de Carlos Saura (Espagne), dans le cadre du cycle de films en langues étrangères (espagnol, portugais et italien) dans les Espaces de quartier et aux Cinémas du Grütli.



**15 décembre – 14h**



**Espace de quartier Plainpalais**

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève



**Sans inscription**



## Repas entre seniors

*En collaboration avec le Club d'ainé.e.s Le 3<sup>e</sup> Optimiste*

Repas partagé avec animation.



**18 décembre – 12h**



**Espace de quartier Jonction**

Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève



**Sur inscription**



## Café quartier: rencontre avec les Polices

*En collaboration avec les Polices cantonale et municipale*

Moment d'échanges autour du fonctionnement de ces deux institutions.



**20 décembre – 15h**



**Café de la Radio**

Boulevard Carl-Vogt 73 – 1205 Genève



**Sans inscription**

## ET ENCORE...



## Restons dynamiques! (Bouger entre seniors)

*En collaboration avec Athletica*

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



**Tous les mardis – 10h**



Parc Bertrand



**Tous les jeudis – 10h**



Parc Baud-Bovy



**Sans inscription**



## Nouvelles technologies

Soutien informatique organisé par Cité Seniors avec des bénévoles.



**Tous les mardis – 14h**



Espace de quartier Plainpalais



**Tous les mercredis – 14h**



Espace de quartier Champel



**Tous les jeudis – 14h**



Espace de quartier Eaux-Vives



**Sans inscription**



## Excursions

*En collaboration avec les associations de seniors*

Sorties à la journée en compagnie des membres des associations de seniors des quartiers.

**Renseignements auprès de l'Antenne sociale de proximité:**

Plainpalais Jonction/Acacias : 022 418 97 60

Eaux-Vives Cité/Champel : 022 418 97 80



## Activités dans les Espaces de quartier

Découvrez les nombreuses activités destinées aux seniors dans les quartiers.

**Renseignements auprès de l'Antenne sociale de proximité:**

Plainpalais Jonction/Acacias : 022 418 97 60

Eaux-Vives Cité/Champel : 022 418 97 80

## SUR LES DEUX RIVES



### **Cours de photos pour smartphone : « Les petites choses qui comptent : une histoire photographique de ma vie quotidienne, de mon quartier »**

*Par Kerim Knight, photographe*

Documenter son quartier et ses habitudes de vie grâce à des photographies prises avec son téléphone portable. Comment les détails peuvent raconter l'histoire de notre environnement.

Cours d'introduction, suivi de trois leçons dans le quartier de votre choix puis cours de restitution collectif.

Il est demandé aux participant.e.s de suivre l'ensemble des cinq leçons.

Cours d'introduction collectif :



**2 octobre – 14h**



**Espace de quartier Pâquis**

Rue Jean-Charles Amat 6 – 1202 Genève



**Sur inscription**

Cycle de cours à choix (pour les participant.e.s déjà inscrit.e.s) :

**9 octobre – 14h**



**23 octobre – 14h**

**6 novembre – 14h**



Espace de quartier Jonction

Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève

OU

**16 octobre – 14h**



**30 octobre – 14h**

**13 novembre – 14h**



Espace de quartier Pâquis

Rue Jean-Charles Amat 6 – 1202 Genève

OU

**10 octobre – 14h**



**24 octobre – 14h**

**14 novembre -14h**



Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46 – 1206 Genève

Cours final collectif:



**20 novembre – 14h**



Espace de quartier Pâquis

Rue Jean-Charles Amat 6 – 1202 Genève

Les activités sont ouvertes à toutes et tous et sont gratuites.  
Ce programme est susceptible d'évoluer.

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

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



**Pour les programmes d'activités  
des Espaces de quartier,  
scannez le QR code ci-dessous**



**Renseignements et inscriptions\*:  
Points info : 0800 44 77 00 (appel gratuit)**

\* sauf exceptions mentionnées dans le programme