



Activités seniors près de chez vous

Rive gauche

Avril à décembre 2022

Renseignements :

Points info

0800 44 77 00 (numéro gratuit)

**Genève,
ville sociale et solidaire**

www.geneve.ch





Se maintenir en forme, sortir et partager de bons moments

Le phénomène du vieillissement de la population doit se traduire par la prise en considération des besoins et des aspirations des personnes concernées. Cela se concrétise, en Ville de Genève, par un accès facilité aux prestations sociales, sanitaires, de loisirs etc. afin de renforcer la cohésion sociale d'une société confrontée aux enjeux de la longue vie.

Le Département de la cohésion sociale et de la solidarité renforce son programme d'activités dans les quartiers. Cette offre complète celle, désormais bien connue, de Cité Seniors, afin de rendre l'ensemble de ces prestations plus accessibles au public aîné.

Une vaste palette de loisirs est ainsi déclinée dans de nombreux lieux en Ville, dont les Espaces de quartier. Au programme santé, bien-être, sécurité, culture et nouvelles technologies. Avec, en prime, des ateliers décentralisés sur l'application **Genève en poche** qui regroupe une foule d'informations utiles pour les aîné.e.s.

Véritable levier pour favoriser la qualité de vie des aîné.e.s à l'échelle de la proximité, ce programme d'activités dans les quartiers 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 au quotidien.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à partager ces activités.

Christina Kitsos,
Conseillère administrative

AVRIL



Spectacle participatif et intergénérationnel: En voiture Simone!

1.4.2022 | 16h30 **1 Espace de quartier Plainpalais**

Un voyage collectif à travers des contes, des chansons et des propositions interactives pour toutes et tous.

Sans inscription.

En collaboration avec le Collectif du Feu de dieu



Café Santé sur le thème de la mobilité

12.4.2022 | 14h **1 Espace de quartier Plainpalais**

Comment favoriser le maintien à domicile et limiter les risques de chutes. Conseils pratiques, exercices de renforcement musculaire et travail de l'équilibre.

Sans inscription.



Atelier mouvements

22.4.2022 | 10h30 **2 Espace de quartier Champel**

Atelier sur la thématique de l'activation neuronale : travailler son équilibre, son cerveau et ses pieds.

Sans inscription.

En collaboration avec Athletica



Présentation de Genève en poche

26.4.2022 | 14h15 **1 Espace de quartier Plainpalais**

Découverte de l'application smartphone.

Sans inscription.

En collaboration avec les Unions chrétiennes de Genève

MAI



Les peintres de mon quartier

13.5.2022 | 14h

1 **Départ de l'Espace de quartier Plainpalais**

Visite commentée du Musée d'Art et d'Histoire sous l'angle de la découverte des peintres et sculpteurs qui ont donné leur nom à des rues genevoises. Départ et retour en transport accompagné à l'Espace de quartier, collation et informations sur les quartiers.

Sur inscription.

En collaboration avec le Musée d'Art et d'Histoire



Présentation de *Genève en poche*

17.5.2022 | 14h15

4 **Espace de quartier Jonction**

19.5.2022 | 14h15

3 **Espace de quartier Eaux-Vives**

Découverte de l'application smartphone.

Sans inscription.

En collaboration avec les Unions chrétiennes de Genève



Atelier mouvements

20.5.2022 | 10h30

2 **Espace de quartier Champel**

Atelier sur la thématique du vieillissement et de la nécessité d'activité physique chez les seniors.

Sans inscription.

En collaboration avec Athletica

JUIN



Être et rester mobile

8.6.2022 | 9h

③ Espace de quartier Eaux-Vives

Information et atelier sur la prévention des chutes, la sécurité routière, exercices de mobilité et conseils pour l'utilisation des transports publics pour les seniors.

Sur inscription, sur le site www.mobilitesenior.ch ou par téléphone : 076 498 89 50

En collaboration avec ATE, Association transports et environnement



Gestion administrative

14.6.2022 | 10h30

③ Espace de quartier Eaux-Vives

Atelier de gestion administrative encadré par deux professionnel.e.s qui répondent aux questions des participant.e.s.

Sans inscription.

En collaboration avec Comptabilis



Atelier mouvements

17.6.2022 | 10h30

② Espace de quartier Champel

Atelier sur la thématique de la santé et de l'activité physique chez les seniors.

Sans inscription.

En collaboration avec Athletica



Café Santé sur le thème de la canicule

28.6.2022 | 13h30

④ Espace de quartier Jonction

Les bons gestes à adopter en cas de canicule.

Sans inscription.

SEPTEMBRE



Les peintres de mon quartier

6.9.2022 | 14h

2 **Départ de l'Espace de quartier Champel**

Visite commentée du Musée d'Art et d'Histoire sous l'angle de la découverte des peintres et sculpteurs qui ont donné leur nom à des rues genevoises. Départ et retour en transports accompagné à l'Espace de quartier, collation et informations sur les quartiers.

Sur inscription.

En collaboration avec le Musée d'Art et d'Histoire



Le théâtre est à nous!

14.9.2022 | 10h

1 **Espace de quartier Plainpalais**

Présentation de la Fête du Théâtre et discussion autour de l'univers du théâtre. Sans inscription.

En collaboration avec la Fête du Théâtre

OCTOBRE



Journée internationale des personnes âgées

1.10.2022 | toute la journée dans toute la Ville

Un programme d'activités sera proposé pour toutes et tous afin de célébrer cette journée dédiée aux seniors.



Atelier de prévention sur le thème de la sécurité

11.10.2022 | 13h30 **4** **Espace de quartier Jonction**

Conseils et prévention destinés aux seniors pour faire face à certains délits. Sans inscription.

En collaboration avec la Police cantonale



Café Santé sur le thème de l'alimentation

12.10.2022 | 14h **3 Espace de quartier Eaux-Vives**

Atelier sur l'importance de maintenir un régime équilibré, découverte de recettes simples à réaliser.

Sans inscription.



Atelier de prévention sur le thème de la sécurité

14.10.2022 | 14h **3 Espace de quartier Eaux-Vives**

18.10.2022 | 14h **2 Espace de quartier Champel**

21.10.2022 | 14h **1 Espace de quartier Plainpalais**

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

Sans inscription.

En collaboration avec la Police cantonale

NOVEMBRE



Mes derniers souhaits : présentation de la brochure

8.11.2022 | 13h30 **4 Espace de quartier Jonction**

11.11.2022 | 14h **1 Espace de quartier Plainpalais**

Présentation du livret pour exprimer ses volontés à son décès et le transmettre à ses proches afin de faciliter leurs démarches et leur prise de décision.

Sans inscription.

En collaboration avec le Service des Pompes funèbres, cimetières et crématoire



Repas entre seniors

21.11.2022 | 12h **4 Espace de quartier Jonction**

Repas partagé entre seniors, avec animation.

Sur inscription.

En collaboration avec le Club d'ainé.e.s Le 3° optimiste



Mes derniers souhaits: présentation de la brochure

22.11.2022 | 14h **2** Espace de quartier Champel

Présentation du livret pour exprimer ses volontés à son décès et le transmettre à ses proches afin de faciliter leurs démarches et leur prise de décision, Sans inscription.

En collaboration avec le Service des Pompes funèbres, cimetières et crématoire



Séance de cinéma: Laurence Deonna Libre!

24.11.2022 | 10h **5** Cinéma Le City

Projection du film suisse de Nasser Bakhti.

Sur inscription.

En collaboration avec les Scala



Repas entre seniors

29.11.2022 | 12h **2** Espace de quartier Champel

Repas partagé entre seniors, avec animation.

Sur inscription.

En collaboration avec le Club Seniors de Champel

DÉCEMBRE



Café Santé sur le thème des rhumatismes

13.12.2022 | 14h **4** Espace de quartier Jonction

Discussion sur le thème des rhumatismes, de l'arthrose et de l'ostéoporose: comment les prévenir et limiter leur impact sur la qualité de vie.

Sans inscription.

En collaboration avec la Ligue genevoise contre le rhumatisme



Repas entre seniors

13.12.2022 | 12h

① Espace de quartier Plainpalais

Repas partagé entre seniors, avec animation.

Sur inscription.

En collaboration avec Plainpa-Vivant

ET ENCORE



Proxisport

Tous les mercredis | 9h

① Espace de quartier Plainpalais

Activité physique en salle et en extérieur à l'aide des équipements des sites Proxisport.

En collaboration avec Activitae



Bouger entre seniors

Tous les mardis | 10h

⑥ Parc Bertrand

Marche et exercices adaptés aux seniors.

En collaboration avec Athletica



Ateliers informatiques

Tous les mardi | 14h

① Espace de quartier Plainpalais

Tous les mercredi | 14h

② Espace de quartier Champel

Tous les jeudi | 14h

③ Espace de quartier Eaux-Vives

Aide informatique organisée par Cité Seniors avec le soutien de bénévoles.



Cycles de films en langue étrangère

Trois cycles de films en langue étrangère (espagnol, portugais et italien) proposés aux seniors dans les Espaces de quartier et aux cinémas du Grütli.

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



Excursions des associations de seniors

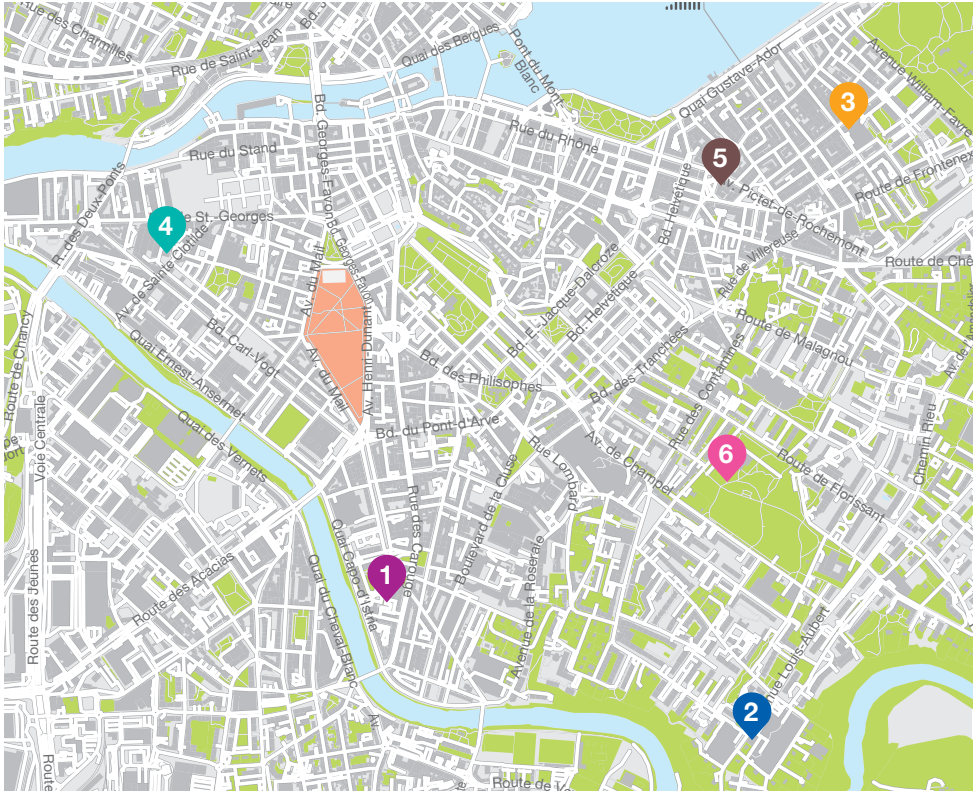
Sorties à la journée en compagnie des membres de l'association des seniors du quartier. Des frais peuvent être demandés pour certaines activités.

Renseignements auprès de l'Antenne sociale de proximité :

Plainpalais Jonction/Acacias : 022 418 97 60

Eaux-Vives Cité / Champel : 022 418 97 80

En collaboration avec des associations de seniors



- 1 Espace de quartier Plainpalais, rue des Minoteries 3
- 2 Espace de quartier Champel, rue Edouard-Tavan 5
- 3 Espace de quartier Eaux-Vives, rue de Montchoisy 46
- 4 Espace de quartier Jonction, rue Michel-Simon 7
- 5 Cinéma Le City, place des Eaux-Vives 3
- 6 Parc Bertrand

Ce programme est susceptible de subir des modifications.
Retrouvez les dernières nouvelles et le programme pour la
Rive droite en suivant le QR code :



**Plus d'information,
scannez-moi!**

Les activités sont ouvertes à toutes et tous et sont gratuites.

Renseignements et inscriptions : 0800 44 77 00