



Activités seniors près de chez vous

Rive droite

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!

8.4.2022 | 16h30 **1 Espace de quartier Sécheron**

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



Les peintres de mon quartier

21.4.2022 | 14h **3 Départ de l'Espace de quartier Soubeyran**

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 de quartiers genevois. 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

MAI



Présentation de Genève en poche

12.5.2022 | 14h15 **3 Espace de quartier Soubeyran**

16.5.2022 | 14h15 **4 Espace de quartier Saint-Jean**

Découverte de l'application smartphone.

Sans inscription.

En collaboration avec les Unions chrétiennes de Genève



Café Santé sur le thème de la mobilité

17.5.2022 | 14h

3 Espace de quartier Soubeyran

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.

JUIN



Être et rester mobile

9.6.2022 | 14h

2 Espace de quartier Grottes

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 l'Association transport et environnement (ATE)



Les peintres de mon quartier

10.6.2022 | 14h

4 Départ de l'Espace de quartier Saint-Jean

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



Café Santé sur le thème de la canicule

14.6.2022 | 14h

3 Espace de quartier Soubeyran

Les bons gestes à adopter en cas de canicule.



Gestion administrative

21.6.2022 | 10h30 **5** Espace de quartier Le 99

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

Sans inscription.

En collaboration avec Comptabilis

SEPTEMBRE



Café Santé sur le thème de l'alimentation

13.9.2022 | 14h **8** Cité Seniors

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

Sans inscription.



Le théâtre est à nous!

15.9.2022 | 14h **3** Espace de quartier Soubeyran

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

Sans inscription.

En collaboration avec la Fête du Théâtre



Visite du Musée Ariana

29.9.2022 | 13h30 **3** Départ de l'Espace de quartier Soubeyran

Visite commentée du Musée Ariana, de l'exposition « Migrations » et de quelques objets de collection. Départ et retour à l'Espace de quartier, collation et informations sur les quartiers.

Sur inscription.

En collaboration avec le Musée Ariana

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 poterie

6.10.2022 | 13h30 **3** Espace de quartier Soubeyran

13.10.2022 | 13h30 **3** Espace de quartier Soubeyran

20.10.2022 | 13h30 **3** Espace de quartier Soubeyran

Exploration de différentes techniques: la terre, la porcelaine de Chine et la peinture sur porcelaine.

Sur inscription.

En collaboration avec le Musée Ariana



Atelier de prévention sur le thème de la sécurité

10.10.2022 | 14h **4** Espace de quartier Saint-Jean

20.10.2022 | 14h **6** Espace de quartier Pâquis

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

Sans inscription.

En collaboration avec la Police cantonale

NOVEMBRE



Café Santé sur le thème des rhumatismes

15.11.2022 | 14h **1** Espace de quartier Sécheron

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 les rhumatismes



Mes derniers souhaits: présentation de la brochure

17.11.2022 | 14h

3 Espace de quartier Soubeyran

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!

17.11.2022 | 10h

7 Cinéma Nord-Sud

Projection du film suisse de Nasser Bakhti.

Sur inscription.

En collaboration avec les Scala

DÉCEMBRE



Repas entre seniors

1.12.2022 | 12h

3 Espace de quartier Soubeyran

12.12.2022 | 12h

4 Espace de quartier Saint-Jean

Repas partagé entre seniors, avec animation.

Sur inscription.

En collaboration avec le Club aîné.e.s de Vieusseux – L'Oasis et le Club d'aîné.e.s Association Fil du Rhône

ET ENCORE



Proxisport

Tous les jeudis | 9h

1 Espace de quartier Sécheron

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

En collaboration avec Activitae



Bouger entre seniors

Tous les mercredis | 10h30 **10** Parc des Franchises

Marche et exercices adaptés aux seniors.
En collaboration avec Athletica



Ateliers informatiques

Tous les mardis | 14h **2** Espace de quartier Grottes

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



Repas italien pour les aîné.e.s du quartier de Vieuveux et environs

1x par mois le jeudi | 12h **9** Locaux de la SAIG

Repas convivial.
Sur inscription (022 418 97 32, le mercredi de 10h à 11h).
En collaboration avec la Société des Associations Italiennes de Genève (SAIG)



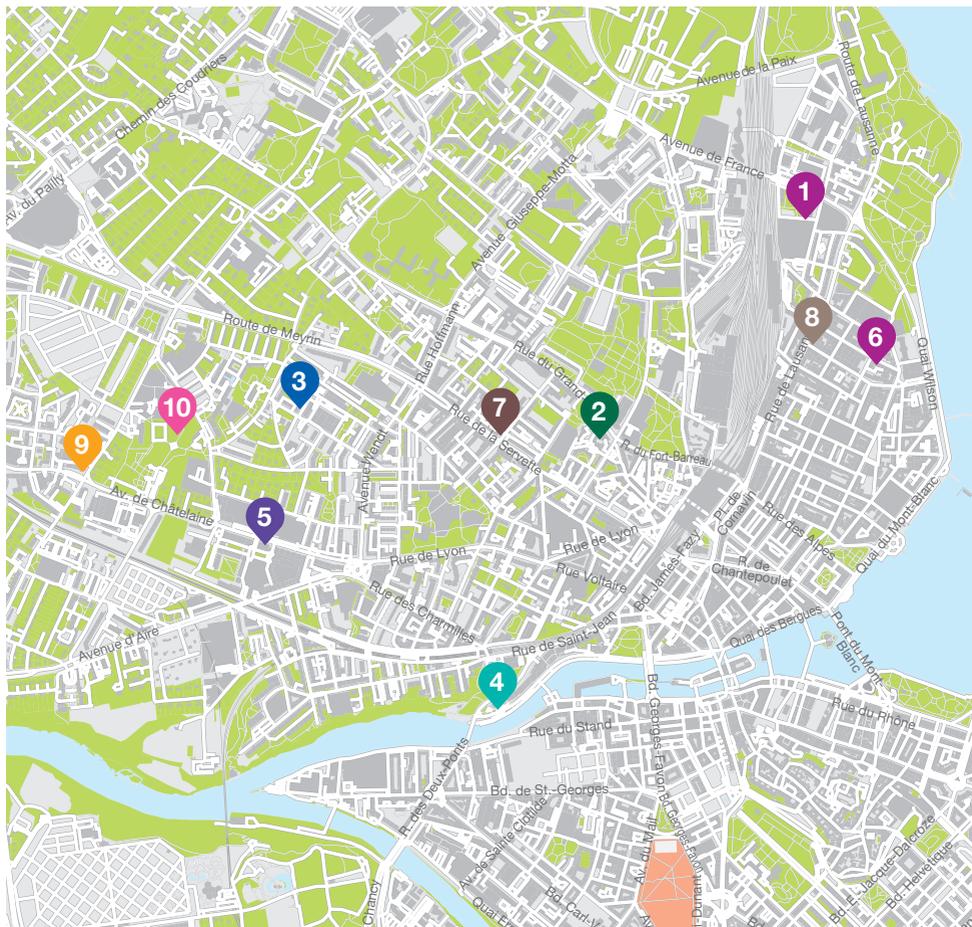
Cycles de films en langue étrangère

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 :
Pâquis / Grottes Saint-Gervais : 022 418 95 00
Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean : 022 418 97 90
En collaboration avec des associations de seniors



- 1 Espace de quartier Sécheron, rue Anne-Torcapel 2
- 2 Espace de quartier Grottes, rue du Grand-Pré 9
- 3 Espace de quartier Soubeyran, rue Soubeyran 10
- 4 Espace de quartier Saint-Jean, quai du Sujet 32
- 5 Espace de quartier Le 99, rue de Lyon 99
- 6 Espace de quartier Pâquis, rue Amat 6
- 7 Cinéma Nord-Sud, rue de la Servette 78
- 8 Cité Seniors, rue de Lausanne 62
- 9 Locaux de la SAIG, Avenue Ernest-Pictet 10
- 10 Parc des Franchises

Ce programme est susceptible de changer en tout temps.
Retrouvez les dernières nouvelles et le programme pour la
Rive gauche 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