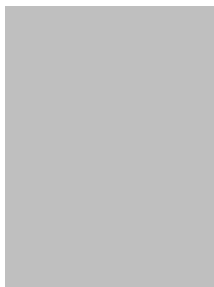
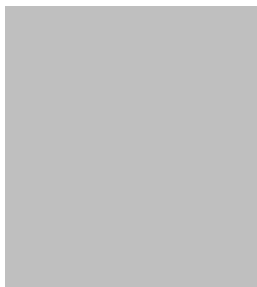


Cours de gymnastique



Chaque lundi dès le 7 septembre 2026

Chaque mercredi dès le 16 septembre 2026

Cours de gymnastique du **lundi** :

- **10h00 -11h00** : Espace de Quartier Plainpalais, rue des Minoteries 3, 1205 Genève (gym intermédiaire)
- **14h30 -15h30** : Maison de Quartier des Acacias, route des Acacias 17, 1227 Les Acacias (gym douce)

Cours de gymnastique du **mercredi** (gym tonique) :

- **14h00 – 15h00** : École de St-Gervais, rue Bautte 10, 1201 Genève



Pour tous les cours, pas de chaussures dans la salle ; prendre des basanes ou des baskets propres !

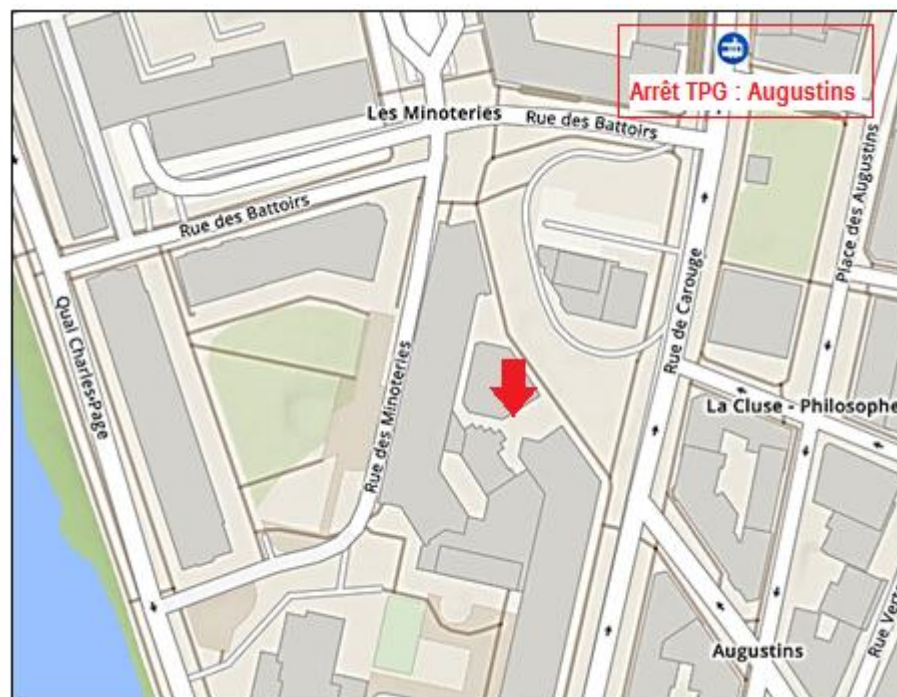
Basanes :



Plan pour le cours de gym du lundi matin

Adresse : **Espace de Quartier Plainpalais, rue des Minoteries 3, 1205 Genève**

Entrée : A côté de la bibliothèque municipale des Minoteries



Accès : par TPG arrêts **Augustins** ou **Blanche**.

Transport : TPG tram **12** ou **18** arrêt **Augustins**.



Plan pour le cours de gym du lundi après-midi

Adresse : Maison de Quartier des Acacias, route des Acacias 17,
1227 Les Acacias

Entrée : le long de la route des Acacias



Accès : Entrez dans la Maison de Quartier, allez dans la salle du fond.

Transport : TPG tram **15** ou **17** arrêt **Acacias**

Plan pour le cours de gym du mercredi après-midi

Adresse : École de St-Gervais, rue Bautte 10,
1201 Genève

Entrée : à l'angle du Boulevard James-Fazy, en bas de la rue de la Servette



Accès : Pour accéder à la salle de gym, il faut passer par l'entrée du parking.

Transport : TPG tram **15** arrêt **Goulart** puis 5 minutes à pied

Atelier Yoga



Du lundi au mercredi dès le 7 septembre 2026

Venez apprendre quelques mouvements de yoga, travailler votre respiration et vous relaxer. **CODE D'ENTREE : 6048**

Atelier du lundi : dès le 7 septembre

- **11h00-12h00** : (Cours tonique) **Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève**

Atelier du mardi : dès le 8 septembre

- **13h45-14h45** : (Intermédiaire) **Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève**

Atelier du mercredi : dès le 16 septembre 2026

- **16h00-17h00** : (Cours doux) **Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève**

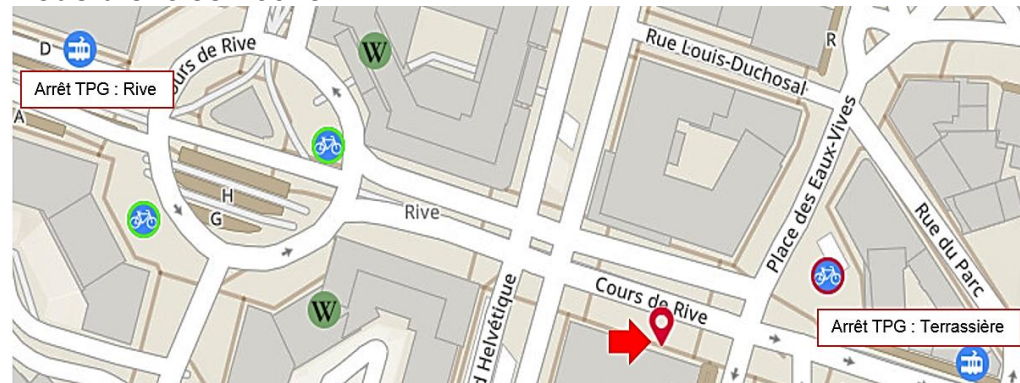
Inscription indispensable : nombre de places limité.

Plan pour l'atelier Yoga du lundi au mercredi après-midi

Adresse : Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève

Entrée : immeuble ancien le long du Cours de Rive

Code d'entrée : 6048



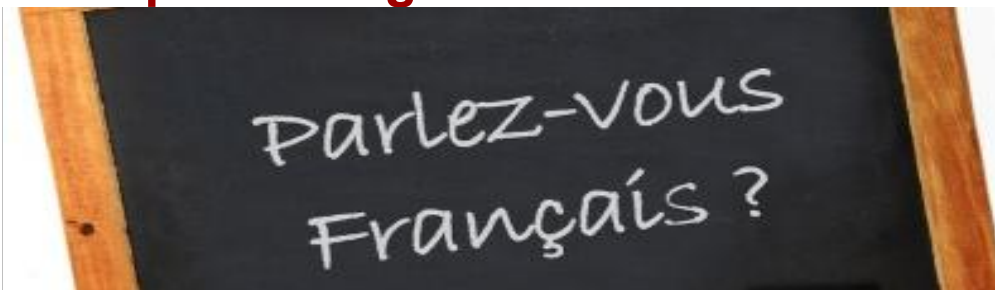
Accès : Pour accéder à la salle, prenez l'ascenseur jusqu'en haut puis montez au dernier étage à pied.

Transport : TPG tram **12** ou **17** arrêt **Terrassière**.



Une participation régulière est demandée aux participant.es

Cours de français Inscription obligatoire



Inscrivez-vous aux cours de français pour l'année scolaire 2026 - 2027 :

Mardi 15 septembre OU jeudi 17 septembre 2026

- Horaire : 14h00 à 16h00
- Lieu : salle B, Rte des Acacias 5
- Prix : 20 CHF (tarif réduit) cash, monnaie exacte SVP



Si vous avez déjà payé pour le cours,
ne venez pas à l'inscription

Dès le 18 septembre, et selon les places disponibles, il faudra impérativement prendre rendez-vous avec la responsable pour une évaluation individuelle.

- Prix : **25 CHF (plein tarif)**

Les cours sont organisés avec le soutien du Bureau de l'Intégration des Étrangers (BIE)

Cours de français 2026-2027



Dès le lundi 21 septembre, salle B, Route des Acacias 5

- 14h00 à 15h15 : Cours niveau 1 **Débutant I**

Dès le mardi 22 septembre, salle B, Route des Acacias 5

- 10h15 à 11h45 : Cours niveau 1 **Débutant II**
- 13h15 à 14h30 : Cours niveau 1 **Débutant I**
- 15h00 à 16h15 : Cours niveau 2 **Faux débutant**

Dès le mercredi 23 septembre à Cité Seniors, Rue de Lausanne 62 :

- 9h30 à 11h00 : Cours niveau 4 **Intermédiaire II**

Dès le jeudi 24 septembre, salle B, Route des Acacias 5

- 13h15 à 14h30 : Cours niveau 1 **Grand Débutant**
- 15h00 à 16h30 : Cours niveau 3 **Intermédiaire I**



Une participation régulière est demandée
aux étudiant.es !

Les cours sont organisés avec le soutien du Bureau de l'Intégration des Étrangers (BIE)

Atelier Santé



Lundi 7 septembre et 5 octobre 2026

Vous souhaitez rester en bonne santé ?

Venez apprendre comment rester en forme, poser vos questions concernant la santé, le bien-être et bénéficier des conseils d'une infirmière.

Thème du 7 septembre : la fatigue

Thème du 5 octobre : la peau

:

- Horaire : de 15h40 à 16h50
- Lieu : salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit
- Atelier animé par Sylviane Morandi
- Pas d'inscription

Thé et Compagnie du lundi



Lundi 14, 21, 28 septembre 2026

Lundi 12, 26 octobre 2026

Vous désirez partager de bons moments et faire de belles rencontres. Venez partager une tasse de thé et quelques douceurs, discuter, poser des questions et faire des jeux en bonne compagnie !



Chaque fin de mois (le 28 septembre et le 26 octobre 2025) nous fêterons les anniversaires du mois !

- Horaire : de 15h40 à 16h50
- Lieu : salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit
- Pas d'inscription

Bains de Cressy



Vendredi 25 septembre OU 16 octobre 2026

Relaxez-vous dans une eau à 34° ou profitez de vous détendre aux espaces hammam, sauna et odorama.

Inscrivez-vous 1 fois seulement : le 25 septembre OU le 16 octobre sur la feuille d'inscription à la fin du programme.

- **Horaire : 8h00 – 12h00 OU 9h50 – 13h00**
- **RDV : Salle B, Route des Acacias 5**
- **Ou 9h50, directement à Cressy : Avertissez le service SIA**
- **Prix : 7 CHF, cash, monnaie exacte SVP**
- **Inscription indispensable**
- **Prenez vos affaires de piscine et votre ticket de bus**

Paiement septembre 22 ou 24 : de 14h30 à 15h00 - Salle B

Paiement octobre 13 ou 15 : de 14h30 à 15h00 - Salle B

Si vous ne pouvez pas venir payer à ces dates, demandez à une autre personne de venir payer pour vous.

Formation numérique 5 cours



Vendredi 25 septembre - 2,9,16 et 30 octobre

Venez apprendre à traduire, gérer vos emails, scanner des documents, gérer vos applications, lire et créer un code QR avec M.TAMAYO.

Inscrivez-vous à un OU plusieurs cours au choix, pour le prix forfaitaire de : **CHF 10.- (on paie une seule fois 10 francs).**

Chaque cours est limité à 10 personnes maximum !

Vendredi 25 septembre et 2, 9, 16 octobre : de 9h00 à 10h30

Vendredi 30 octobre : de 10h30 à 12h00 ⚠

- **Lieu : Salle du 6^{ème}, Route des Acacias 9**
- **Prix : 10 CHF forfait, cash, monnaie exacte SVP**
- **Inscription indispensable**
- **Apportez votre téléphone portable et/ou votre tablette**

Paiement 22 ou 24 septembre : de 14h30 à 15h00 - Salle B

Si vous ne pouvez pas venir payer à ces dates, demandez à une autre personne de venir payer pour vous.

Visite guidée JJ Rousseau



Vendredi 2 octobre 2026

Venez profiter d'une visite guidée sur Jean-Jacques ROUSSEAU, le plus célèbre philosophe genevois. Balade à pied guidée par Maria QUARROZ, passionnée d'histoire genevoise.

- **Horaire : De 14h15 à 16h15**
- **RDV à 14h15 salle B, Route des acacias 5, 1227 Genève**
- Prix : Gratuit
- Animée par Maria Quarroz
- **Inscription indispensable. Nombre de places limité**

Marche des aînés au CAD



Dimanche 27 septembre 2026

Participez à la Marche des aîné.es !

Marche de 1h30 de la Croix-Rouge genevoise jusqu'au CAD (Centre d'Animation pour retraités) de l'Hospice Général.

Profitez des bienfaits de la marche pour la santé et partagez un bon moment avec d'autres personnes !

- **Horaire : 9h30 à 14h30**
- **RDV à la salle B, Route des Acacias 5. Ensuite, marche de 1h30. Repas offert à 12h30**
- Prix : gratuit
- **Inscription indispensable**
- **Portez des chaussures adaptées à la marche et apportez de l'eau. La marche a lieu par tous les temps**

Visite au MEG



Vendredi 9 OU vendredi 30 octobre 2026

Profitez d'une visite interactive au MEG (**M**usée d'**E**thnographie de **G**enève) autour de l'exposition « *Le futur c'est quoi ?* ». Cette exposition explore comment les humains imaginent le futur à travers divers objets et symboles.

- **Horaire : De 14h15 à 16h15 environ**
- **RDV à 14h15 salle B, Route des acacias 5, 1227 Genève**
- Prix : Gratuit
- Animée par Ignacio CARDOSO du MEG
- **Inscription indispensable**

Danse - Café Tango



Mercredis 9 septembre et 7 octobre 2026

Venez partager un moment autour d'un café-tango. Ce sera l'occasion de discuter en français et de profiter d'une danse.

- Horaire : 9h45 à 12h30
- Lieu : RDV à la salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit
- **Inscription indispensable**

Les cafés tango reprennent dès le 26 août, vous pouvez déjà y aller seul ou avec vos amis

Seniors d'ici et d'ailleurs Croix-Rouge genevoise

Téléphone fixe du service SIA : 022 304 04 05

Téléphone portable du service SIA : 076 246 67 45

Courriel du service SIA : sia@croix-rouge-ge.ch

Réception de la Croix-Rouge : 022 304 04 04

Équipe SIA

Rayan GREMAY – Stagiaire Seniors d'Ici et d'Ailleurs

Horaires : *tous les jours*

Céline SKIBINSKA – Assistante administrative Seniors d'Ici et d'Ailleurs

Horaires : *mardi, jeudi, vendredi : toute la journée – mercredi matin*

Heidy TUCTO – Assistante administrative Seniors d'Ici et d'Ailleurs

Horaires : *lundi : après-midi - jeudi : toute la journée*

Nicole RENAUD ZURBRIGGEN – Responsable Seniors d'Ici et d'Ailleurs

Horaires : *lundi et vendredi : matin - mardi et jeudi : toute la journée*

Le service est fermé le mercredi après-midi

Informations importantes

Si vous changez de numéro de téléphone, d'adresse ou d'e-mail : merci de nous en avvertir le plus vite possible !

SVP prévenez-nous si vous ne pouvez pas participer à une activité.

Vous désirez parler à une personne de l'équipe SIA ?

Demandez rendez-vous par email, SMS ou téléphone

Pour retrouver le calendrier, consultez le site internet de la Croix-Rouge genevoise : www.croix-rouge-ge.ch

Pour le lien complet : <https://www.croix-rouge-ge.ch/nos-activites/personnes-agees/activites-dintegration-pour-seniors-migrants>

Le programme Senior d'Ici et d'Ailleurs de la Croix-Rouge genevoise est soutenu par :



Pour VOUS : à conserver à la maison

1. Inscrivez-vous 2. Attendez la confirmation par email ou SMS du service SIA

Vous recevez la confirmation = venez aux activités

Vous ne recevez PAS de confirmation = ne venez PAS aux activités

Cochez les activités que vous avez choisies :



	Bains de Cressy	25 septembre OU	8h	☐
		16 octobre	8h	☐
	Marche au CAD	27 septembre	9h30	☐
	Formation numérique : 1 Traduire des documents	25 septembre	9h00	☐
	Formation numérique : 2 Utiliser son email	2 octobre	9h00	☐
	Formation numérique : 3 Scanner des documents	9 octobre	9h00	☐
	Formation numérique : 4 Gérer son téléphone	16 octobre	9h00	☐
	Formation numérique : 5 Utiliser des Code QR	30 octobre	10h30	☐
	Visite guidée : Rousseau	2 octobre	14h15	☐
	Visite au MEG	9 octobre OU	14h15	☐
	Visite au MEG	30 octobre	14h15	☐

Pour le service SIA : à envoyer par la poste

à la Croix-Rouge genevoise dans la petite enveloppe grise prépayée

NOM : _____

Prénom : _____

Date du jour : ____/____/2026



Cochez les activités que vous avez choisies :

	Bains de Cressy	25 septembre OU	8h	☐
		16 octobre	8h	☐
	Marche au CAD	27 septembre	9h30	☐
	Formation numérique : 1 Traduire des documents	25 septembre	9h00	☐
	Formation numérique : 2 Utiliser son email	2 octobre	9h00	☐
	Formation numérique : 3 Scanner des documents	9 octobre	9h00	☐
	Formation numérique : 4 Gérer son téléphone	16 octobre	9h00	☐
	Formation numérique : 5 Utiliser des Code QR	30 octobre	10h30	☐
	Visite guidée : Rousseau	2 octobre	14h15	☐
	Visite au MEG	9 octobre OU	14h15	☐
	Visite au MEG	30 octobre	14h15	☐