

Renseignements :

→ Cité Seniors

62 rue de Lausanne – 28 rue Amat
1202 Genève

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)
citeseniors@geneve.ch
www.seniors-geneve.ch

→ Dans les quartiers

Points info

Tél. 0800 44 77 00 (appel gratuit)
pointsinfo@geneve.ch

Impressum

Coordination Département de la cohésion sociale
et de la solidarité / Service social

Rue Dizerens 25, 1211 Genève 4

Conception graphique www.superposition.info

Impression Atar Roto Presse SA

Août 2025



Programme d'activités pour les seniors

A Cité Seniors et dans les quartiers

Septembre 2025 — Janvier 2026

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch



Sommaire

Première partie pages 8 à 55

A Cité Seniors

	S'informer ou se former	8 - 15
	Le numérique à portée de main	16 - 37
	Prendre soin de sa santé	38 - 43
	Se rencontrer	44 - 46
	Se divertir	48 - 55
	Calendrier des activités	91 - 101

Deuxième partie pages 57 à 90

Dans les quartiers

	S'informer ou se former	57 - 67
	Le numérique à portée de main	68 - 72
	Prendre soin de sa santé	74 - 80
	Se rencontrer	81 - 86
	Se divertir	87 - 90
	Calendrier des activités	91 - 101

PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Rencontrer les responsables
des ateliers suivants :

- Ciné-club des seniors
- Poème cinématographique
- PostureS
- Chant en cercle
- Théâtre d'improvisation
- Gym périnée de Gasquet
- Méditation de pleine conscience
- (Re)Découvrons la nature ensemble

Pour vous rendre sur les différents lieux de nos activités, la Croix-Rouge genevoise propose un nouveau service, Transports Croix-Rouge, dont le but est de faciliter les déplacements des seniors pour un prix modique.

Renseignements

Croix-Rouge genevoise
Route des Acacias 9
1211 Genève 4
Tel : 022 304 04 81
transports@croix-rouge-ge.ch
www.croix-rouge-ge.ch

Mardi 16 septembre 2025

11h - 12h30

Présentation des cours « le numérique à portée de main » et du programme du semestre.

13h30 - 17h

Présentation des cours et ateliers (ci-contre) par les enseignantes et enseignants.

Cité Seniors

+ en direct sur **YouTube**

Ce programme est édité en août 2025, sous réserve d'éventuelles modifications ou d'annulations.

La participation au cœur du bien vieillir

À Genève, nous avons la chance de pouvoir compter sur une communauté de seniors riche de savoirs, d'expériences, de compétences et d'élan citoyen. Cette richesse, la Ville de Genève tient à la valoriser et à lui offrir des lieux pour s'exprimer pleinement. Cité Seniors et les Espaces de quartier reflètent cette dynamique en proposant des activités toujours plus ouvertes à la participation active.

Au fil des années, certains ateliers deviennent de véritables lieux de co-création, où les seniors sont des actrices et acteurs à part entière. En partageant vos passions et vos idées, vous jouez un rôle central dans la vitalité du programme. Par exemple, les ateliers Art et santé, l'atelier Poème cinématographique et celui consacré aux Accords et aux parfums, ainsi que le Ciné-club de Cité Seniors, s'appuient sur l'expertise précieuse des aînés.

Cette évolution s'inscrit dans le cadre de la politique de la longue vie de la Ville de Genève, qui vise notamment à encourager la participation citoyenne. Celle-ci constitue une clé du bien vieillir. Elle permet à chaque personne de s'impliquer activement dans la vie de la société, de faire entendre sa voix et d'agir concrètement pour le bien commun. Votre regard critique et votre engagement nous rappellent que l'âge n'est pas une limite, mais une source de créativité.

Participer, c'est aussi renforcer les liens sociaux, créer des occasions d'échanger ou s'investir activement dans son quartier et/ou dans des associations. L'avancée en âge est ainsi un temps de transmission et d'enrichissement des interactions.

Vous trouverez certainement dans ce programme de quoi satisfaire vos envies, votre curiosité et votre soif de belles rencontres. Je vous souhaite beaucoup de plaisir !

Christina Kitsos

Vice-présidente du Conseil administratif de la Ville de Genève



Informations pratiques

Première partie

Cité Seniors

HORAIRES D'OUVERTURE

Mardi, de 10h à 12h30
et 13h30 à 17h

Mercredi au vendredi,
de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h

Dimanche, de 11h à 17h,
selon programmation
en pages 49 à 55

Tél. 0800 18 19 20
(appel gratuit)

En plus des activités présentées dans
ce programme, Cité Seniors propose
également :

- un espace d'accueil et d'écoute ;
- un lieu d'information et d'orientation
sociale ;
- un point de vente pour les spectacles
organisés dans les théâtres de la Ville
de Genève (horaires d'ouverture
de la billetterie :
le mardi de 10h à 12h15, du mercredi
au vendredi de 9h à 12h15).

L'équipe est à disposition des personnes qui
auraient besoin d'un accompagnement sur place.

L'espace de conférence est équipé d'une boucle
acoustique facilitant l'écoute pour les personnes qui
utilisent des appareils auditifs.

INSCRIPTIONS

Les cours et formations s'adressent
aux personnes âgées de 55 ans et
plus. Certaines activités proposées
nécessitent une inscription préalable.
Cette information est précisée dans
la description de chaque activité.
Certaines activités sont payantes.

Démarrage des inscriptions

Jeudi 18 septembre 2025

**S'informer ou se former, prendre soin
de sa santé, se divertir (pages 8 à 15
et pages 38 à 55)**

Vendredi 19 septembre 2025

**Cours « Le numérique à portée de main »
(voir pages 16 à 37)**

En dehors de ces deux jours, les inscriptions
se poursuivent auprès de Cité Seniors
pendant les heures d'ouverture et dans la
limite des places disponibles.

EN SAVOIR PLUS ?

Retrouvez Cité Seniors sur la chaîne
YouTube en scannant le code QR
ci-après :



Abonnez-vous à la newsletter
mensuelle des activités seniors en
scannant le code QR ci-après :



Informations pratiques

Deuxième partie

Dans les quartiers

Renseignements et inscriptions

Pour toute question en lien avec le programme d'activités dans les quartiers et pour les inscriptions (sauf exceptions mentionnées), veuillez contacter les :

Points info

Lundi, mardi, mercredi et vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h à 17h

Jeudi de 10h à 17h, au :

Tél. 0800 44 77 00

(appel gratuit)

ou sur pointsinfo@geneve.ch

EN SAVOIR PLUS ?

D'autres activités pour les seniors sont également proposées dans les onze Espaces de quartier de la ville de Genève.

Découvrez les programmes de chaque Espace de quartier en scannant le code QR ci-après :



Première partie

Programme d'activités à Cité Seniors

S'informer ou se former



S'informer ou se former • A Cité Seniors

Arts et Santé

Cours de théâtre et d'écriture de plateau pour explorer sa créativité avec d'autres, ressentir l'espace d'une scène, le regard d'un public et découvrir de nouvelles compétences à tout âge de la vie. Cet atelier dirigé par deux artistes, **Matteo Zimmermann et Julie Cloux**, fait partie du projet Arts et Santé pour les seniors, en collaboration avec le Théâtre St-Gervais.

Lundi
8, 22 septembre
6, 27 octobre
3, 10, 24 novembre
1, 15 décembre
19, 26 janvier

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 45.- la série de cours,
sur inscription à Cité Seniors

Cours de français

Cours destiné aux seniors dès 60 ans arrivés en Suisse après 2019 (migration tardive). Sur inscription avec un appel téléphonique préalable à la **Croix-Rouge genevoise**. Demander le service **Seniors d'ici et d'ailleurs** (responsable: **Nicole Renaud Zurbriggen**).

Mercredi
du 24 septembre
au 17 décembre

9h30 – 11h (hors vacances scolaires)

Cité Seniors

CHF 15.-

Sur inscription au 022 304 04 04
ou sur place les 16 et 19 septembre
de 14h à 16h Croix-Rouge genevoise
Seniors d'ici et d'ailleurs
Rte des Acacias 9, 1205 Genève

(Re)Découvrons la nature ensemble

Conférences et sorties animées par
David McCrae, biologiste et naturaliste.

Jeudi 25 septembre
Les fruits d'automne: découvrez et dégustez leur riche diversité

10h – 12h Conférence
A Cité Seniors, sans inscription
+ en direct sur **YouTube**

14h – 16h30 Balade
CHF 5.- sur inscription à Cité Seniors,
rendez-vous à la gare de Versoix.

Jeudi 9 octobre
Champignons des bois: préparez-vous à être fascinés par leur magie!

10h – 12h Conférence
A Cité Seniors, sans inscription
+ en direct sur **YouTube**

14h – 16h30 Balade
CHF 5.- sur inscription à Cité Seniors,
rendez-vous à la Cabane des Bûcherons,
Bois de Versoix.

Jeudi 13 novembre
Oiseaux hivernants, leur incroyable histoire!

10h – 12h Conférence
A Cité Seniors, sans inscription
+ en direct sur **YouTube**

Jeudi 27 novembre

15h30 – 18h
Balade et observation des oiseaux

CHF 5.- sur inscription à Cité Seniors,
rendez-vous devant les Bains des Pâquis
ou devant l'entrée du parc La Grange
(côté lac).

Atelier FEM DO CHI

La méthode Fem Do Chi est une méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale qui s'adresse à toutes les femmes, quels que soient leur âge, leur condition physique, leur vécu de violence, leur orientation sexuelle et leur culture.

Animé par l'association Viol-Secours en partenariat avec le service Agenda 21 – Ville durable de la Ville de Genève, dans le cadre du plan d'action municipal «Objectif zéro sexisme dans ma ville».

Agir pour mieux maîtriser son budget!

À l'occasion du 1^{er} octobre, Journée internationale des personnes âgées, venez apprendre à mieux gérer votre budget. Atelier participatif sur la gestion du budget et la prévention de l'endettement, **animé par deux assistantes sociales de Caritas Genève.**

Ciné-club des seniors

Que vous soyez cinéphile ou amatrice et amateur occasionnel de salles obscures, cet atelier est fait pour vous!

Accompagné par **Léa Crissaud**, médiatrice culturelle, vous revisiterez des œuvres marquantes, qui vous ont touché ou que vous souhaitez simplement faire découvrir à d'autres.

Le groupe sélectionnera ensuite, collectivement, des films à projeter lors de séances ouvertes au public en 2026.

Lundi 29 septembre

10h – 16h

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription par téléphone
022 344 42 42 ou par mail
autodefense@viol-secours.ch

Mercredi 1^{er} octobre

14h – 16h15

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Jeudi
2, 16, 30 octobre
13, 27 novembre
11 décembre
15 janvier

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 30.- sur inscription à Cité Seniors

L'art suisse et les femmes entre le XIX^e et le XX^e siècle

Entre le XIX^e et le XX^e siècle, les femmes artistes suisses ont été largement invisibilisées par l'histoire de l'art, malgré leur talent. **Noémi Magnenat**, étudiante en histoire de l'art, nous permettra de faire connaissance avec certaines d'entre elles.

Vendredi

3 octobre

Les femmes artistes suisses : Marguerite Burnat-Provins et Alice Bailly

7 novembre

Otto Vautier : Portraits de femmes

5 décembre

La broderie, un médium féminin ?

9 janvier

Lucienne Florentin, critique d'art au XX^e siècle

10h30 – 12h

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Théâtre d'improvisation

Avec **Fausto Borghini**, comédien et improvisateur au sein de la Compagnie du Bord.

Par leur aspect ludique, ces ateliers permettent de développer l'expression en public, l'écoute de l'autre et l'esprit d'équipe tout en s'amusant.

Mardi

7, 14, 28 octobre

4, 11, 18, 25 novembre

2, 9, 16 décembre

10h30 – 12h

Cité Seniors

CHF 75.- sur inscription à Cité Seniors

Mes derniers souhaits

Présentation d'un livret qui permet de consigner ses dernières volontés et de les transmettre à ses proches afin de faciliter leurs démarches et leurs décisions.

En collaboration avec **le Service des Pompes funèbres, cimetières et crématoire de la Ville de Genève.**

Chant en cercle

Avec **Martine Cherix**, praticienne Feldenkrais et musicienne.

À travers la voix, le corps entier s'harmonise. En apprenant des chants d'origines variées, nous allons voyager dans le temps et dans le monde.

Recueilleurs de lumière : Les reflets du cosmos

Un cycle de conférences sur l'astronomie avec **Gaël Ottoni**, astronome PhD à l'Observatoire de l'Université de Genève.

Jeudi 9 octobre

14h – 16h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Vendredi

10, 17, 31 octobre

7, 14, 21, 28 novembre

5, 12, 19 décembre

10h – 11h 30

Cité Seniors

CHF 75.- sur inscription à Cité Seniors

Mardi

14 octobre

À la recherche des jumelles de la Terre

9 décembre

Zoom sur l'invisible : matière noire, énergie noire et autres mystères

20 janvier

Retour sur la Lune : rêves, défis et réalités du programme Artemis

10h30 – 12h30

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Le Café des Palabres

Un espace de rencontre et de débat animé par **Martine Nannini**, philosophe et psychothérapeute, et **Riccardo Rodari**, psychosociologue. L'occasion de mettre en commun nos façons de communiquer et de s'entraider.

Vendredi

17 octobre

L'hypnose, la magie au quotidien

21 novembre

Au lendemain de la Journée mondiale de la philosophie.

A quoi peut bien servir la philosophie ?

12 décembre

La musique comme ressource existentielle

10h30 – 12h

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Ateliers Poème cinématographique

Ateliers menés par **Natacha Jaquerod**, scénographe et médiatrice, invitant à explorer une technique du cinéma d'animation, appelée *stop motion*. Il s'agit de créer un court film à partir d'objets de récupération. Le film se réalise « image par image ». Ouverts à toutes et tous sans aucun prérequis.

Mercredi

29 octobre 14h – 16h

Introduction et balade « récolte »

5 novembre 14h – 16h

Conception et création du projet

12 novembre 13h30 – 17h

Tournage des images

19 novembre 14h – 17h

Création de l'univers sonore et enregistrement

26 novembre 14h – 16h

Projection des séquences créées et making-of

Cité Seniors

CHF 55.- sur inscription à Cité Seniors

Conférences historiques : Genève au fil du temps

Arnaud Bosch est historien, il a étudié sur les bancs de l'Université de Genève. Il a à cœur de rendre l'Histoire plus simple et agréable. Le public est invité à participer activement aux conférences, créant une atmosphère conviviale.

Jeudi

30 octobre

Genève et la Réforme calviniste

20 novembre

La Genève réformée et les plaisirs interdits

11 décembre

L'Escalade, légendes et réalité

14h – 15h30

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Atelier Accords & Parfums

Réveillez votre nez et partez en voyage au cœur des grands accords qui font l'âme des parfums. Une parenthèse sensorielle et créative pour raviver souvenirs et imagination. Avec **Danielle Buchmann**, experte en éducation olfactive.

Prérequis : avoir participé à l'Atelier olfactif l'année passée.

Jeudi 6 novembre

14h – 17h

Cité Seniors

CHF 20.- sur inscription à Cité Seniors

Le numérique à portée de main



Cours informatiques

Journée de présentation et d'inscriptions à Cité Seniors
Vendredi 19 septembre
de 9h à 17h

Inscription indispensable
pour tous les cours

Renseignements :
0800 18 19 20

Modalités
en page 5

Découverte de l'informatique

Avec David Bonalumi.

Premiers pas avec un ordinateur,
manipulations de base de Windows 10.

Prérequis: posséder un ordinateur
personnel (équipé de Windows) ou
projeter d'en acheter un.

Niveau 1

Cours DEC-001
1^{er}, 3 et 8 octobre

Cours DEC-002
29, 31 octobre
et 5 novembre

9h – 12h

Espace Zell, Rue du Beulet 7-9
(entrée poste de Saint-Jean)

CHF 60.- (le cours)

Initiation à Internet

Avec David Bonalumi et Bernard Pasche.

Introduction au navigateur Edge, présentation
des différentes applications de Google
(Recherche, Gmail, Maps, vidéos YouTube),
achats sur Internet, antivirus.

Prérequis: connaissances de Windows ou avoir
suivi Découverte de l'informatique (niveau 1).

Niveau 2

Cours INT-101
7, 12, 14, 19 novembre

Cours INT-102
10, 12, 17, 19 décembre

9h – 12h

Cité Seniors

CHF 80.- (le cours)

Initiation à la tablette iPad (Apple)

Avec Damien Gilomen.

Découverte de l'iPad (boutons, manipulations, réglages), installation et utilisation de quelques applications.

Tablettes à disposition lors du cours

Prérequis : s'être un peu familiarisé avec un iPad ou en posséder un.

Niveau 1

Cours IPAD1-201
10 et 15 octobre

9h – 12h

Espace Zell, Rue du Beulet 7-9
(entrée Poste de Saint-Jean)

CHF 40.- (le cours)

Tablette iPad (Apple), aller plus loin

Avec Damien Gilomen.

Utilisation d'un iPad pour naviguer sur le web, envoyer et recevoir des emails, prendre des photos, filmer et jouer.

Tablettes à disposition lors du cours

Prérequis : avoir suivi le cours Initiation à la tablette iPad (niveau 1) ou bonnes connaissances de base de l'iPad.

Niveau 2

Cours IPAD2-301
19 et 21 novembre

9h – 12h

Espace Zell, Rue du Beulet 7-9
(entrée Poste de Saint-Jean)

CHF 40.- (le cours)



Apprivoiser un iPhone (Apple)

Avec Damien Gilomen.

Présentation de l'appareil et du fonctionnement de base. Apprendre à passer un appel téléphonique, gérer ses contacts, envoyer des messages, prendre des photos, découvrir quelques réglages essentiels et installer de nouvelles applications.

Venir avec son iPhone

Prérequis : posséder un iPhone fonctionnel et venir avec l'identifiant Apple et le mot de passe.

Niveau 1

Cours IPH1-401
**30 septembre,
2 et 7 octobre**

Cours IPH1-402
**25 et 27 novembre,
2 décembre**

14h – 17h

Cité Seniors

CHF 60.- (le cours)

Dompter un iPhone (Apple)

Avec Damien Gilomen.

Découvrir quelques réglages avancés de son appareil : wifi, notifications, partage de connexion, envoi et réception d'emails, téléchargement de musique et utilisation d'applications telles que : WhatsApp, TPG, Google Maps.

Venir avec son iPhone

Prérequis : posséder un iPhone fonctionnel et venir avec l'identifiant Apple et le mot de passe, avoir suivi le cours niveau 1 ou connaître les bases d'utilisation de son iPhone.

Niveau 2

Cours IPH2-501
4, 6, 11 novembre

Cours IPH2-502
6, 8, 13 janvier

14h – 17h

Cité Seniors

CHF 60.- (le cours)

Débuter avec un smartphone Android (Samsung, Xiaomi, Huawei, Oppo, Wiko, etc.)

Avec Constant Rosaire Kouadio, Fofana Bouleissy et Nguessan Yvan, Association Pharaphina.

Présentation de l'appareil et du fonctionnement de base. Apprendre à passer un appel téléphonique, gérer ses contacts, envoyer des messages, prendre des photos, découvrir quelques réglages essentiels et ajouter de nouvelles applications.

Venir avec son smartphone Android

Prérequis : posséder un smartphone Android fonctionnel et venir avec l'identifiant Google et le mot de passe.

Aller plus loin avec un smartphone Android (Samsung, Xiaomi, Huawei, Oppo, Wiko, etc.)

Avec Constant Rosaire Kouadio, Fofana Bouleissy et Nguessan Yvan, Association Pharaphina.

Découvrir quelques réglages avancés de son appareil (wifi, notifications, partage de connexion, etc.).

Envoyer et recevoir des emails, télécharger et utiliser des applications telles que WhatsApp, TPG, Google Maps ou des lecteurs de musique.

Venir avec son smartphone Android

Prérequis : posséder un smartphone Android fonctionnel, connaître l'identifiant Google et le mot de passe, avoir suivi le cours niveau 1 ou savoir déjà utiliser les fonctions de base de son smartphone.

Niveau 1

Cours AND1-601
1^{er}, 3 et 8 octobre

Cours AND1-602
29, 31 octobre et 5 novembre

14h – 17h

Cité Seniors

CHF 60.- (le cours)

Niveau 2

Cours AND2-701
10, 15 et 17 octobre

Cours AND2-702
7, 12 et 14 novembre

14h – 17h

Cité Seniors

CHF 60.- (le cours)

Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple)

Avec Damien Gilomen.

Découvrir son ordinateur Mac et mieux savoir l'utiliser au quotidien (Finder, dossiers, fichiers, applications, navigateur web, mail et quelques réglages).

Ordinateurs Mac mis à disposition dans la salle de cours

Prérequis : s'être familiarisé avec un Mac.

Niveau 1

Cours MAC1-801
9, 14 et 16 octobre

Cours MAC1-802
4, 9 et 11 décembre

14h – 17h

Cité Seniors

CHF 60.- (le cours)

Dompter son ordinateur Mac (Apple)

Avec Damien Gilomen.

Cours avancé pour aller plus loin avec son ordinateur Mac (installation de nouvelles applications, découverte de l'application « Photos », de quelques réglages avancés, survol des services « iCloud », utilisation de la sauvegarde « Timemachine »).

Ordinateurs Mac mis à disposition dans la salle de cours

Prérequis : avoir suivi le cours de niveau 1 ou avoir de bonnes connaissances de base.

Niveau 2

Cours MAC2-901
13, 18 et 20 novembre

Cours MAC2-902
7, 9 et 14 janvier

14h – 17h

Cité Seniors

CHF 60.- (le cours)

Apprivoiser Windows 11

Avec Pascal Bujard.

Pour découvrir les nouveautés et changements de Windows 11 sur son ordinateur et apprendre à s'en servir efficacement.

Cours WIN11-1001
2 et 9 octobre

Cours WIN11-1002
13 et 20 novembre

9h – 12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Gérer ses photos sur son PC

Avec Bernard Pasche.

Un cours complet pour apprendre à classer et retoucher les photos de son PC grâce à l'application « Photos » de Windows 10 et « Photofiltre ».

Prérequis : connaissances de Windows 10.

Cours PHOTOWIN-1101
**16, 23, 30 octobre
6 novembre**

9h – 12h

Cité Seniors

CHF 80.- (le cours)

Utiliser les applications Photos et Pages sur Mac

Avec Damien Gilomen.

Classer et retoucher ses photos, créer des albums et synchroniser ses photos avec ses autres appareils grâce à iCloud.

Rédiger des documents tels que lettres, flyers, affiches, invitations, etc.

Prérequis : savoir utiliser un Mac.

Cours
PHOTOSPAGES-1201
**26 et 28 novembre
3 et 5 décembre**

9h – 12h

Cité Seniors

CHF 80.- (le cours)

Avec iFolor, créer et commander un livre photos

Avec Pascal Bujard.

Apprendre à créer un livre photos en ligne, le commander et le recevoir par la poste.

Prérequis : connaissances de Windows ou Mac.

Cours IFO-1301
**29 octobre
5 novembre**

9h – 12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Rédiger des documents avec Word

Avec Pascal Bujard.

Apprendre à utiliser Microsoft Word pour rédiger des lettres ou créer des marches à suivre illustrées.

Cours WORD-1401
**27 novembre
4 décembre**

9h – 12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)



TRUCS ET ASTUCES PC

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.
Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur PC.
Prérequis : connaissances de Windows.

Trucs et astuces PC

Organiser et retrouver facilement ses fichiers sur son PC

Apprenez à organiser vos fichiers et dossiers de manière efficace pour y accéder rapidement et sans stress. Ce cours vous montrera comment structurer vos dossiers, nommer correctement vos fichiers et utiliser les outils de recherche de votre PC pour retrouver en un clin d'œil ce dont vous avez besoin.

Cours T&A-PC-1501
Mardi 30 septembre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces PC

Découvrir Google Maps sur son ordinateur et son smartphone

Depuis son ordinateur, vérifier des lieux sur des plans et des cartes et les observer sur des photos en trois dimensions immersives. Rechercher des itinéraires à pied, à vélo, en automobile ou en transports publics sur son PC et en profiter sur son smartphone.

Cours T&A-PC-1502
Mardi 4 novembre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)

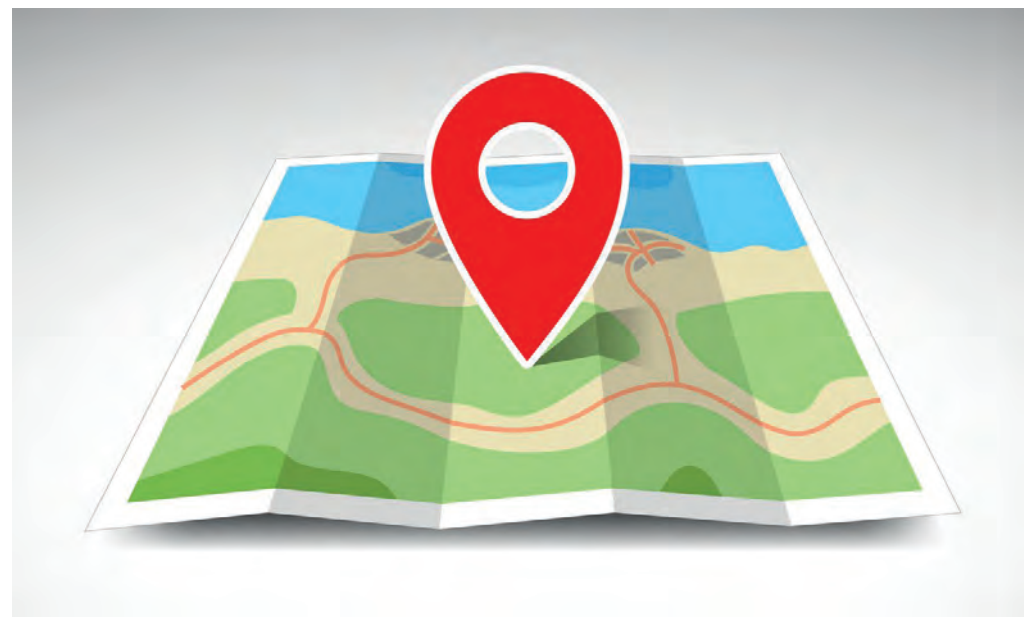
Trucs et astuces PC

Optimiser l'utilisation d'Edge, le navigateur de votre PC

Découvrez comment naviguer sur le Web de manière rapide et efficace avec Microsoft Edge. Ce cours vous apprendra à effectuer des recherches précises, utiliser le zoom pour améliorer votre confort visuel et exploiter les outils de traduction intégrés pour consulter des sites en plusieurs langues. Vous apprendrez également à configurer les paramètres de confidentialité pour naviguer de manière plus sécurisée.

Cours
T&A-PC-1503
Mardi 2 décembre

10h – 12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)



TRUCS ET ASTUCES MAC

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.
Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur Mac.
Prérequis : connaissances de Mac.

Trucs et astuces Mac

Organiser et retrouver facilement ses fichiers sur son Mac

Apprenez à organiser vos fichiers et dossiers de manière efficace pour y accéder rapidement et sans stress. Ce cours vous montrera comment structurer vos dossiers, nommer correctement vos fichiers et utiliser les outils de recherche de votre Mac pour retrouver en un clin d'œil ce dont vous avez besoin.

Trucs et astuces Mac

Découvrir Google Maps sur son Mac et son smartphone

Depuis son Mac, vérifier des lieux sur des plans et des cartes et les observer sur des photos en trois dimensions immersives. Rechercher des itinéraires à pied, à vélo, en automobile ou en transports publics sur son Mac et en profiter sur son smartphone.

Cours T&A-MAC-1601
Mardi 7 octobre

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-MAC-1602
Mardi 11 novembre

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces Mac

Optimiser l'utilisation de Safari, le navigateur de votre Mac

Cours T&A-MAC-1603
Mardi 9 décembre

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Découvrez comment naviguer sur le Web de manière rapide et efficace avec Safari. Ce cours vous apprendra à effectuer des recherches précises, utiliser le zoom pour un meilleur confort visuel et exploiter les outils de traduction intégrés pour consulter des sites en plusieurs langues. Vous apprendrez également à configurer les paramètres de confidentialité pour naviguer de manière plus sécurisée.



TRUCS ET ASTUCES SMARTPHONE ANDROID

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.

Des ateliers pour compléter ses connaissances informatiques sur smartphone Android.

Prérequis : savoir utiliser son smartphone et avoir un compte Gmail

(identifiant et mot de passe connus).

Trucs et astuces smartphone Android

Adieu les ondes, bonjour le son illimité sur votre smartphone !

Avec la disparition progressive de la bande FM, il n'est pas nécessaire d'acheter une radio DAB+ ! Apprenez à écouter gratuitement la radio – locale et internationale – sur votre smartphone, sans problème de réception. Découvrez aussi les podcasts : des émissions passionnantes à écouter quand vous voulez. Un monde sonore riche et accessible au bout des doigts.

Trucs et astuces smartphone Android

Codes QR et Google Lens sur votre smartphone

Apprenez à scanner un code QR pour accéder rapidement à des informations utiles, et découvrez Google Lens, une application magique qui reconnaît ce que vous voyez : objets, textes, plantes, produits, etc. Un coup d'œil, et votre téléphone vous répond !

Trucs et astuces smartphone Android

Installer et utiliser l'application ChatGPT, votre assistant virtuel sur smartphone Android

Découvrez ChatGPT, un assistant virtuel puissant qui vous accompagne dans vos tâches quotidiennes, vous fournit des informations générales et des conseils personnalisés. Ce cours vous permettra de vous familiariser avec l'interface de l'application, d'apprendre à poser des questions efficacement et de tirer le meilleur parti de ses fonctionnalités : obtenir une recette de cuisine, traduire un texte, organiser une sortie ou même planifier vos vacances.

Cours T&A-AND-1703
Mardi 16 décembre

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-AND-1701

Mardi 14 octobre

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-AND-1702

Mardi 18 novembre

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)



TRUCS ET ASTUCES IPHONE (APPLE)

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.

Des ateliers pour compléter vos connaissances informatiques sur iPhone (Apple).

Prérequis : savoir utiliser son iPhone et connaître le mot de passe de son compte Apple.

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)

Adieu les ondes, bonjour le son illimité sur votre iPhone!

Avec la disparition progressive de la bande FM, il n'est pas nécessaire d'acheter une radio DAB+ ! Apprenez à écouter gratuitement la radio – locale et internationale – sur votre iPhone, sans problème de réception. Découvrez aussi les podcasts : des émissions passionnantes à écouter quand vous voulez. Un monde sonore riche et accessible au bout des doigts.

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)

Codes QR et Google Lens sur votre iPhone

Apprenez à scanner un Code QR pour accéder rapidement à des informations utiles, et découvrez Google Lens, une application magique qui reconnaît ce que vous voyez : objets, textes, plantes, produits, etc. Un coup d'œil, et votre téléphone vous répond !

Cours T&A-IPH-1801
Mardi 28 octobre

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-IPH-1802
Mardi 25 novembre

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)

Installer et utiliser l'application ChatGPT, votre assistant virtuel sur votre iPhone

Cours T&A-IPH-1803
Mardi 13 janvier

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Découvrez ChatGPT, un assistant virtuel puissant qui vous accompagne dans vos tâches quotidiennes, vous fournit des informations générales et des conseils personnalisés. Ce cours vous permettra de vous familiariser avec l'interface de l'application, d'apprendre à poser des questions efficacement et de tirer le meilleur parti de ses fonctionnalités : obtenir une recette de cuisine, traduire un texte, organiser une sortie ou même planifier ses vacances.



Formation sur l'utilisation des outils en ligne de la Banque Cantonale de Genève

Avec Giovanni Quitadamo, mandataire commercial, et Jessyca Smaldone, spécialiste Outils digitaux, à la Banque Cantonale de Genève.

Cette formation vous permet de vous familiariser avec les fonctionnalités de la plateforme Netbanking BCGE, telles que: effectuer ses paiements en ligne, utiliser des QR-factures, consulter l'état de vos comptes, télécharger vos e-Documents (relevés et attestations), renforcer la sécurité, etc. C'est un moment d'échange privilégié avec les experts e-Banking, afin d'acquérir de l'aisance avec les opérations bancaires du quotidien et les démarches en ligne, que ce soit sur un ordinateur ou sur un téléphone mobile.

Prérequis: posséder un compte bancaire BCGE et le Netbanking activé.



Cours BCGE-1901
mercredi 19 novembre

14h-15h30

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription
à Cité Seniors

LES MERCREDIS TECHNOLOGIQUES Conférences-ateliers pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

Conférence Cybercriminalité: histoire, risques et recommandations

**Mercredi
8 octobre
26 novembre**

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Avec Frédéric Vifian, chef de la Brigade des cyber-enquêtes, et Diego Maillard, chef de la Brigade de la criminalité informatique, de la Police cantonale genevoise.

Découvrez l'évolution d'internet et des technologies numériques, ainsi que les risques croissants liés à la cybercriminalité. De la menace du phishing à l'usurpation d'identité, explorez les phénomènes criminels et les stratagèmes utilisés par les cybercriminels. Apprenez les bonnes pratiques pour vous protéger en ligne et profiter des innombrables possibilités offertes par les nouvelles technologies. Les intervenants se tiendront à votre disposition pour répondre à toutes vos questions sur ce sujet à la fin de la conférence.



*Conférence***L'intelligence artificielle n'a-t-elle que des bienfaits ?****Avec Francesco De Rose, enseignant.**

L'intelligence artificielle (IA) est partout : dans nos téléphones, nos voitures, nos hôpitaux et même dans nos maisons. Mais que fait-elle réellement ? Peut-on lui faire confiance ? Est-elle sur le point de transformer radicalement nos modes de vie ou de supplanter l'intelligence humaine ? À travers des exemples concrets, cette conférence propose de démystifier l'IA : comprendre son utilité, évaluer ses limites et interroger son impact sur notre quotidien. Entre enthousiasme technologique et prudence critique, faut-il y voir une invention géniale ou un risque à encadrer ?

Mercredi 15 octobre

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

*Conférence***Mots de passe et comptes, solutions et fin des maux de tête !****Avec Pascal Bujard, informaticien.**

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les comptes et les mots de passe ! Qu'est-ce qu'un compte, un identifiant ? Comment choisir et mémoriser ses mots de passe ? Apprenez à distinguer vos comptes pour y voir enfin plus clair. Pistes, solutions, conseils et exemples concrets.

Mercredi 29 octobre

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

*Conférence***Ville intelligente et objets connectés****Avec François Epars, formateur.**

Quand on entend parler de « ville intelligente » ou d'« objets connectés », on pense facilement à des technologies compliquées ou à des gadgets pour spécialistes. Or, il n'en est rien ! Certaines évolutions technologiques ont été pensées pour rendre la vie plus simple, plus sûre et plus confortable, tous âges confondus. Rejoignez-nous pour cette conférence et voyez comment ces innovations peuvent vous aider au quotidien.

Mercredi 5 novembre

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

*Conférence – atelier***Se servir de l'app et du webshop TPG : quelques clics suffisent !****Avec Marthe Fincati, chargée de communication clients, et Jessica Beck, chargée de plateformes mobiles, des TPG.**

Applications et webshop, des outils indispensables pour voyager en transports publics. Vous apprendrez comment utiliser les applications TPG, regarder les horaires, faire un itinéraire, acheter un billet, renouveler votre abonnement facilement sur le webshop. Une fois apprivoisés, ces outils vous facilitent la vie et vous permettent de gérer vos déplacements, votre abonnement et vos billets.

Mercredi 12 novembre

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Conférence

ChatGPT et ses alliés

– vos nouveaux compagnons numériques

Avec Pascal Bujard, informaticien.

Mieux comprendre comment l'intelligence artificielle peut vous accompagner au quotidien. Cette rencontre vous propose une plongée concrète dans le monde des assistants numériques comme ChatGPT et d'autres outils accessibles à toutes et tous. Pas besoin d'être expert : vous découvrirez, pas à pas, comment ces technologies peuvent vous aider à organiser vos idées, simplifier vos tâches ou encore stimuler votre créativité. Une conférence interactive, pratique et ludique pour faire vos premiers pas avec l'IA.



Mercredi 10 décembre

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

ATELIERS PRATIQUES

Atelier

@ssistance PC, Mac et smartphones

Aide à l'installation de nouvelles applications sur vos PC, Mac ou smartphone.
Découverte de quelques astuces et réglages.
Téléchargement de logiciels gratuits.
Venir avec votre ordinateur ou votre smartphone

Atelier animé par **David Bonalumi** et des bénévoles, ainsi que par des étudiantes et étudiants du Centre de Formation Professionnel à la Pratique Commerciale.

Vendredi
26 septembre
17 octobre
28 novembre
16 janvier

13h30 – 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Cafés

iPhone et Mac

Réservés aux personnes ayant respectivement suivi un cours iPhone ou Mac à Cité Seniors.

Animés par **Max Devaud, Damien Gilomen, Pierre-Alain Piguet, Werner Witzeling.**

Découverte de trucs et astuces sur son iPhone ou Mac, de nouveaux réglages, des applications et fonctionnalités.

Vendredi
10 octobre (iPhone)
5 décembre (iPhone)
14 novembre (Mac)
9 janvier (Mac)

14h – 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Prendre soin de sa santé



Journée d'inscriptions
Jeudi 18 septembre
De 9h à 16h

Renseignements :
0800 18 19 20
Modalités
en page 5

Permanences Info-santé à Cité Seniors

Ecoute, conseils, information et orientation
au sujet de votre santé.

Mardi
9 septembre
7 octobre
4 novembre
2 décembre

13h30–17h

Cité Seniors

Renseignements 0800 44 77 00
(appel gratuit)

Gratuit, sans inscription

Le Café des proches aidantes et aidants

Se faire aider quand on aide ! Lorsqu'on
s'occupe d'une personne de sa famille ou
de son entourage, lorsque celle-ci ou celui-ci
a besoin d'une assistance pour les gestes
du quotidien, à domicile ou en institution,
on devient proche aidante ou proche aidant.
Espace de partage d'expériences animé
par **Magali Raspail et Allan Métroz.**

Lundi
15 septembre
13 octobre
17 novembre
8 décembre
12 janvier

10h–12h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Entraînement de walking et course à pied pour seniors de Sant«e»scalade

Entraînements encadrés par des professionnelles et professionnels de l'activité physique, destinés aux personnes de plus de 55 ans et adaptés au niveau de forme et à l'âge de chacune et chacun.

sant «e» scalade

Vendredi
du 26 septembre
au 5 décembre

14h–15h30

Rendez-vous à 14h sous le couvert de la Place de-Chateaubriand, puis parcours au bord du lac (par tous les temps). Petite collation au retour à Cité Seniors

Gratuit, inscription par formulaire à Cité Seniors ou en scannant ce code QR :



Ateliers PostureS

Cet atelier interactif comprend des échanges autour de l'anatomie qui permettent, en groupe, d'explorer les situations individuelles. L'intervenant adapte les séances en fonction des besoins et demandes des personnes présentes.

Animé par **Thomas Richter**, physiothérapeute en rééducation ostéo-articulaire et thérapeute agréé ASCA.

Vendredi
3, 10, 17, 31 octobre
7 novembre
5 décembre

14h–16h

Cité Seniors

CHF 60.- sur inscription à Cité Seniors

A votre santé

Conférences organisées en collaboration avec le Groupe genevois des médecins gériatres et animées par la **Dre Irene Bonada**, FMH Médecine interne Générale et Gériatrie, et le **Dr Cyrus Hazeghi**, FMH en Psychiatrie et Psychothérapie.

Mardi

7 octobre

La dépression chez l'adulte

4 novembre

Les psychoses chez l'adulte

2 décembre

La douleur

10h45 – 12h15

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Cours Gym périnée de Gasquet

Exercices tout en douceur de renforcement du périnée et donc des abdominaux profonds. Selon la méthode de Gasquet, proche du Pilates. Avec **Paloma Laplace**, coach sportive responsable du studio My Brilliant Place. *Ce cours s'adresse principalement aux femmes.*

Jeudi

9, 16, 30 octobre

6, 13, 20, 27 novembre

4, 11, 18 décembre

10h15 – 11h15

Cité Seniors

CHF 50.- sur inscription à Cité Seniors

Les apéros sexologiques

Dans un cadre agréable, une invitation à partager son expérience et ses réflexions sur le thème de la soirée.

Rencontres animées par **Zoé Blanc-Scuderi**, sexologue et fondatrice de Sexopraxis, et **Romy Siegrist**, sexologue, psychologue FSP et chroniqueuse sexo du magazine *Général*.

Mardi

14 octobre

Qu'est-ce que la pornographie ?

11 novembre

Quelles aides au plaisir ?

9 décembre

Routine et désir, comment faire ?

13 janvier

La sexualité n'est-elle plus aussi importante qu'avant ?

18h apéro

18h30 – 20h discussion sexo

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Atelier rythmique

La rythmique Jaques-Dalcroze pour les seniors est davantage qu'une simple activité physique : elle stimule, entre autres, l'équilibre, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation. Elle développe la musicalité, l'imagination et la relaxation dans un contexte convivial.

Jeudi

16, 23, 30 octobre

6, 13, 20, 27 novembre

4, 11 décembre

8, 15, 22, 29 janvier

14h – 15h

Cité Seniors

CHF 80.- la série de cours
sur inscription à Cité Seniors

Ateliers de méditation de pleine conscience

Animés par **Jeanne Conscience**, enseignante de méditation.

Mercredi 5, 12, 19 novembre

Cycle de méditation sur le stress :

comprendre le fonctionnement du système nerveux pour déjouer le mécanisme du stress et de l'anxiété.

Atelier réduction du stress

9h30 – 11h

Cité Seniors

CHF 23.- sur inscription à Cité Seniors

Mercredi 26 novembre, 3 et 10 décembre

Cycle de méditation sur le sommeil :

atteindre un état de détente et de relâchement pour améliorer la qualité du sommeil.

Atelier amélioration du sommeil

9h30 – 11h

Cité Seniors

CHF 23.- sur inscription à Cité Seniors

Atelier sur la santé et les soins bucco-dentaires

L'atelier portera sur les nouveaux produits, les techniques de brossage, les adjuvants, les traitements... Il est présenté dans une atmosphère conviviale sous forme de mini-conférence et de jeux. Chaque participante et participant pourra poser ses questions.

Avec **Diane Beauregard**, enseignante en hygiène dentaire, Collège de Maisonneuve, Montréal.

Mercredi 14 janvier

14h – 16h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Se rencontrer



Se rencontrer • A Cité Seniors

Carrefour international

On the first Wednesday of every month, meet and get-together with Geneva based former international civil servants and their friends. Join us for coffee at Cité Seniors.

Rencontre le premier mercredi de chaque mois pour les anciennes et anciens fonctionnaires internationaux résidant à Genève et leurs amies et amis.

Rejoignez-nous à Cité Seniors pour un café.

Information : **Odette Foudral**, AAFI-AFICS,
bureau E-2078, Palais des Nations, 1211 Genève 10,
E-mail: aafi-afics@unog.ch

Mercredi
3 septembre
1^{er} octobre
5 novembre
3 décembre
7 janvier

14h – 16h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

POLAROÏD – Espace de conversation en langues étrangères

Espace intergénérationnel dédié à la diversité des langues vivantes à Genève, avec le soutien de l'Association des anciens fonctionnaires internationaux (AAFI-AFICS).

Pratiquer la conversation dans une langue de son choix, avec une animatrice ou un animateur, et partager un moment convivial autour d'un verre.

Langues proposées : anglais, espagnol, italien, allemand

Mardi
Dès le 23 septembre

15h – 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Groupe d'échecs

Ouvert à celles et ceux qui désirent participer, quel que soit son niveau. On ne vient pas pour suivre un cours mais pour le plaisir de jouer ensemble.

Mercredi
Dès le 24 septembre

14h – 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Les Tricots du cœur

L'association des Tricots du cœur œuvre pour des projets sociaux, collectifs et artistiques.

Passer un moment de convivialité tout en tricotant et en échangeant autour d'une table.

Les dons de laine sont bienvenus.

Vendredi
26 septembre
31 octobre
28 novembre
19 décembre
30 janvier

14h – 17h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Broderie et compagnie

Broder et papoter : les mains occupées, il semble que l'on cause d'autant plus ! On ne brode pas que du fil : des idées fusent et des mots se tissent intensément !

Accompagné par une professionnelle, vous pourrez apprendre quelques points de base supplémentaires.

Aucun prérequis n'est demandé hormis votre curiosité.

Jeudi
16, 30 octobre
6, 13, 27 novembre
11, 18 décembre

14h – 16h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

SPECTACLES

SAISON
2025
2026

6, 11 ET 13 NOVEMBRE 2025

LA REVUE
GENEVOISE
CASINO-THÉÂTRE

VENDREDI 7 NOVEMBRE 2025

SOUS LA
PEAU
THÉÂTRE LE POCHÉ/GVE

DIMANCHE 18 JANVIER 2026

ORCHESTRE DE LA
SUISSE ROMANDE
VICTORIA HALL

JEUDI 5 FÉVRIER 2026

LE CABARET
DE MES
PARENTS
THÉÂTRE LES SALONS

LUNDI 16 MARS 2026

A TABLE!
SALLE CENTRALE
DE LA MADELEINE

...et bien plus encore !

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME COMPLET À CITÉ SENIORS



Le dimanche matin en mouvement!

11h30 – 12h30 Cours de gym

Avec Gymnastique Seniors Genève

12h30 – 14h30 Petite restauration

Dès 14h30, place au spectacle!

Le dimanche matin en mouvement!

21, 28 septembre
5, 12 octobre
2, 9, 16, 23, 30 novembre
7 décembre

11h30 – 12h30

Cours de gym avec Gymnastique Seniors Genève

12h30 – 14h30

Petite restauration

Cité Seniors

Ouvert à toutes et tous

Gratuit, sans inscription

Dès 14h30, place au spectacle!

21 septembre

Chess'Co

Une musique authentique et de qualité, revisitant de grands classiques du répertoire « Country-Rock ».



Christian Kleiner: contrebasse et basse électrique

Didier Blum: batterie et percussions

Patrice Dessauges: guitare électrique, steel guitar, banjo

Francesco Saraceno: chant, guitare et harmonica

28 septembre

Nicolas Tankoff

Venez nombreuses et nombreux danser en compagnie de Nicolas Tankoff pour célébrer la reprise des bals du dimanche.



5 octobre

Place à la danse avec

La Fanfare du Loup et son bal semestriel

Evènement en partenariat avec le Département de la culture et de la transition numérique.

La Fanfare du Loup revient pour un grand bal. Ce collectif de quatorze musiciennes et musiciens provenant d'horizons artistiques très différents et engagés dans une démarche permanente de création de nouveaux répertoires est soutenu par la Ville de Genève.



12 octobre

Et ta sœur?!

Un concert-spectacle des «**Ploufs**» qui propose une série de chansons et de musiques mettant en valeur ou raillant la famille. Une chose est d'ores et déjà certaine : à la fin du concert, le public fera partie de la famille des Ploufs!

Isabelle Sommer & Etienne Privat: chant

Elodie Guyon: accordéon

Philippe Clerc: sax ténor

Jacques Vincenti: sax alto

Luis Alberte: sax soprano

Jean-Luc Riesen: contrebasse



2 novembre

Mango ChaCha

Des refrains venus des îles! Entrer dans une bulle de bonheur, se retrouver sur une plage imaginaire au sable parfait. Une contrebassiste, un chanteur, un saxophoniste, un guitariste et deux percussionnistes jouent des chansons de l'après-guerre aux origines caribéennes, dans une formation fidèle aux instruments de l'époque.



9 novembre

PrismE

Forts d'une grande complicité musicale et humaine, les trois musiciennes et musiciens proposent un répertoire caractérisé par des mélodies épurées, des grooves entraînants, l'improvisation et le jeu sur les dynamiques. Une musique accessible, poétique et intense, qui se situe à la frontière du jazz et de la pop.

Leila Kramis: piano

Stéphane Fisch: contrebasse

Sylvain Fournier: batterie



16 novembre

«Duo à deux»

Duo à deux, avec **Marine Delacrétaz et Fausto Borghini**, est un spectacle d'improvisation interactif, ludique et décalé. L'audience ne peut rien prévoir mais doit s'attendre à rire.



23 novembre

El abrazo (Tango)

Le groupe interprète de nombreuses œuvres d'Astor Piazzolla, ainsi que celles de compositeurs de tango classique, tels qu'Anibal Troilo ou Carlos Gardel.

Fernanda Soler: voix

Victoria Pais Demarco: bandoneon

Eva Lloret Chatillon: piano

Luisina Rabago: violon

Lukas von Tobel: contrebasse

30 novembre

La troupe du bel âge de l'impro

Au vu du succès rencontré en 2023, la troupe senior du bel âge de l'impro revient avec une nouvelle démonstration d'improvisation théâtrale.

Elle va utiliser le mime, la narration et l'interprétation de personnages pour vous emmener dans leurs histoires.

7 décembre

Place à la danse avec Nicolas Tankoff

Pour finir l'année avec joie et bonne humeur, venez danser en compagnie de **Nicolas Tankoff**.

18 janvier

Place à la danse avec Nicolas Tankoff

Venez brûler vos calories des repas des fêtes aux rythmes dansants de **Nicolas Tankoff**.

25 janvier

Piano chantant avec Olivier Grimm

Une animation musicale joyeuse et participative : chantez vos chansons préférées, accompagnées en live au piano !

Plus de 300 titres sont à votre disposition et les paroles défilent sur l'écran.



Ateliers-contes

Participez à un voyage poétique avec le **Théâtre Spirale**.

Ces ateliers de contes vous invitent à explorer la sagesse des arbres et les cycles de la vie, à travers des moments d'écoute et de narration.

Fête du théâtre

Représentation de la pièce Hors-Pères

La Fête du théâtre est une manifestation annuelle qui invite le public à célébrer les arts de la scène du 5 au 12 octobre 2025. Toutes les activités sont gratuites.

HORS-PÈRES est un spectacle court rempli d'humour et de tendresse qui traite des relations entre des papas et leurs filles, de la transmission entre les générations et de notre rapport à la vulnérabilité.

A partir de récits du quotidien, les artistes touchent à quelque chose d'universel où chacune et chacun se retrouve.

Repas de Noël

Cité Seniors vous invite à célébrer Noël

Jeudi 2 octobre

Jeudi 18 décembre

14h – 16h

Cité Seniors

CHF 5.- chaque atelier,
sur inscription à Cité Seniors

Jeudi 9 octobre dès 17h30

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Dimanche 14 décembre

11h Apéritif

12h – 14h Repas en musique
avec Azania

CHF 25.- sur réservation à Cité
Seniors dès le 14 novembre

14h – 17h Après-midi dansante
entrée libre sans inscription

Exposition Du mouvement à l'immobilité... et inversement

Rencontres intergénérationnelles captées en images et en mouvement, ce projet est issu d'un échange entre **Laure Vouillamoz**, enseignante de théâtre avec une classe du Cycle d'Orientation, et **Maikel Rodriguez**, photographe, qui ont eu l'idée d'arrêter le temps pour mieux le montrer.

Catherine Egger, chorégraphe, rejoint ce projet avec ses danseuses adultes et seniors.

**Jeudi 25 septembre au
vendredi 24 octobre**
Performance-vernissage
le 25 septembre

17h Accueil

18h Performance

18h30 Apéro

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Exposition Ordres & désordres

Depuis 10 ans, l'Agence 7ex, photo, presse & communication, réunit sous son enseigne une équipe de photographes indépendants. Sept d'entre eux présentent un aspect de leurs univers sur le thème : « Ordres & désordres ».

**Du jeudi 6 novembre au
vendredi 28 novembre**
Vernissage le 6 novembre

17h30 Accueil et présentation
de l'exposition en présence
des photographes

18h Apéro

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Exposition Fils et aiguilles pour un artisanat réconfortant

La broderie est plus qu'un simple artisanat. Pour **Michèle Sipahi**, elle est un outil puissant qui permet d'améliorer le bien-être tout en favorisant une expérience profonde et gratifiante.

**Du jeudi 4 décembre
au vendredi 19 décembre**
Vernissage le 4 décembre

17h30 Accueil et présentation
de l'exposition en présence
de l'artiste

18h Apéro

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Deuxième partie

Programme d'activités dans les quartiers



S'informer ou se former

Deuxième partie
Programme d'activités
dans les quartiers

Balade littéraire : animaux réels et mythiques en littérature

Partez pour une visite guidée littéraire à pied dans le quartier des Eaux-Vives, à la découverte d'animaux réels ou mythiques évoqués dans la littérature. Quand les animaux nous approchent... ils se transforment ! Un itinéraire où le réel côtoie l'imaginaire. Verrée informelle et conviviale en fin de balade.

Animé par **Sita Pottacheruva, guide du patrimoine littéraire indépendante** (www.baladesavelo.ch).

Sentier culturel – D'un musée à l'autre, Tranchées

Découverte d'une zone remarquable par ses bâtiments datés de la fin 19^e et du début du 20^e siècle. Le luxueux quartier a non seulement attiré nombre de personnalités qui y ont élu domicile, mais il a également assuré une mission culturelle en rassemblant dans un périmètre restreint plusieurs musées d'importance.

Animé par **Mélida Bidal, guide conférencière**.

Être et rester mobile

Cours théorique et pratique dédié aux transports publics, qui permet d'élucider toutes les questions de mobilité.

En collaboration avec l'Association transports et environnement, et avec la participation des **Chemins de fer fédéraux (CFF), des Transports publics genevois (TPG), de la Police cantonale et de Lémanis SA**.

Mercredi 17 septembre
16h30 – 18h30
(rendez-vous à 16h15)

Départ devant le théâtre
Am Stram Gram
Route de Frontenex 56
1207 Genève

Gratuit, sans inscription

Jeudi 18 septembre
14h – 16h

Rendez-vous à 14h devant
le Musée d'art et d'histoire
Rue Charles-Galland 2
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Mardi 23 septembre
14h – 17h

Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46
1207 Genève

Gratuit, sur inscription
au 076 498 89 50 (du lundi
au jeudi de 9h à 12h et de
13h à 16h), par email à
info@mobilitesenior.ch ou sur
le site www.mobilitesenior.ch

Jamais sans les seniors

Découvrez la nouvelle politique de la longue vie de la Ville de Genève et proposez des actions à mettre en œuvre pour améliorer le quotidien des seniors.

Animé par **Pablo Ferreira, délégué à la longue vie au Département de la cohésion sociale et de la solidarité de la Ville de Genève**.

Balade littéraire : auteurs anglais à Genève en traduction française dans le quartier de la Vieille-Ville

Plusieurs écrivains anglophones ont été inspirés par Genève, ses paysages et son atmosphère. Cette promenade littéraire dans la Vieille-Ville nous emmène sur les traces de Graham Greene, Nathalie Clifford Barney, George Eliot et John Ruskin entre autres.

Verrée informelle et conviviale en fin de balade.

Animé par **Sita Pottacheruva, guide du patrimoine littéraire indépendante** (www.baladesavelo.ch)

Visite du musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève

Visite guidée du musée par un guide sapeur-pompier bénévole. Découvrez des objets et véhicules témoins de diverses époques, de la création du bataillon en 1840 jusqu'à nos jours. Visite suivie d'une collation.

En collaboration avec **l'association du Musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève**.

Mercrdis 24 septembre
9h – 12h

Espace de quartier Clos Voltaire

Rue de Lyon 49
1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercrdis 24 septembre
16h30 – 18h30
(rendez-vous à 16h15)

Départ depuis la Place
du Bourg-de-Four
1204 Genève

Gratuit, sans inscription

Jeudi 25 septembre
14h – 16h30

Musée des Sapeurs-Pompiers
de la Ville de Genève

Rue du Stand 1bis
1204 Genève

Gratuit, sur inscription
au 0800 44 77 00
(places limitées)

Jamais sans les seniors

Découvrez la nouvelle politique de la longue vie de la Ville de Genève et proposez des actions à mettre en œuvre pour améliorer le quotidien des seniors.

Animé par **Pablo Ferreiro, délégué à la longue vie au Département de la cohésion sociale et de la solidarité de la Ville de Genève.**

Mardi 30 septembre
13h30 – 16h30

Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46
1207 Genève

Gratuit, sans inscription

Diffusion du film «All shall be well» suivie d’un échange sur la réalité locale

Diffusion du film réalisé par **Ray Yeung**
(2024, 93’, Hong Kong)

Synopsis :
« Pat et Angie, couple lesbien âgé à Hong Kong, vivent heureuses jusqu’au décès de Pat. Angie, sans droits légaux, voit la famille s’emparer de l’héritage. Ce film tendre explore le deuil, les injustices et la quête de reconnaissance dans une société conservatrice. »

La séance sera suivie d’un échange sur la thématique et une collation.

En collaboration avec **l’association 360 et le Service Agenda 21 – Ville durable de la Ville de Genève.**

Dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées et du Mois de l’histoire LGBTIQ+.

Mercredi 1^{er} octobre
14 – 16h

Espace de quartier Pâquis

Rue Amat 6
(entrée par la rue des Buis)
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Les balades historiques dans les quartiers : la Jonction

Parcours à pied historique à travers l’un des quartiers les plus populaires de la Ville de Genève. Découverte du passé agricole du quartier et de son histoire dynamique.

Animé par **Arnaud Bosch, historien.**

Rencontre avec la Police municipale

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

En collaboration avec la **Police municipale de la Ville de Genève.**

Sentier culturel – Art contemporain Chandieu

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

Animé par **Mélida Bidal, guide conférencière.**

Lundi 6 octobre 14h – 16h

Les lieux de rendez-vous et d’arrivée seront indiqués lors de la prise d’inscription.

Gratuit, sur inscription au
0800 44 77 00 (places limitées)

Mardi 7 octobre 14h – 16h

Espace de quartier Champel

Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Vendredi 10 octobre
14h – 16h

Rendez-vous devant l’entrée de la Gare de Cornavin (du côté de la Place de Cornavin, face à l’arrêt de tram 15)

Gratuit, sans inscription

Être et rester mobile – spécial applications de transport

Cours théorique et pratique dédié aux transports publics, qui permet d'élucider toutes les questions de mobilité, avec un accent mis sur les applications en lien avec les transports.

En collaboration avec **l'Association transports et environnement**, et avec la participation des **Chemins de fer fédéraux (CFF), des Transports publics genevois (TPG), de la Police cantonale et de Lémanis SA**.

Lundi 13 octobre 14h – 17h

Espace de quartier Soubeyran

Rue Soubeyran 10
1203 Genève

Gratuit, sur inscription au
076 498 89 50 (du lundi
au jeudi de 9h à 12h et
de 13h à 16h), par email à
info@mobilitesenior.ch ou sur le
site www.mobilitesenior.ch

Genève, le jeu de l'amour et du hasard

Visite guidée à la découverte des quartiers et lieux de plaisir d'hier et d'aujourd'hui.

Depuis la Réforme calviniste, Genève garde une réputation de ville austère et, même si elle ne l'est plus aujourd'hui, les clichés ont la vie dure !

Pourtant, à aucun moment de l'histoire, Genevois et visiteurs n'ont renoncé aux divertissements et loisirs. Partez à la découverte des lieux de plaisir d'hier et d'aujourd'hui, tels que les anciens lieux de rencontres, de jeux d'argent et autres endroits festifs. L'itinéraire vous conduira aux Pâquis, à Saint-Gervais, dans les Rues-Basses et en Vieille-Ville.

En collaboration avec **Genève Tourisme**.

Mardi 28 octobre 14h – 16h

Le lieu de rendez-vous sera
indiqué lors de la prise
d'inscription.

Gratuit, sur inscription au 0800
44 77 00 (places limitées).

*Attention, un titre de transport
pour les Transports publics
genevois est requis !*

Ne détournes pas le regard – atelier de courage civique

Remarques suggestives, sifflements, insultes, coups : nombre d'entre nous ont déjà dû faire face au harcèlement sexiste et sexuel dans l'espace public. Mais que pouvons-nous faire face à de telles situations ? Comment pouvons-nous soutenir les personnes touchées ? Et comment nous protéger ? Avec l'aide d'actrices, exercez-vous à réagir dans ces situations et à faire preuve de courage civique.

En collaboration avec **la Cie Enjeu et le service Agenda 21 – Ville durable de la Ville de Genève dans le cadre du plan d'action municipal «Objectif zéro sexisme dans ma ville»**.

Jeudi 30 octobre 14h – 16h

Maison internationale
des associations

Rue des Savoises 15
1205 Genève

Gratuit,
sur inscription par email à
atelier.ndplr@gmail.com

Attention aux arnaques !

Présentation de différentes arnaques auxquelles les consommatrices et consommateurs peuvent être exposés dans la vie quotidienne et des outils qui permettent de les éviter.

En collaboration avec la **Fédération romande des consommateurs (FRC)**, un atelier coanimé par **Silvia Pellet et Clara Baumann, bénévoles responsables du bureau conseil de la FRC**.

Jeudi 6 novembre
14h – 15h30

Espace de quartier Saint-Jean

Quai du Seujet 32
1201 Genève

Gratuit, sans inscription

Mes derniers souhaits

Présentation d'un livret qui permet de consigner ses dernières volontés et de les transmettre à ses proches afin de faciliter leurs démarches et leurs décisions.

En collaboration avec **le Service des Pompes funèbres, cimetières et crématoire de la Ville de Genève.**

Vendredi 7 novembre
14h30 – 16h30

Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteriers 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Rencontre avec la Police municipale

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

En collaboration avec la **Police municipale de la Ville de Genève.**

Mardi 11 novembre
14h – 16h

Espace de quartier le 99

Rue de Lyon 99
1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Visite du musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève

Visite guidée du musée par un guide sapeur-pompier bénévole. Découvrez des objets et véhicules témoins de diverses époques, de la création du bataillon en 1840 jusqu'à nos jours. Visite suivie d'une collation.

En collaboration avec **l'association du Musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève.**

Mardi 18 novembre
14h – 16h30

Musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève

Rue du Stand 1bis
1204 Genève

Gratuit, sur inscription au
0800 44 77 00 (places limitées)

Agir pour mieux maîtriser son budget!

Atelier participatif sur la gestion du budget et la prévention de l'endettement, **animé par deux assistantes sociales de Caritas Genève.**

Vendredi 28 novembre
14h30 – 16h30

Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteriers 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Journée internationale des personnes en situation de handicap

À l'occasion de cette journée internationale, la Ville de Genève propose un moment festif et chaleureux, ouvert à toutes et tous. Venez participer à une série d'ateliers autour du handicap et rencontrer des associations actives dans le domaine. Ce sont des moments pensés pour favoriser la rencontre, la découverte et la sensibilisation dans une ambiance conviviale. Que vous soyez curieuse ou curieux, concernée ou concerné, ou si vous souhaitez simplement partager un moment enrichissant, cet événement vous accueillera avec bienveillance.

Mercredi 3 décembre
14h – 17h

Vous trouverez plus d'informations sur l'évènement sur le site Internet de la Ville de Genève dès le mois d'octobre 2025

Au cœur de l'Escalade: plongez dans l'histoire de 1602

Entre faits historiques et traditions locales, cette visite guidée vous fera remonter le temps. Laissez-vous conduire à travers les ruelles pavées de la Vieille-Ville et partez à la découverte de l'Escalade, qui affirma l'indépendance de Genève. Votre guide vous fera revivre cet événement unique comme si vous y étiez! En collaboration avec **Genève Tourisme.**

Jeudi 4 décembre 14h – 16h

Le lieu de rendez-vous sera indiqué lors de la prise d'inscription.

Gratuit, sur inscription au
0800 44 77 00
(places limitées)

Atelier Repair Café

Atelier consacré à la réparation de vos différents objets, animé par des bénévoles bricoleurs. Apportez des objets tels que: petit électroménager (lampes, bouilloires, grille-pain, câbles à remplacer, etc.), électronique de loisirs, jouets et vélos. Atelier gratuit (hors pièces de rechange) et ouvert à toutes et tous.

En collaboration avec la **Fédération Romande des consommateurs**.

Rencontre avec la Police municipale

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

En collaboration avec la **Police municipale de la Ville de Genève**.

Dimanche 14 décembre
10h – 18h (en continu)

Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mardi 16 décembre
14h – 16h

Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Mardi 13 janvier
14h – 16h

Espace de quartier Sécheron

Rue Anne Torcapel 2
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Conférence – les jardins d'Orient

Conférence explorant l'histoire des jardins en Orient et en Occident, de l'Antiquité au XVII^e siècle. La conférence porte sur les jardins palatiaux islamiques et met en lumière les influences culturelles et les circulations de modèles entre les civilisations. À travers l'analyse de textes, vestiges et savoir-faire, elle interroge leurs fonctions, usages et symboliques.

Animé par **Marine Blaire, guide-conférencière** (<https://marineblaireculture.com/>).

Spectacle-conférence «Le crabe: des larmes au rire»

Le spectacle-conférence «Le crabe: des larmes au rire. La conférence du siècle», est joué dans le cadre des festivités des 100 ans de la Ligue genevoise contre le cancer.

Quand la science et l'humour se rencontrent pour vous faire part des dernières avancées en matière de traitements, prévention et accompagnement du cancer depuis les 100 dernières années. Avec deux scientifiques experts, le Professeur Mikaël Pittet, spécialiste en immunologie, le Professeur Pierre-Yves Dietrich, et le comédien et metteur en scène Antony Mettler.

Le spectacle est suivi d'un temps de questions – réponses avec un infirmier de la Ligue genevoise contre le cancer.

Animé par la Ligue genevoise contre le cancer.

Jeudi 15 janvier
14h30 – 16h30

Espace de quartier Pâquis

Rue Amat 6
(entrée par la rue des Buis)
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Vendredi 16 janvier
14h30 – 16h30

Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Le numérique à portée de main



Le numérique à portée de main • Dans les quartiers

Cinq Espaces de quartier équipés d'ordinateurs connectés à Internet et à une imprimante, mis à disposition des seniors du quartier gratuitement, un après-midi par semaine.

Connexion sans fil (wifi) disponible pour le public.

Des bénévoles spécialement formés animent chaque espace et accueillent les utilisatrices et utilisateurs, les guident et répondent à leurs questions à propos des ordinateurs portables, des tablettes et des téléphones portables.

Espace Emma Louise Zell

Rue du Beulet 7-9, 1203 Genève

L'Espace Zell est un cyberspace et un lieu de formation. C'est aussi un endroit où rencontrer des gens, partager des connaissances et découvrir de nouveaux moyens d'expression.

Mardi et mercredi de 14h à 17h

Espace de quartier Grottes

Rue du Grand-Pré 9 (2^{ème} étage), 1202 Genève (sonnez à l'interphone sous «Espace de quartier»)

Mardi de 14h à 17h

Ouverts toute l'année, sauf pendant les vacances scolaires

Gratuit, sans inscription

**Contact: Cité Seniors,
0800 18 19 20 (appel gratuit)**

Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève

(sonnez à l'interphone sous «Espace de quartier»)

Jeudi de 14h à 17h

Espace de quartier Champel

Chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève

Jeudi de 14h30 à 17h30

Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Mardi de 14h à 17h

Conférence sur le numérique : sensibilisation à l'intelligence artificielle (IA)

Introduction accessible à l'intelligence artificielle. Cette conférence vise à démystifier l'IA, en expliquant ses principes de base, ses domaines d'application, ses opportunités, ainsi que les enjeux éthiques et les défis qu'elle soulève.

Dans une ambiance conviviale et bienveillante, vous pourrez découvrir comment utiliser les outils existants et poser toute vos questions sur la thématique!

Dans le cadre des Permanences numériques en Ville de Genève, conférence animée par l'**OSEO Genève (Oeuvre suisse d'entraide ouvrière)**.

Conférence sur le numérique : protection des données

Sensibilisation aux bonnes pratiques en matière de sécurité numérique. Cette conférence permet de mieux comprendre les enjeux liés à la protection des données personnelles. L'atelier vise à vulgariser des notions techniques complexes tout en proposant des outils et des solutions concrètes applicables au quotidien.

Dans le cadre des Permanences numériques en Ville de Genève, conférence animée par l'**OSEO Genève (Oeuvre suisse d'entraide ouvrière)**.

Mercredi 17 septembre

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

14h – 17h

Gratuit, sans inscription

Jeudi 9 octobre

Espace de quartier Grottes
Rue du Grand-Pré 9
1202 Genève

(sonnez à l'interphone sous
«Espace de quartier»)

14h – 16h

Gratuit, sans inscription

Conférence sur le numérique : désencombrer son espace numérique

Conférence permettant de comprendre l'impact des fichiers inutiles et de l'accumulation numérique accompagnée d'exemples concrets (réglages de confidentialité et optimisation de la mémoire de stockage, paramétrage des notifications et gestion des emails, tri et suppression des fichiers inutiles sur smartphone et ordinateur, décryptage des services cloud et des bonnes pratiques de tri des données).

Dans le cadre des Permanences numériques en Ville de Genève, conférence animée par l'**OSEO Genève (Oeuvre suisse d'entraide ouvrière)**.

Mercredi 5 novembre

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46
1207 Genève

(sonnez à l'interphone sous
«Espace de quartier»)

14h – 16h

Gratuit, sans inscription

Conférence sur le numérique : la e-réputation

Conférence s'adresse à toute personne souhaitant mieux comprendre l'impact de son image en ligne, même sans connaissance préalable du numérique. À travers des exemples concrets et des mises en situation simples, les participantes et les participants découvrent comment l'activité sur internet peut influencer la manière dont ils sont perçus par les autres. L'objectif est de donner à chacune et chacun les clés pour maîtriser les bases de sa présence en ligne, éviter les pièges et adopter de bons réflexes pour protéger et valoriser son image sur le web.

Dans le cadre des Permanences numériques en Ville de Genève, conférence animée par l'**OSEO Genève (Oeuvre suisse d'entraide ouvrière)**.

Jeudi 11 décembre

Espace de quartier Saint-Jean
Quai du Seujet 32
1201 Genève

14h – 16h

Gratuit, sans inscription

Conférence sur le numérique: outils pratiques et bons réflexes

Découverte des applications utiles pour voyager:
CFF Mobile, SwissPass, Google Translate,
podcasts, radios, etc.

La conférence permet d'adopter les bons
réflexes de sécurité numérique en voyage (double
authentification, utilisation d'un wifi public, mots de
passe) et de reconnaître les arnaques numériques
courantes (phishing, faux emails, réservations
frauduleuses) à l'aide d'un quiz ludique et interactif.

Dans le cadre des Permanences numériques en Ville
de Genève, conférence animée par l'**OSEO Genève**
(Oeuvre suisse d'entraide ouvrière).

Lundi 19 janvier

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

14h – 16h

Gratuit, sans inscription



Consultation sociale seniors

**Contactez-nous
du lundi au vendredi
8h - 12h et 13h30 - 17h
Tél. 022 807 05 65**

1 rue de Cornavin, 1201 Genève

En partenariat avec **PRO
SENECTUTE**
GENÈVE

**Genève,
ville sociale et solidaire**

www.geneve.ch

Prendre soin de sa santé



Qi-gong

Exercices et mouvements lents utilisant la conscience de soi et la respiration, debout et/ou assis.

En collaboration avec **l'association Yoga Servette.**

Chaque mardi

9h – 10h et 10h15 – 11h15

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10
1203 Genève

Contribution libre, sur inscription
auprès de l'association au
076 331 26 31 ou par email à
albertjp2@gmail.com

Café santé : en tant que patient, vous avez des droits. Les connaissez-vous ?

Comment récupérer mon dossier médical ? Puis-je refuser un traitement ? Suis-je victime d'une négligence médicale ? Puis-je contester une facture ? Autant de questions abordées par des professionnels de SOS Droits des Patients.

Avec les **infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève** et animé par **l'association SOS Droits des Patients.**

Lundi 22 septembre 14h – 16h

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10
1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Cité Seniors se met à l'eau!

Organisé par Cité Seniors

Découvrez la baignade en eau froide dans la bonne humeur, à travers un entraînement hebdomadaire encadré par une équipe professionnelle.

Ce programme se déroule d'octobre à décembre, avec une participation à la Coupe de Noël pour les plus téméraires!

Mardi 13h30 – 15h30

30 septembre

7, 14, 28 octobre

4, 11, 18, 25 novembre

2, 9, 16 décembre

CHF 60.- pour tous les entraînements.
Prévoir CHF 30.- pour l'achat du bracelet pour accéder aux vestiaires des Bains des Pâquis.

Rendez-vous à 13h30
devant la Rotonde des Bains des Pâquis.

Sur inscription à Cité Seniors
au 0800 18 19 20
à partir du 18 septembre.

Restons dynamiques! avec un petit-déjeuner sain

Petit-déjeuner sain, suivi de la prestation Restons dynamiques!: marche et exercices adaptés à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, se déplaçant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc.).
Découverte de la prestation.

Dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées, **animé par les infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève et en collaboration avec l'association Athletica.**

Mercredi 1^{er} octobre 9h30 – 11h

Parc des Franchises
Avenue de Châtelaine, 1203 Genève
(départ au centre du parc, dans le square)

Gratuit, sans inscription

*Prendre des vêtements adaptés
à la météo du jour.*

Atelier se reconnecter à soi à travers les quatre éléments

Organisé par Cité Seniors et animé par **Denise Wetzel** et **Guislain Lejeune**, infirmières en santé communautaire.

Dans le cadre de la **Semaine internationale de la santé mentale**, nous vous invitons à découvrir les quatre éléments - Terre, Eau, Air, Feu - à travers une approche sensorielle et créative.

Mercredi 8 octobre 13h30 – 16h

Gratuit, sur inscription à Cité Seniors au
0800 18 19 20

Rendez-vous à l'arrêt « De Chateaubriand » de la Mouette Genevoise, au bord du lac.
En cas de mauvais temps, rendez-vous à Cité Seniors.

Café santé: sommeil et âge avancé, quels changements et comment s'adapter?

Comment fonctionne le sommeil?
Comprendre ses différentes phases ainsi que ses bienfaits!

Avec les **infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève** et animé par le **Dr Stefen Perrig**, médecin adjoint neurologue somnologue du centre de médecine du sommeil des HUG.

Mercredi 15 octobre 14h – 16h

Espace de quartier Grottes
Rue du Grand-Pré 9, 1202 Genève
(sonnez à l'interphone sous
« Espace de quartier »)

Gratuit, sans inscription

Chuter sans se blesser

Série de quatre cours axés sur l'accompagnement des chutes dans la vie quotidienne, encadrés par un professionnel agréé. Découverte des techniques et réflexes à adopter avec mises en situation réelle.

Animé par **Patrick Lattion**, coach sportif.

Mardi 4, 11, 18 et 25 novembre
10h – 11h

Espace de quartier Grottes
Rue du Grand-Pré 9, 1202 Genève
(sonnez à l'interphone sous
«Espace de quartier»)

Gratuit, sur inscription au 0800 44 77 00
(places limitées, l'inscription se fait pour
l'ensemble des cours)

Café santé : jeux de hasard et d'argent, information et gestion des risques

On fait le point avec l'équipe professionnelle d'une association experte en matière d'addiction aux jeux.

Avec les **infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève** et animé par l'association **Rien Ne Va Plus Prévention Jeux** de la faïtière **Carrefour addictionS**.

Mardi 11 novembre 14h – 16h

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Atelier FEM DO CHI

La méthode Fem Do Chi est une méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale qui s'adresse à toutes les femmes, quels que soient leur âge, leur condition physique, leur vécu de violence, leur orientation sexuelle et leur culture.

Animé par l'association Viol-Secours en partenariat avec le service Agenda 21 – Ville durable de la Ville de Genève, dans le cadre du plan d'action municipal «Objectif zéro sexisme dans ma ville».

Jeudi 13 novembre 9h – 13h

Espace de quartier Saint-Jean
Quai du Seujet 32
1201 Genève

Gratuit, sur inscription
par téléphone 022 344 42 42
ou par mail à
autodefense@viol-secours.ch

Café santé : j'entends mal, que faire et quelles sont les solutions ?

Comment fonctionne l'ouïe ?
Que se passe-t-il lorsqu'on entend mal ?

Quelles solutions et où s'adresser ?

Avec les **infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève** et animé par **Gabriel Perez** du centre auditif **Neuroth**.

Mardi 9 décembre 14h – 16h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Restons dynamiques!

Marche et exercices adaptés à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, se déplaçant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc.). Cette offre, récompensée par le prix « Commune en santé – Ville en santé 2023 », est proposée toute l'année (à l'exception des jours fériés), par tous les temps.

Animé par les **infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève** et en collaboration avec l'**association Athletica**.

Tous les lundis 10h – 11h

Parc Beaulieu

Rue Elisabeth-Beaulacre 8
1202 Genève
(départ derrière l'Ecole de Beaulieu)

Gratuit, sans inscription

Tous les mardis 10h – 11h

Parc Bertrand

Avenue Peschier
1206 Genève
(départ à proximité de la pataugeoire)

Gratuit, sans inscription

Tous les mercredis 10h – 11h

Parc des Franchises

Avenue de Châtelaine
1203 Genève
(départ au centre du parc, dans le square)

Gratuit, sans inscription

Tous les jeudis 10h – 11h

Parc Baud-Bovy

Passage Baud-Bovy
1205 Genève
(départ au centre du parc, devant la rotonde)

Gratuit, sans inscription



Se rencontrer

Deuxième partie
Programme d'activités
dans les quartiers

Repas autour d'une table

Repas hebdomadaires conviviaux avec des habitantes et habitants de votre quartier. Tables animées par des agents de santé communautaire, formés par des professionnels de la santé pour dispenser des conseils en vue de préserver une bonne santé à domicile.

En collaboration avec **imad et l'association Agents de santé.**

Chaque mardi 12h – 14h

Restaurant « L'Ambiance »

Rue Châtelain 5, 1203 Genève

Réservé aux habitantes et habitants du quartier de la Servette.

Restaurant « La Squadra »

Rue Pictet-de-Bock 7, 1205 Genève

Réservé aux habitantes et habitants du quartier de Plainpalais.

CHF 17.80.- (avec des réductions possibles en fonction du revenu déterminant unique), sur inscription auprès de imad au 022 420 24 10 ou à l'adresse : autour-une-table@imad-ge.ch

Café quartier : du participatif au cœur du quartier

Sylvain Froidevaux et Max Jacot nous présentent le livre «Chaos et colères de chantier», qui relate l'histoire d'une rénovation à la cité Carl Vogt-Honegger entre 2018 et 2023, et nous parlent de l'association de la Jonction 60x60. Que signifie ce chiffre de 60 ?

En collaboration avec **l'association 60x60.**

Mercredi 15 octobre 15h – 16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Café quartier : une Jonction tout en poésie

Habitant tous deux le quartier, Stéphanie et François nous font découvrir la Jonction tout en délicatesse en proposant des découvertes surprenantes par le biais de la poésie et de la photographie.

En collaboration avec **Stéphanie Metzger, poétesse, et François Ledermann, photographe.**

Café quartier : ensemble sur les océans

L'histoire d'un voilier suisse, Fleur de Passion, qui navigue depuis 20 ans autour du monde et emmène à son bord des jeunes en difficulté, des illustratrices et illustrateurs et des scientifiques.

En collaboration avec **Cédric Legendre de la Fondation Pacifique.**

Repas entre seniors – Manège en ville

Repas partagé entre seniors, avec des animations.

En collaboration avec **la Maison de quartier Chausse-Coq.**

Mercredi 29 octobre 15h – 16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 12 novembre 15h – 16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mardi 25 novembre 18h30 – 21h30

Manège en Ville
Rue Julienne-Piachaud 4, 1204 Genève

Gratuit, sur inscription dès le 28 octobre au 0800 44 77 00

Priorité aux habitantes et habitants du quartier

Café quartier: un peu de magie dans votre café?

Christian Corminboeuf nous en fera voir de toutes les couleurs avec ses tours et détours de magie, accrochez-vous!

En collaboration avec **le Club des Magiciens de Genève** qui fête son centenaire cette année!

Repas entre seniors – Acacias

Repas partagé entre seniors, avec des animations.

En collaboration avec **la Maison de quartier des Acacias**.

Repas entre seniors – Plainpalais

Repas partagé entre seniors, avec des animations.

En collaboration avec **le club de seniors Le 3^{ème} Optimiste**.

Mercredi 26 novembre 15h – 16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Jeudi 4 décembre 12h – 15h

Maison de quartier des Acacias
Route des Acacias 17, 1227 Les Acacias

Gratuit, sur inscription dès le 28 octobre
au 0800 44 77 00

*Priorité aux habitantes et habitants
du quartier*

Vendredi 5 décembre 12h – 15h

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Gratuit, sur inscription dès le 28 octobre
au 0800 44 77 00

*Priorité aux habitantes et habitants
du quartier*

Repas entre seniors – Soubeyran

Repas partagé entre seniors, avec des animations.

En collaboration avec **L'amicale des aînées et aînés de Vieusseux**.

Café quartier: paysage sonore

Le Musée d'ethnographie de Genève (MEG) vous invite à écouter le monde, du bruit de vos pas à la musique en passant par le chant du vent. Dans le cadre de l'exposition Afrosonica-Paysage sonore.

En collaboration avec **le Musée d'ethnographie de Genève**.

Repas entre seniors – Pâquis

Repas partagé entre seniors, avec des animations.

En collaboration avec **le groupe du café croissant du vendredi matin**.

Samedi 6 décembre 12h – 15h

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran, 1203 Genève

Gratuit, sur inscription dès le 28 octobre
au 0800 44 77 00

*Priorité aux habitantes et habitants
du quartier*

Mercredi 10 décembre 15h – 16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Vendredi 12 décembre 12h – 15h

Espace de quartier Pâquis
Rue Amat 6 (entrée par la rue des Buis)
1202 Genève

Gratuit, sur inscription dès le 28 octobre
au 0800 44 77 00

*Priorité aux habitantes et habitants
du quartier*

Repas entre seniors – Saint-Jean

Repas partagé entre seniors, avec des animations.

En collaboration avec **le club d'âinés Au fil du Rhône**.

lundi 15 décembre 12h – 15h

Espace de quartier Saint-Jean
Quai du Seujet 32, 1201 Genève

Gratuit, sur inscription dès le 28 octobre
au 0800 44 77 00

Priorité aux habitantes et habitants du quartier

Café quartier: un moment de partage

Barbara et Davide vous proposent de passer un bon moment ensemble avant les fêtes de fin d'année.

Animé par **Barbara Firla, travailleuse sociale communautaire**, et **Davide Pedrazzini, travailleur social communautaire au Service social de la Ville de Genève**.

Mercredi 17 décembre 15h – 16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Repas convivial

Repas italien pour les seniors du quartier de Vieusseux et des environs.

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

12h – 14h

1 fois par mois:
18 septembre
16 octobre
6 novembre
7 décembre

Locaux de la SAIG
Rue Ernest-Pictet 10, 1203 Genève

Le repas du 7 décembre aura lieu à la salle communale d'Onex.

Gratuit, sur inscription au 022 418 97 90



Se divertir

Deuxième partie
Programme d'activités
dans les quartiers

Ces jeux qui nous lient

Espace de rencontres animé par des bénévoles autour du jeu pour se divertir et créer des liens de proximité au sein de divers lieux en Ville de Genève.

En collaboration avec la **Société Coopérative Habitation Genève (SCHG)**, la **Ludothèque de la Marelle**, la **Ludothèque de la Servette**, la **Ludothèque 1,2,3 Planète** et la **Maison de retraite du Petit-Saconnex (MRPS)**.

Lundi 9h30 – 11h30
25 août
29 septembre
27 octobre
24 novembre

Espace de quartier Le 99
Rue de Lyon 99, 1203 Genève

Lundi 14h30 – 16h30
25 août
8 et 22 septembre
6 et 27 octobre
24 novembre
8 et 15 décembre

Société Coopérative Habitation Genève (SCHG)
Salle du Moyen-Âge
Cité Vieusseux 9, 1202 Genève

Mardi 15h – 16h
26 août
9 et 23 septembre
14 octobre
11 et 25 novembre
9 décembre

Ludothèque de la Servette
Rue Jean-Robert-Chouet 8
1202 Genève

Jeudi 15h – 16h
28 août
25 septembre
30 octobre
27 novembre

Maison de retraite du Petit-Saconnex (MRPS)
Avenue Trembley 12, 1209 Genève

Gratuit, sans inscription

Atelier de mosaïque « Eclats d'art »

Atelier d'initiation à la création de mosaïque. Objectif : découvrir des techniques tout en passant un moment convivial et créatif. Repartez avec votre création chez vous à la fin des trois ateliers!

Animé par **Marine Blaire, guide-conférencière** (<https://marineblaireculture.com/>).

Théâtre : découverte d'un processus de création et rencontre avec les artistes, suivies d'une représentation de *Ubu Roi Wars*

Découverte du processus de création en cours de Ubu Roi d'Alfred Jarry, par le Studio d'Action Théâtrale. Une particularité de ce travail est la composition intergénérationnelle de l'équipe d'actrices et d'acteurs. Par ailleurs, chacune et chacun joue plusieurs rôles. Il n'y a pas de rôle-titre mais un travail collectif. Rencontre suivie d'un goûter.

Celles et ceux qui auront participé à cette rencontre bénéficieront d'une invitation pour la représentation Ubu Roi Wars du dimanche 23 novembre.

En collaboration avec le **Théâtre du Galpon** et le **Studio d'action Théâtrale**.

Mercredi
29 octobre
5 et 12 novembre
14h30 – 16h30

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sur inscription au
0800 44 77 00
(places limitées)

L'inscription se fait pour
les trois cours.

Jeudi 13 novembre
14h – 16h

Rendez-vous au Rond-Point de
la Jonction à 14h

Dimanche 23 novembre

16h30 : accueil, rencontre et
goûter avec Gabriel Alvarez,
directeur artistique du Studio
d'action Théâtrale

18h : représentation
d'Ubu Roi Wars

Gratuit, sur inscription
sur <https://galpon.ch>
(places limitées)

Visite de la Comédie de Genève, suivie du spectacle « Jacqueline »

La Comédie de Genève invite les seniors à découvrir son bâtiment, imaginé comme une vraie fabrique de spectacles et d’imaginaire. Une balade à travers l’histoire de la Comédie, son actualité et ses différents espaces, y compris ceux qui sont cachés au public, comme les salles de répétitions et les ateliers de construction, peinture et costumes.

Puis, place à « Jacqueline » ! Un spectacle créé par l’actrice Rebecca Balestra, la metteuse en scène Manon Krüttli et le dramaturge Guillaume Poix, qui s’inspire de la vie et de l’œuvre de Jacqueline Maillan et qui rend hommage à cette grande figure de l’humour francophone.

En collaboration avec la **Comédie de Genève**.

Mardi 9 décembre

17h : visite guidée de la Comédie (l’endroit exact sera indiqué lors de l’inscription)

18h30 – 19h30 : pause

19h30 – 21h : « Jacqueline »

La Comédie de Genève
Esplanade Alice-Bailly 1
1207 Genève

Gratuit, sur inscription au
0800 44 77 00
(places limitées)

Calendrier des activités à Cité Seniors et dans les quartiers

SEPTEMBRE 2025

Me 3	Carrefour international, Cité Seniors	p.45
Lu 8	Ouverture du cours Arts et Santé, Cité Seniors	p.9
Ma 9	Permanence Info-santé, Cité Seniors	p.39
Lu 15	Le Café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors	p.39
Ma 16	Présentation du Programme, Cité Seniors	p.2
Me 17	Balade littéraire : animaux réels et mythiques en littérature, Eaux-Vives	p.58
	Conférence sur le numérique : sensibilisation à l’intelligence artificielle (IA), Espace de quartier Plainpalais	p.70
Je 18	Journée d’inscription « s’informer ou se former, prendre soin de sa santé », Cité Seniors	p.5
	Sentier culturel – D’un musée à l’autre, Tranchées	p.58
	Repas convivial, Locaux de la SAIG	p.86
Ve 19	Journée d’inscription - cours « Le numérique à portée de main », Cité Seniors	p.5
Di 21	Le dimanche matin en mouvement !, Cité Seniors	p.49
	Concert « Ches’Co », Cité Seniors	p.49

SEPTEMBRE

Lu 22	► Café santé: en tant que patient, vous avez des droits. Les connaissez-vous ?, Espace de quartier Soubeyran	p.5
Ma 23	► Ouverture de POLAROÏD – Espace de conversation de langues étrangères, Cité Seniors ► Être et rester mobile, Espace de quartier des Eaux-Vives	p.45 p.58
Me 24	► Ouverture des cours de français, Cité Seniors ► Ouverture du Groupe d'échecs de Cité Seniors ► Jamais sans les seniors, Espace de quartier Clos Voltaire, Espace de quartier Clos Voltaire ► Balade littéraire: auteurs anglais à Genève en traduction française dans le quartier de la Vieille-Ville, Place du Bourg-de-Four	p.9 p.46 p.59 p.59
Je 25	► (Re)Découvrons la nature ensemble – les fruits d'automne, Cité Seniors / Versoix ► Ouverture de l'exposition « Du mouvement à l'immobilité... et inversement », Cité Seniors ► Visite du musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève, Rue du Stand	p.10 p.54 p.59
Ve 26	► Atelier pratique « @ssistance PC, Mac et smartphones », Cité Seniors ► Ouverture des entraînements de walking et course à pied pour seniors, Cité Seniors ► Les Tricots du cœur, Cité Seniors	p.37 p.40 p.46
Di 28	► Le dimanche matin en mouvement!, Cité Seniors ► Concert de Nicolas Tankoff, Cité Seniors	p.49 p.49
Lu 29	► Atelier FEM DO CHI , Cité Seniors	p.11
Ma 30	► Cours « Organiser et retrouver facilement ses fichiers sur son PC » T&A-PC-1501, Cité Seniors ► Ouverture de « Cité Seniors se met à l'eau! », Bains des Pâquis ► Jamais sans les seniors, Espace de quartier Clos Voltaire ► Ouverture du cours « Apprivoiser un iPhone » IPH1-401. Cité Seniors	p.24 p.76 p.60 p.19

OCTOBRE 2025

Me 1	► Carrefour international, Cité Seniors ► Agir pour mieux maîtriser son budget!, Cité Seniors ► Restons Dynamiques! avec un petit-déjeuner sain, Parc des Franchises ► Ouverture du cours « Découverte de l'informatique » DEC-001, Espace Zell ► Ouverture du cours « Débuter avec un smartphone Android » AND1-601, Cité Seniors	p.45 p.11 p.76 p.17 p.20
Je 2	► Ouverture du Ciné-club des seniors, Cité Seniors ► Ouverture du cours « Apprivoiser Windows 11 » WIN11-1001, Cité Seniors	p.11 p.22
Ve 3	► L'art suisse et les femmes entre le XIX ^e et XX ^e siècle, Cité Seniors ► Ouverture de l'atelier PostureS, Cité Seniors	p.12 p.40
Di 5	► Le dimanche matin en mouvement!, Cité Seniors ► La Fanfare du Loup et son bal semestriel, Cité Seniors	p.49 p.50
Lu 6	► Les balades historiques dans les quartiers: la Jonction	p.61
Ma 7	► Cours « Organiser et retrouver facilement ses fichiers sur son Mac » T&A-MAC-1601, Cité Seniors ► Rencontre avec la Police municipale, Espace de quartier Champel ► Permanence Info-santé, Cité Seniors ► Conférence « À votre santé – la dépression chez l'adulte », Cité Seniors ► Ouverture du Théâtre d'improvisation, Cité Seniors	p.26 p.61 p.39 p.41 p.12
Me 8	► Conférence « Cybercriminalité: histoire, risques et recommandations », Cité Seniors ► Atelier « Se reconnecter à soi à travers les 4 éléments », Cité Seniors	p.33 p.77
Je 9	► Représentation de la pièce Hors-Pères, Cité Seniors ► Conférence sur le numérique: protection des données, Espace de quartier Grottes ► (Re)Découvrons la nature ensemble – champignons des bois, Cité Seniors / Versoix ► Ouverture du cours « Gym périnée de Gasquet », Cité Seniors ► Ouverture du cours « Apprivoiser son ordinateur Mac » MAC1-801, Cité Seniors ► Mes derniers souhaits, Cité Seniors	p.53 p.70 p.10 p.41 p.21 p.13

OCTOBRE

Ve 10	► Sentier culturel – Art Contemporain Chandieu p.61 ► Café iPhone, Cité Seniors p.37 ► Ouverture du cours « Chant en cercle », Cité Seniors p.13 ► Ouverture du cours « Initiation à la tablette iPad » IPAD1-201, Espace Zell p.18 ► Ouverture du cours « Aller plus loin avec un smartphone Android » AND2-701, Cité Seniors p.20
Di 12	► Le dimanche matin en mouvement!, Cité Seniors p.49 ► Concert « Et ta Sœur?! », Cité Seniors p.50
Lu 13	► Être et rester mobile – spécial applications de transport, Espace de quartier Soubeyran p.62 ► Le Café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors p.39
Ma 14	► Cours « Adieu les ondes, bonjour le son illimité sur votre smartphone! » T&A-AND-1701, Cité Seniors p.28 ► Apéro sexologique, Cité Seniors p.42 ► Recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos – A la recherche des jumelles de la Terre, Cité Seniors p.13
Me 15	► Conférence « L'intelligence artificielle n'a-t-elle que des bienfaits? », Cité Seniors p.34 ► Café santé: sommeil et âge avancé, quels changements et comment s'adapter?, Espace de quartier Grottes p.77 ► Café quartier: du participatif au cœur du quartier, Café restaurant le Nyamuk p.82
Je 16	► Ouverture de l'atelier rythmique, Cité Seniors p.42 ► Broderie et compagnie, Cité Seniors p.46 ► Cours « Gérer ses photos sur son PC » PHOTOWIN-1101, Cité Seniors p.22 ► Repas convivial, Locaux de la SAIG p.86
Ve 17	► Atelier pratique « @ssistance PC, Mac et smartphones », Cité Seniors p.37 ► Le Café des Palabres, Cité Seniors p.14

OCTOBRE

Ma 28	► Cours « Adieu les ondes, bonjour le son illimité sur votre smartphone! » T&A-IPH-1801, Cité Seniors p.30 ► Visite: Genève, le jeu de l'amour et du hasard p.62
Me 29	► Ouverture de l'atelier Poème cinématographique, Cité Seniors p.14 ► Café quartier: une Jonction tout en poésie, Café restaurant le Nyamuk p.83 ► Ouverture de l'Atelier de mosaïque « Eclats d'art », Espace de quartier Plainpalais p.89 ► Conférence: « Mots de passe et comptes, solutions et fin des maux de têtes! », Cité Seniors p.34 ► Ouverture du cours « Découverte de l'informatique » DEC-002, Espace Zell p.17 ► Ouverture du cours « Débuter avec un smartphone Android » AND1-602, Cité Seniors p.20 ► Cours « Avec iFolor, créer et commander un livre photos » IFO-1301, Cité Seniors p.23
Je 30	► Broderie et compagnie, Cité Seniors p.46 ► Conférence historique: Genève au fil du temps, Cité Seniors p.46
Ve 31	► Les Tricots du cœur, Cité Seniors p.46

NOVEMBRE 2025

Di 2	- Le dimanche matin en mouvement!, Cité Seniors p.49 - Concert «Mango ChaCha», Cité Seniors p.50
Ma 4	- Permanence Info-santé, Cité Seniors p.39 - Conférence «À votre santé – les psychoses chez l'adulte», Cité Seniors p.41 - Ouverture du cours «Dompter un iPhone» IPH-501, Cité Seniors p.19 - Ouverture du cours «Apprivoiser son ordinateur Mac» MAC1-802, Cité Seniors p.21 - Cours «Découvrir Google Maps sur son ordinateur et son smartphone», T&A-PC-1502, Cité Seniors p.24 - Chuter sans se blesser, Espace de quartier Grottes p.78
Me 5	- Conférence «Ville intelligente et objets connectés», Cité Seniors p.35 - Ouverture de l'Atelier de méditation de pleine conscience – cycle de méditation sur le stress, Cité Seniors p.43 - Cours «Avec iFolor, créer et commander un livre photos» IFO-1301, Cité Seniors p.23 - Carrefour international, Cité Seniors p.45 - Conférence sur le numérique: désencombrer son espace numérique, Espace de quartier Eaux-Vives p.71
Je 6	- Atelier Accords & Parfums, Cité Seniors p.15 - Ouverture de l'exposition «Ordres & désordres». Cité Seniors p.54 - Attention aux arnaques!, Espace de quartier Saint-Jean p.63 - Broderie et compagnie, Cité Seniors p.46 - Repas convivial, Locaux de la SAIG p.86
Ve 7	- L'art suisse et les femmes entre le XIX^e et XX^e siècle – Otto Vautier, Cité Seniors p.12 - Ouverture du cours «Initiation à Internet» INT-101, Cité Seniors p.17 - Ouverture du cours «Aller plus loin avec un smartphone Android» AND2-702, Cité Seniors p.20 - Mes derniers souhaits, Espace de quartier Plainpalais p.64
Di 9	- Le dimanche matin en mouvement!, Cité Seniors p.49 - Concert «PrismE», Cité Seniors p.51

NOVEMBRE

Ma 11	- Cours «Découvrir Google Maps sur son Mac et son smartphone» T&A-MAC-1602, Cité Seniors p.26 - Café Santé: jeu de hasard et d'argent, informations et gestion des risques, Espace de quartier Plainpalais p.78 - Rencontre avec la Police municipale, Espace de quartier Le 99 p.64 - Apéro sexologique, Cité Seniors p.42 - Chuter sans se blesser, Espace de quartier Grottes p.78
Me 12	- Café quartier: ensemble sur les océans, Café restaurant le Nyamuk p.83 - Atelier de Mosaïque «Eclats d'art», Espace de quartier Plainpalais p.89 - Conférence «Se servir de l'App et du Webshop TPG: quelques clics suffisent!», Cité Seniors p.35
Je 13	- Broderie et compagnie, Cité Seniors p.46 (Re)Découvrons la nature ensemble – oiseaux hivernants, Cité Seniors p.10 - Ouverture du cours «Dompter son ordinateur Mac» MAC2-901, Cité Seniors p.21 - Ouverture du cours «Apprivoiser Windows 11» WIN11-1002, Cité Seniors p.22
Ve 14	Café Mac, Cité Seniors p.37
Di 16	- Le dimanche matin en mouvement!, Cité Seniors p.49 - Concert «Duo à deux», Cité Seniors p.51
Lu 17	Le Café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors p.39
Ma 18	- Visite du Musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève, Rue du Stand p.64 - Cours «Codes QR et Google Lens sur votre smartphone» T&A-AND-1702, Cité Seniors p.28 - Chuter sans se blesser, Espace de quartier Grottes p.78
Me 19	- Ouverture du cours «Tablette iPad, aller plus loin» IPAD2-301, Espace Zell p.18 - Cours «Formation sur l'utilisation des outils en ligne de la BCGE» BCGE-1901, Cité Seniors p.32
Je 20	Conférence historique: Genève au fil du temps, Cité Seniors p.15
Ve 21	Le Café des Palabres, Cité Seniors p.14

NOVEMBRE

Di 23	- Le dimanche matin en mouvement!, Cité Seniors p.49 - Concert «El abrazo (Tango)», Cité Seniors p.51
Ma 25	- Ouverture du cours «Apprivoiser un iPhone» IPH1-402, Cité Seniors p.19 - Cours «Codes QR et Google Lens sur Votre iPhone» T&A-IPH-1802, Cité Seniors p.30 - Chuter sans se blesser, Espace de quartier Grottes p.78 - Repas entre seniors, Manège en Ville p.83
Me 26	- Conférence «Cybercriminalité: histoire, risques et recommandations», Cité Seniors p.33 - Ouverture des Ateliers de méditation de pleine conscience – cycle de méditation sur le sommeil, Cité Seniors p.43 - Café quartier: un peu de magie dans votre café?, Café restaurant Le Nyamuk p.84 - Ouverture du cours «Utiliser les applications Photos et Pages sur Mac» PHOTOSPAGES-1201, Cité Seniors p.22
Je 27	(Re)Découvrons la nature ensemble – balade et observation des oiseaux, Bains des Pâquis / Parc La Grange p.10 - Cours «Rédiger des documents avec Word» WORD-1401, Cité Seniors p.23 - Broderie et compagnie, Cité Seniors p.46
Ve 28	- Atelier pratique «@ssistance PC, Mac et smartphones», Cité Seniors p.37 - Les Tricots du cœur, Cité Seniors p.46 - Agir pour mieux maitriser son budget!, Espace de quartier Plainpalais p.65
Di 30	- Le dimanche matin en mouvement!, Cité Seniors p.49 - Concert de La troupe du bel âge de l'impro, Cité Seniors p.52

DÉCEMBRE 2025

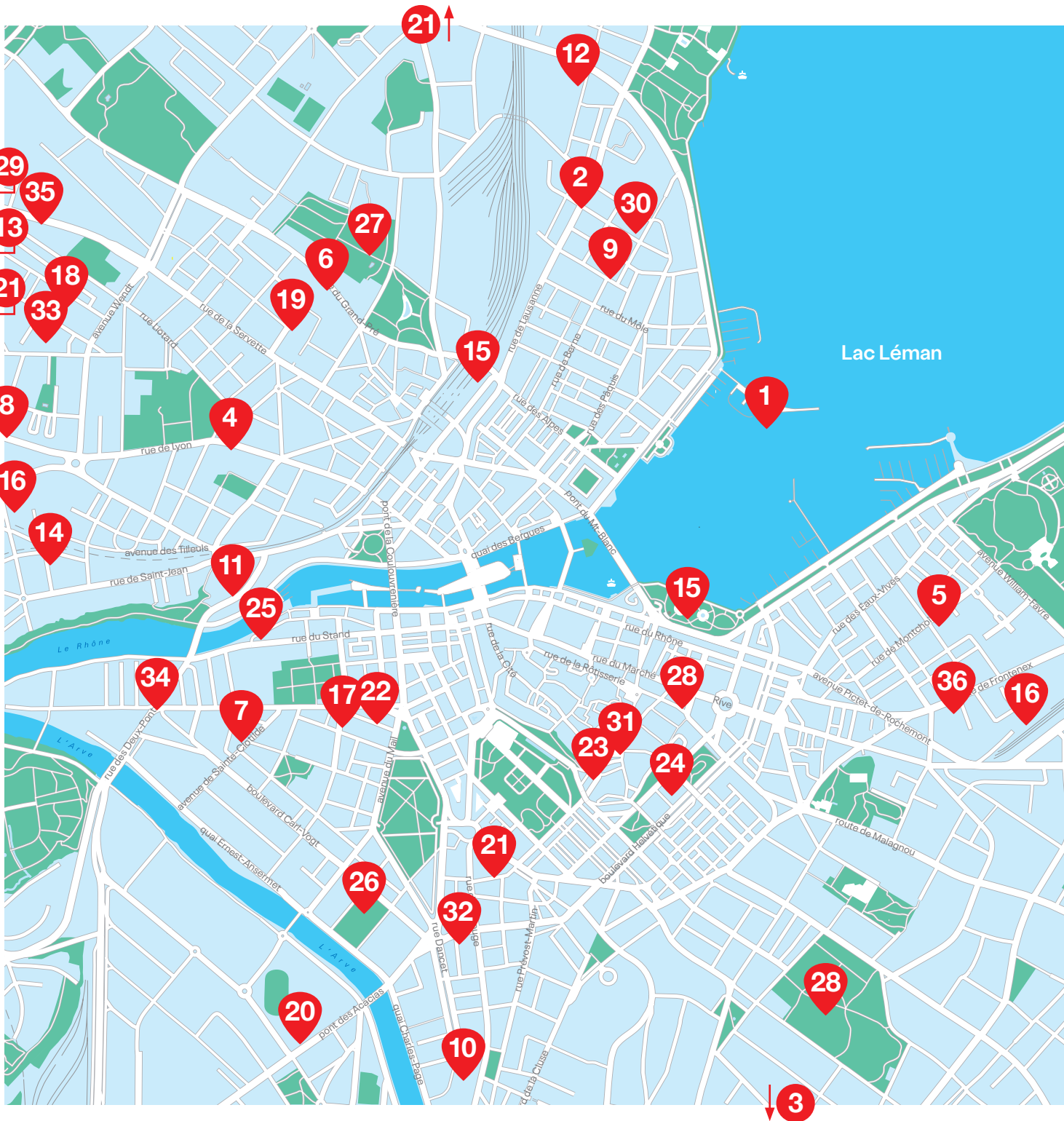
Ma 2	- Permanence Info-santé, Cité Seniors p.39 - Conférence «À votre santé – la douleur», Cité Seniors p.41 - Cours «Optimiser l'utilisation d'Edge, le navigateur de votre PC» T&A-PC-1503, Cité Seniors p.25
Me 3	Journée internationale des personnes en situation de handicap p.65
Je 4	- Visite «Au cœur de l'Escalade: plongez dans l'histoire de 1602» p.65 - Cours «Rédiger des documents avec Word» WORD-1401, Cité Seniors p.23 - Ouverture de l'exposition «Fils et aiguilles pour un artisanat réconfortant», Cité Seniors p.55 - Carrefour international, Cité Seniors p.45 - Repas entre seniors, Maison de quartier des Acacias p.84
Ve 5	- Café iPhone, Cité Seniors p.37 - L'art suisse et les femmes entre le XIX^e et XX^e siècle – la broderie, un medium féminin?, Cité Seniors p.12 - Repas entre seniors, Espace de quartier Plainpalais p.84
Sa 6	Repas entre seniors, Espace de quartier Soubeyran p.85
Di 7	- Le dimanche matin en mouvement!, Cité Seniors p.49 - Concert de Nicolas Tankoff, Cité Seniors p.52
Lu 8	Le Café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors p.39
Ma 9	- Café santé: j'entends mal, que faire et quelles sont les solutions?, Espace de quartier Champel p.79 - Visite de la Comédie de Genève, suivie du spectacle «Jacqueline», La Comédie de Genève p.90 - Cours «Optimiser l'utilisation de Safari, le navigateur de votre Mac» T&A-MAC-1603, Cité Seniors p.27 - Recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos – zoom sur l'invisible: matière noire, énergie noire et autres mystères, Cité Seniors p.13
Me 10	- Conférence «ChatGPT et ses alliés – vos nouveaux compagnons numériques», Cité Seniors p.36 - Café quartier: paysage sonore, Café restaurant Le Nyamuk p.85 - Apéro sexologique, Cité Seniors p.42 - Ouverture du cours «Initiation à Internet» INT-102, Cité Seniors p.17

DÉCEMBRE

Je 11	► Conférence sur le numérique : la e-réputation, Espace de quartier Saint-Jean p.71 ► Broderie et compagnie, Cité Seniors p.46 ► Conférence historique : Genève au fil du temps, Cité Seniors p.15
Ve 12	► Le Café des Palabres, Cité Seniors p.14 ► Repas entre seniors, Espace de quartier Pâquis p.85
Di 14	► Repas de Noël, Cité Seniors p.53
Lu 15	► Repas entre seniors, Espace de quartier Saint-Jean p.86
Ma 16	► Cours « Installer et utiliser l'application ChatGPT, votre assistant virtuel sur smartphone Android » T&A-AND-1703, Cité Seniors p.29 ► Rencontre avec la Police municipale, Espace de quartier Plainpalais p.66
Me 17	► Café quartier : un moment de partage, Café restaurant Le Nyamuk p.86
Je 18	► Broderie et compagnie, Cité Seniors p.46
Ve 19	► Les Tricots du cœur, Cité Seniors p.46

JANVIER 2026

Ma 6	► Ouverture du cours « Dompter un iPhone » IPH2-502, Cité Seniors p.19
Me 7	► Ouverture du cours « Dompter son ordinateur Mac » MAC2-901, Cité Seniors p.21 ► Carrefour international, Cité Seniors p.45
Ve 9	► Café Mac, Cité Seniors p.37 ► L'art suisse et les femmes entre le XIX^e et XX^e siècle – Lucienne Florentin, critique d'art au XX^e siècle, Cité Seniors p.12
Lu 12	► Le Café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors p.39
Ma 13	► Apéro sexologique, Cité Seniors p.42 ► Cours « Installer et utiliser l'application ChatGPT, votre assistant virtuel sur votre iPhone », T&A-IPH-1803, Cité Seniors p.31 ► Rencontre avec la Police municipale, Espace de quartier Sécheron p.66
Je 15	► Conférence - les jardins d'Orient, Espace de quartier Pâquis p.67
Ve 16	► Atelier pratique « @ssistance PC, Mac et smartphones », Cité Seniors p.37 ► Spectacle-conférence « Le crabe : des larmes au rire », Espace de quartier Plainpalais p.67
Lu 19	► Conférence sur le numérique : outils pratiques et bons réflexes, Espace de quartier Jonction p.72
Ma 20	► Recueilleurs de lumière : Les reflets du cosmos – Retour sur la Lune : rêves, défis et réalités du programme Artemis, Cité Seniors p.13



- 1 Bains des Pâquis Quai du Mont-Blanc 30 (1201)
- 2 Cité Seniors Rue de Lausanne 62 (1202)
- 3 Espace de quartier Champel Chemin Edouard-Tavan 5 (1206)
- 4 Espace de quartier Clos Voltaire Rue de Lyon 49 (1203)
- 5 Espace de quartier Eaux-Vives Rue de Montchoisy 46 (1207)
- 6 Espace de quartier Grottes Rue du Grand-Pré 9 (1202)
- 7 Espace de quartier Jonction Rue Michel-Simon 7 (1205)
- 8 Espace de quartier Le 99 Rue de Lyon 99 (1203)
- 9 Espace de quartier Pâquis Rue Amat 6 (1202)
- 10 Espace de quartier Plainpalais Rue des Minoteries 3 (1205)
- 11 Espace de quartier Saint-Jean Quai du Seujet 32 (1201)
- 12 Espace de quartier Sécheron Rue Anne-Torcapel 2 (1202)
- 13 Espace de quartier Soubeyran Rue Soubeyran 10 (1203)
- 14 Espace Zell Rue du Beulet 7-9 (1203)
- 15 Gare Cornavin Place de Montbrillant (1201)
- 16 La Comédie de Genève Esplanade Alice-Bailly 1 (1207)
- 17 Le Nyamuk Rue des Bains 52 (1205)
- 18 Locaux de la SAIG Rue Ernest-Pictet 10 (1203)
- 19 Ludothèque de la Servette
Rue Jean-Robert-Chouet 8 (1202)
- 20 Maison de quartier des Acacias Rte des Acacias 17 (1227)
- 21 Maison de Retraite du Petit-Saconnex
Av. Trembley 12 (1209)
- 22 Maison internationale des Associations
Rue des Savoises 12 (1205)
- 23 Manège en Ville Rue Julienne-Piachaud (1204)
- 24 Musée d'Art et d'Histoire Rue Charles-Galland 2 (1206)
- 25 Musée des Sapeurs-Pompiers Rue du Stand 1bis (1204)
- 26 Parc Baud-Bovy Passage Baud-Bovy (1205)
- 27 Parc Beaulieu Rue Baulacre (1202)
- 28 Parc Bertrand Avenue Peschier (1206)
- 29 Parc des Franchises Avenue de Châtelaine (1219)
- 30 Place de-Chateaubriand (1202)
- 31 Place du Bourg-de-Four (1204)
- 32 Restaurant La Squadra Rue Pictet-de-Bock 7 (1205)
- 33 Restaurant l'Ambiance Rue Châtelain 5 (1203)
- 34 Rond-point de la Jonction (1205)
- 35 SCHG (Salle du Moyen-Âge) Cité Vieusseux 9 (1203)
- 36 Théâtre Am Stram Gram Route de Frontenex 56 (1207)