

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

Décembre 2025



Programme d'activités pour les seniors

A Cité Seniors et dans les quartiers

Février — Juin 2026

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch



Sommaire

Première partie pages 8 à 62

A Cité Seniors

	S'informer ou se former	8 - 16
	Le numérique à portée de main	17 - 39
	Prendre soin de sa santé	40 - 45
	Se rencontrer	46 - 48
	Se divertir	50 - 62
	Calendrier des activités	100 - 113

Deuxième partie pages 64 à 99

Dans les quartiers

	S'informer ou se former	64 - 71
	Le numérique à portée de main	73 - 80
	Prendre soin de sa santé	81 - 87
	Se rencontrer	88 - 94
	Se divertir	95 - 99
	Calendrier des activités	100 - 113

DEMANDEZ LE PROGRAMME!

Venez nous voir pour notre journée portes ouvertes. C'est l'occasion de découvrir toutes les nouvelles activités que nous proposons pour les seniors. L'équipe de Cité Seniors et des quartiers vous attend pour un moment simple, joyeux et convivial. Vous pourrez échanger avec nous et poser toutes vos questions. N'oubliez pas de demander le programme!

Pour vous rendre sur les différents lieux de nos activités, la Croix-Rouge genevoise propose le 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 17 février 2026

9h - 10h

petit-déjeuner

12h - 13h30

repas

16h - 17h

goûter

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

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

Un semestre sous le signe de la créativité

Les activités proposées par Cité Seniors et les Espaces de quartier durant ce premier semestre 2026 invitent à explorer des univers nouveaux, à réveiller des passions parfois mises entre parenthèses et à cultiver la curiosité à tout âge. Un accent particulier est mis sur la créativité. Chant lyrique, club de lecture, danse, ciné-club, photographie, les propositions qui permettent de s'adonner à des loisirs créatifs sont nombreuses.

L'une d'entre elles concerne le lien entre art et santé. De nombreuses études confirment que la pratique d'un art ou la participation à des activités culturelles ont un effet positif sur la santé. Citons la réduction du stress et de la fatigue, l'amélioration de l'humeur, la stimulation des fonctions cognitives et l'expression des émotions.

Les propositions contenues dans cette brochure s'inscrivent naturellement dans le cadre de la politique de la longue vie de la Ville de Genève, qui vise entre autres à promouvoir la qualité de vie des seniors tout en valorisant leur rôle actif au sein de la cité.

La longue vie n'est pas seulement une affaire de prévention médicale ou d'activité physique. Elle passe aussi par les rencontres, l'émerveillement et les découvertes. C'est précisément ce qu'offrent Cité Seniors et les Espaces de quartier: un espace pour continuer à se projeter, à explorer et à faire de nouvelles connaissances.

Vous trouverez certainement dans ce programme de quoi satisfaire vos envies. 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 11h30 à 17h,
selon programmation
en pages 51 à 56

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 19 février 2026

**S'informer ou se former, prendre soin
de sa santé, se divertir (voir pages 8 à 16
et pages 50 à 62)**

Vendredi 20 février 2026

**Cours « Le numérique à portée de main »
(voir pages 17 à 39)**

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 les activités dans les quartiers ou 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 11h 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



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).

Ciné-club des seniors

Le Ciné-club est né d'un atelier avec des personnes passionnées, accompagnées par la médiatrice culturelle **Léa Crissaud**. Elles ont choisi ensemble six films de réalisatrices à découvrir ou redécouvrir! Parmi elles: Yolande Moreau, Jane Campion, Naomie Kawase... et d'autres surprises!

Des films d'Alice Guy (1873-1968), la première réalisatrice de l'histoire du cinéma, seront également présentés.

Rendez-vous au Cinélux, à la Jonction, un jeudi par mois, pour des projections ouvertes à toutes et tous. Venez voyager dans le temps, les émotions et la richesse du cinéma et partager.

Si vous voulez en savoir plus sur l'histoire du cinéma au féminin, rendez-vous **le mercredi 27 mai à 15h au Café-restaurant Le Nyamuk** pour un Café quartier (voir page 93).

S'informer ou se former • A Cité Seniors

Mercredi jusqu'au 17 juin

9h30 – 11h (hors vacances scolaires)

Cité Seniors

15 francs

Sur inscription au 022 304 04 04 pour fixer un rendez-vous selon la limite des places disponibles

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

Rte des Acacias 9, 1205 Genève

Jeudi 29 janvier

Poèmes cinématographiques et Les Aventures du Prince Ahmed réalisation Lotte Reiniger, Allemagne, 1926

Jeudi 5 mars

La leçon de piano, réalisation Jane Campion, Nouvelle-Zélande, 1993

Jeudi 26 mars

Wadjda, réalisation Haifaa al-Mansour, Arabie Saoudite, 2012

Jeudi 23 avril

Maudie, réalisation Aisling Walsh, Canada, 2016

Jeudi 28 mai Les délices de Tokyo, réalisation Naomie Kawase, Japon, 2016

Jeudi 25 juin La fiancée du poète, réalisation Yolande Moreau, France, 2023

La séance débute à 14h30

Cinélux, Bd de Saint-Georges 8, 1205 Genève

Tarif AVS: 13 francs

Tarif Ciné-Pass: 10 francs

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
2, 16 février
2, 16, 23 mars
20, 27 avril
4, 11, 18 mai
1^{er} juin

10h – 12h

Cité Seniors

60 francs la série de cours,
sur inscription à Cité Seniors

Le Café des Palabres

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

Vendredi

13 février

La relation d'aide :
comment la rater ou la réussir ?

20 mars

Sommes-nous tous des menteurs ?

5 juin

Le rire est-il bon pour la santé ?

10h30 – 12h

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

*Exposition, lectures,
conférence*

Événements Arts et Santé

Le projet Arts et Santé apporte la vision d'un vieillissement actif et créatif. Il place la dignité, la participation et la santé globale au cœur de l'action.

L'art devient un outil de bien-être : il stimule la mémoire, le mouvement, l'imagination et met en valeur les histoires de vie.

En créant, en parlant et en partageant, les seniors rompent l'isolement et renforcent la solidarité. Ce projet rejoint les objectifs de la Politique de la longue vie de la Ville de Genève : lutter contre l'isolement, encourager la solidarité et reconnaître le rôle actif des seniors dans la cité.

Le festival Arts et Santé se déroulera du 7 au 20 février 2026.

Samedi 7 février Vernissage

Exposition et vernissage des photos d'Isabelle Meister avec présentation du projet Arts et Santé, suivi d'un buffet préparé par Rudy (un des participants aux cours).

Jeudi 12, vendredi 13

et dimanche 15 février Lecture

Le pied de table, pièce écrite par les participantes et participants aux ateliers d'écriture et lue par les animateurs et cinq jeunes élèves issus d'écoles de théâtre.

Samedi 14 février

Conférence autour des questions :

- Quel est le rôle des anciens dans la société d'aujourd'hui et d'hier ?
- Pourquoi l'humain crée-t-il depuis la nuit des temps ?

14h – 18h

Gratuit, sur inscription à billetterie@saintgervais.ch
ou au 022 908 20 00

Vendredi 20 février Finissage

Avec buffet canadien

Théâtre Saint-Gervais

Rue du Temple 5, 1201 Genève

Gratuit

Vivre c'est bien vieillir

Un cycle de conférences avec **Paolo Meda**, ancien professeur à la Faculté de Médecine, Université de Genève.

Mercredi 18 février
Pourquoi et comment bien vieillir?

Mercredi 18 mars **Bien se nourrir**

Mercredi 22 avril **Bien bouger**

Mercredi 13 mai **Bien se relaxer**

Mercredi 10 juin **Bien se soigner**

14h – 15h30

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Conférences sur l'histoire du jazz

Un cycle de conférences suivi d'un concert avec **Isabelle Leymarie**, docteure en ethnomusicologie de l'Université de Columbia à New York, pianiste de jazz, auteure de nombreux livres sur le jazz et la musique cubaine. Elle a enseigné dans sept universités américaines dont la New School et Yale et est considérée, sur le plan international, comme l'une des plus grandes spécialistes de la musique cubaine et du Latin jazz.

Jeudi 5 mars **De la naissance du jazz aux années 1940: La Nouvelle-Orléans et Harlem - l'ère swing - le bebop**

Jeudi 2 avril **Des années 1950 aux années 1970: le hard bop, le soul jazz et le free jazz**

Jeudi 7 mai **Depuis les années 1980 jusqu'à aujourd'hui: retour au classicisme et nouveaux horizons**

Jeudi 4 juin **Le Latin jazz: le cubop (Machito, Dizzy Gillespie, etc.), le jazz brésilien et autres apports latino-américains au jazz**

Jeudi 18 juin **Concert de jazz avec le quintette d'Isabelle Leymarie**

14h30 – 16h

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

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, dans une atmosphère conviviale.

Jeudi

12 mars

La révolution radicale et l'ère industrielle

23 avril

Le tram 12 et Genève

28 mai

L'âge d'or des véhicules

25 juin

L'histoire de la circulation à Genève

14h – 15h30

Cité Seniors + en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

Atelier Fem Do Chi

La méthode Fem Do Chi est une façon d'apprendre à se défendre: avec son corps, avec sa voix et avec son mental.

Cette méthode s'adresse à toutes les femmes: quels que soient l'âge, la force physique, le vécu, l'orientation sexuelle ou la culture.

Un outil pour se sentir plus forte, plus sûre de soi et plus libre.

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».

Lundi 16 mars

10h – 16h

Cité Seniors

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

(Re)Découvrons la nature ensemble

Conférences et sorties animées par **David McCrae**, biologiste et naturaliste de l’association Cycle de Vie.

Jeudi 19 mars
Les fleurs et plantes sauvages comestibles du printemps : découverte et dégustation

10h – 12h Conférence
A Cité Seniors, sans inscription

14h – 16h30 Balade à pied de 3 km en forme de circuit le long de l’Aire.
5 francs sur inscription à Cité Seniors
Rendez-vous à l’arrêt de bus Bernex, Pont-de-Lully

Jeudi 30 avril
La vie secrète des arbres de nos régions : intelligence et communication

10h – 12h Conférence
A Cité Seniors, sans inscription

14h – 16h30 Balade à pied de 3-3,5 km.
5 francs sur inscription à Cité Seniors
Rendez-vous à l’entrée du Parc Stagni, Chêne-Bougeries (côté arrêt de tram Grange-Falquet)

Jeudi 28 mai
Sur les traces du castor : observer et découvrir cet animal unique et emblématique

18h30 – 21h30 Balade à pied de 1,5 km.
5 francs sur inscription à Cité Seniors
Rendez-vous à l’arrêt de bus Bout-du-Monde

Atelier chant lyrique

Chantez avec Sophie !

Plongez dans l’univers du chant lyrique lors d’un atelier accessible à toutes et à tous, quel que soit votre niveau.

Guidée par la soprano **Sophie Negoïta** et la pianiste **Alice Pepek**, vous découvrirez les bases de la technique vocale lyrique à travers quelques airs d’opéras.

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.

Lundi 30 mars

14h – 15h30

Cité Seniors

15 francs sur inscription à Cité Seniors (places limitées)
Merci d’arriver 10 minutes avant l’heure de l’atelier.

Mardi

31 mars
La Station spatiale internationale : le laboratoire orbital

12 mai
L’espace de demain : rêves de trajectoires

9 juin
L’Espace au Cinéma 5^{ème} épisode : vers l’infini (et pas plus loin)

10h30 – 12h30
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
21, 28 avril
5, 12, 26, mai
2, 9, 16, 23 juin

10h30 – 12h
Cité Seniors
70 francs sur inscription à Cité Seniors

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.

Vendredi
24 avril
8, 15, 22, 29 mai
5, 12, 19, 26 juin

10h – 11h30
Cité Seniors
70 francs sur inscription à Cité Seniors



Le numérique à portée de main

Première partie
Programme d'activités
à Cité Seniors

Cours informatiques

Journée de présentation et d'inscriptions à Cité Seniors
Vendredi 20 février
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 11.

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

Niveau 1

Cours DEC-001
4, 6 et 11 mars

Cours DEC-002
22, 24 et 29 avril

9h – 12h

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

60 francs (le cours)

Sur inscription à Cité Seniors

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
18, 20, 25 et 27 mars

Cours INT-102
6, 8, 13 et 15 mai

9h – 12h

Cité Seniors

80 francs (le cours)

Sur inscription à Cité Seniors

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
13 et 18 mars

9h – 12h

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

40 francs (le cours)

Sur inscription à Cité Seniors

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
20 et 22 mai

9h – 12h

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

40 francs (le cours)

Sur inscription à Cité Seniors



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 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.

Dompter un iPhone (Apple)

Avec Damien Gilomen.

Découvrir quelques réglages avancés de son appareil : wifi, notifications, partage de connexion, 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 1

Cours IPH1-401
3, 5 et 10 mars

Cours IPH1-402
19, 21 et 26 mai

[14h – 17h](#)

[Cité Seniors](#)

[60 francs \(le cours\)](#)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

Niveau 2

Cours IPH2-501
24, 26 et 31 mars

Cours IPH2-502
9, 11 et 16 juin

[14h – 17h](#)

[Cité Seniors](#)

[60 francs \(le cours\)](#)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

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

Avec Fofana Bouleissy, Ablaye Guisse, Association Pharaphina.

Découverte du smartphone, 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 Fofana Bouleissy, Ablaye Guisse, 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
4, 6 et 11 mars

Cours AND1-602
15, 17 et 22 avril

[14h – 17h](#)

[Cité Seniors](#)

[60 francs \(le cours\)](#)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

Niveau 2

Cours AND2-701
18, 20 et 25 mars

Cours AND2-702
6, 8 et 12 mai

[14h – 17h](#)

[Cité Seniors](#)

[60 francs \(le cours\)](#)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

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
12, 17 et 19 mars

Cours MAC1-802
23, 28 et 30 avril

14h – 17h

[Cité Seniors](#)

[60 francs \(le cours\)](#)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

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
14, 16 et 21 avril

Cours MAC2-902
28 mai, 2 et 4 juin

14h – 17h

[Cité Seniors](#)

[60 francs \(le cours\)](#)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

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
12 et 19 mars

Cours WIN11-1002
16 et 23 avril

9h – 12h

[Cité Seniors](#)

[40 francs \(le cours\)](#)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

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
**21, 28 mai
4, 11 juin**

9h – 12h

[Cité Seniors](#)

[80 francs \(le cours\)](#)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

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
15, 17, 22 et 24 avril

9h – 12h

[Cité Seniors](#)

[80 francs \(le cours\)](#)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

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
26 mars
2 avril

9h – 12h

Cité Seniors

40 francs (le cours)

Sur inscription à Cité Seniors

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
30 avril
7 mai

9h – 12h

Cité Seniors

40 francs (le cours)

Sur inscription à Cité Seniors



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 10 mars

10h – 12h

Cité Seniors

20 francs (le cours)

Sur inscription à Cité Seniors

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 14 avril

10h – 12h

Cité Seniors

20 francs (le cours)

Sur inscription à Cité Seniors

*Trucs et astuces PC***Découvrir ChatGPT et Gemini sur son PC**

Initiez-vous à l'intelligence artificielle avec ChatGPT (OpenAI) et Gemini (Google). Apprenez à poser des questions, à utiliser ces outils pour vos besoins quotidiens et à mieux comprendre leurs possibilités et limites. Un atelier pratique et convivial pour aborder en toute confiance ces nouveaux assistants numériques.

Cours
T&A-PC-1503
Mardi 19 mai

10h – 12h

Cité Seniors

20 francs (le cours)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

**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.

Cours T&A-MAC-1601
Mardi 17 mars

10h – 12h

Cité Seniors

20 francs (le cours)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

*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-1602
Mardi 21 avril

10h – 12h

Cité Seniors

20 francs (le cours)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

Trucs et astuces Mac

Découvrir ChatGPT et Gemini sur son Mac

Initiez-vous à l'intelligence artificielle avec ChatGPT (OpenAI) et Gemini (Google). Apprenez à poser des questions, à utiliser ces outils pour vos besoins quotidiens et à mieux comprendre leurs possibilités et limites. Un atelier pratique et convivial pour aborder en toute confiance ces nouveaux assistants numériques.

Cours T&A-MAC-1603
Mardi 26 mai

10h – 12h

Cité Seniors

20 francs (le cours)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)



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

Utilisez son smartphone pour écouter la radio!

Apprenez à écouter facilement la radio locale ou internationale directement sur votre smartphone, sans antenne ni radio DAB+. Découvrez aussi les podcasts : des émissions à écouter quand vous le souhaitez. Une façon simple et pratique de profiter de tous les sons du monde, où que vous soyez.

Cours T&A-AND-1701
Mardi 24 mars

10h – 12h

Cité Seniors

20 francs (le cours)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

Trucs et astuces smartphone Android

Codes QR et Google Lens sur son 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 !

Cours T&A-AND-1702
Mardi 28 avril

10h – 12h

Cité Seniors

20 francs (le cours)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

Trucs et astuces smartphone Android

Installer et utiliser l'application ChatGPT, son 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 2 juin

10h – 12h

Cité Seniors

20 francs (le cours)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

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)

Utilisez son iPhone pour écouter la radio

Apprenez à écouter facilement la radio locale ou internationale directement sur votre smartphone, sans antenne ni radio DAB+. Découvrez aussi les podcasts: des émissions à écouter quand vous le souhaitez. Une façon simple et pratique de profiter de tous les sons du monde, où que vous soyez.

Cours T&A-IPH-1801
Mardi 31 mars

10h – 12h

Cité Seniors

20 francs (le cours)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)

Codes QR et Google Lens sur son 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-1802
Mardi 5 mai

10h – 12h

Cité Seniors

20 francs (le cours)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)

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

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.

Cours T&A-IPH-1803
Mardi 9 juin

10h – 12h

Cité Seniors

20 francs (le cours)

[Sur inscription à Cité Seniors](#)



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 un accès Netbanking activé.](#)



Cours BCGE-1901
jeudi 2 avril

14h – 15h30

Cité Seniors

[Gratuit, sur inscription à Cité Seniors](#)

CONFÉRENCES NOUVELLES TECHNOLOGIES

Conférences-ateliers pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

Conférence – atelier

Voyager sereinement avec les TPG!

Avec Marthe Fincati, chargée de communication clients, Joël Brahier, chargé de la sûreté opérationnelle réseau et Xavier Mugnier, chargé de l'info voyageurs.

Découvrez comment les outils numériques des TPG peuvent simplifier vos déplacements! Vous apprendrez comment utiliser les applications TPG, regarder les horaires, créer un itinéraire ou acheter un billet. Nos intervenants vous guideront pas à pas et répondront à vos questions pour vous aider à utiliser ces services en toute confiance. Une partie de la présentation sera également consacrée à la sécurité à bord: bons réflexes, comportements à adopter, et conseils pour voyager sereinement sur le réseau.



**Mercredi
11 mars**

14h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Conférence

Windows 11 en 2026: évolution ou révolution?

Avec Pascal Bujard, informaticien.

Après plusieurs années d'existence, Windows 11 a beaucoup évolué: nouvelles fonctions, design revu, intelligence artificielle intégrée... est-il temps d'abandonner Windows 10? Cette conférence vous aidera à y voir clair avant de franchir le pas.

Jeudi 19 mars

14h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Conférence

Les intelligences artificielles (IA) entre promesses et perplexité! Un futur enchanté... et en chantier – c'est déjà aujourd'hui!

Avec Michel Marti, ancien responsable sécurité de l'information à l'Etat de Genève.

Au-delà des bases de l'intelligence artificielle, explorons ensemble quelques-unes de ses facettes les plus marquantes. De la conception des modèles à leurs multiples usages, des enjeux économiques aux impacts sociétaux et relationnels, cette rencontre invite à réfléchir aux transformations en cours. Nous aborderons également les besoins d'encadrement et la manière dont l'IA contribue déjà à façonner notre avenir collectif.

Mercredi 25 mars

14h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Conférence

Les robots d'assistance intelligente : une nouvelle ère pour les proches aidantes et aidants

Avec Stéphane Koch, spécialiste des questions numériques et vice-président d'ImmuniWeb SA.

Les robots humanoïdes dotés d'IA, comme NEO de 1X, transformeront l'accompagnement des seniors et personnes en situation de handicap. Ils offriront un soutien physique et cognitif constant, stimuleront la mémoire, surveilleront les constantes vitales et répondront aux besoins 24h/24. Ils complètent le corps médical, allègent la charge des aidantes et aidants et rendent les soins à domicile plus accessibles. Cette évolution soulève toutefois des questions sur la vie privée et l'acceptation de la relation à la machine.



Mercredi 1^{er} avril

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription



Conférence

L'intelligence artificielle, un bien ou un mal ?

Avec François Epars, formateur.

L'intelligence artificielle (IA) est désormais omniprésente dans notre quotidien, à la maison, au travail ou dans les services que nous utilisons. On en entend parler partout, mais elle reste souvent entourée de mystère et d'idées fausses. Joignez-vous à nous pour cette conférence d'une heure durant laquelle nous prendrons le temps de découvrir ensemble ce qu'elle est vraiment, ce qu'elle peut (ou ne peut pas) faire, et voir, au-delà des peurs ou des fantasmes, en quoi elle peut devenir une alliée précieuse pour nous simplifier la vie.

Conférence

Protéger sa vie numérique au quotidien

Avec Michel Marti, ancien responsable sécurité de l'information à l'Etat de Genève.

Dans un monde où nos données personnelles circulent en permanence et l'accès à internet constitue un besoin essentiel, savoir se protéger en ligne est devenu essentiel. Cette conférence vous guidera à travers les bonnes pratiques pour sécuriser vos appareils et vos échanges sur internet, reconnaître les tentatives de fraude et préserver votre vie privée. Au fil d'exemples concrets, vous découvrirez comment éviter les pièges courants du numérique et adopter des réflexes simples mais efficaces.

Mercredi 15 avril

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Mercredi 6 mai

14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Conférence

Pourquoi notre cerveau nous expose aux arnaques en ligne et comment mieux se protéger

Avec **Stéphane Koch**, spécialiste des questions numériques et vice-président d'ImmuniWeb SA. Les fraudes en ligne exploitent nos émotions et nos biais cognitifs, plus que nos ordinateurs. Phishing, manipulations sentimentales, deepfakes : chaque arnaque joue sur la peur, la confiance ou l'envie d'aider, affaiblissant notre vigilance. Avec l'IA générative, ces pièges deviennent plus réalistes et difficiles à détecter. Se protéger demande de comprendre notre cerveau, prendre du recul avant d'agir, vérifier les informations et ne pas hésiter à demander conseil.

Mercredi 20 mai

14h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Conférence

La banque en ligne, c'est facile !

Avec **Giovanni Quitadamo** (mandataire commercial) et **Jessyca Smaldone** (conseillère-experte e-banking), Banque Cantonale de Genève (BCGE).

Découverte de la plateforme BCGE Netbanking, qui permet au client de gérer son compte et ses dépôts en toute autonomie, 24h/24, 7j/7 et dans le monde entier.

Jeudi 21 mai

14h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Conférence

ChatGPT, Gemini, comment l'IA peut nous aider dans la vie quotidienne ?

Avec **Pascal Bujard**, informaticien. Venez découvrir de nombreux exemples d'utilisation pratique de ces nouveaux outils basés sur l'intelligence artificielle. Une conférence interactive, pratique et ludique pour faire vos premiers pas avec l'IA, en toute simplicité.

Mercredi 27 mai

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.

Vendredi
13 février
13 mars
24 avril
22 mai
19 juin

13h30 – 16h30
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Prendre soin de sa santé



Journée d'inscriptions
Jeudi 19 février 2026
De 9h à 16h

Renseignements :
0800 18 19 20
Modalités
en page 5

Permanence Info-santé

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

Mardi
3 février
3 mars
7 avril
5 mai
2 juin

13h30 – 17h

Cité Seniors

Renseignements au
0800 44 77 00 (appel gratuit)

Gratuit, sans inscription

Le Café des proches aidantes et aidants

Aider une personne, c'est beau... Mais avoir
de l'aide quand on aide, c'est important aussi !
Si vous soutenez un proche dans son quotidien — à
la maison ou en institution — vous êtes une proche
aidante ou un proche aidant. Nous vous proposons
un moment simple et chaleureux pour parler, partager
vos expériences et souffler un peu.

Rencontre animée par **Magali Raspail**
et **Allan Métroz**.

Lundi
9 février
9 mars
13 avril
11 mai
8 juin

10h – 12h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Développer son intelligence émotionnelle

Conçu et proposé par **Michaël Emery**, psychologue.

Cinq modules de formation pour mieux comprendre le fonctionnement des émotions, leurs impacts sur les individus et apprendre à les reconnaître ainsi qu'à les moduler pour mieux s'adapter.

Mercredi
4, 11, 18, 25 mars
1^{er} avril

10h30 – 12h
Cité Seniors
38 francs
Sur inscription à Cité Seniors

Reprise printanière des entraînements de walking et de course à pied à Cité Seniors!

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 d'âge de chacune et chacun.

Vendredi
Du 6 mars au 26 juin
(sauf vendredis 3 avril
et 1^{er} mai)

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



A votre santé

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

Mardi
17 mars
Le sommeil

21 avril
Les maladies psychosomatiques

2 juin
Les addictions

10h45 – 12h15
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

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 *Générations*.

Mardi
24 mars
Bonne santé rime avec santé sexuelle?

21 avril
Les ratés de la sexualité : partageons nos anecdotes cocasses

19 mai
Avoir des pratiques amoureuses variées

16 juin
Amener de l'humour dans notre sexualité

18h apéro
18h30 – 20h discussion sexo
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Atelier de boxe thérapie

Proposés par **Sofia Hofmann**,
psychologue FSP | boxe thérapeute

Adaptée aux besoins des seniors, la boxe
thérapie favorise à la fois le bien-être physique
et psychologique :

- Stimule les capacités cognitives,
émotionnelles et mentales
- Renforce la confiance et l’estime de soi
- Réduit le stress et l’anxiété
- Améliore la coordination, l’équilibre et la motricité
- Tonifie les muscles en douceur et aide
à prévenir les chutes

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.

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.

Mercredi
22, 29 avril
6, 13, 20, 27 mai
3 juin

14h – 15h
Cité Seniors
35 francs
[Sur inscription à Cité Seniors](#)

Jeudi
23, 30 avril
7, 21, 28 mai
4, 11, 18, 25 juin

14h – 15h
Cité Seniors
45 francs
[Sur inscription à Cité Seniors](#)

Jeudi
23, 30 avril
7, 21, 28 mai
4, 11, 18, 25 juin

10h15 – 11h15
Cité Seniors
45 francs
[Sur inscription à Cité Seniors](#)

Cours Exercices respiratoires

Avec **Paloma Laplace**, coach sportive responsable
du studio My Brilliant Place.

Cours basé sur différentes méthodes améliorant la
capacité pulmonaire et mobilisant la cage thoracique.
Réapprendre à respirer et reprendre conscience de
ce réflexe.

Café santé

**L’alimentation chez les seniors : quels
changements et besoins spécifiques avec l’âge ?**

Avec l’âge, le corps se modifie et les besoins
alimentaires évoluent. Comprendre ces modifications
et identifier quels aliments comportent les éléments
nutritifs essentiels pour préserver une bonne santé.
Animé par **les infirmières en santé communautaire
du Service social.**

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.

Jeudi
23, 30 avril
7, 21, 28 mai
4, 11, 18, 25 juin

14h – 15h
Cité Seniors
45 francs
[Sur inscription à Cité Seniors](#)

Mercredi 29 avril

14h – 16h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Mercredi 3 juin

14h – 16h30
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Se rencontrer



Se rencontrer • A Cité Seniors

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

Chaque mardi

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.

Chaque mercredi

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
22 janvier
5 février
5, 19 mars
2, 23 avril**

14h – 16h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

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
4 février
4 mars
1^{er} avril
6 mai
3 juin

14h – 16h
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
27 février
27 mars
24 avril
29 mai
26 juin

14h – 17h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Club de lecture

Les mots ont un pouvoir fascinant. Par eux, on peut voyager sans quitter son canapé!

Si vous aimez la lecture et que vous aimeriez en discuter avec d'autres personnes, alors vous êtes les bienvenus.

Des livres seront choisis par les membres et ensuite ils seront discutés avec un animateur spécialisé.

Judi
12 mars
9 avril
21 mai
11 juin

14h – 16h
Cité Seniors
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



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!

1^{er}, 8, 15 février
8, 15, 22, 29 mars
26 avril
10, 31 mai
7, 14, 21, 28 juin

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!

1^{er} février

Anna jazz and Roses

Un ensemble de jazz basé à Genève, avec **Anna Grichting** au chant, **Michel Bastet** au piano, **Frédéric Folmer** à la contrebasse acoustique et **Thierry Hochstätter** à la batterie.

Les musiciens interprètent des standards de jazz, du blues, de la pop et du groove, leurs propres compositions ainsi que des airs traditionnels et ancestraux.





8 février Duo Génération

Venez participer à un après-midi de danse pour réchauffer vos muscles!



15 février Circé & Co

Un trio guitare, voix et contrebasse pour vous enchanter, vous faire voyager, danser et chanter sur des rythmes latins, de la chanson française, de la pop, du jazz, de la soul et du blues. Quelques compositions originales ouvrent le bal, suivies de reprises entraînantes à reprendre en chœur. Un concert participatif et festif, porté par l'enthousiasme contagieux des musiciens!

Circé (et vous): chant
Daniel Andrade: guitare
Dom: contrebasse



8 mars Place à la danse avec La Fanfare du Loup et son bal semestriel

Événement 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 est engagé dans une démarche permanente de création de nouveaux répertoires.



15 mars Crumble in the Kitchen

Composé de cinq musiciens réunis depuis 2014, ce groupe propose du blues, du rock et de la pop, et plus spécialement des reprises du répertoire des Rolling Stones, dont l'originalité tient sans doute à l'apport de l'accordéon dans ces types de musique.

Philippe Butscher: guitare, lead vocal, harmonica
Philippe Chervet: basse
Vincent Marchetti: accordéon
Jean-Louis Rima: saxophone
Daniel Silber: batterie, backing vocals



22 mars L'Orchestre Alpestre – version Quintet

Avec les frères **Rémy et Vincent Boniface**, musiciens valdôtains passionnés et virtuoses, **Mael Godinat, Yves Cerf et Sylvain Fournier** forment un quintette lumineux où se rencontrent traditions alpines, improvisations et créations contemporaines. Ensemble, ils explorent les musiques des montagnes entre Suisse, France et Italie, réinventant ce patrimoine avec une énergie communicative, une grande liberté et une complicité réjouissante.



29 mars Jazz Framboise

Formé en 2014, ce quartet genevois réunit le guitariste-chanteur **Manu Araoz** et la saxophoniste **Françoise von Arx**, complices autour d'un répertoire élégant mêlant swing des années 30 à 60, standards de l'**American Songbook** et **bossa nova**. Ils sont merveilleusement accompagnés par **Claude-Alain Burnand** au piano et **Cédric Gysler** à la contrebasse, avec la participation du batteur **Eric Wespi**. Leur musique, chaleureuse et raffinée, vous fera danser le temps d'un après-midi.



26 avril Blind Test!

Jeu interactif animé par **Philippe Andoque**, en partenariat avec **Rivernight Events Solutions**.

Que vous soyez incollable sur les chansons d'hier, les événements sportifs, la politique, la géographie ou la culture générale, cette rencontre est faite pour vous.

Seule, seul ou en équipe, buzzez, jouez, chantez et tentez de remporter la victoire... comme si vous étiez sur un véritable plateau de télévision!



10 mai René Davet raconte Prévert et les autres...

Comédien, musicien, chanteur, auteur et interprète, il nous plonge dans son univers de textes, chansons, humour et émotions, où les mots prennent rythme, mélodie et pantomime.

Accompagné de **Michèle Lubicz** au duduk, instrument ancestral au souffle envoûtant, **René Davet** nous entraîne dans un voyage hors du temps, mêlant passion, style et éloquence.

31 mai Spectacle d'improvisation théâtrale

La troupe de Cité Seniors vous invite à une démonstration d'improvisation théâtrale. À travers le mime, la narration et l'interprétation de personnages, les comédiennes et comédiens vous entraîneront dans un univers d'histoires spontanées, surprenantes et pleines de créativité.



7 juin Récital de Piano

Florent Franklé nous invite à un voyage au cœur du romantisme naissant, entre passion, poésie et virtuosité.

Ce programme met en lumière la première génération de compositrices et compositeurs romantiques, associant des figures injustement méconnues comme **Fanny Mendelssohn**, **Clara Schumann** et **Adolph von Henselt** à l'univers emblématique de **Frédéric Chopin**.

Un récital qui célèbre la diversité, la sensibilité et la richesse créative de cette période fondatrice de la musique pour piano.



14 juin Nicolas Tankoff

Laissez-vous emporter par la musique et l'énergie de Nicolas Tankoff. Une après-midi placée sous le signe de la danse, de la joie et du partage. Un bal du dimanche pour fêter l'été et les vacances.



21 juin C S O Trio

Pianiste, flûtiste et violoncelliste d'une même famille de musiciennes et musiciens, le trio se plaît à explorer un répertoire varié avec liberté et créativité. Inspiré du tango au jazz, le CSO Trio vous fera redécouvrir un florilège d'œuvres colorées interprétées avec sa touche artistique personnelle.

Nour Kettiger Pérez: flûte traversière
Zoé Kettiger Pérez: violoncelle, viole de gambe
Evaristo Pérez: piano, mélodica



28 juin Eva Slongo Hot Club

Cette formation réunit la violoniste et chanteuse **Eva Slongo**, le guitariste **Jimmy Grant**, **Charles Fréchette** à la guitare et **Manu Hagmann** à la contrebasse. Inspirés par **Django Reinhardt**, **Stéphane Grappelli** et les sonorités d'Europe de l'Est, ils réinventent le jazz manouche avec une touche moderne et poétique. Chaque concert devient un voyage musical vibrant, mêlant virtuosité, émotion et liberté.

Fête de la Danse Ateliers: Danser – Créer – Partager

Avec **Catherine Egger**.

Le temps d'un atelier, nous nous connectons avec notre corps.

Cette expérience favorise la rencontre et la découverte de l'autre. Ce moment partagé permet de créer des souvenirs et de laisser des traces, issues du ressenti de sensations et d'émotions partagées. A travers ces ateliers, nous imaginerons et créerons des dialogues dansés. Ensemble, nous construirons une histoire en mouvements et en silence, une histoire à partager avec les autres.

Cet atelier s'achèvera par un spectacle présenté au Pavillon ADC, à l'occasion de la Fête de la Danse le 8 mai.

Fête de la Danse Cours de Zumba Gold

Ce cours est proposé dans le cadre d'un partenariat avec la **Fête de la Danse**.

À chaque séance, un moment sera consacré à l'apprentissage d'une chorégraphie qui pourra être présentée (pour celles et ceux qui le souhaitent) lors d'un événement organisé par la Fête de la Danse entre le 6 et le 10 mai.

Mardi
3, 10, 17, 24, 31 mars
14, 21, 28 avril
5 mai
8 mai représentation publique
12 mai bilan

13h30 – 14h45

Cité Seniors

Gratuit, sur inscription
à Cité Seniors

Mercredi
4, 11, 18, 25 mars
1^{er}, 22, 29 avril

13h30 – 14h30

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6

Gratuit, sur inscription
à Cité Seniors

Fête de la Danse

Spectacle performance

Ce spectacle marque l'aboutissement de dix ateliers de danse partagée menés par **Catherine Egger** (cf. page 57). Ensemble, les participantes et participants de Cité Seniors ont exploré la présence, la rencontre et le dialogue silencieux du mouvement.

Vendredi 8 mai
18h – 18h30

Pavillon ADC
Association pour la danse contemporaine
Place Beatriz-Consuelo
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Fête de la Danse

«Vendredi, j'ai dancing!»

Rejoignez-nous pour une soirée pleine d'énergie, de bonne humeur et de musique irrésistible!

Cette grande fête est l'occasion parfaite de danser, de s'amuser et de profiter d'un moment festif entre amies et amis, ou encore de faire de belles rencontres.

Événement en partenariat avec la Fête de la Danse, et le Pavillon ADC.

Vendredi 8 mai
18h30 – 21h

Pavillon ADC
Association pour la danse contemporaine
Place Beatriz-Consuelo
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Sorties

Marches thématiques

Avec **Katrin Oppliger**, accompagnatrice en montagne.

Raquette – Fondue à la Givrine

Balade en raquette facile, animation et fondue à la Buvette de La Genolière.

Mercredi 11 février
10h15 – 16h

Rendez-vous à 10h15
à la gare de la Givrine

5km, 1h15 de marche effective,
prévoir de l'argent pour le repas

5 francs sur inscription
à Cité Seniors

Croquez local au Salève

Vous apprendrez à identifier et cueillir ces délicieuses mauvaises herbes pour préparer ensemble un apéritif coloré.

Jeudi 21 mai
10h – 15h

Rendez-vous à 10h Rte du
Téléphérique, 74100 Etrembières

Marche facile, prendre un
pique-nique, un sac en coton
et un couteau

5 francs sur inscription
à Cité Seniors

Sentier des bornes à Chancy

Une jolie balade entre le Rhône et la forêt pour découvrir l'histoire des bornes qui vont jaloner notre promenade.

Jeudi 11 juin
13h45 – 17h30

Rendez-vous à 13h45
à Chancy-Douane

7.8km, 211m de dénivelé positif
et négatif, 2h10 de marche
effective

5 francs sur inscription
à Cité Seniors

Sortie

Ces femmes qui guidaient Voltaire

Connaissez-vous Mme Emilie du Châtelet, remarquable mathématicienne des Lumières ? Ou Mme Denis, qui gérait des affaires importantes ? Ou encore Mlle Clairon, une actrice très célèbre à son époque ?

Beaucoup de personnes ne les connaissent pas, car l'Histoire a souvent oublié ces femmes, alors qu'elles ont beaucoup compté.

Elles ont aussi beaucoup aidé Voltaire, qui les admirait. Sans elles, son travail et son héritage n'auraient pas été les mêmes.

Sortie

L'animal au service et au détriment du livre

Quels sont les liens qui existent entre les livres anciens et les animaux ? Pendant cette visite, vous apprendrez :

- Comment on fabriquait les livres autrefois, souvent avec des matériaux venant des animaux ;
- Comment ces livres peuvent être abîmés par des insectes et d'autres petites bêtes ;
- Et comment on les répare et on les protège aujourd'hui.

Cette visite vous invite aussi à réfléchir à la manière dont nous utilisons les animaux dans notre quotidien.

Vendredi 6 mars
9h30 – 10h30

Musée Voltaire
Rue des Délices 25
1203 Genève

Gratuit, sur inscription
(places limitées)

Vendredi 24 avril
9h30 – 10h30

Bibliothèque de Genève
Promenade des Bastions 8
1205 Genève

Gratuit, sur inscription
(places limitées)

Exposition

Papiers collés et fontaines Brunnen

Le papier découpé, déchiré, assemblé, collé plié, plissé, enroulé... C'est tout un monde qui s'organise dans l'esprit d'**Annelise Kahr**. L'artiste met en forme et en mouvement les lambeaux de papier pour construire un nouveau monde. De la même manière, elle observe les fontaines par son travail photographique.

Exposition

Créer, c'est résister !

Se décider à «créer» quelque chose est un choix courageux.

Un groupe de femmes seniors de **Lestime** et le **groupe des Babayagas**, seniors lesbiennes de l'Association 360, a fait ce choix. Elles présentent leurs travaux, leurs essais, leurs tentatives.

Travailler ensemble, se réunir, créer quelque chose est vraiment une façon de résister à la morosité, une façon d'exister plus intensément !

La **chorale Les Genevoix**, chorale d'hommes gays de Genève et de Suisse romande chantera lors du vernissage pour rassembler et porter des messages de tolérance et d'acceptation au sein et au-delà de la communauté LGBTIQ+.

Dans le cadre de la campagne contre l'homophobie, la biphobie et la transphobie de la Ville de Genève.

www.17mai-geneve.ch

**Du jeudi 12 mars au
vendredi 24 avril**
Vernissage le 12 mars

17h30 Accueil

18h Apéro

Cité Seniors
Entrée libre

**Du jeudi 30 avril au
vendredi 29 mai**
Vernissage le 30 avril

17h30 Accueil

18h15 Présentation de
l'exposition en présence
des artistes

19h15 Concert de la chorale
Les Genevoix

Cité Seniors
Entrée libre

Exposition

Le lac Léman à une respiration de profondeur

Invitation à embarquer pour un voyage dans les profondeurs du lac Léman, à travers la caméra de **Myriam Lambert**, apnéiste en eaux froides.

Immersion et dépaysement garantis, avec une introduction en vidéo.

Toutes les captures ont été réalisées durant l'hiver, dans des eaux de 5,5 à 14 degrés, sans assistance, sans trucages, ni IA.

Du jeudi 4 juin au
vendredi 28 août

Vernissage le 4 juin

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

18h Présentation de l'artiste
et projection vidéo

18h20 Apéro

Cité Seniors

Entrée libre



Deuxième partie

Programme d'activités dans les quartiers

S'informer ou se former



Création photographique

Ateliers réguliers de photographie, broderie sur photo et cyanotype (procédé photographique ancien qui permet de créer des impressions d'un bleu intense caractéristique, appelé « bleu de Prusse »). En collaboration avec l'association **Fourchettes parlantes** et animé par **Ramona Vada**.

Chaque lundi
11h15 – 12h45

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

15 francs par cours ou 50 francs pour 5 cours, sur inscription au 076 705 02 61 ou par e-mail à info@fourchettes-parlantes.net

Entre la nature et moi

Création artistique d'objet avec du matériel recyclé.

Animé par **Claudia Osorio**, habitante du quartier de la Jonction.

Chaque jeudi
18h – 20h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

15 francs par cours ou 50 francs pour 5 cours, sur inscription au 076 705 02 61 ou par e-mail à info@fourchettes-parlantes.net

Ouvre ton téléphone

Découvrez l'intérieur d'un smartphone, ses composants, et pourquoi ils sont si difficiles à réparer. Différentes filières de valorisation des matières secondaires seront exposées afin d'identifier les matériaux qui peuvent être préservés lorsque les appareils sont démontés manuellement et finement. Avez-vous des vieux téléphones qui traînent dans vos tiroirs ? Amenez-les aux Bibliothèques municipales et posez-les dans la boîte de collecte de téléphone NoOPS.

Avec l'équipe sociale de proximité Plainpalais -Jonction / Acacias et animé par **NoOps – No Obsolescence Programmée Suisse**.

Samedi 31 janvier
10h30 – 12h

Bibliothèque municipale
des Minoteries

Rue des Minoteries 5
1205 Genève

Gratuit, sur inscription sur catalogue-bm.geneve.ch/agenda

Sicurezza degli anziani: consigli pratici e prevenzione in italiano

Un incontro organizzato dalla polizia cantonale in italiano per imparare a riconoscere i veri poliziotti, capire i reati che colpiscono in particolare gli anziani (furti, rapine, truffe) e adottare i giusti riflessi nella vita quotidiana. Consigli concreti, esempi significativi e strumenti semplici per proteggersi a casa e negli spazi pubblici. L'obiettivo: prevenire, sentirsi sicuri e stare tranquilli.

In collaborazione con la **Polizia cantonale di Ginevra**.

Mercoledì 18 febbraio
14h – 16h

Espace de quartier Pâquis

Rue Amat 6 (entrata dalla rue des Buis) 1205 Genève

Gratuito, senza registrazione

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

Visite guidée du musée par un guide sapeur-pompier bénévole. Découvrez les 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 3 mars
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)

Segurança dos idosos: conselhos práticos e prevenção em português

Um encontro ministrado pela polícia cantonal em português para ajudar a reconhecer os verdadeiros polícias, compreender os crimes que visam particularmente os idosos (roubos, assaltos, burlas) e adotar os reflexos certos no dia a dia. Conselhos concretos, exemplos ilustrativos e ferramentas simples para se proteger em casa e em espaços públicos. O objetivo: prevenir, sentir-se confiante e manter a tranquilidade.

Em colaboração com a **Polícia cantonal de Genebra**.

Segunda-feira, 9 de março
14h – 15h45

Espace de quartier Jonction

Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

Gratuito, sem inscrição

Mes derniers souhaits

Présentation du livret qui permet d'exprimer ses dernières volontés et de les transmettre à ses proches afin de faciliter leurs démarches et prises de décision.

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

Jeudi 12 mars
14h – 16h

Espace de quartier Saint-Jean

Quai du Seujet 32
1201 Genève

Gratuit, sans inscription

Violence dans le couple : que faire en tant que voisine, voisin ou amie, ami ?

Un atelier pour mieux comprendre la violence au sein du couple, repérer les signaux d'alerte et savoir comment réagir en tant que proche. Chiffres clés, outils concrets et ressources locales seront partagés pour soutenir sans s'exposer et orienter vers l'aide appropriée.

En collaboration avec **l'association AVEC (Aide aux victimes de violence en couple)**.

Jeudi 26 mars 10h – 12h

Espace de quartier Pâquis

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

Gratuit, sans inscription

Mercredi 1^{er} avril 14h – 16h

Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46
1207 Genève

Gratuit, sans inscription

Balade littéraire : littératures gourmandes à la Jonction

Une promenade culturelle en cinq étapes, entre littérature, histoire et gastronomie. Du roman *La maîtresse des épices* de Chitra Banerjee Divakaruni au *Cuisinier* de Martin Suter, en passant par *Les chasseurs d'épices* de Daniel Vaxelaire, les participantes et participants découvriront les liens entre épices, voyages et migrations. La fresque de l'artiste sud-africaine Karabo Poppy Moletsane évoquera les discriminations et l'histoire du chocolat, prolongée par une halte gourmande chez le chocolatier Sican. Une exploration sensorielle et littéraire à travers les cultures du monde.

Verrée informelle et conviviale en fin de balade.

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

Mercredi 22 avril

16h30 – 18h30

Rendez-vous à 16h15

Départ devant l'ancien bâtiment
de la Faculté de médecine

Rue de l'Ecole-de-Médecine 20
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Hypercity : nature

Personne ne se souvient de Genève sans mouettes. Ni du temps où des mammoths erraient sur les falaises de Saint-Jean. Ni de l'ère où Genève était sous les tropiques et où le Salève n'existait pas... «Hypercity – Histoire(s) et imaginaires urbains de Genève», réservoir de podcasts des Bibliothèques municipales, raconte comment notre ville a façonné son environnement naturel, et vice-versa.

Animé par **Nic Ulmi des Bibliothèques municipales de la Ville de Genève**, en collaboration avec **l'Association Plainpa-Vivant**.

Balade littéraire : dans les bras de Morphée

Une promenade à travers la Vieille-Ville, où littérature, histoire et songes se rencontrent. D'Aristote et son *La vérité des songes* au *Sommeil* de Haruki Murakami, en passant par *Un lit pour deux* de Jean-Claude Kaufmann, cette balade explore les mystères du rêve, de l'insomnie et du partage nocturne. Le parcours évoque aussi *Rêves de rêves* d'Antonio Tabucchi et Freud avec *Le délire et les rêves dans la Gradiva* de W. Jensen. Entre patrimoine, musique et anecdotes insolites, une exploration poétique du sommeil et de ses imaginaires.

Verrée informelle et conviviale en fin de balade.

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

Mardi 28 avril 14h – 15h

Bibliothèque municipale
des Minoteries

Rue des Minoteries 5
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 29 avril

16h30 – 18h30

Rendez-vous à 16h15

Départ devant le Musée
d'Art et d'Histoire

Rue Charles-Galland 2
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Visite du quartier naturel du cimetière de Châtelaine

Présentation et visite du quartier naturel du cimetière de Châtelaine, avec séance d'information sur les perspectives funéraires plus écologiques et respectueuses de la nature.

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

Mardi 5 mai
14h – 16h

Cimetière de Châtelaine
Chemin François-Furet 71
1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Mes derniers souhaits

Présentation du livret qui permet d'exprimer ses dernières volontés et de les transmettre à ses proches afin de faciliter leurs démarches et prises de décision.

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

Mardi 19 mai
10h – 12h

Espace de quartier Jonction

Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Les balades historiques dans les quartiers : des Pâquis à Sécheron

Parcours à pied historique d'un quartier à un autre, tous deux empreints d'une forte histoire menant des pâturages aux hôtels de luxe et source d'inspiration de nombreux artistes suisses et étrangers.

Animé par **Arnaud Bosch, historien**.

Mardi 26 mai 14h – 16h

Les lieux de rendez-vous et d'arrivée seront indiqués lors de l'inscription.

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

Le mandat pour cause d'incapacité : anticiper, c'est l'opportunité de choisir !

Et si vous pouviez décider dès aujourd'hui de la manière dont on prendra soin de vous demain ? Le mandat pour cause d'incapacité (MCI) permet de choisir à l'avance une personne de confiance pour agir selon vos souhaits si, un jour, vous ne pouvez plus le faire vous-même. Cet atelier vous guidera pas à pas pour comprendre cet outil encore peu connu à Genève et repartir avec les informations nécessaires pour anticiper sereinement.

En collaboration avec l'**Office de l'action, de l'insertion et de l'intégration sociales**.

Mardi 2 juin 14h – 16h

Espace de quartier Le 99
(salle Buvette)

Rue de Lyon 99
1203 Genève

Vendredi 5 juin 14h – 16h

Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sur inscription au
0800 44 77 00

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.

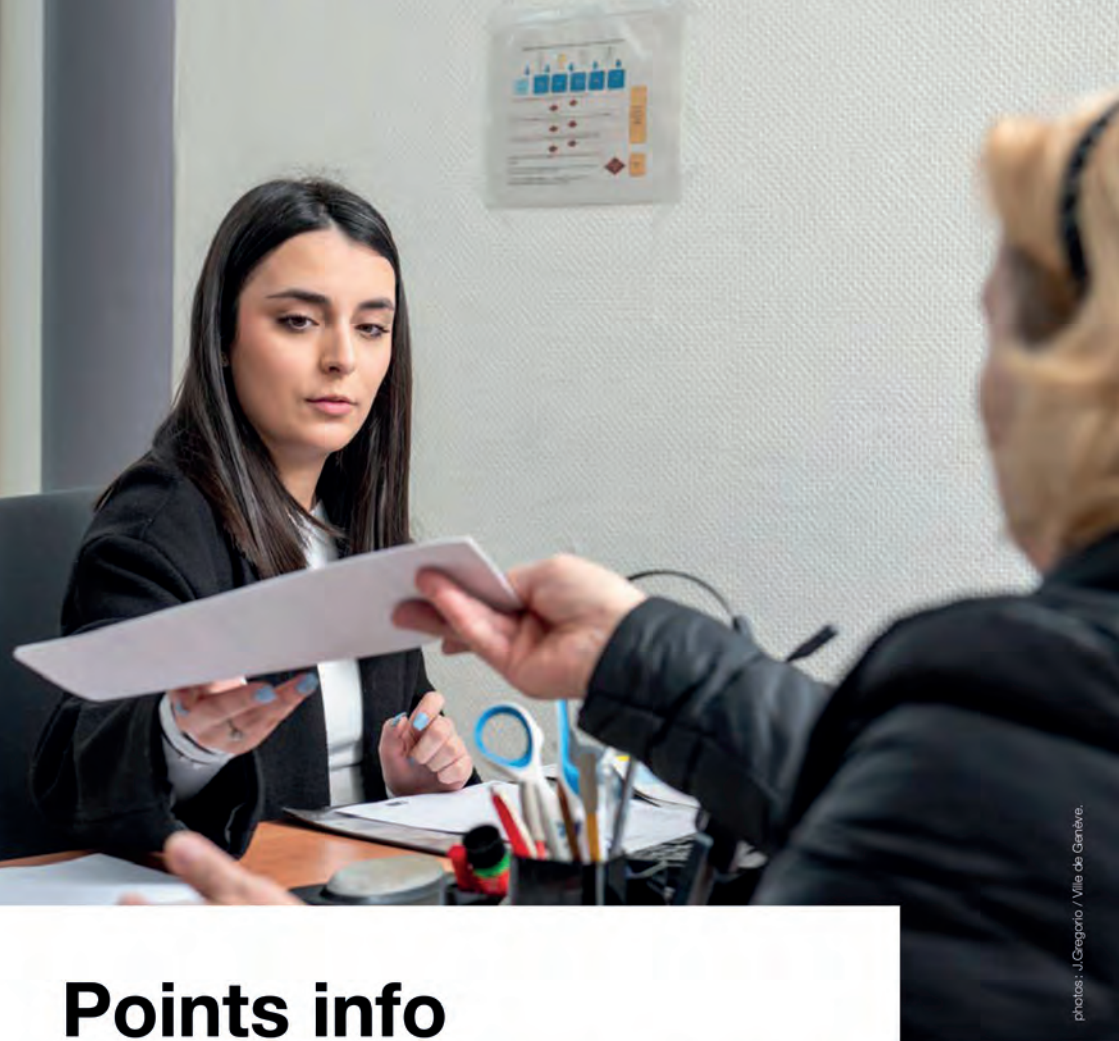
En collaboration avec l'**association du Musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève**.

Mardi 16 juin 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)



photos : J.Gregorio / Ville de Genève.

Points info

Information, orientation sociale et
soutien administratif

Plainpalais et Servette

Gratuit, ouvert à toutes et tous



Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch



Le numérique à portée de main

Deuxième partie
Programme d'activités
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 espace informatique 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
En raison de travaux, l'accès se fait à partir de du Chemin Edouard-Tavan 22 en contournant la Cité Universitaire de Genève

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205 Genève
Mardi de 14h à 17h

ATELIERS PRATIQUES

L'Espace de quartier Eaux-Vives, en plus de sa permanence hebdomadaire, vous accueille plusieurs jeudis, pour un après-midi thématique.

Explorez ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports.

N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions!

La permanence habituelle n'est pas dispensée à ces dates.

Jeudi
5 mars
Le gestionnaire de fichiers sur smartphone
26 mars
La gestion de la galerie photos sur smartphone et son transfert sur ordinateur
21 mai
Découvrir WhatsApp et son installation
11 juin
Les mises à jour des systèmes et des applications sur les smartphones

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46
1207 Genève
(sonnez à l'interphone sous «Espace de quartier»)

14h – 17h

Gratuit, sans inscription
Contact: 0800 18 19 20 (appel gratuit)

ATELIERS PRATIQUES

L'Espace de quartier Grottes, en plus de sa permanence hebdomadaire, vous accueille plusieurs mardis, pour un après-midi thématique. Explorez ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports. N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions!

La permanence habituelle n'est pas dispensée à ces dates.

Mardi

10 mars

[Découvrir WhatsApp et son installation](#)

28 avril

[La gestion de la galerie photos sur smartphone et son transfert sur ordinateur](#)

19 mai

[Introduction à l'intelligence artificielle](#)

2 juin

[Le gestionnaire de fichiers sur smartphone](#)

Espace de quartier Grottes

Rue du Grand-Pré 2

1202 Genève

(2^{ème} étage, sonnez à l'interphone sous «Espace de quartier»)

14h – 17h

Gratuit, sans inscription

Contact: 0800 18 19 20

(appel gratuit)

ATELIERS PRATIQUES

L'Espace de quartier Champel, en plus de sa permanence hebdomadaire, vous accueille plusieurs jeudis, pour un après-midi thématique. Explorez ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports. N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions!

La permanence habituelle n'est pas dispensée à ces dates.

Jeudi

12 mars

[E-banking: principes et fonctionnement](#)

2 avril

[Découvrir WhatsApp et son installation](#)

30 avril

[Le gestionnaire de fichiers sur smartphone](#)

28 mai

[Applications photos sur PC et Mac](#)

Espace de quartier Champel

Chemin Edouard-Tavan 5

1206 Genève

En raison de travaux, l'accès se fait à partir du Chemin Edouard-Tavan 22 en contournant la Cité Universitaire de Genève

14h – 17h

Gratuit, sans inscription

Contact: 0800 18 19 20

(appel gratuit)

ATELIERS PRATIQUES

L'Espace de quartier Plainpalais, en plus de sa permanence hebdomadaire, vous accueille plusieurs mardis, pour un après-midi thématique. Explorez ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports. N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions !

La permanence habituelle n'est pas dispensée à ces dates.

Mardi

17 février

[Le gestionnaire de fichiers sur smartphone](#)

17 mars

[Introduction à l'intelligence artificielle](#)

5 mai

[La gestion de la galerie photos sur smartphone et son transfert sur ordinateur](#)

9 juin

[Découvrir WhatsApp et son installation](#)

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

14h – 17h

Gratuit, sans inscription
Contact: 0800 18 19 20
(appel gratuit)

Conférences sur le numérique

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

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

Lundi 9 mars

Thème 1

14h – 16h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Jeudi 2 avril

Thème 2

14h – 16h

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

Gratuit, sans inscription

Vendredi 15 mai

Thème 3

10h – 12h

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

Gratuit, sans inscription

Jeudi 4 juin

Thème 4

14h – 16h

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

Gratuit, sans inscription

Ma vie avec les intelligences artificielles: les IA qui font tout et n'importe quoi

Découverte, conseils, partages

En moins de temps qu'il n'en faut pour lire ces lignes, une intelligence artificielle peut vous pondre un texte, créer une image évoquant une photo, un dessin, un tableau, se mettre à parler avec une fausse voix qui sonne vrai, composer un morceau de musique, ou encore réaliser une vidéo...

Si tout ceci vous intrigue, vous stresse, vous donne envie d'essayer ou vous incite à partager vos explorations, nous sommes là pour ça!

Avec l'équipe sociale de proximité de Plainpalais – Jonction / Acacias et animé par Anna Leckie et Nic Ulmi des Bibliothèques municipales de la Ville de Genève.

Vendredi 5 juin

14h30 – 15h30

Bibliothèque des Minoteries

Rue des Minoteries 3

1205 Genève

[Gratuit, sans inscription](#)



Prendre soin de sa santé

Deuxième partie
Programme d'activités
dans les quartiers

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 communautaires du Service social**, en collaboration avec **l'association Athletica**.

Chaque lundi

10h – 11h

Parc Beaulieu

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

Gratuit, sans inscription

Chaque mardi

10h – 11h

Parc Bertrand

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

Gratuit, sans inscription

Chaque mercredi

10h – 11h

Parc des Franchises

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

Gratuit, sans inscription

Chaque jeudi

10h – 11h

Parc Baud-Bovy

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

Gratuit, sans inscription

Tai-chi et Qi gong pour la santé

Tai-chi Yang : 24 mouvements sous forme d'enchaînements, basés sur la souplesse et la fluidité.

Qi gong : mouvements lents et doux pour favoriser la souplesse et apaiser l'esprit.

Animé par **Duy-Hieu Lam, professeur de Tai-chi**.

Chaque mercredi

7h30 – 9h

Espace de quartier Soubeyran

Rue Soubeyran 10, 1203 Genève

Prix libre (chacun paie selon ses moyens),
sur inscription au 079 611 26 17
ou à Math108taiji@gmail.com

Yoga seniors tous niveaux

Un cours de yoga doux qui s'adapte à vos besoins et vos envies. Un moment de bienveillance ensemble et en soi pour se reconnecter au souffle, au mouvement et à la détente.

En collaboration avec **La Main Bleue**
www.lamainbleue.ch

Lundi 9 février 17h – 18h

Espace de quartier Saint-Jean

Quai du Seujet 32, 1201 Genève

Gratuit, sur inscription au 079 731 23 51
ou à hello@lamainbleue.ch

Café santé : arthrose, arthrite, ostéoporose, les solutions naturelles

Quelles sont les causes et les conséquences de ces pathologies ? Comment les soulager et les traiter grâce à la naturopathie ?

Avec **les infirmières en santé communautaire du Service social**, animé par **Marie Zesiger**, naturopathe diplômée.

Chuter sans se blesser

Série de 4 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.

Lundi 23 février 14h – 16h

Espace de quartier Clos Voltaire
Rue de Lyon 49, 1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Session 1 :
Lundi 2, 9, 16 et 23 mars
16h30 – 17h30

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève

En raison de travaux, l'accès se fait à partir de du Chemin Edouard-Tavan 22 en contournant la Cité Universitaire de Genève

Session 2 :
Mercredi 29 avril, 6, 13 et 20 mai
10h30 – 11h30

Espace de quartier Clos Voltaire
Rue de Lyon 49, 1203 Genève

Gratuit, sur inscription au 0800 44 77 00 (places limitées, l'inscription se fait pour l'ensemble des 4 cours d'une session).

Yoga pour aînés

Yoga accessible à toutes et tous, permettant de travailler l'équilibre, la force, l'assurance et la confiance.

Animé par **Pascaline Budry**.

Relaxation et chant

Oser chanter, pour partager une expérience chaque fois unique, souvent profonde et joyeuse. Apprendre à ressentir les sensations corporelles que procure sa voix. Vibrer ensemble et guérir.

Animé par **Martine Cherix**, musicienne sensible, guide du chant polyphonique en cercle depuis 2018.

Café santé : bouger sans se blesser, le sport à tout âge

Les étudiantes et étudiants de la Haute école de santé de Genève échangeront sur la thématique du sport et des risques de blessures liées à l'âge.

Avec **les infirmières en santé communautaire du Service social**, en collaboration avec la **Haute école de santé – Genève**.

Mardi 3 mars 10h – 11h

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

Gratuit, sans inscription
Informations au 076 212 63 05

Mardi 10 mars 10h45 – 12h

Espace de quartier Clos Voltaire
Rue de Lyon 49 (Jardin des Délices)
1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Mardi 10 mars 14h – 16h

Haute école de santé - Genève
Salle 110C
Avenue de Champel 47, 1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Gym anatomique

Mieux se connaître pour bouger respectueusement. Ecouter son souffle, ses limites. Son corps en mouvement, prendre conscience de ce qui est agréable.

Trouver de la joie et du bien-être à la gymnastique pour enrichir et alléger son quotidien.

Animé par **Martine Cherix**, certifiée méthode Feldenkrais, guide la gym anatomique du Clos Voltaire depuis 2024.

Mardi 10 mars 14h30 – 15h30

Espace de quartier Clos Voltaire
Rue de Lyon 49 (Jardin des Délices)
1203 Genève

Gratuit sur inscription auprès de
Martine Cherix: 076 811 47 26

Café santé: améliorer son sommeil, les solutions naturelles

Comment améliorer son sommeil avec les médecines naturelles? On fait le point avec les pharmaciennes co-responsables de la Pharmacie Eaux-Vives-Lac.

Avec **les infirmières en santé communautaire du Service social**, animé par **Isabelle Selardin et Christelle Leclerc Vidal**, pharmaciennes co-responsables de la Pharmacie Eaux-Vives-Lac.

Jeudi 7 mai 14h – 16h

Espace de quartier Grottes
Rue du Grand-Pré 9, 1202 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 ».

Mercredi 20 mai 9h – 13h

Espace de quartier Sécheron
Rue Anne-Torcapel 2, 1202 Genève

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

Café santé: erreurs médicales, comprendre, agir, avancer

Qu'est-ce qu'une erreur médicale? Comment agir si je suis victime d'une erreur médicale? Vers qui me tourner pour demander de l'aide?

Avec **les infirmières en santé communautaire du Service social**, en collaboration avec **l'association SOS Droits des Patients**.

Lundi 15 juin 14h – 16h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Se rencontrer



Se rencontrer • Dans les quartiers

Moments de rencontre à la Jonction

Retrouvons-nous chaque jeudi entre habitantes et habitants de la Jonction pour partager un moment convivial : discussions, jeux de société et activités collectives.

En collaboration avec **le 3^{ème} optimiste**
et des bénévoles.

Chaque jeudi,
14h – 18h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7
1205 Genève

Gratuit, sans inscription
Informations auprès de l'équipe
sociale de proximité Plainpalais
Jonction / Acacias
022 418 97 60
esp.plainpalais.soc@geneve.ch

Café quartier: un auteur Jonquillard

Max Lobe vient nous parler de son œuvre d'écrivain et des voix qui l'habitent. Puis, en compagnie de Silvana Moï Virchaux, il nous présentera GenevaAfrica, initiative qui fait dialoguer des voix d'ici et d'ailleurs.

En collaboration avec **Max Lobe**, écrivain.

Mercredi 11 février
15h – 16h30

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

Gratuit, sans inscription

Café quartier: la Jonction, un quartier potager

Présentation du livre *Récits potagers* qui parle de la rencontre entre un théâtre, des cultivatrices et cultivateurs et une travailleuse sociale.

En collaboration avec **le collectif des potagers**
du Vélodrome.

Mercredi 25 février
15h – 16h30

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

Gratuit, sans inscription

Parents et bébés en pleine forme avec les seniors

Marche intergénérationnelle entre futurs ou jeunes parents, leurs bébés et des seniors. Moment permettant de nouer des liens tout en se baladant à travers le boulevard Saint-Georges jusqu'au Bois de la Bâtie et retour.

Dans le cadre de la marche hebdomadaire du mardi de l'arcade Sages-femmes.

Avec les **infirmières en santé communautaire du Service social**, en collaboration avec l'**arcade Sages-femmes**.

Cuisine et partage

Venez partager et/ou préparer un repas sain avec des produits locaux et bon marché. Une occasion de vivre un moment ludique et convivial.

Animé par **Joël Bovey**, diététicien de Caritas.

Café quartier: c'est quoi le théâtre forum ?

Une forme de théâtre engagé et participatif que les comédiennes et comédiens du collectif Eclairage public se proposent de nous faire découvrir.

En collaboration avec le **collectif Eclairage public**.

Mardis 3, 10, 17 et 24 mars

Départ à 14h, durée de marche 1h30.

Arcade Sages-femmes
Boulevard Carl-Vogt 85
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 4 mars

9h – 14h (repas à 12h)

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10
1203 Genève

Gratuit, sur inscription au
079 245 79 19 ou à
joel.bovey@caritas-ge.ch

Mercredi 11 mars

15h – 16h30

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

Gratuit, sans inscription

Café quartier: la création n'a pas d'âge !

On est tous des artistes, il suffit d'essayer! L'association L'Imagerie va nous en convaincre et révéler le potentiel créatif niché chez chacune et chacun. L'occasion de venir avec vos petits-enfants.

En collaboration avec **L'Imagerie**.

Défi coopératif

Jeux en groupe et en mouvement pour développer la coopération, sur la base de la rencontre, de l'échange et de la collaboration. Il n'y a ni gagnants, ni perdants, il n'y a que des solutions! Moment ludique de rencontre.

En collaboration avec l'**association Jeux Coopératifs**.

Café quartier: des lapins, des œufs oui, mais en chocolat !

Vite, vite, il est encore temps de goûter aux merveilles chocolatées de Sican, avant la fin des vacances de Pâques !

En collaboration avec le **chocolatier Sican**.

Mercredi 25 mars

15h – 16h30

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

Gratuit, sans inscription

Mercredi 1^{er} avril

14h30 – 15h30

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

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

Mercredi 15 avril

15h – 16h30

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

Gratuit, sans inscription

Café quartier: le ver de terre, un bon ami!

Un habitant de la Jonction va nous apprendre à valoriser les biodéchets à domicile grâce au lombricompost.

En collaboration avec **Monsieur Lozano**, habitant de la Jonction.

Défi coopératif

Jeux en groupe et en mouvement pour développer la coopération, sur la base de la rencontre, de l'échange et de la collaboration. Il n'y a ni gagnants, ni perdants, il n'y a que des solutions! Moment ludique de rencontre.

En collaboration avec **l'association Jeux Coopératifs**.

Café quartier: urgence, climat!

L'âge n'empêche nullement l'engagement citoyen. Les aînées pour le climat en sont la preuve vivante et vont nous expliquer le sens de leur engagement.

En collaboration avec **les Aînées pour le climat Suisse**.

Mercredi 29 avril

15h – 16h30

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

Gratuit, sans inscription

Vendredi 8 mai

14h30 – 15h30

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

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

Mercredi 13 mai

15h – 16h30

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

Gratuit, sans inscription

Diffusion du film «A Secret Love», avec échanges et collation

Diffusion de «A Secret Love» réalisé par Chris Bolan (2020, 81', Etats-Unis), suivie d'un échange sur la thématique du film. Moment convivial avec collation offerte en clôture de rencontre.

Synopsis:

Pat Henschel et la joueuse de baseball professionnelle Terry Donahue tombent amoureuses en 1947 et se lancent dans une aventure longue de 65 ans marquée par la lutte contre les préjugés.

En collaboration avec **l'association 360 et le service Agenda 21 – Ville durable**, à l'occasion de la Journée internationale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie.

Café quartier: le cinéma, pas qu'une affaire d'homme

De nombreuses femmes ont réalisé des films depuis l'invention des frères Lumière, en n'étant pas toujours reconnues. Il était temps de leur rendre hommage et de raconter leur histoire.

En collaboration avec **le Ciné-club de Cité Seniors** (voir page 9).

Mercredi 20 mai

14h – 16h30

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

Gratuit, sans inscription

Mercredi 27 mai

15h – 16h30

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

Gratuit, sans inscription

Café quartier: une marionnette-automate au café

Padrut Tacchella viendra en compagnie d'un personnage à fil nommé Flocon. Il nous racontera sa genèse mais également son lien avec d'autres marionnettes qui se sont confrontées au monde des humains.

En collaboration avec **Monsieur Padrut Tacchella, de la Cie A hauteur des yeux.**

Café quartier: et que vive le théâtre!

Paola Pagani nous présentera les programmes des théâtres genevois pour la rentrée et nous concoctera un petit choix à sa sauce.

En collaboration avec **Paola Pagani, comédienne.**

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).**

Mercredi 10 juin
15h – 16h30

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

Gratuit, sans inscription

Mercredi 24 juin
15h – 16h30

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

Gratuit, sans inscription

Jeudi
1 fois par mois
12h

Locaux de la SAIG
Rue Ernest-Pictet 10
1203 Genève

Gratuit, sur inscription au
022 418 97 90



Se divertir

Deuxième partie
Programme d'activités
dans les quartiers

Ces jeux qui nous lient

Jeux entre seniors au sein de divers lieux de la ville de Genève.

En collaboration avec la **Société coopérative Habitation Genève (SCHG)**, Les Ludothèques : La Marelle, 1,2,3 Planète, Servette, Jonction, Champel, Eaux-Vives, la Maison de quartier de Champel, le 3^{ème} Optimiste, le collectif Autour d'un thé et la Maison de retraite du Petit-Saconnex (MRPS).

Lundi
16 février, 30 mars, 27 avril, 1^{er} juin 9h30 – 11h30

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

Chaque 1^{er} et 3^{ème} lundi du mois (sauf jours fériés)
14h30 – 16h30

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

Chaque mardi 15h – 16h

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

Jeudi
19 février, 26 mars, 30 avril, 28 mai, 25 juin
14h – 16h

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

Chaque 2^{ème} et 4^{ème} jeudi du mois
14h-16h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève

Chaque 1^{er} jeudi du mois
14h-16h

Maison de quartier de Champel
Avenue Peschier 32, 1206 Genève

Tous les âges autour du jeu

Une classe de l'école primaire des Vollandes se rend à l'Espace de quartier afin de jouer avec des seniors à des jeux de société mis à disposition par la Ludothèque des Eaux-Vives. Un moment d'échange joyeux entre générations qui se terminera par un goûter.

Avec l'équipe sociale de proximité Eaux-Vives - Cité Champel, en collaboration avec la **Ludothèque des Eaux-Vives, l'École des Vollandes et le Collectif Autour d'un thé.**

Promenade poétique : balade sur la rive droite

Découvrez la rive droite avec un nouveau regard. Du quartier des Pâquis aux berges du Rhône, laissez-vous guider par les mots et les images du recueil *Givre d'été*.

Redécouvrez ces lieux familiers que l'on traverse sans y prêter attention, et laissez la poésie et l'histoire leur redonner vie.

Cette expérience visuelle et poétique propose de retrouver la joie dans des lieux communs, de renouer avec la beauté discrète du quotidien et de se laisser surprendre par Genève.

Telle est la devise de *Givre d'été*, recueil de poèmes et de photographies de Genève, qui inspire cette balade où les mots et les images se répondent pour faire vibrer la ville autrement.

Animé par **Stéphanie Metzger del Campo** et **François Ledermann**, autrice, auteur et photographe du recueil « Givre d'été » (Editions Slatkine).

Vendredi 13 mars et Vendredi 8 mai
13h30 – 16h

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

Gratuit, sur inscription
au 0800 44 77 00

Samedi 14 mars
14h – 15h30

Rendez-vous devant le Monument Brunswick
Jardin des Alpes
Quai du Mont-Blanc
1201 Genève

Gratuit, sans inscription

Date de repli en cas de mauvais temps : samedi 9 mai (en cas d'incertitudes, informations au 0800 44 77 00)

Origami

Cours de pliage de papier japonais.

Animé par **Ghislaine Borgeaud, animatrice.**

Mercredi 18 mars

14h – 16h

Espace de quartier Sécheron
1^{er} étage

Rue Anne-Torcapel
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Loto !

Loto avec lots, animé par Greta Gratos, dans le cadre du projet Seniors LGBTIQ+ de l'association 360.

En collaboration avec **l'association 360**
et le Service Agenda 21 – Ville durable.

Mercredi 18 mars

14h – 16h

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Promenade poétique : balade sur la rive gauche

Partez à la découverte de la rive gauche et laissez-vous guider par les mots et les images du recueil *Givre d'été*.

Entre le bleu du lac, les parcs ombragés et les ruelles du vieux Genève, la balade invite à redécouvrir des lieux familiers sous un jour nouveau.

Laissez-vous emporter par cette rencontre entre le regard poétique et la beauté du quotidien.

Retrouvez la joie simple d'arpenter Genève autrement, entre rêve et réalité.

Telle est la devise de *Givre d'été*, recueil de poèmes et de photographies de Genève, qui inspire cette balade poétique sur la rive gauche.

Animé par **Stéphanie Metzger del Campo**
et François Ledermann, autrice, auteur
et photographe du recueil « Givre d'été »
(Editions Slatkine).

Quiz musical et visite guidée, un rendez-vous pour voyager sans bouger

La Bibliothèque des Eaux-Vives vous accueille autour d'un café, vous fait découvrir ses espaces et ses pépites. Un quiz musical convivial clôturera la rencontre.

Avec l'équipe sociale de proximité Eaux-Vives - Cité Champel, en collaboration avec **la Bibliothèque municipale des Eaux-Vives.**

Samedi 28 mars

14h – 15h30

Rendez-vous devant la fontaine
du Jardin Anglais
Quai du Général-Guisan 34
1204 Genève

Gratuit, sans inscription

Date de repli en cas de mauvais
temps : samedi 6 juin (en cas
d'incertitude, informations
au 0800 44 77 00)

Vendredi 24 avril

14h – 15h

Bibliothèque municipale
des Eaux-Vives
Rue Sillem 2, 1207 Genève

Gratuit, sans inscription

Calendrier des activités à Cité Seniors et dans les quartiers

JANVIER 2026

Je 22	► Broderie et compagnie, Cité Seniors	p.47
Lu 26	► Ouverture de l'atelier «Création photographique», Espace de quartier Jonction	p.65
	► Ouverture de l'activité «Entre la nature et moi», Espace de quartier Jonction	p.65
Me 28	► Ouverture des cours de français, Cité Seniors	p.9
Je 29	► Ciné-club des seniors, Cinélux	p.9
Sa 31	► Ouvre ton téléphone, Bibliothèque des Minoteries	p.65

Calendrier des activités

FÉVRIER

Di 1	► Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors	p.51
	► Concert Anna Jazz and Roses, Cité Seniors	p.51
Lu 2	► Ouverture du cours Arts et Santé, Cité Seniors	p.11
	► Ouverture «Restons dynamiques», Parc Beaulieu	p.82
	► Ouverture de «Ces jeux qui nous lient», Société coopérative d'Habitation Genève	p.96
Ma 3	► Permanence Info-santé, Cité Seniors	p.41
	► Ouverture de Polaroid, Espace de conversation de langues étrangères, Cité Seniors	p.47
	► Ouverture «Restons dynamiques», Parc Bertrand	p.82
	► Ouverture «Ces jeux qui nous lient», Ludothèque de la Servette	p.96
	► Ouverture de la permanence informatique, Espace Emma Louise Zell	p.74
	► Ouverture de la permanence informatique, Espace de quartier Grottes	p.74
	► Ouverture de la permanence informatique, Espace de quartier Plainpalais	p.74
Me 4	► Carrefour international, Cité Seniors	p.48
	► Ouverture du «Groupe d'échecs», Cité Seniors	p.47
	► Ouverture du cours de Tai-Chi et Qi gong pour la santé, Espace de quartier Soubeyran	p.83
	► Ouverture «Restons dynamiques», Parc des Franchises»	p.82
Je 5	► Broderie et compagnie, Cité Seniors	p.47
	► Ouverture «Restons dynamiques», Parc Baud-Bovy	p.82
	► Ouverture «Moments de rencontre à la Jonction», Espace de quartier Jonction	p.89
	► Ouverture de la permanence informatique, Espace de quartier Eaux-Vives	p.74
	► Ouverture de la permanence informatique, Espace de quartier Champel	p.74
Sa 7	► Ouverture du Festival Arts et Santé, Théâtre St-Gervais	p.11

FÉVRIER

Di 8	▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.51 ▶ Duo Génération, après-midi dansant, Cité Seniors p.52
Lu 9	▶ Le Café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors p.41 ▶ Yoga seniors tous niveaux, Espace de quartier Saint-Jean p.83
Me 11	▶ Marche thématique: Raquette - Fondue à la Givrine, Gare de la Givrine p.59 ▶ Café quartier: un auteur Jonquillard, Café-restaurant Le Nyamuk p.89
Ve 13	▶ Le Café des Palabres «la relation d'aide : comment la rater ou la réussir ? », Cité Seniors p.10 ▶ Atelier pratique «@ssistance PC, Mac et smartphones », Cité Seniors p.39
Di 15	▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.51 ▶ Concert Circé & Co, Cité Seniors p.52
Lu 16	▶ « Ces jeux qui nous lient », Espace de quartier Le 99 p.96
Ma 17	▶ Atelier pratique « Gestionnaire de fichiers sur smartphone », Espace de quartier Plainpalais p.8 ▶ Demandez le programme!, Cité Seniors p.2
Me 18	▶ Vivre c'est bien vieillir «Pourquoi et comment bien vieillir ? », Cité Seniors p.12 ▶ Sicurezza degli anziani: consigli pratici e prevenzione in italiano, Espace de quartier Pâquis p.66
Je 19	▶ Journée d'inscription « s'informer ou se former, prendre soin de sa santé », Cité Seniors p.5 ▶ « Ces jeux qui nous lient », Maison de retraite du Petit-Saconnex p.96
Ve 20	▶ Journée d'inscription aux cours « le numérique à portée de main », Cité Seniors p.5
Lu 23	▶ Café santé: arthrose, arthrite, ostéoporose: les solutions naturelles, Espace de quartier Clos Voltaire p.84
Me 25	▶ Café quartier: la Jonction, un quartier potager, Café-restaurant Le Nyamuk p.89
Ve 27	▶ Ouverture des tricot du coeur, Cité Seniors p.48

MARS

Lu 2	▶ Ouverture du cours « Chuter sans se blesser - session 1 », Espace de quartier Champel p.84
Ma 3	▶ Ouverture du cours « Apprivoiser un iPhone (Apple) » IPH1-401, Cité Seniors p.20 ▶ Permanence Info-santé, Cité Seniors p.41 ▶ Ouverture de la « Fête de la danse », Cité Seniors p.57 ▶ Visite du musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève, Musée des Sapeurs-Pompiers p.66 ▶ Yoga pour aînés, Espace de quartier Saint-Jean p.85 ▶ Parents et bébés en pleine forme avec les seniors, Arcade Sage-femmes p.90
Me 4	▶ Ouverture du cours « Découverte de l'informatique » DEC-001, Espace Zell p.18 ▶ Ouverture du cours « Débuter avec un smartphone Android » AND1-601, Cité Seniors p.21 ▶ Ouverture du cours « Développer son intelligence émotionnelle », Cité Seniors p.42 ▶ Carrefour International, Cité Seniors p.48 ▶ Ouverture du cours « Zumba Gold », Espace de quartier Pâquis p.57 ▶ Cuisine et partage, Espace de quartier Soubeyran p.90
Je 5	▶ Conférences sur l'histoire du jazz, Cité Seniors p.12 ▶ Broderie et compagnie, Cité Seniors p.47 ▶ Ateliers pratiques « Gestionnaire de fichiers sur smartphone », Espace de quartier Eaux-Vives p.75 ▶ Ciné-club des seniors, Cinélux p.9
Ve 6	▶ Reprise printanière des entraînements de walking et de course à pied, Place de-Chateaubriand p.42 ▶ Sortie « Ces femmes qui guidaient Voltaire », Musée Voltaire p.60
Di 8	▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.51 ▶ La Fanfare du Loup et son bal semestriel, Cité Seniors p.52
Lu 9	▶ Le Café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors p.41 ▶ Segurança dos idosos: conselhos práticos e prevenção em português, Espace de quartier Jonction p.67 ▶ Conférence sur le numérique, Espace de quartier Jonction p.79

MARS

Ma 10	▶ Trucs & Astuces PC T&A-PC-1501, Cité Seniors	p.25
	▶ Ateliers pratiques « Découvrir WhatsApp et son installation », Espace de quartier Grottes	p.76
	▶ Relaxation et chant, Espace de quartier Clos Voltaire	p.85
	▶ Gym anatomique, Espace de quartier Clos Voltaire	p.86
	▶ Café santé : bouger sans se blesser, le sport à tout âge, Haute école de santé	p.85
	▶ Parents et bébés en pleine forme avec les seniors, Arcade Sage-femmes	p.90
Me 11	▶ Conférence atelier « Voyager sereinement avec les TPG! », Cité Seniors	p.34
	▶ Café quartier : c'est quoi le théâtre forum, Café-restaurant Le Nyamuk	p.90
Je 12	▶ Conférences historiques : Genève au fil du temps « La révolution radicale et l'ère industrielle », Cité Seniors	p.13
	▶ Ouverture du cours « Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple) » MAC11-801, Cité Seniors	p.22
	▶ Ouverture du cours « Apprivoiser Windows 11 » WIN11-1001, Cité Seniors	p.23
	▶ Club de lecture, Cité Seniors	p.48
	▶ Vernissage de l'exposition « Papiers Collés et Fontaine-Brunnen », Cité Seniors	p.61
	▶ Mes derniers souhaits, Espace de quartier Saint-Jean	p.67
Ve 13	▶ Ateliers pratiques « E-banking : principe et fonctionnement », Espace de quartier Champel	p.77
	▶ Initiation à la tablette iPad (Apple) IPAD1-201, Espace Zell	p.19
	▶ Atelier pratiques « @ssistance PC, Mac et smartphone », Cité Seniors	p.39
Sa 14	▶ Tous les âges autour du jeu, Espace de quartier Eaux-Vives	p.97
	▶ Promenade poétique : balade sur la rive droite, Monument Brunswick	p.97
Di 15	▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors	p.51
	▶ Concert Crumble in the kitchen, Cité Seniors	p.53

MARS

Lu 16	▶ Atelier Fem Do Chi, Cité Seniors	p.13
Ma 17	▶ Trucs & Astuces Mac T&A-MAC-1601, Cité Seniors	p.27
	▶ A votre santé « Le sommeil », Cité Seniors	p.43
	▶ Ateliers pratiques Introduction à l'IA, Espace de quartier Plainpalais	p.78
	▶ Parents et bébés en pleine forme avec les seniors, Arcade Sage-femmes	p.90
Me 18	▶ Vivre c'est bien vieillir « Bien se nourrir », Cité Seniors	p.12
	▶ Ouverture du cours « Initiation à Internet » INT-101, Cité Seniors	p.18
	▶ Initiation à la tablette iPad (Apple) IPAD1-201, Espace Zell	p.19
	▶ Ouverture du cours « Aller plus loin avec un smartphone Android » AND2-701, Cité Seniors	p.21
	▶ Origami, Espace de quartier Sécheron	p.98
Je 19	▶ Loto, Espace de quartier Plainpalais	p.98
	▶ (Re) Découvrons la nature ensemble « Les fleurs et plantes sauvages comestibles du printemps », Cité Seniors	p.14
	▶ Conférence « Windows 11 en 2026 : évolution ou révolution ? », Cité Seniors	p.35
Ve 20	▶ Broderie et compagnie, Cité Seniors	p.47
	▶ Le Café des Palabres « Sommes-nous tous des menteurs ? », Cité Seniors	p.10
Di 22	▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors	p.51
	▶ Concert l'Orchestre Alpestre - version Quintet, Cité Seniors	p.53
Ma 24	▶ Ouverture du cours « Dompter un iPhone (Apple) » IPH2-502, Cité Seniors	p.20
	▶ Trucs & Astuces smartphone Android T&A-AND-1701, Cité Seniors	p.29
	▶ Les apéros sexologiques « Bonne santé rime avec santé sexuelle ? », Cité Seniors	p.43
	▶ Parents et bébés en pleine forme avec les seniors, Arcade Sage-femmes	p.90

MARS

Me 25	► Conférence « Les intelligences artificielles (IA) entre promesse et perplexité! », Cité Seniors p.35 ► Café quartier: la création n'a pas d'âge, Café-restaurant Le Nyamuk p.91
Je 26	► Ciné-club des seniors, Cinélux p.9 ► Ouverture du cours « Avec iFolor, créer et commander un livre photo » IFO-1301, Cité Seniors p.24 ► Violence dans le couple: que faire en tant que voisin ou ami ?, Espace de quartier Pâquis p.68 ► Ces jeux qui nous lient, Maison de retraite du Petit-Saconnex p.96 ► Ateliers pratiques « Gestion de la galerie photos sur smartphone », Espace de quartier Eaux-Vives p.75
Sa 28	► Promenade poétique: balade sur la rive gauche, Fontaine du Jardin Anglais p.99
Di 29	► Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.51 ► Concert Jazz Framboise, Cité Seniors p.54
Lu 30	► Atelier chant lyrique, Cité Seniors p.15 ► Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Le 99 p.96
Ma 31	► Recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos, Cité Seniors p.15 ► Trucs & Astuces iPhone T&A-IPH-1801, Cité Seniors p.31

AVRIL

Me 1	► Conférence « Les robots d'assistance intelligente: Une nouvelle ère pour les proches aidantes et aidants », Cité Seniors p.36 ► Carrefour International, Cité Seniors p.48 ► Défi coopératif, Espace de quartier Pâquis p.91 ► Violence dans le couple: que faire en tant que voisin ou ami ?, Espace de quartier Eaux-Vives p.68
-------------	--

AVRIL

Je 2	► Conférence sur l'histoire du jazz, Cité Seniors p.12 ► Formation sur l'utilisation des outils en ligne de la Banque Cantonale de Genève BCGE-1901, Cité Seniors p.33 ► Broderie et compagnie, Cité Seniors p.47 ► Conférence sur le numérique, Espace de quartier Saint-Jean p.79 ► Ateliers pratiques « Découvrir WhatsApp et son installation », Espace de quartier Champel p.77
Ma 7	► Permanence Info-santé, Cité Seniors p.41
Je 9	► Club de lecture, Cité Seniors p.48
Lu 13	► Le Café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors p.41
Ma 14	► Ouverture du cours « Dompter son ordinateur Mac (Apple) » MAC2-901, Cité Seniors p.22 ► Trucs & Astuces PC T&A-PC-1502, Cité Seniors p.25
Me 15	► Ouverture du cours « Débuter avec un smartphone Android » AND1-602, Cité Seniors p.21 ► Ouverture du cours « Utiliser les applications photos et Pages sur Mac » PHOTOSPAGES-1201, Cité Seniors p.23 ► Conférence « L'intelligence artificielle, un bien ou un mal ? », Cité Seniors p.37 ► Café quartier: des lapins, des oeufs, oui mais en chocolat, Café-restaurant Le Nyamuk p.91
Je 16	► Ouverture du cours « Apprivoiser Windows 11 » WIN11-1002, Cité Seniors p.23
Ma 21	► Ouverture du cours « Théâtre d'improvisation », Cité Seniors p.16 ► Trucs & Astuces Mac T&A-MAC-1602, Cité Seniors p.27 ► A votre santé « Les maladies psychosomatiques », Cité Seniors p.43 ► Les apéros sexologiques, « Les ratés de la sexualité: partageons nos anecdotes cocasses », Cité Seniors p.43

AVRIL

Me 22	► Vivre c'est bien vieillir « Bien bouger », Cité Seniors p.12 ► Ouverture du cours « Découverte de l'informatique » DEC-002, Espace Zell p.18 ► Ouverture du cours « Atelier de boxe thérapie », Cité Seniors p.44 ► Balade littéraire « Littérature gourmande à la Jonction », Ancien bâtiment de la Faculté de médecine p.68
Je 23	► Ciné-club des seniors, Cinélux p.9 ► Conférence historiques Genève au fil du temps « Le tram 12 et Genève », Cité Seniors p.13 ► Ouverture du cours « Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple) » MAC1-802, Cité Seniors p.22 ► Ouverture du cours « Gym périnée de Gasquet », Cité Seniors p.44 ► Ouverture du cours « Exercices respiratoires », Cité Seniors p.45 ► Ouverture du cours « Atelier rythmique », Cité Seniors p.44 ► Broderie et compagnie, Cité Seniors p.47
Ve 24	► Ouverture du cours « Chant en cercle », Cité Seniors p.16 ► Ateliers pratiques « @ssistance Pc, Mac et smartphone », Cité Seniors p.39 ► Les tricots du cœur, Cité Seniors p.48 ► Sortie « L'animal au service et au détriment du livre », Bibliothèque de Genève p.60 ► Quiz musical et visite guidée, un rendez-vous pour voyager sans bouger, Bibliothèque municipale des Eaux-Vives p.99
Di 26	► Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.51 ► Jeu interactif Blind Test!, Cité Seniors p.54
Lu 27	► Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Le 99 p.96
Ma 28	► Trucs & Astuces smartphone Android T&A-AND-1702, Cité Seniors p.29 ► Hypercity : nature, Bibliothèque des Minoteries p.69 ► Ateliers pratiques « Gestion de la galerie photos sur smartphone et sur son ordinateur », Espace de quartier Grottes p.76
Me 29	► Café santé « L'alimentation chez les seniors : quels changements et besoins spécifiques avec l'âge ? », Cité Seniors p.45 ► Balade littéraire « Dans les bras de Morphée », Musée d'Art et d'Histoire p.69 ► Café quartier : Le ver de terre, un bon ami, Café-restaurant Le Nyamuk p.92 ► Ouverture du cours « Chuter sans se blesser - session 2 », Espace de quartier Clos Voltaire p.84

AVRIL

Je 30	► (Re) Découvrons la nature ensemble « La vie secrète des arbres de nos régions- intelligence et communication », Cité Seniors p.14 ► Ouverture du cours « Rédiger des documents avec Word » WORD-1401, Cité Seniors p.24 ► Vernissage de l'exposition « Créer, c'est résister! », Cité Seniors p.61 ► Ateliers pratiques « Gestionnaire de fichiers sur smartphone », Espace de quartier Champel p.77 ► Ces jeux qui nous lient, Maison de retraite du Petit-Saconnex p.96
--------------	---

MAI

Ma 5	► Visite du quartier naturel, Cimetière de Châtelaine p.70 ► Trucs & Astuces iPhone T&A-IPH-1802, Cité Seniors p.31 ► Permanence Info-santé, Cité Seniors p.41 ► Ateliers pratiques « Gestion de la galerie photos sur smartphone et son transfert sur ordinateur », Espace de quartier Plainpalais p.78
Me 6	► Ouverture du cours « Initiation à Internet » INT-102, Cité Seniors p.18 ► Ouverture du cours « Aller plus loin avec un smartphone Android » AND2-702, Cité Seniors p.21 ► Conférence « Protéger sa vie numérique au quotidien », Cité Seniors p.37 ► Carrefour International, Cité Seniors p.48
Je 7	► Conférences sur l'histoire du jazz, Cité Seniors p.12 ► Café santé : améliorer son sommeil, les solutions naturelles, Espace de quartier Grottes p.86
Ve 8	► Fête de la Danse : « Vendredi j'ai dancing! », Pavillon ADC p.58 ► Fête de la Danse : Spectacle performance, Pavillon ADC p.58 ► Défi coopératif, Espace de quartier Plainpalais p.92 ► Tous les âges autour du jeu, Espace de quartier Eaux-Vives p.96
Di 10	► Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.51 ► Spectacle « René Davet raconte Prévert et les autres », Cité Seniors p.54

MAI

Lu 11	► Le Café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors	p.41
Ma 12	► Recueilleurs de lumière : Les reflets du cosmos, Cité Seniors	p.15
Me 13	► Vivre c'est bien vieillir « Bien se relaxer », Cité Seniors ► Café quartier : urgence, climat !, Café-restaurant Le Nyamuk	p.12 p.92
Ve 15	► Conférence sur le numérique, Espace de quartier Eaux-Vives	p.79
Ma 19	► Ouverture du cours « Apprivoiser un iPhone (Apple) » IPH1-402, Cité Seniors ► Trucs & Astuces PC T&A-PC-1503, Cité Seniors ► Les apéros sexologiques « Avoir des pratiques amoureuses et variées », Cité Seniors ► Mes derniers souhaits, Espace de quartier Jonction ► Ateliers pratiques « Introduction à l'IA », Espace de quartier Grottes	p.20 p.26 p.43 p.70 p.76
Me 20	► Ouverture du cours « Tablette iPad (Apple), aller plus loin » IPAD2-301, Espace Zell ► Conférence « Pourquoi notre cerveau nous expose aux anarques en ligne et comment mieux se protéger », Cité Seniors ► Atelier Fem Do Chi, Espace de quartier Sécheron ► Diffusion du film « A Secret Love » avec échanges et collation, Espace de quartier Pâquis	p.19 p.38 p.87 p.93
Je 21	► Conférence « La banque en ligne, c'est facile ! », Cité Seniors ► Ouverture du cours « Gérer ses photos sur son PC » PHOTOWIN-1101, Cité Seniors ► Club de lecture, Cité Seniors ► Marche thématique : Croquez local au Salève, Arrivée du téléphérique du Salève ► Ateliers pratiques « Découvrir WhatsApp et son installation », Espace de quartier Eaux-Vives	p.38 p.23 p.48 p.59 p.75
Ve 22	► Ateliers pratiques « @ssistance PC, Mac et smartphone », Cité Seniors	p.39
Ma 26	► Trucs & Astuces Mac T&A-MAC-1603, Cité Seniors ► Les balades historiques dans les quartiers : des Pâquis à Sécheron	p.28 p.70

MAI

Me 27	► Conférence « ChatGPT, Gemini, comment l'IA peut nous aider dans la vie quotidienne ? », Cité Seniors ► Café quartier : le cinéma, pas qu'une affaire d'hommes, Café-restaurant Le Nyamuk	p.39 p.93
Je 28	► Ciné-club des seniors, Cinélux ► Conférences historiques : Genève au fil du temps « L'âge d'or des véhicules », Cité Seniors ► (Re) Découvrons la nature ensemble « Sur les traces du castor - observer et découvrir cet animal unique et emblématique », Bout-du-Monde ► Ouverture du cours « Dompter son ordinateur Mac (Apple) » MAC2-902, Cité Seniors ► Ateliers pratiques « Applications photos sur PC et Mac », Espace de quartier Champel ► Ces jeux qui nous lient, Maison de retraite du Petit-Saconnex	p.9 p.13 p.14 p.22 p.77 p.96
Ve 29	► Les tricots du cœur, Cité Seniors	p.48
Di 31	► Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors ► Spectacle d'improvisation théâtrale, Cité Seniors	p.51 p.55

JUIN

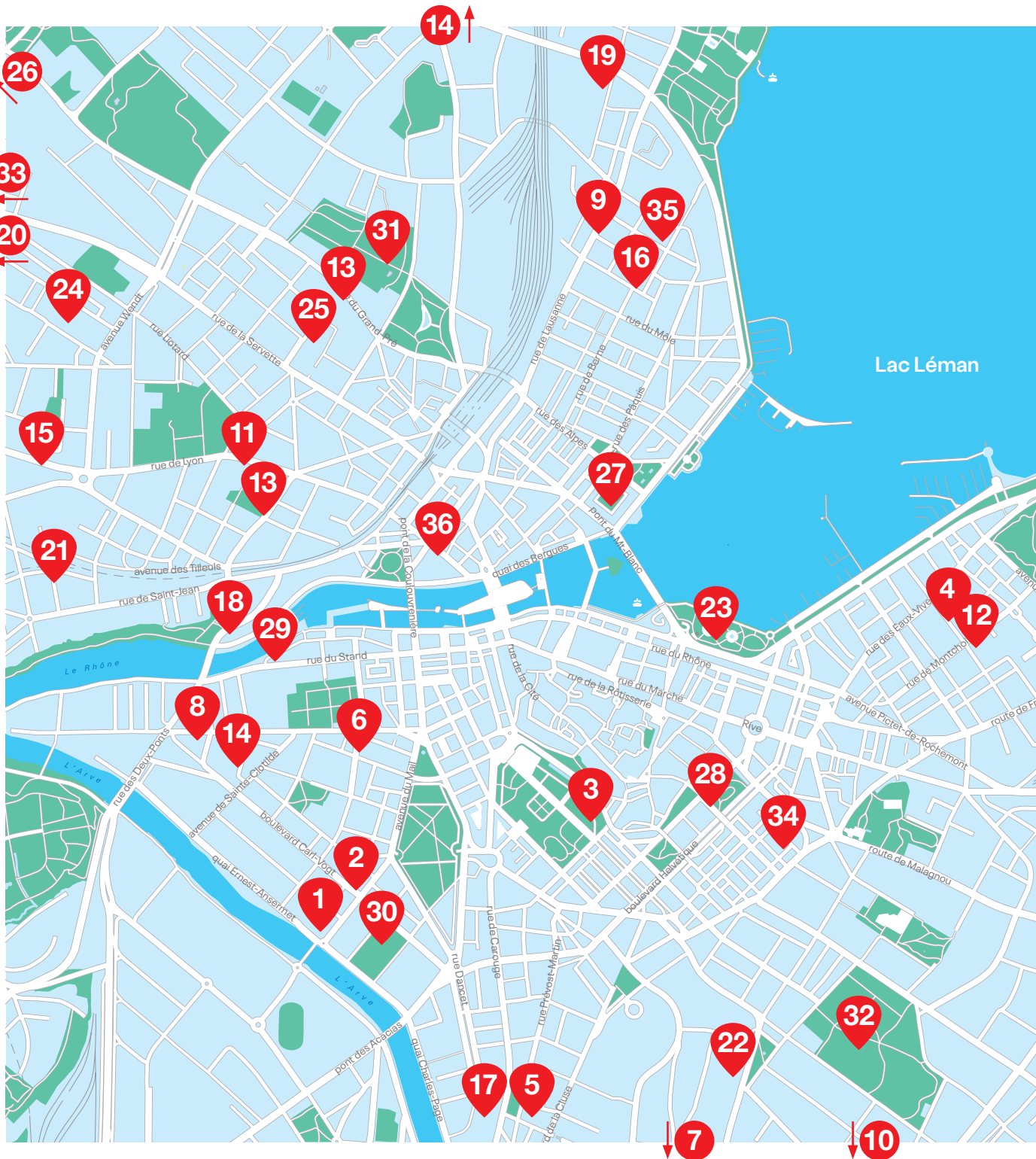
Lu 1	► Ces jeux qui nous lient, Espace de quartier Le 99	p.96
Ma 2	► Trucs & Astuces smartphone Android T&A-AND-1703, Cité Seniors ► Permanence Info-santé, Cité Seniors ► A votre santé « Les addictions », Cité Seniors ► Le mandat pour cause d'inaptitude : anticiper, c'est l'opportunité de choisir !, Espace de quartier Le 99 ► Ateliers pratiques « Gestionnaire de fichiers sur smartphone », Espace de quartier Grottes	p.30 p.41 p.43 p.71 p.76

JUIN

Me 3	- Atelier sur la santé et les soins bucco-dentaires, Cité Seniors p.45 - Carrefour International, Cité Seniors p.48
Je 4	- Conférence sur l'histoire du jazz, Cité Seniors p.12 - Vernissage de l'exposition « Le lac Léman à une respiration de profondeur », Cité Seniors p.62 - Conférence sur le numérique, Espace quartier Grottes p.79
Ve 5	- Le café des Palabres « Le rire est-il bon pour la santé ? », Cité Seniors p.10 - Le mandat pour cause d'incapacité: anticiper, c'est l'opportunité de choisir ! », Espace de quartier Plainpalais p.71 - Ma vie avec les intelligences artificielles: Les IA qui font tout et n'importe quoi », Bibliothèque des Minoteries p.80
Di 7	- Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.51 - Récital de piano, Cité Seniors p.55
Lu 8	Le Café des proches aidantes et aidants, Cité Seniors p.41
Ma 9	- Recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos, Cité Seniors p.15 - Ouverture du cours « Dompter un iPhone (Apple) » PH2-502, Cité Seniors p.20 - Trucs & Astuces smartphone iPhone T&A-IPH-1803, Cité Seniors p.32 - Ateliers pratiques « Découvrir Whatsapp et son installation », Espace de quartier Plainpalais p.78
Me 10	- Vivre c'est bien vieillir « Bien se soigner », Cité Seniors p.12 - Café quartier: une marionnette-automate au café, Café-restaurant Le Nyamuk p.94
Je 11	- Club de lecture, Cité Seniors p.48 - Marche thématique: Sentier des bornes à Chancy, Chancy-Douane p.59 - Ateliers pratiques « Les mises à jour des systèmes et des applications sur les smartphones », Espace de quartier Eaux-Vives p.75

JUIN

Di 14	- Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors! p.51 - Thé dansant « Nicolas Tankoff », Cité Seniors p.55
Lu 15	Café santé: erreurs médicales, comprendre, agir, avancer, Espace de quartier Jonction p.87
Ma 16	- Les apéros sexologiques « Amener de l'humour dans notre sexualité », Cité Seniors p.43 - Visite du musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève, Musée des Sapeurs-Pompiers p.71
Je 18	Conférence sur l'histoire du jazz, Cité Seniors p.12
Ve 19	Ateliers pratiques « @ssistance PC, Mac et smartphones », Cité Seniors p.39
Di 21	- Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.51 - Concert « C S O Trio », Cité Seniors p.56
Me 24	Café quartier: et que vive le théâtre!, Café-restaurant Le Nyamuk p.94
Je 25	- Ciné-club des seniors, Cinélux p.9 - Conférences historiques: Genève au fil du temps « L'histoire de la circulation à Genève », Cité Seniors p.13 - Ces jeux qui nous lient, Maison de retraite du Petit-Saconnex p.96
Ve 26	Les tricots du cœur, Cité Seniors p.48
Di 28	- Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.51 - Concert « Eva Slongo Hot Club », Cité Seniors p.56



- 1 Ancienne Faculté de médecine Rue Ecole-de-Médecine 20 (1205)
- 2 Arcade Sages-femmes Boulevard Carl-Vogt 85 (1205)
- 3 Bibliothèque de Genève Promenade des Bastions 8 (1205)
- 4 Bibliothèque municipale des Eaux-Vives Rue Sillem 2 (1207)
- 5 Bibliothèque municipale Minoteries Rue des Minoteries 3 (1205)
- 6 Café-restaurant Le Nyamuk Rue des Bains 52 (1205)
- 7 Centre sportif du Bout-du-Monde Route de Vessy 12 (1206)
- 8 Cinélux Boulevard de Saint-Georges 8 (1205)
- 9 Cité Seniors Rue de Lausanne 62 (1202)
- 10 Espace de quartier Champel Chemin Edouard-Tavan 5 (1206)
- 11 Espace de quartier Clos Voltaire Rue de Lyon 49 (1203)
- 12 Espace de quartier Eaux-Vives Rue de Montchoisy 46 (1207)
- 13 Espace de quartier Grottes Rue du Grand-Pré 9 (1202)
- 14 Espace de quartier Jonction Rue Michel-Simon 7 (1205)
- 15 Espace de quartier Le 99 Rue de Lyon 99 (1203)
- 16 Espace de quartier Pâquis Rue Amat 6 (1202)
- 17 Espace de quartier Plainpalais Rue des Minoteries 5 (1205)
- 18 Espace de quartier Saint-Jean Quai du Seujet 32 (1201)
- 19 Espace de quartier Sécheron Rue Anne-Torcapel 2 (1202)
- 20 Espace de quartier Soubeyran Rue Soubeyran 10 (1203)
- 21 Espace Zell Rue du Beulet 7-9 (1203)
- 22 Haute école de santé – Genève Avenue de Champel 47 (1206)
- 23 Jardin Anglais Quai Général-Guisan (1204)
- 24 Locaux de la SAIG Rue Ernest-Pictet 10 (1203)
- 25 Ludothèque de la Servette Rue Jean-Robert-Chouet 8 (1202)
- 26 Maison de Retraite du Petit-Saconnex Av. Trembley 12 (1209)
- 27 Monument Brunswick Quai du Mont-Blanc (1201)
- 28 Musée d'Art et d'Histoire Rue Charles-Galland 2 (1206)
- 29 Musée des Sapeurs-Pompiers Rue du Stand 1bis (1204)
- 30 Parc Baud-Bovy Passage Baud-Bovy (1205)
- 31 Parc Beaulieu Rue Baulacre (1202)
- 32 Parc Bertrand Avenue Peschier (1206)
- 33 Parc des Franchises Avenue de Châtelaine (1219)
- 34 Pavillon ADC Place Beatriz-Consuelo (1206)
- 35 Place De-Châteaubriand (1202)
- 36 Théâtre Saint-Gervais Rue du Temple 5 (1201)