

Cours de gymnastique




Chaque lundi et mercredi

Cours de gymnastique du lundi :

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

Cours de gymnastique du mercredi (gym tonique) :

- 14h30 : École de St-Gervais, rue Bautre 10, 1201 Genève

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

 **Attention : il n'y aura plus de cours de gym à partir du lundi 17 juin.**

Atelier Yoga



Chaque lundi, mardi et mercredi

Venez apprendre quelques mouvements de yoga, travailler votre respiration et vous relaxer.

Atelier du lundi :


- 11h00 : Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève

Atelier du mardi :

- 14h45 : Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève

Atelier du mercredi :

- 16h00 : Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève

 Inscription indispensable !
Nombre de places limité.

 **Attention : il n'y aura plus de cours de yoga à partir du lundi 24 juin.**

Bains de Cressy



Vendredis 3 mai et 7 juin 2024

Relaxez-vous dans une eau à 34°C ou détendez-vous au hammam.

- Horaire : rendez-vous à **8h** ; départ depuis la **salle B** à la Croix-Rouge genevoise, Route des Acacias 5
Arrivée à 8h45 aux Bains de Cressy, route de Loëx 99, 1232 Confignon.
- Transport : bus **43** arrêt **Bains de Cressy**
- Prix : CHF 7
- Dates de paiements : 30 avril et 2 mai
4 juin et le 6 juin



N'oubliez pas vos affaires (maillot de bain, linge) et votre billet de bus.



Nombre de places limité. L'argent devra être donné à la salle B le matin même OU en avance les mardis et jeudis (dates ci-dessus) de 14h30 à 15h00 à la salle B. **Aucun paiement ne sera accepté à l'entrée des Bains de Cressy.**

Thé et Compagnie



Lundis 6 et 27 mai & 3 et 17 juin 2024

Venez partager une tasse de thé, discuter, poser des questions et faire des jeux en bonne compagnie !

- Horaire : de 15h30 à 17h00
- Lieu : salle B, Croix-Rouge genevoise, Route des Acacias 5
- Inscription : pas nécessaire
- Prix : gratuit



Chaque fin de mois (le 27 mai et le 24 juin) nous fêterons les **anniversaires** du mois !

Fête de la Croix-Rouge



Mercredi 8 mai 2024

A l'occasion de la Journée mondiale de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge : venez découvrir une œuvre de l'artiste François Abélanet qui incarne les valeurs du Mouvement de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge et le petit village Croix-Rouge.

Participez à des nombreuses activités à la Place du Rhône.

- Horaire : 13h30
- Lieu : RDV salle B, Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 5.
- Prix : gratuit

Entrée libre, toute la journée dès 10h00.

Accompagnement en groupe à 13h30.

Atelier Santé



Lundis 13 mai et 10 juin 2024

Venez poser vos questions concernant la santé et bénéficier de la présence d'une infirmière pour vous donner des conseils.

À l'occasion de ces ateliers, nous allons parler des problématiques liées à **la canicule** !

Venez bénéficier de précieux conseil pour affronter la chaleur de l'été.

- Horaire : de 15h30 à 17h00
- Lieu : RDV salle B, Croix-Rouge genevoise, Route des Acacias 5
- Atelier animé par Sylviane
- Inscription souhaitée par téléphone
- Prix : gratuit

Inscrivez-vous par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Kenia ou Céline ou Louise, ou au 022 304 04 04 Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

Atelier Téléphones Portables



Vendredi 17 mai 2024

Venez apprendre à mieux utiliser votre téléphone avec un cours personnalisé.

Inscrivez-vous impérativement à l'une des tranches horaires ci-dessous :

- Horaire : de 10h00 à 11h00 **OU** de 11h00 à 12h00
- Lieu : RDV Salle du 6ème, Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 9
- Prix : gratuit

 **Prendre votre téléphone ou votre tablette !**

Inscrivez-vous **impérativement** avec la feuille d'inscription jointe au programme ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Kenia ou Céline ou Louise, ou au 022 304 04 04 au Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise

Visite guidée autour du Chocolat



Vendredi 17 mai 2024

Venez apprendre l'histoire de Genève et découvrir les chocolateries de la ville avec une visite guidée

- Horaire : **13h30**
- Lieu : RDV à la **Salle B** à la Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 5.
- Prix : gratuit
- Sortie animée par Maria Quarroz

 **Inscription indispensable.**

Inscrivez-vous **impérativement** avec la feuille d'inscription jointe au programme ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Kenia ou Céline ou Louise, ou au 022 304 04 04 Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

Excursion à Morges



Vendredi 24 mai 2024

Venez découvrir la ville de Morges et le Signal de Bougy !

- Horaire : 8h30
- Lieu : RDV à la salle B, Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 5
- Prix : CHF 10



Pique-nique à apporter ou repas à la cafétéria aux frais des participants.



Inscription indispensable.

Inscrivez-vous **impérativement** avec la feuille d'inscription jointe au programme ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Kenia ou Céline ou Louise, ou au 022 304 04 04 au Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

Atelier Danse Tango !



Vendredi 31 mai 2024

Venez découvrir le tango !

Sophie et ses amis vous invitent à découvrir le tango avec des échauffements et une démonstration de danse. Vous apprendrez quelques pas de base du tango. Vous profiterez d'un joyeux moment de danse en groupe.

- Horaire : de 14h à 16h
- Lieu : RDV à la **Salle B à 13h30**
ou
à l'**Espace Quartier Plainpalais à 14h**,
3 rue des Minoteries
- Prix : gratuit



Inscription indispensable.

Inscrivez-vous **impérativement** avec la feuille d'inscription jointe au programme ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Kenia ou Céline ou Louise, ou au 022 304 04 04 Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

Opéra Roberto Devereux



Dimanche 2 juin 2024

Venez découvrir la tragédie lyrique de Gaetano Donizetti « Roberto Devereux » au Grand Théâtre de Genève

- Horaire : de 14h15 à 17h00
- Lieu : RDV à la Place de Neuve – sous la statue du Général Dufour (homme à cheval).

Arrêt **Place de Neuve** Tram 12 et 18

- Inscription : obligatoire
- Prix : gratuit



Nombre de place limité !

Inscrivez-vous **impérativement** avec la feuille d'inscription jointe au programme ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Kenia ou Céline ou Louise, ou au 022 304 04 04 au Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

Découverte de la Ville



Vendredi 14 juin 2024

Venez découvrir la Ville de Genève avec une visite guidée !

- Horaire : 9h00
- Lieu : RDV salle B, Croix-Rouge genevoise, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit
- Sortie animée par Maria Quarroz



Inscription indispensable.

Inscrivez-vous **impérativement** avec la feuille d'inscription jointe au programme ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Kenia ou Céline ou Louise ou au 022 304 04 04 au Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

Pique-nique de fin d'année



Vendredi 21 juin 2024

C'est la fin des cours ! Venez partager un moment convivial en plein air, autour d'un pique-nique à partager.

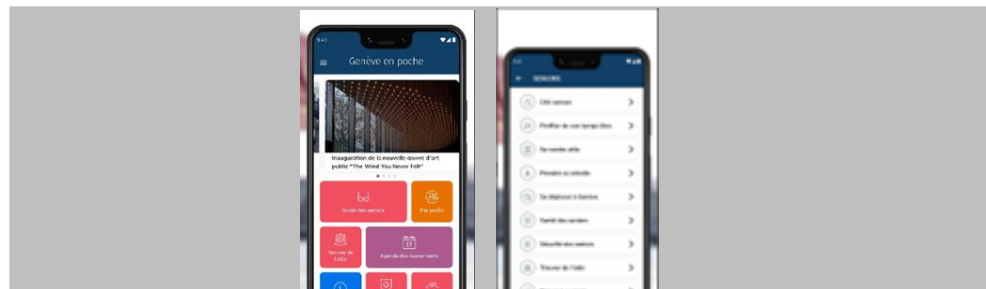
- Horaire : 12h
- Lieu : RDV au Parc des Acacias, rue des Epinettes
Ou en cas de pluie : Salle 6^{ème} Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 9.
- A apporter avec vous : un plat (salé ou sucré) à partager !

 **Inscription indispensable.**

 **Pluie ? Salle 6^{ème} dès 12h !**

Inscrivez-vous **impérativement** avec la feuille d'inscription jointe au programme ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Kenia ou Céline ou Louise, ou au 022 304 04 04 Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

Atelier Genève en poche



Lundi 24 juin 2024

Venez découvrir et apprendre à utiliser l'application « Genève en poche » avec une conférence puis des ateliers en petits groupes

- Horaire : de 14h à 16h
- Lieu : RDV Salle du 6^{ème}
Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 9
- Prix : gratuit

 **Inscription indispensable.**

Inscrivez-vous **impérativement** avec la feuille d'inscription jointe au programme ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Kenia ou Céline ou Louise, ou au 022 304 04 04 Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

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

Céline Skibinska – Assistante administrative Seniors d'ici et d'ailleurs

Horaires : lundi, mercredi, vendredi après-midi / mardi, jeudi matin

Contact téléphonique : **022 304 04 28**

Courriel : c.skibinska@croix-rouge-ge.ch

Kenia Baltodano – Stagiaire Seniors d'ici et d'ailleurs

Horaires : tous les jours (jusqu'au 28 juin)

Contact téléphonique : **022 304 04 05**

Courriel : s.sia@croix-rouge-ge.ch

Louise Serasset – Secrétaire Pôle Personnes âgées

Horaires : lundi, jeudi, vendredi

Contact téléphonique : **022 304 04 67**

Julia Perez – Secrétaire Pôle Personnes âgées

Horaires : mardi

Contact téléphonique : **022 304 04 67**

Nicole Renaud Zurbriggen – Responsable Seniors d'ici et d'ailleurs

Horaires : le mardi (matin), le jeudi (journée), le vendredi (journée)

Contact téléphonique : **022 304 04 02**

Courriel : n.renaud@croix-rouge-ge.ch

Informations importantes

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

Avant de venir pour un rendez-vous : téléphonez pour prévenir et annoncez-vous à la réception de la Croix-Rouge genevoise au 1^{er} étage.

Le programme *Seniors d'ici et d'ailleurs* de la Croix-Rouge genevoise est soutenu par



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX



FONDATION
LEENAARDS

Pour retrouver le calendrier, consultez le site internet de la Croix-Rouge genevoise :

www.croix-rouge-ge.ch

Pour le lien complet :

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











ACTIVITÉS SIA mai et juin 2024

Pour vous : à conserver à la maison

Inscriptions :

La Croix-Rouge genevoise me contacte : je suis en liste d'attente= je ne viens pas
 La Croix-Rouge genevoise ne me contacte pas : Je viens !

Cochez les activités que vous avez choisies

 Bains de Cressy	03 mai	8h	<input type="checkbox"/>
	07 juin	8h	<input type="checkbox"/>
 Sortie : Fête de la Croix-Rouge !	08 mai	13h30	<input type="checkbox"/>
 Atelier téléphones portables et Atelier « Genève en poche »	17 mai	10h	<input type="checkbox"/>
		11h	<input type="checkbox"/>
	24 juin	14h	<input type="checkbox"/>
 Visite guidée : Chocolat	17 mai	13h30	<input type="checkbox"/>
 Excursion à Morges	24 mai	8h30	<input type="checkbox"/>
 Atelier danse Tango !	31 mai	13h30	<input type="checkbox"/>
 Opéra « Roberto Devereux »	02 juin	14h15	<input type="checkbox"/>
 Découverte de la Ville	14 juin	9h	<input type="checkbox"/>
 Pique-nique de fin d'année	21 juin	12h	<input type="checkbox"/>
 Sortie surprise !	25 juin	9h	<input type="checkbox"/>

ACTIVITÉS SIA mai et juin 2024











Pour le service SIA : à envoyer à la Croix-Rouge genevoise

NOM : _____

Prénom : _____

Date : ____/____/____

Cochez les activités que vous avez choisies.

 Bains de Cressy	03 mai	8h	<input type="checkbox"/>
	07 juin	8h	<input type="checkbox"/>
 Sortie : Fête de la Croix-Rouge !	08 mai	13h30	<input type="checkbox"/>
 Atelier téléphones portables et Atelier « Genève en poche »	17 mai	10h	<input type="checkbox"/>
		11h	<input type="checkbox"/>
	24 juin	14h	<input type="checkbox"/>
 Visite guidée : Chocolat	17 mai	13h30	<input type="checkbox"/>
 Excursion à Morges	24 mai	8h30	<input type="checkbox"/>
 Atelier danse Tango !	31 mai	13h30	<input type="checkbox"/>
 Opéra « Roberto Devereux »	02 juin	14h15	<input type="checkbox"/>
 Découverte de la Ville	14 juin	9h	<input type="checkbox"/>
 Pique-nique de fin d'année	21 juin	12h	<input type="checkbox"/>
 Sortie surprise !	25 juin	9h	<input type="checkbox"/>

