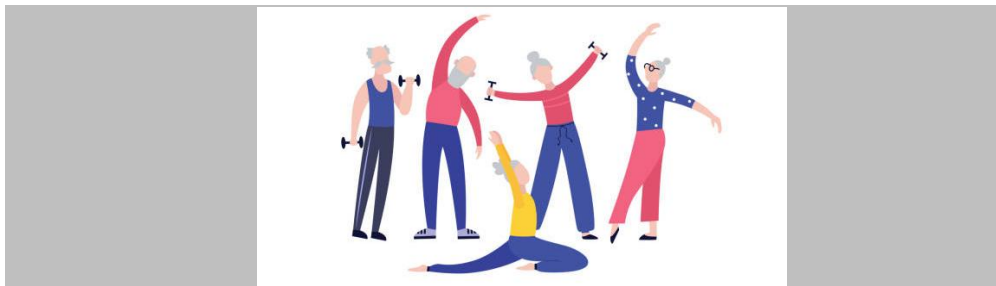


Cours de gymnastique




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 Les Acacias (gym douce)

Cours de gymnastique du mercredi (gym tonique) :

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

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

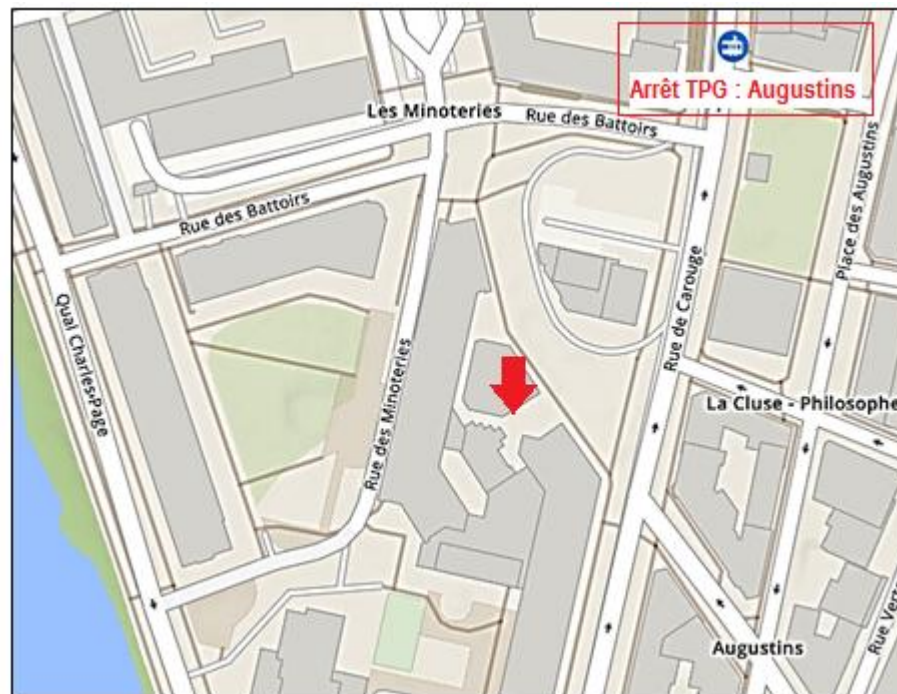
Basanes :



Plan pour le cours du lundi matin

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

Entrée : A côté de la bibliothèque municipale des Minoteries



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

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

Plan pour le cours de gym du lundi après-midi

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

Entrée : le long de la route des Acacias



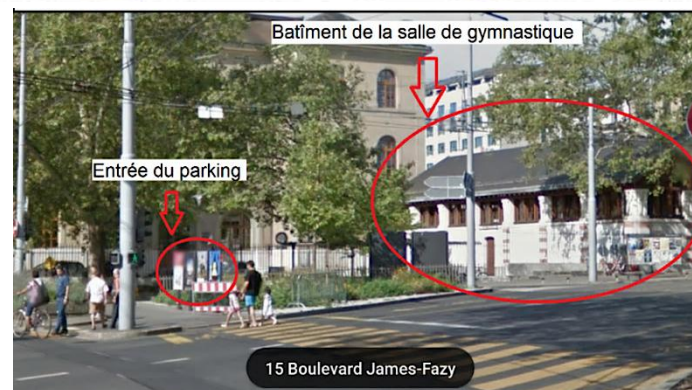
Accès : Entrez dans la Maison de Quartier, allez à la salle du fond.

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

Plan pour le cours de gym du mercredi après-midi

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

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



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

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

Atelier Yoga



Venez apprendre quelques mouvements de yoga, travailler votre respiration et vous relaxer. **Code d'entrée : 6048**

Atelier du lundi :

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

Atelier du mardi :

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

Atelier du mercredi :

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

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

Adresse : Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève

Entrée : immeuble ancien le long du Cours de Rive



Accès : Pour accéder à la salle, il faut prendre l'ascenseur jusqu'en haut puis aller **au dernier étage à pied.**

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

Atelier Santé



Lundis 18 mai et 1 juin 2026

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

- Horaire : de 15h30 à 16h50
- Lieu : salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit
- Atelier animé par Sylviane
- Pas d'inscription

Thé et Compagnie du lundi



Lundis 4 et 11 mai 2026

Lundis 8 et 15 juin 2026

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



Chaque fin de mois (**le 11 mai et le 15 juin 2026**) nous fêterons les anniversaires du mois !

- Horaire : de 15h30 à 16h50
- Lieu : salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit
- Pas d'inscription

Bains de Cressy



Vendredi 29 mai 2026

Relaxez-vous dans une eau à 34° et profitez de vous détendre dans les piscines, espaces hammam et sauna.

- Rendez-vous à : **8h00 à la Salle B**
OU
9h50 aux Bains de Cressy

- Transport : Bus **43** arrêt « Bains de Cressy »

- Prix : 7 CHF montant exact svp

**Apportez vos affaires : maillot et serviette de bain.
Prenez votre ticket de bus.**



Inscription indispensable. 1x fois seulement.



**Paiement : le mardi 26 mai : 14h30 – 15h30 Salle B
OU
le vendredi 28 mai : 14h30-15h30 Salle B**

(Éventuellement le 29 mai à la salle B, montant exact SVP)

Atelier Téléphones portables



Vendredi : 22 mai et 12 juin 2026

Voulez-vous savoir mieux utiliser votre téléphone ? Envoyer un email, prendre une photo, enregistrer un contact, etc. Venez apprendre à maîtriser votre téléphone. Le 22 mai venez apprendre à traduire des documents (emails, lettres, etc.) grâce à votre téléphone (ou tablette).

Le 12 juin : venez poser vos questions

Le 22 mai : cours « je traduis avec mon téléphone » par M.TAMAYO

- Horaire : **22 mai de 10h à 12h (2h)**
- Horaire : **12 juin dès 10h OU dès 11h (1h ou 2h)**

- Lieu : Salle du 6^{ème}, Route des Acacias 9

- Prix : gratuit



Apportez votre téléphone ou votre tablette.



Inscription indispensable.

Danse - Café Tango



Mercredis 6 mai et 3 juin 2026

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

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



Inscription indispensable

Rencontre – Etudiant.es assistant.es socio-éducatifs



Lundis 18 mai et 8 juin 2026

Venez faire la connaissance, parler français et faire des jeux avec des jeunes étudiants en formation pour devenir des assistants socio-éducatifs (A.S.E).

- Horaire : 8h55 - 11h30
- Lieu : RDV à la salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit



Inscription indispensable. 10 places.

Visite - Henry Dunant et la Croix-Rouge



Vendredi 8 mai 2026

Pour célébrer la Journée Mondiale de la Croix-Rouge et du Croissant Rouge (JMCRCR), venez profiter d'une visite guidée du Musée de la Croix-Rouge et du Croissant Rouge autour de son histoire et celle de Henry Dunant..

- Horaire : de 14h30 à 17h
- Lieu : RDV à 14H30 à la salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit



Inscription indispensable

Journée Mondiale de la Croix-Rouge et du Croissant Rouge



Samedi 9 et dimanche 10 mai 2026

Activités à découvrir

Différentes activités sont proposées à l'occasion de cette journée spéciale : la Journée Internationale de la Croix-Rouge et du Croissant Rouge (JMCRCR).

Musée de la Croix Rouge gratuit

Allez découvrir le Musée de la Croix-Rouge et du Croissant Rouge.
Horaires : de 10h à 17h

Découvrez toutes les activités sur le site internet de la Journée Mondiale de la Croix Rouge et du Croissant Rouge :

www.jmcrgeneve.ch



Pas d'accompagnement

Parcours artistique autour du spectacle SVATBATA



**Vendredi 8 mai 2026 et
Lundi 11 mai 2026 et
Samedi 23 mai 2026**

Venez vivre un parcours artistique complet de deux activités et un spectacle :

1. Introduction au spectacle, le 8 mai.
2. Atelier danse adapté à toutes et tous animé par une danseuse professionnelle, le 11 mai.
3. Spectacle SVATBATA (23 mai) .

- Prix : gratuit



Inscription indispensable

Il est obligatoire de participer aux 3 activités : 1. Introduction au spectacle + 2. Atelier danse seniors + 3. Spectacle SVATBATA

Programme

1. Vendredi 8 mai 2026 - Introduction au spectacle

Heure : 10h15

Lieu : Croix-Rouge genevoise

Salle du 6^{ème} étage

Route des Acacias 9

2. Lundi 11 mai 2026 - Atelier danse seniors

Heure : 8h45

RDV : salle B

Lieu : Maison enfance et adolescence

Boulevard de la Cluse 26

Animé par une danseuse professionnelle

3. Samedi 23 mai 2026 – Spectacle SVATBATA

Heure : 19h15

RDV : Places des Volontaires

Lieu : Bâtiment des Forces Motrices

Place des Volontaires 2



ATTENTION



Il est obligatoire de participer aux 3 activités (1. Introduction au spectacle + 2. Atelier danse seniors + 3. Spectacle SVATBATA)

Concert - Musique classique



Dimanche 31 mai 2026

La symphonie « Titan » est la première grande œuvre pour orchestre du compositeur Gustav Mahler. Il a mis presque dix ans pour terminer cette musique. Le compositeur Alban Berg a écrit un concerto et requiem pour violon appelé « A la mémoire d'un ange ». Cette œuvre est un hommage à la fille d'Alam Mahler.

Au programme : « Titan » de Gustav Mahler et « A la mémoire d'un ange ». D'Alban Berg

- Horaire : 17h30 à 19h30 environ
- **Lieu : RDV à 17h30 à la Place de Neuve** – sous la statue du Général Dufour (homme à cheval). Arrêt Place de Neuve Tram **12** et **18**
- Prix : gratuit



Inscription indispensable. 12 places

Pique-nique à Port-Choiseul



Vendredi 19 juin 2026

Venez partager un moment agréable autour d'un pique-nique, d'une partie de pétanque et d'une baignade au bord du lac, à Port-Choiseul. Possibilité de faire des grillades ! Apportez quelque chose à griller.

- Horaire : de 9h15 à 15h (environ)
- Lieu : RDV devant la salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit



Inscription indispensable



Annulé en cas de forte pluie



Apportez votre pique-nique et vos grillades

Présentation de Tricrochet au Musée de la Croix-Rouge



Mardi 30 juin 2026

Venez au Musée de la Croix-Rouge et du Croissant Rouge pour découvrir le tissage, le crochet et la couture avec les participantes de l'Association Tricrochet. Découvrez aussi la très belle exposition d'Angélica SERECH PACH'UN Q'IJUL qui utilise le tissage pour créer ses œuvres.

- Horaire : 13h30
- Lieu : RDV à la salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit



Inscription indispensable. 22 places disponibles.

Atelier Santé dentaire



Vendredi 5 juin 2026

Venez profiter de bons conseils sur l'hygiène de vos dents et les problèmes à éviter, et rencontrer des étudiant-e-s de Montréal spécialisé-e-s en santé dentaire.

- Horaire : de 9h à 12h
- Lieu : salle du 6^{ème}, Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 9
- Prix : Gratuit



Traduction en ukrainien.



Inscription indispensable

Pique-nique de fin d'année et « Au revoir Viktoriia ! »



Jeudi 25 juin 2026

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

- Horaire : 12h
- Lieu : Rendez-vous au parc des Acacias. En cas de pluie : Salle 6^{ème} Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 9



Apportez un plat à partager (salé ou sucré) !



Inscription indispensable.

Fête de la Danse – Spectacle performance



Vendredi 8 mai 2026

Venez profiter d'un magnifique spectacle de danse où **M. et Mme Turkov** du groupe SIA participent.

- Horaire : de 18h à 21h
- Lieu : Pavillon ADC (Association pour la Danse Contemporaine) Place Beatriz-Consuelo, 1206 Genève (Derrière l'église Russe)
- Prix : gratuit



Sans accompagnement !

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

Téléphone fixe du service SIA – 022 304 04 05

Téléphone portable du service SIA – 076 246 67 45

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

En cas de non-réponse : 022 304 04 04

Équipe SIA

Viktorii Banova – Stagiaire Seniors d'Ici et d'ailleurs

Horaires : *tous les jours sauf mercredi après-midi*

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

Horaires : *mercredi : matin ; jeudi et vendredi : toute la journée*

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

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

Nicole Renaud Zurbriggen – Responsable Seniors d'Ici et d'Ailleurs

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

Le service est fermé le mercredi après-midi.

Informations importantes

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

Merci de nous prévenir si vous ne pouvez pas participer à une activité.

Avant de venir pour un rendez-vous :

- 1. Téléphonnez pour prévenir**
- 2. Annoncez-vous à la réception de la Croix-Rouge genevoise au rez-de-chaussée**

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

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

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





REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

ACTIVITES SIA Mai et Juin 2026



Pour vous : à conserver à la maison

 **Je m'inscris = je m'engage**
Une confirmation sera envoyée par e-mail ou SMS.
 **Sans confirmation, je NE suis PAS sélectionné**



Cochez les activités que vous avez choisies :

 Atelier : Téléphones Portables	22 mai	10h00	<input type="checkbox"/>
	12 juin	10h00	<input type="checkbox"/>
		11h00	<input type="checkbox"/>
 Bains de Cressy	29 mai	8h00	<input type="checkbox"/>
		9h50	<input type="checkbox"/>
 Rencontre avec des jeunes étudiants A.S.E.	18 mai	8h55	<input type="checkbox"/>
	8 juin	8h55	<input type="checkbox"/>
 Café Tango	6 mai	9h45	<input type="checkbox"/>
	3 juin	9h45	<input type="checkbox"/>
 Henry Dunant et la Croix-Rouge	8 mai	14h30	<input type="checkbox"/>
 Concert de musique classique	31 mai	17h30	<input type="checkbox"/>
 Parcours artistique autour de la danse	8 mai	10h15	<input type="checkbox"/>
	11 mai	8h45	
	23 mai	19h15	
 Atelier Santé dentaire	5 juin	9h00	<input type="checkbox"/>
 Pique-nique à Versoix	19 juin	9h15	<input type="checkbox"/>
 Pique-nique de fin d'année !	25 juin	12h00	<input type="checkbox"/>
 Tricrochet – Musée Croix-Rouge	30 juin	13h30	<input type="checkbox"/>

Pour le service SIA : À envoyer à la Croix-Rouge genevoise dans l'enveloppe grise prépayée

NOM : _____

Prénom : _____

Date du jour : ____/____/ 2026



Cochez les activités que vous avez choisies

 Atelier : Téléphones Portables	22 mai	10h00	<input type="checkbox"/>
	12 juin	10h00	<input type="checkbox"/>
		11h00	<input type="checkbox"/>
 Bains de Cressy	29 mai	8h00	<input type="checkbox"/>
		9h50	<input type="checkbox"/>
 Rencontre avec des jeunes étudiants A.S.E.	18 mai	8h55	<input type="checkbox"/>
	8 juin	8h55	<input type="checkbox"/>
 Café Tango	6 mai	9h45	<input type="checkbox"/>
	3 juin	9h45	<input type="checkbox"/>
 Henry Dunant et la Croix-Rouge	8 mai	14h30	<input type="checkbox"/>
 Concert de musique classique	31 mai	17h30	<input type="checkbox"/>
 Parcours artistique autour de la danse	8 mai	10h15	<input type="checkbox"/>
	11 mai	8h45	
	23 mai	19h15	
 Atelier Santé dentaire	5 juin	9h00	<input type="checkbox"/>
 Pique-nique à Versoix	19 juin	9h15	<input type="checkbox"/>
 Pique-nique de fin d'année !	25 juin	12h00	<input type="checkbox"/>
 Tricrochet – Musée Croix-Rouge	30 juin	13h30	<input type="checkbox"/>