

Cours de gymnastique



Chaque lundi et mercredi

Cours de gymnastique du lundi :

- 14h15 : Maison de Quartier des Acacias, Route des Acacias 17

⚠ **Ce cours est complet actuellement.**

Cours de gymnastique du mercredi :

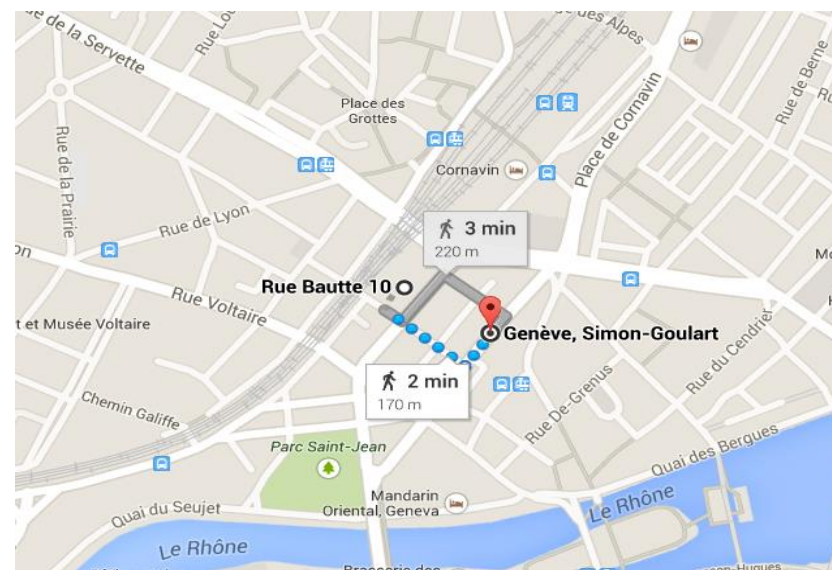
- **14h30** : école de St-Gervais, rue Bautte 10, 1201 Genève
- Transport : tram 15 arrêt **Simon-Goulart** puis 5 minutes à pied.
- Pas de chaussures dans la salle ; prendre des basanes ou faire le cours pieds nus !

Basanes :



Plan pour le cours du mercredi

Adresse officielle : École de St-Gervais, rue Bautte 10, 1201 Genève.
Entrée : à l'angle du Boulevard James-Fazy au bas de la rue de la Servette.
Pour accéder à la salle de gym, il faut passer par **l'entrée du parking**.



Atelier Bien vieillir ensemble



Lundis 12 mars 2018

Comment savourer les années qui passent ?
Venez apprendre de nouvelles choses, parler de vos joies ou de vos soucis liés à l'âge, autour d'une tasse de thé.

- Horaire : de 15h30 à 16h30
- Prix : gratuit
- Atelier animé par Veronica
- Inscription : pas nécessaire ; rendez-vous directement à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5

Atelier thé et compagnie



Lundi 5 mars et lundis 9 et 30 avril 2018

Venez poser toutes vos questions concernant :

- les courriers administratifs
- les nouvelles technologies
- la santé

ou venez simplement partager une tasse de thé en bonne compagnie !

- Horaire : de 15h30 à 16h30
- Prix : gratuit
- Atelier animé par Bérangère en alternance avec une bénévole.
- Inscription : pas nécessaire ; rendez-vous directement à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5

Atelier tricot et couture



Vendredis 2 et 9 mars 2018

Venez tricoter, coudre et réaliser de belles choses.

- Horaire : 14h00, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle C), route des Acacias 5
- Prix : Gratuit
- Atelier animé par Ruth et Marie-Jo.

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Bérangère.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Atelier Tricot : vendredi 2 mars 2018
 vendredi 9 mars 2018

Activité Ethnomusicologie



Mercredi 28 mars et jeudi 19 avril 2018

Venez découvrir l'atelier d'ethnomusicologie et laissez-vous inspirer par la musique.

- Horaire : **14h30**, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise **devant** la salle B, route des Acacias 5 ou directement à **15h00** au Centre de Jour (Rue de Monthoux 66, 1201 Genève)
- Prix : gratuit

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Bérangère.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Atelier Musicologie : mercredi 28 mars 2018
 jeudi 19 avril 2018

Exposition EXEM



Vendredi 16 mars 2018

Venez découvrir l'exposition d'affiches d'un célèbre dessinateur genevois (Exem) au musée de Carouge.

- Horaire : 14h00, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- Prix : gratuit
- Avec Olivier Siegrist

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Bérangère.

✂-----

Nom :Prénom :

Tél. fixe :Tél portable :

Exposition Exem : vendredi 16 mars 2018

Sortie au cinéma du Grütli



Lundi 26 mars 2018

Venez découvrir un merveilleux film sur la vie de Romain Gary, sur le destin d'un écrivain hors pair. Une histoire passionnante d'amour pleine de rebondissements.

- Horaire : 14h00, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- Prix : 5.- CHF
- Avec Laura Segura et Bérangère Wüest

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Bérangère.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe :Tél. portable :

Atelier Relaxation : lundi 26 mars 2018

Semaine contre le racisme



Vendredi 23 mars 2018

Venez partager un repas multiculturel et parler du racisme au club d'aînées du quai du Seujet.

- 11h00 : rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- Atelier animé par des partenaires de la ville de Genève.
- Prix : gratuit.
- Les personnes qui désirent apporter un plat sont bienvenues.

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Bérangère.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Repas + débat : vendredi 23 mars 2018 J'apporte un plat

Exposition au CAD - migration



Vendredi 20 avril 2018

Venez découvrir une exposition « Une vie bien remplie : parcours de vies migratoires des plus de 60 ans » au CAD. Cette exposition est l'œuvre de l'association « Esprit nomade » qui s'intéresse à la migration.

- 13h30 : rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- En présence de Théogène Gakuba, chercheur à la HETS.
- Prix : gratuit

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Bérangère.

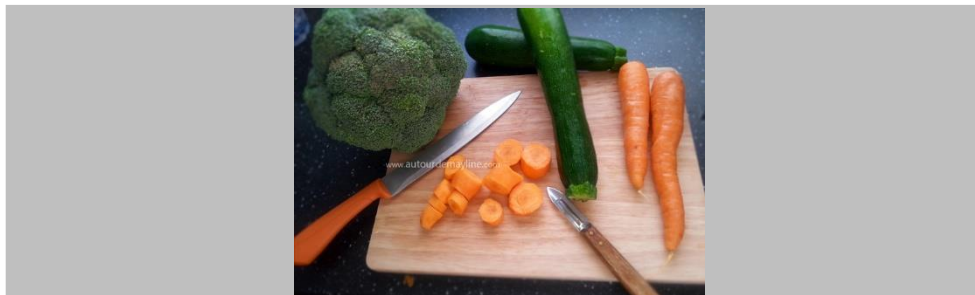
✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Exposition CAD : vendredi 20 avril 2018

Informations Atelier Cuisine



Les Ateliers Cuisine visent à enseigner comment manger de façon saine et équilibrée.

Une présentation des aliments sera faite au début de l'atelier avec les diverses possibilités d'utilisation.

Les menus sont établis avec des aliments bon marché afin de permettre aux participants de refaire la recette à la maison.

Un paiement d'avance sera demandé lors de l'inscription. **(6 francs)**



Atelier Cuisine



Vendredi 20 avril 2018

Venez apprendre une recette et manger un bon repas.

- 8h45 : rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- 9h30 : arrivée à la Maison de Quartier de Carouge (rue de la Tambourine 3, 1227 Carouge).
- Prix : 6 francs (paiement par avance indispensable)
- Atelier animé par Murielle Guelpa

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Bérangère.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Atelier Cuisine : vendredi 20 avril 2018

Atelier beauté et bien-être



Vendredi 27 avril 2018

Au programme : des soins de la peau, du maquillage, des petits massages, un goûter et des surprises pour tous !

- Horaire : de 14h00 à 17h00
- Lieu : Croix-Rouge genevoise, salle B (5, rte Acacias) et salle du 6^{ème} étage (9, rte des Acacias)
- Prix : 2.- CHF

Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Bérangère.

✂-----

Nom :Prénom :

Tél. fixe :Tél portable :

Atelier beauté : vendredi 27 avril 2018

Joyeuses Fêtes de Pâques

