


Cours de gymnastique



Chaque lundi et mercredi

Cours de gymnastique du lundi :

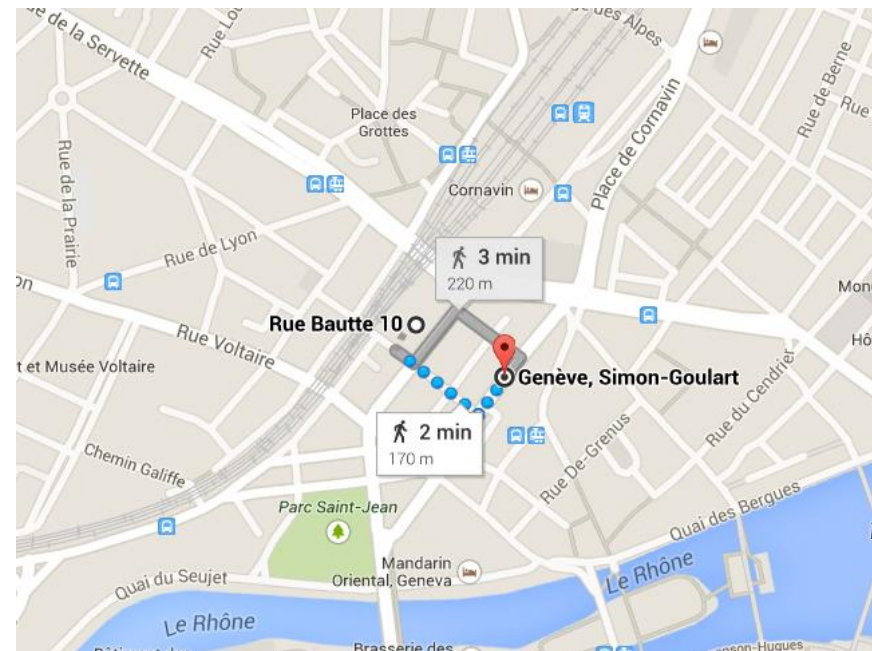
- 14h15 : Maison de Quartier des Acacias, Route des Acacias 17
 **Ce cours est complet actuellement.**

Cours de gymnastique du mercredi :

- 14h00 : école de St-Gervais, rue Bautre 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 !

Plan pour le cours du mercredi

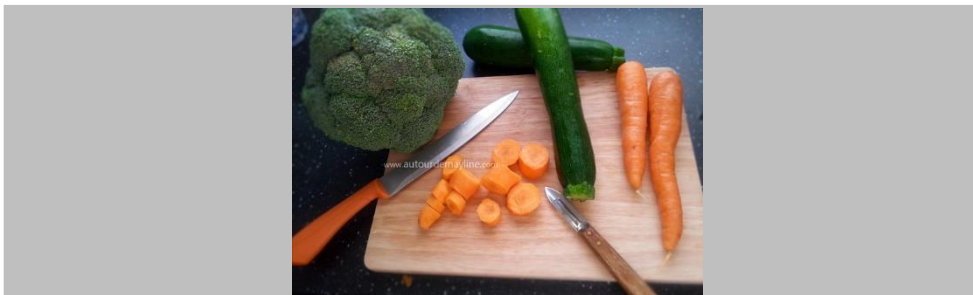
Adresse officielle : École de St-Gervais, rue Bautre 10, 1201 Genève.
Entrée : à l'angle du Boulevard James-Fazy au bas de la rue de la Servette



Basanes :



Infos 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 CHF)**



Atelier Cuisine



Vendredi 10 mars 2017

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 Jérémy.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Atelier Cuisine : vendredi 10 mars 2017

Atelier « Bien vieillir ensemble »



Lundis 13 mars et 10 avril 2017

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 « Questions / Paroles »



Lundis 6 et 20 mars et 24 avril 2017

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 en alternance par Marie et Rabaa
- Inscription : pas nécessaire ; rendez-vous directement à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5

Activité Musique



Lundi 27 mars 2017

Venez écouter de la musique du 20^{ème} siècle et découvrir différents styles.

- Horaire : de 15h30 à 16h30 : rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- Cet atelier est également ouvert aux personnes hors programme SIA, selon les places disponibles.
- Prix : gratuit
- Atelier animé par Jérémy

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

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe :Tél. portable :

Activité Musique : lundi 27 mars 2017

Les Bains de Cressy



Vendredis 17 mars et 7 avril 2017

- 8h15 : départ depuis la Salle B
- Transport : bus 43, arrêt « Bains de Cressy »
- 8h55 : arrivée aux Bains de Cressy, route de Loëx 99, 1232 Confignon
- Prix : 6 francs
- Inscription : pas nécessaire , rendez-vous directement à la Croix-Rouge genevoise (salle B), 5, route des Acacias.

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

Atelier Tricot



Vendredi 3 mars 2017

Venez tricoter des pochettes porte-bonheur à la salle B.
Venez progresser en tricot ou le découvrir avec la Croix-Rouge genevoise.

Portes ouvertes le 2 avril au MEG où vos œuvres seront exposées.

- Horaire : 13h30, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- Prix : Gratuit
- Atelier animé par Ruth et Ariane

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

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Atelier Tricot : vendredi 3 mars 2017

« Afternoon Tea »



Vendredi 24 mars 2017

Venez prendre le thé dans un palace genevois !

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



Inscription indispensable. Nombre de places limité.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Afternoon Tea : vendredi 24 mars 2017

Rencontre avec Camarada



Vendredi 31 mars 2017

Venez fêter le printemps en créant votre bouquet de fleurs avec les femmes de Camarada.

- Horaire : 14h15, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- Prix : Gratuit
- Atelier animé par Nadia, Nicole et JérémY

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

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe :Tél. portable :

Rencontre avec Camarada : vendredi 31 mars 2017

Sortie à la Bibliothèque



Lundi 3 avril 2017

Découvrez des histoires amusantes avec les Fables de La Fontaine.

- Horaire : 14h30, rendez-vous à la Maison de quartier des Acacias, 17 route des Acacias.
- Prix : Gratuit
- Sortie avec Ariane



Inscription indispensable. Nombre de places limité.

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

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe :Tél. portable :

Sortie à la bibliothèque : vendredi 3 avril 2017

Le Loto du Soleil



Vendredi 28 avril 2017

Venez tenter votre chance à notre grand loto annuel.
Soyez celui ou celle qui remportera le gros lot !

- Horaire : 14h00, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5, au parc selon la météo !
- Prix : Gratuit

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

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Le Loto du Soleil : vendredi 28 avril 2017