

Genève, le 26 août 2016

Aux partenaires du programme SIA

Chère Madame, cher Monsieur, chers Partenaires,

Le programme Seniors d'ici et d'ailleurs pour l'année scolaire 2016-2017 se décline comme suit :

Cours de français :

Les inscriptions se déroulent le mardi 13 septembre et le jeudi 15 septembre 2016 de 14h00 à 16h00, à la Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 5, salle B, rez-de-chaussée.

Les participant-e-s s'acquitteront d'un émolument de 10 francs avant de passer un mini-test de français destiné à les orienter vers le cours le plus adapté à leur niveau linguistique. Passé ces dates, l'inscription demeure possible à tout moment de l'année pour un émolument de 15 francs (frais d'inscription) , pour autant qu'il reste de la place dans le cours choisi.

Cours de gymnastique :

Les cours de gymnastique ont lieu dès le 12 septembre, tous les lundis et les mercredis (hors vacances scolaires).

Le cours du lundi se déroule à la Maison de Quartier des Acacias, route des Acacias 17 (à 100m de la Croix-Rouge genevoise). Le cours du mercredi a lieu à l'école de St-Gervais, rue Bautre 10 (cf. affiches).

Ils sont dispensés par un moniteur affilié à Gym Seniors. Les exercices sont pratiqués en douceur et adaptés aux possibilités de chacun.

Ce cours est gratuit.

Attention, vu le grand succès de ces cours, il convient de s'inscrire les 12 et 14 septembre 2016 dans les salles correspondantes 15 minutes avant le début du cours.

Atelier « Bien Vieillir Ensemble » :

Cet atelier est animé une fois par mois par une psychologue bénévole aidée par une autre volontaire de la Croix-Rouge genevoise. Il vise à stimuler les facultés cognitives des participant-e-s, ainsi qu'à favoriser le bien-être physique et psychique.

Cet atelier est gratuit.

Atelier « Questions / Paroles » :

C'est un moment de détente et de convivialité où les participant-e-s ont la possibilité de poser toutes leurs questions relatives à la vie pratique à Genève. Une tasse de thé est offerte et des jeux de société sont mis à disposition.

Cet atelier est gratuit.

Atelier « Yoga du rire » :

Dans cet atelier, la formatrice propose aux personnes de se forcer à rire en exécutant divers exercices. Son objectif consiste à améliorer le bien-être psychique des participant-e-s à travers la détente et la bonne humeur.

Les professionnels peuvent également participer à cet atelier en fonction du nombre de places disponibles. Inscriptions auprès de la coordinatrice du programme.

Bains de Cressy :

La sortie aux Bains de Cressy, route de Loëx 99 (Confignon), a lieu une fois par mois. Les participant-e-s bénéficient d'un tarif d'entrée préférentiel de 6 francs (prix officiel 16.-).

Priorité est donnée aux personnes souffrant de difficultés financières.

L'eau chaude est recommandée pour les personnes affligées de rhumatismes mais déconseillée à ceux qui souffrent de troubles cardiaques. Nous encourageons les participant-e-s à demander un avis médical avant de participer à cette activité.

Le rendez-vous est fixé à 8h15 à la Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 5, salle B, rez-de-chaussée.

Pour celles et ceux qui désirent se rendre directement à Cressy, rendez-vous à 8h50 dans le hall d'entrée. Les retardataires ne pourront pas bénéficier du tarif préférentiel.

Sorties culturelles :

Les sorties au musée ont pour but de sensibiliser les participants à la vie artistique en leur donnant accès à des lieux où ils n'oseraient pas se rendre spontanément. Les expositions sont commentées par des médiatrices culturelles.

Ces sorties sont gratuites.

Une excursion à la Vallée de Joux est prévue. Elle se fera en collaboration avec des bénévoles d'entreprise. Le but de cette rencontre est de favoriser les liens sociaux et interculturels. Il sera demandé aux participant-e-s de chaque institution de s'investir personnellement en présentant sa culture d'origine.

Cette sortie est à confirmer.

Ateliers artistiques :

Les ateliers artistiques ont pour but l'expression de chacun, indépendamment de son niveau linguistique. Ils sont proposés pour un prix modique variant de 2 à 5 francs. Leur durée habituelle est d'environ 4 semaines afin de varier les différentes activités offertes.

Ils débuteront au mois de novembre.

Atelier collage :

En partenariat avec l'UAC Plainpalais-Jonction-Acacias, un atelier de collage auto-géré a lieu tous les jeudis de 9h30 à 12h00 à l'Espace Quartier Plainpalais, Parc des Minoteries 3. Un accompagnement sera prévu pour les participants, s'il existe une demande de leur part.

Modalités d'inscription au programme Seniors d'ici et d'ailleurs:

Pour bénéficier du programme Seniors d'ici et d'ailleurs, un entretien préalable (sur rendez-vous) avec la coordinatrice est nécessaire.

Horaires de présence :

Mardi 8h-12h00

Jeudi 8h-17h00

Vendredi 8h-17h00

Tél : 022 304 04 02. Courriel : n.renaud@croix-rouge-ge.ch

Depuis le 25 août 2015, M. Jérémy Duché, stagiaire, sera également là pour répondre à vos questions durant la semaine.

Demeurant à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire, je vous prie de recevoir, Madame, Monsieur, chers Partenaires, mes plus cordiales salutations.

Nicole Renaud Zurbriggen
Coordinatrice Seniors d'ici et d'ailleurs