

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 :

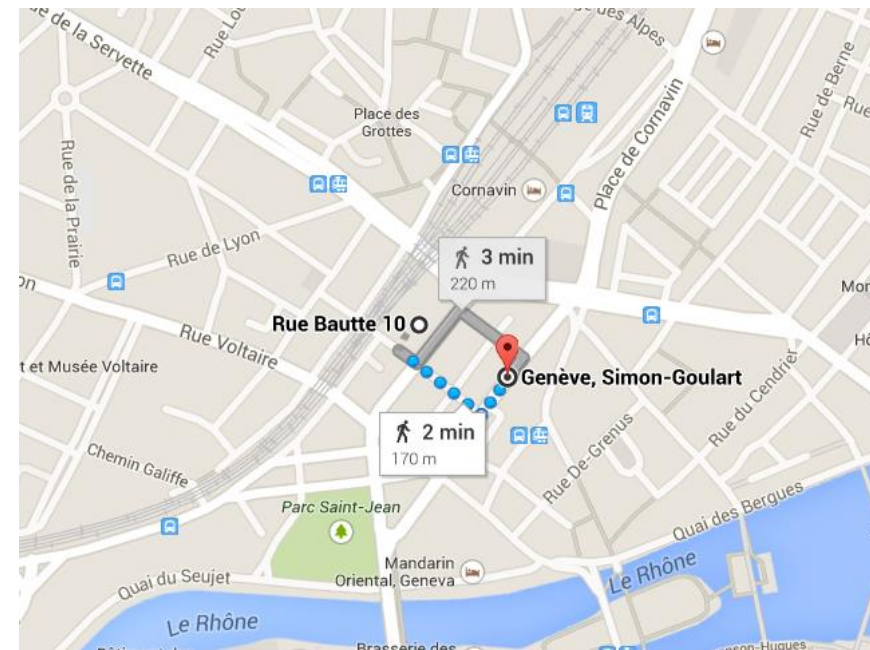
- 14h00 : école de St-Gervais, rue Bautre 10, 1201 Genève
- Transport : tram 15 arrêt Simon-Goulart puis, 5 minutes à pied.
- Pas de chaussures dans la salle ; prendre des basanes ou faire le cours pieds nus !

Basanes :

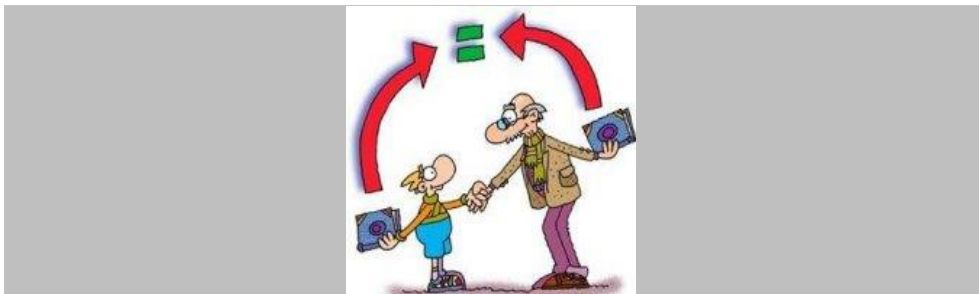


Plan pour le cours du mercredi

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




Jeu intergénérationnel



Vendredis 1^{er}, 8, 15, 22 mars et 5 avril 2019

Venez créer votre propre jeu de société permettant de dialoguer entre les générations. Ce jeu a été inventé par Frédéric qui anime l'atelier.

- Horaire : 14h00 à la Croix-Rouge genevoise (Salle B), route des Acacias 5
- Prix : Gratuit
- Activité animée par Frédéric
- Il est nécessaire de participer à toutes les séances. 

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

✂-----

Nom : Prénom :
Tél. fixe : Tél. portable :

Jeu intergénérationnel : Vendredis 1, 8, 15, 22.mars et 05 avril 2019

Les Bains de Cressy



Vendredis 8 mars et 5 avril 2019

Venez-vous relaxer dans une eau à 34° ou vous détendre au hammam

- 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), route des Acacias 5

 **N'oubliez pas vos affaires (maillot de bain, linge) et votre billet de bus. Arrivée après 8h55, 18 CHF l'entrée aux bains.**

Sortie au Cinéma du Grütli



Lundi 4 mars 2019

Le film *les bonnes intentions* vous est proposé au cinéma du Grütli à un prix avantageux (en français).
C'est le récit d'une dame très investie dans l'humanitaire. Elle va embarquer ses élèves en cours d'alphabétisation, avec l'aide d'un moniteur passablement mauvais.

- Horaire : 15h30, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (Salle B), route des Acacias 5. Laura donnera des explications sur le film.
Sinon, RDV directement au cinéma du Grütli à 16h15.
- Prix : 5 CHF
- Sortie accompagnée par Laura

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

✂-----

Nom : Prénom :
Tél. fixe : Tél. portable :

Cinéma : lundi 4 mars 2019

FIFDH - Film



Mercredi 13 mars 2019

Le Festival du Film et Forum International sur les Droits Humains (FIFDH), vous propose une séance de cinéma, avec le film *The Boy Who Harnessed the Wind* de Chiwetel Ejiofor (en français).
C'est le récit d'un adolescent qui va devoir lutter contre un « destin » qui lui est imposé par son milieu, et dépasser les obstacles sur son chemin pour construire une vie meilleure pour les siens.

- Horaire : Départ à 14h50 à la Croix-Rouge genevoise (Salle B), route des Acacias 5.
Ou directement au Théâtre Pitoëff, rue de Carouge 52, à 15h15.
- Prix : gratuit

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

✂-----

Nom : Prénom :
Tél. fixe : Tél. portable :

FIFDH Film : mercredi 13 mars 2019

Bien vieillir ensemble



Lundis 11 mars et 8 avril 2019

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 17h00 environ
- 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 25 mars, 1^{er} et 29 avril 2019

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
- Inscription : pas nécessaire ; rendez-vous directement à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5

Repas à la MQ des Acacias



Jeudi 7 mars 2019

Comme tous les jours de la semaine, sauf le lundi durant cet hiver, la MQ des Acacias propose un bon repas cuisiné par des gens du quartier. Ce jour-là, c'est Nicole et Adrien qui prépareront un couscous.


- Horaire : 12h00 à la Maison de Quartier des Acacias
- Prix : 10 CHF
- Inscription : OBLIGATOIRE auprès de la Maison de Quartier des Acacias, en téléphonant ou en s'inscrivant sur place.
- N° de téléphone : 076 223 57 61

Repas interculturel à la MQ de Carouge



Vendredi 29 mars 2019

Pour la semaine de la diversité, la MQ de Carouge vous convie à un repas et une rencontre avec d'autres groupes d'habitants. Les personnes qui le souhaitent peuvent participer à la réalisation du repas.

- Horaire : 12h00 à la Maison de Quartier de Carouge
- Prix : gratuit
- Inscription : OBLIGATOIRE 

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

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Repas interculturel à la MQ de Carouge : vendredi 29 mars 2019

Apprendre les Auto-Massages



Vendredi 15 mars 2019

Venez apprendre des gestes utiles pour vous détendre et rester en bonne santé.

- Horaire : 10h00
- Prix : gratuit
- Atelier animé par Katy
- Inscription : pas nécessaire ; rendez-vous directement à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5.

Atelier Relaxation



Lundi 18 mars 2019

Venez découvrir un atelier de relaxation où vous apprendrez à vous détendre et à respirer (sophrologie).

- Horaire : 15h30, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (Salle du 6^{ème} étage), route des Acacias 9
- Prix : gratuit
- Atelier animé par Laura

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

✂-----

Nom : Prénom :
Tél. fixe : Tél. portable :

Atelier Relaxation : lundi 18 mars 2019


Thé à l'Hôtel de la Paix



Mercredi 20 mars 2019

Venez visiter et prendre le thé dans le luxueux Hôtel de la Paix à Genève.

- Horaire : RDV 14h00 à la Croix-Rouge genevoise (Salle B), route des Acacias 5
- Prix : gratuit

 Nombre de place limitée, inscription **INDISPENSABLE**

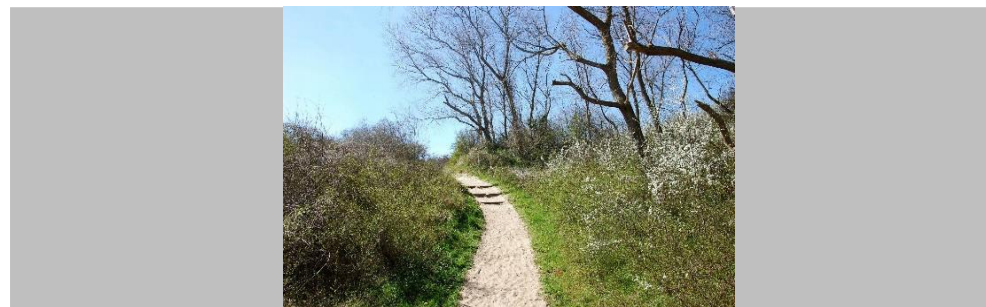
Inscrivez-vous avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Nicole ou Adrien.

✂-----

Nom : Prénom :
Tél. fixe : Tél. portable :

Thé à l'hôtel de la paix : mercredi 20 mars 2019

Marche surprise ou visite



Lundi 15 avril 2019

En fonction de la météo, nous ferons une marche de 2h00 ou une visite culturelle.

- Horaire : RDV 13h30 à la Croix-Rouge genevoise (Salle B), route des Acacias 5
- Prix : gratuit
- Prendre avec soi une bouteille d'eau, un chapeau et de la crème solaire en cas de beau temps.
- Sortie accompagnée par Matej.

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

✂-----

Nom : Prénom :
Tél. fixe : Tél. portable :

Sortie : lundi 15 avril 2019

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 12 avril 2019

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



Prendre un tablier de cuisine et une boîte (sachet) pour reprendre de la nourriture

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

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. fixe : Tél. portable :

Atelier Cuisine : vendredi 12 avril 2019