

Nouvel An !



Nous vous souhaitons de belles fêtes et
une très bonne année 2019 ! Nous nous réjouissons de
vous revoir tous !

Atelier Relaxation



Lundis 7 janvier et 4 février 2019

Venez découvrir un nouvel 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 7 janvier 2019
lundi 4 février 2019

Cours de gymnastique



Chaque lundi et mercredi

Cours de gymnastique du lundi :

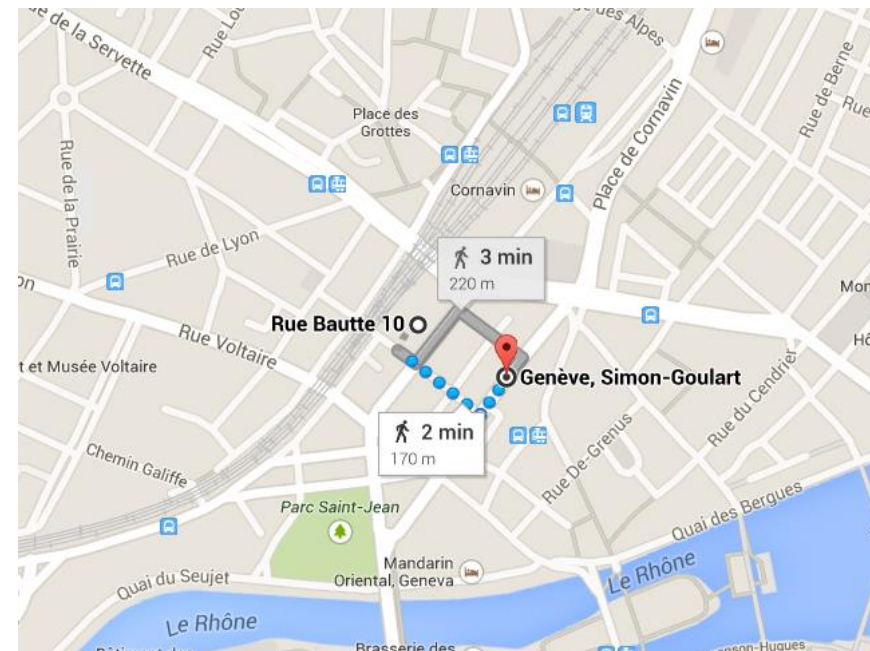
- 14h15 : Maison de Quartier des Acacias, Route des Acacias 17
 **Ce cours est complet actuellement.**

Cours de gymnastique du mercredi :

- 14h00 : école de St-Gervais, rue 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 !

Plan pour le cours du mercredi

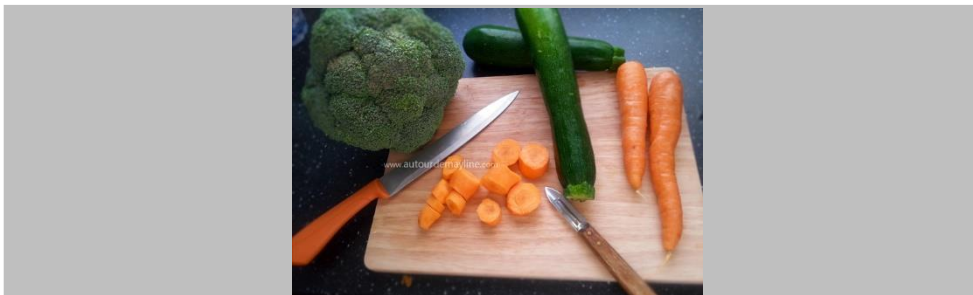
Adresse officielle : École de St-Gervais, rue Bautte 10, 1201 Genève.
Entrée : à l'angle du Boulevard James-Fazy au bas de la rue de la Servette



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 18 janvier 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 18 janvier 2019

Information santé dentaire



Mercredi 9 et mardi 15 janvier 2019

Venez profiter de bons conseils sur l'hygiène de vos dents et les problèmes à éviter.

- Horaire : - Mercredi 9 janvier : 9h30-11h00 à Cité Senior, 62 rue de Lausanne
- Mardi 15 janvier : 8h15-9h45 à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5
- Prix : Gratuit
- Activité animée par une dentiste et des étudiantes venues du Canada

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 :

Information santé dentaire : mercredi 9 **ou** mardi 15 janvier 2019

Atelier Santé



Lundi 21 janvier et vendredi 15 février 2019

Venez découvrir les remèdes naturels contre les maladies hivernales et poser vos questions concernant la santé à une infirmière.

- Horaire : - Lundi 21 janvier de 15h30 à 17h00, à la Croix-Rouge genevoise (**salle B**), route des Acacias 5
- Vendredi 15 février de 14h00 à 16h00, à la Croix-Rouge genevoise (**salle du 6^{ème} étage**), route des Acacias 9
- Prix : gratuit
- Atelier animé par Sylviane
- Inscription : pas nécessaire ; rendez-vous directement à la Croix-Rouge genevoise

Les Bains de Cressy



Vendredis 11 janvier et 8 février 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.**

Apprendre les Auto-Massages



Lundi 28 janvier 2019

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

- Horaire : de 15h30 à 17h00 environ
- Prix : gratuit
- Atelier animé par Katy
- Inscription : pas nécessaire ; rendez-vous directement à la Croix-Rouge genevoise (salle B), route des Acacias 5

Atelier Bien vieillir ensemble



Lundis 14 janvier et 11 février 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

Peinture et expression de soi



Vendredis 25 janvier, 1er et 8 février 2019

Venez expérimenter de nouvelles techniques de peinture qui révéleront l'artiste en vous. Il n'y a pas besoin de savoir dessiner pour participer.

- Horaire : 14h00, rendez-vous à la Croix-Rouge genevoise (**Salle C**), route des Acacias, entrée derrière l'immeuble.
- Prix : 5 CHF
- Atelier animé par Jean-Pierre

 **Atelier limité à 7 personnes. Engagement indispensable durant la totalité de l'atelier.**

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 Peinture : vendredis 25 janvier, 1er et 8 février 2019

