

Cours de gymnastique



Chaque lundi et mercredi

Cours de gymnastique du lundi :

- 10h00 : Espace de Quartier Plainpalais, rue des Minoteries 3, 1205 Genève (gym intermédiaire)
- 14h30 : Maison de Quartier des Acacias, route des Acacias 17, 1227 Acacias (gym douce)

Cours de gymnastique du mercredi (gym tonique) :

- 14h00 : École de St-Gervais, rue Bautte 10, 1201 Genève
- 15h00 : École de St-Gervais, rue Bautte 10, 1201 Genève



Pour tous les cours, pas de chaussures dans la salle ; prendre des basanes ou des baskets propres !

Basanes :

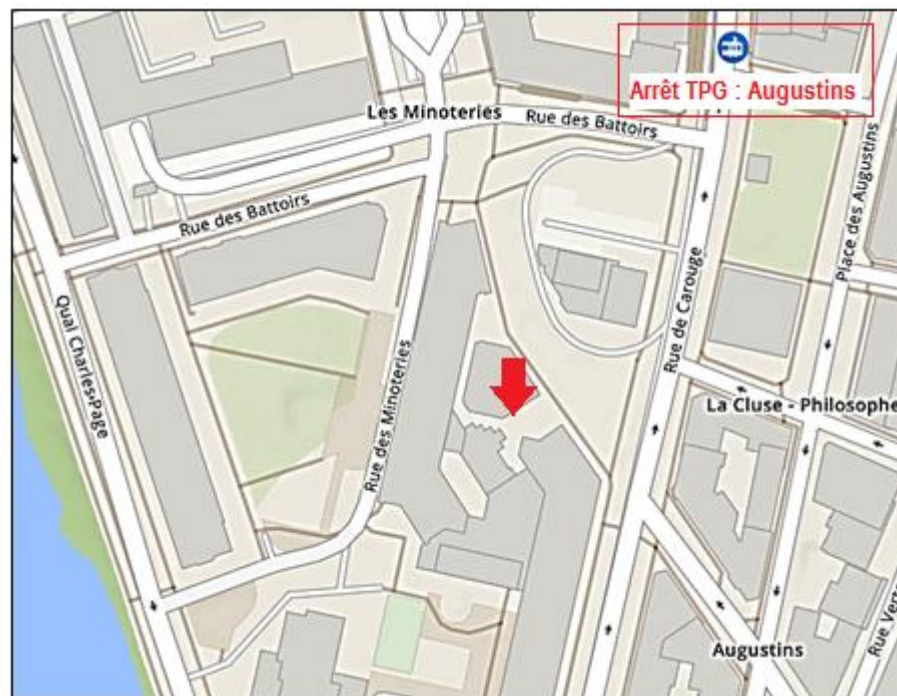


Plan pour le cours du lundi matin

Adresse officielle :

Espace de Quartier Plainpalais, rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Entrée : A côté de la bibliothèque municipale des Minoteries



Accès : par TPG arrêts **Augustins** ou **Blanche**.

Transport : TPG tram **12** ou **18** arrêt **Augustins**.

Plan pour le cours du lundi après-midi

Adresse officielle :

Maison de Quartier des Acacias, route des Acacias 17, 1227 Acacias
Entrée : le long de la route des Acacias



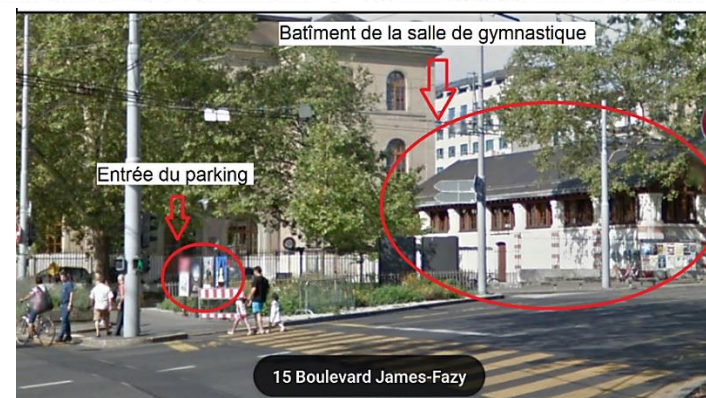
Accès : Entrez dans la Maison de Quartier, allez à la salle du fond.

Transport : TPG tram **15** ou **17** arrêt **Acacias**

Plan pour le cours de gym du mercredi

Adresse officielle : École de St-Gervais, rue Bautte 10, 1201 Genève

Entrée : à l'angle du Boulevard James-Fazy, en bas de la rue de la Servette



Accès : Pour accéder à la salle de gym, il faut passer par l'entrée du parking.

Transport : TPG tram **15** arrêt **Goulart** puis 5 minutes à pied

Atelier Yoga



Chaque lundi et mardi

Venez apprendre quelques mouvements de yoga, travailler votre respiration et vous relaxer.

Atelier du lundi :

- 11h00 : (Cours tonique) Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève

Atelier du mardi :

- 15h00 : (Cours doux) Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève

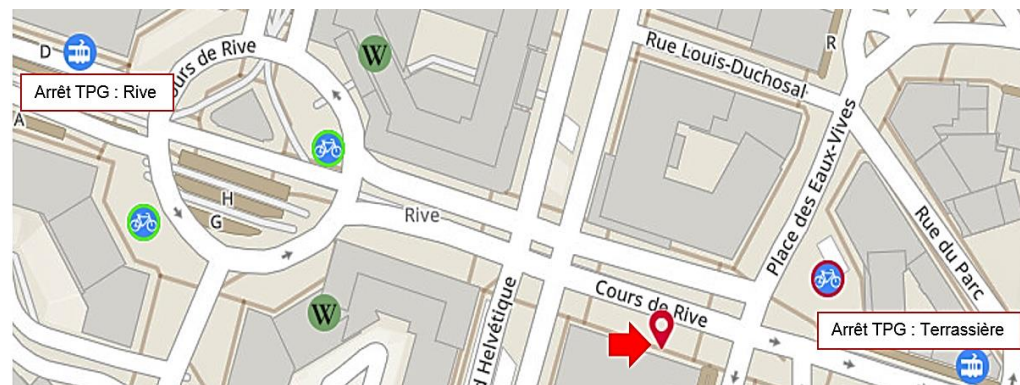


**Inscription indispensable !
Nombre de places limité.**

Plan pour l'atelier Yoga

Adresse officielle : Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève

Entrée : vieil immeuble le long du Cours de Rive



Accès : Pour accéder à la salle, il faut prendre l'ascenseur jusqu'en haut puis aller au dernier étage à pied.

Transport : TPG tram **12** ou **17** arrêt **Terrassière**.

Venir 15 minutes avant le début du cours !

Une participation régulière est demandée.

Bains de Cressy




Vendredis 3 et 31 mars 2023

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

- Horaire : rendez-vous à **8h** ; départ depuis la **salle B** à la Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 5
Arrivée à 8h45 aux Bains de Cressy, route de Loëx 99, 1232 Confignon
- Transport : bus **43** arrêt **Bains de Cressy**
- Prix : 7 CHF

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

Nombre de places limité à **25 personnes**. L'argent devra être donné à la

 **salle B le matin même OU en avance les mardis et jeudis de 14h30 à 15h00 à la salle B. ⚠ 1 fois maximum ⚠**

Inscrivez-vous **impérativement** avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Raquel ou Sophie ou au 022 304 04 04 au Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. : Tél. portable :

« Bains de Cressy » vendredi **3 mars 2023** :

« Bains de Cressy » vendredi **31 mars 2023** :

Atelier Santé



Lundis 6 mars et 3 avril 2023

Venez poser vos questions concernant la santé et bénéficier de la présence d'une infirmière pour vous donner des conseils.

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

Atelier Téléphone Portable



Vendredi 10 mars 2023

Venez apprendre à mieux utiliser votre téléphone avec un cours personnalisé.

Inscrivez-vous impérativement à l'une des tranches horaires ci-dessous :

- Horaire : de 10h à 11h **OU** de 11h à 12h
- Lieu : salle B, Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 5
- Prix : gratuit



Prendre votre téléphone ou votre tablette !

Inscrivez-vous **impérativement** avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Raquel ou Sophie ou au 022 304 04 04 au Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. : Tél. portable :

« Atelier Téléphone portable » **10 mars** : 10h-11h **OU** 11h-12h

Rencontres avec le MDA



Vendredi 10 mars 2023

Venez découvrir comment participer gratuitement aux activités du MDA et/ou former un binôme avec une personne pour découvrir Genève.

- Horaire : 14h00 à 16h00
- Lieu : salle B, Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 5
- Prix : gratuit



Il faut être capable de parler le français pour participer à ces activités ! A payer en avance le mardi ou jeudi à 14h30 en salle B !

Inscrivez-vous **impérativement** avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Raquel ou Sophie ou au 022 304 04 04 au Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. : Tél. portable :

« Réunion MDA » vendredi **10 mars 2023** :

Thé et Compagnie



Lundis 13, 20 et 27 mars et 24 avril 2023

Venez partager une tasse de thé, discuter, poser des questions et faire des jeux en bonne compagnie !

- Horaire : de 15h30 à 17h00
- Lieu : salle B, Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 5
- Prix : gratuit
- Inscription : pas nécessaire

Atelier Cuisine



Vendredi 17 mars 2023

Venez apprendre à cuisiner un bon repas avec des aliments sains pour rester en bonne santé !

- Horaire : 9h30
- Lieu : salle B, Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 5
- Prix : 5 CHF



Nombre de place limité à 15 personnes ! S'inscrire le plus vite possible pour l'achat des aliments.

Inscrivez-vous **impérativement** avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Raquel ou Sophie ou au 022 304 04 04 au Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. : Tél. portable :

« Atelier cuisine » vendredi **17 mars 2023** :

Musée de la Croix-Rouge



Vendredi 24 mars 2023

Venez découvrir le musée de la Croix-Rouge.

- Horaire : 9h30 OU 13h30
- Lieu : salle B, Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 5
- Prix : gratuit

 **Nombre de place limité à 20 personnes ! Traduction en ukrainien pour le groupe de 9h30**

Inscrivez-vous **impérativement** avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Raquel ou Sophie ou au 022 304 04 04 au Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. : Tél. portable :

« Musée de la Croix-Rouge » vendredi **24 mars** : à 9h30 à 13h30

Sortie Surprise



Vendredi 28 avril 2023

Venez découvrir le canton de Genève et faire une petite marche ou en cas de pluie visiter un musée.

- Horaire : de 13h15 à 16h30 environ
- Lieu : salle B, Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 5
- Prix : gratuit

 **Nombre de places limité à 25 personnes !**

Inscrivez-vous **impérativement** avec le coupon ci-joint ou par téléphone au 022 304 04 05 en demandant Raquel ou Sophie ou au 022 304 04 04 au Secrétariat de la Croix-Rouge genevoise.

✂-----

Nom : Prénom :

Tél. : Tél. portable :

« Sortie Surprise » vendredi **28 avril 2023** :

Equipe Seniors d'ici et d'ailleurs Croix-Rouge genevoise

Nicole Renaud Zurbriggen – Responsable Seniors d'ici et d'ailleurs

Horaires : le mardi (matin), le jeudi (journée), le vendredi (journée)

Contact téléphonique : **022 304 04 02**

Courriel : n.renaud@croix-rouge-ge.ch

Véronique Thirot-Lafond – Assistante Seniors d'ici et d'ailleurs

Horaires : lundi (après-midi), mercredi, jeudi

Contact téléphonique : **022 304 04 28**

Courriel : admin.sia@croix-rouge-ge.ch

Sophie Ortiz – Secrétaire Pôle Personnes âgées

Horaires : lundi (télétravail), mardi, jeudi, vendredi

Contact téléphonique : **022 304 04 67**

Courriel : s.ortiz@croix-rouge-ge.ch

Raquel Campos – Stagiaire Seniors d'ici et d'ailleurs

Horaires : tous les jours

Contact téléphonique : **022 304 04 05**

Courriel : s.sia@croix-rouge-ge.ch

Lieu de contact : **Croix-Rouge genevoise**

Case postale 288 — route des Acacias 9, 1211 Genève

Contact téléphonique : **022 304 04 04**

Informations importantes

Si vous changez de numéro de téléphone, d'adresse ou d'e-mail : merci de nous en avvertir le plus vite possible !

Avant de venir pour un rendez-vous : téléphonez pour prévenir et annoncez-vous à la réception de la Croix-Rouge genevoise au 1^{er} étage.

Pour retrouver le calendrier, consultez le site internet de la Croix-Rouge genevoise :

www.croix-rouge-ge.ch

Pour le lien complet :

<https://www.croix-rouge-ge.ch/nos-activites/personnes-agees/activites-dintegration-pour-seniors-migrants>