

Cours de gymnastique



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 Les Acacias (gym douce)

Cours de gymnastique du mercredi (gym tonique) :

- **14h00** : École de St-Gervais, rue Bautre 10, 1201 Genève



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

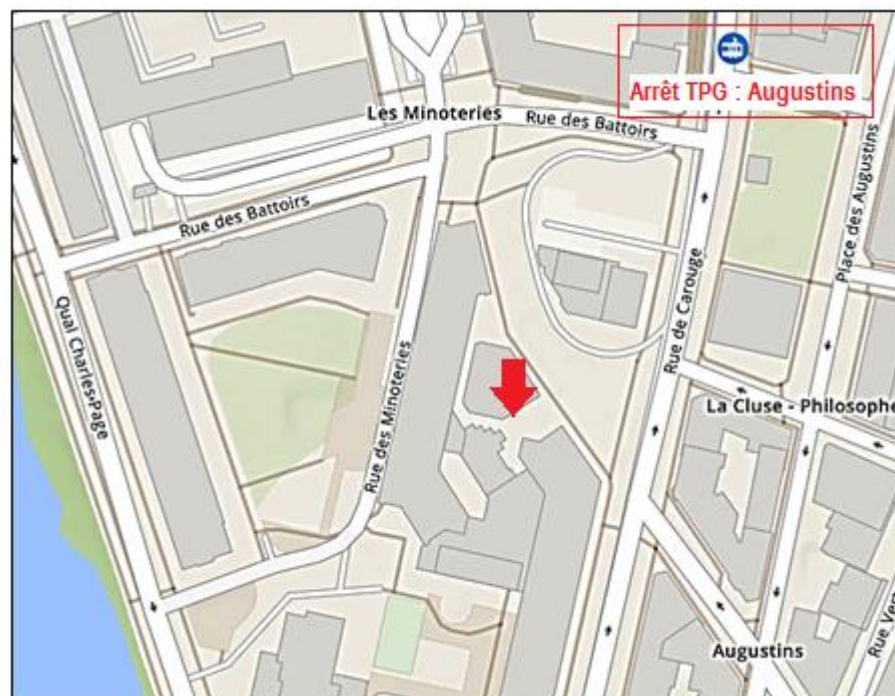
Basanes :



Plan pour le cours du lundi matin

Adresse : 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 de gym du lundi après-midi

Adresse : Maison de Quartier des Acacias, route des Acacias 17, 1227 Les Acacias

Entrée : le long de la route des Acacias



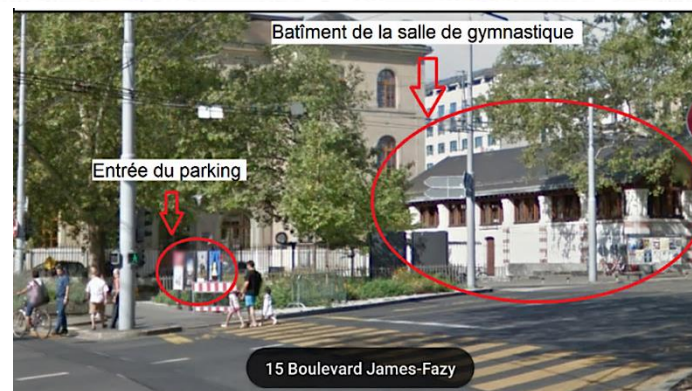
Accès : Entrez dans la Maison de Quartier, allez à la salle du fond.

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

Plan pour le cours de gym du mercredi après-midi

Adresse : École de St-Gervais, rue Bautre 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



Venez apprendre quelques mouvements de yoga, travailler votre respiration et vous relaxer. **Code d'entrée : 6048**

Atelier du lundi :

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

Atelier du mardi :

- **13h45** : (Intermédiaire) Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève

Atelier du mercredi :

- **16h00** : (Cours doux) Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève

Plan pour l'atelier Yoga du lundi au mercredi après-midi

Adresse : Yoga7, Cours de Rive 20, 1207 Genève
Entrée : immeuble ancien 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.**

Atelier Santé



Lundi 5 janvier et 9 février 2026

Vous souhaitez rester en bonne santé ?
Venez apprendre comment rester en forme, poser vos questions concernant la santé, le bien-être et bénéficier des conseils d'une infirmière.

- Horaire : de 15h30 à 16h50
- Lieu : salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit
- Atelier animé par Sylviane
- Pas d'inscription

Thé et Compagnie du lundi



Lundis 12, 19 et 26 janvier 2026

Lundis 2 et 16 février 2026

Vous désirez partager de bons moments et rencontrer des personnes ?
Venez partager une tasse de thé et quelques douceurs, discuter, poser des questions et faire des jeux en bonne compagnie !



Chaque fin de mois (**le 26 janvier et le 16 février 2026**) nous fêterons les anniversaires du mois !

- Horaire : de 15h30 à 16h50
- Lieu : salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit
- Pas d'inscription

Bains de Cressy



Vendredi 23 janvier OU 20 février 2026, au choix

Relaxez-vous dans une eau à 34° ou profitez de vous détendre aux espaces hammam, sauna et odorium.

Inscrivez-vous impérativement 1x fois seulement.

- Horaire : Rendez-vous à **8h00 à la Salle B**, Route des Acacias 5
- Transport : Bus **43** arrêt « Bains de Cressy »
- Prix : 7 CHF



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



Inscription indispensable. Nombre de places limité.

le 20.01 ou le 22.01

Paiement : le 17.02 ou le 19.02

OU le matin même à la salle B.

Atelier Téléphones portables



Vendredi 16 janvier et le 13 février 2026

Vous aimeriez savoir mieux utiliser votre téléphone ? Envoyer un email, prendre une photo, enregistrer un contact, etc. Venez apprendre à maîtriser votre téléphone.

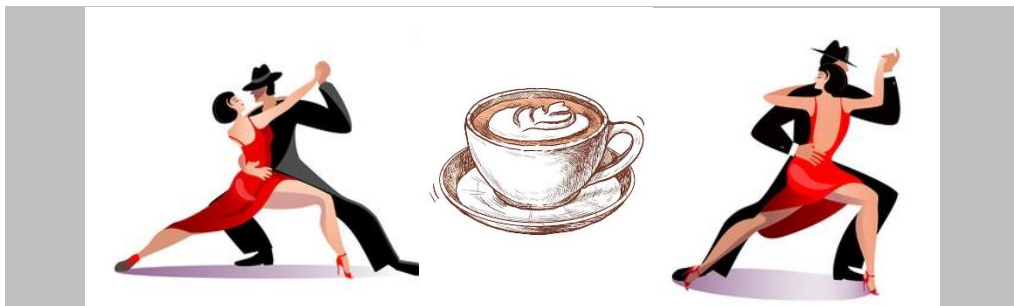
Inscrivez-vous impérativement à l'une des tranches horaires ci-dessous :

- Horaire : de 10h à 11h **OU** 11h à 12h
- Lieu : Salle du 6^{ème}, Route des Acacias 9
- Prix : gratuit



Apportez votre téléphone ou votre tablette. Inscription indispensable.

Café Tango



Mercredis 21 janvier et 11 février 2026

Venez partager un moment autour d'un café-tango. Ce sera l'occasion de discuter en français et de profiter d'une danse.

- Horaire : 9h45 à 12h30
- Lieu : RDV à la salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit



Inscription indispensable.

Café et français



Vendredi 6 février 2026

Venez partager un moment autour d'un café-rencontre. Ce sera l'occasion de discuter en français et de faire connaissance avec d'autres habitant-es du quartier.

- Horaire : 9h45 à 12h00
- Lieu : RDV à la salle B (Route des Acacias 5) à 9h45, OU directement à l'espace quartier de Plainpalais à 10h00
- Prix : gratuit



Inscription indispensable.

Colis « 2x Noël »



Vendredi 13 février 2026

Venez chercher votre colis pour un deuxième Noël.

- Horaire : 14h00 à 15h30
- Lieu : RDV à la salle B, Route des Acacias 5
- Prix : gratuit



N'oubliez pas de prendre un sac avec vous !

Inscription indispensable.

Les personnes avec un permis F, réfugiées ou en situation précaire sont privilégiées !



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

Téléphone fixe du service SIA – 022 304 04 05

Téléphone portable du service SIA – 076 246 67 45

Courriel du service SIA – sia@croix-rouge-ge.ch

En cas de non-réponse : 022 304 04 04

Équipe SIA

Viktorii Banova – Stagiaire Seniors d'Ici et d'ailleurs

Horaires : tous les jours sauf mercredi après-midi

Céline Skibinska – Assistante administrative Seniors d'Ici et d'Ailleurs

Horaires : mercredi : matin ; jeudi et vendredi : toute la journée

Heidy Tucto – Assistante administrative Seniors d'Ici et d'Ailleurs

Horaires : lundi : après-midi ; jeudi : toute la journée

Nicole Renaud Zurbriggen – Responsable Seniors d'Ici et d'Ailleurs

Horaires : lundi : matin ; mardi et jeudi : toute la journée ;
vendredi : matin

Le service est fermé le mercredi après-midi.

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 :

1. Téléphonnez pour prévenir
2. Annoncez-vous à la réception de la Croix-Rouge genevoise au rez-de-chaussée


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>

Le programme Senior d'Ici et d'Ailleurs de la Croix-Rouge genevoise est soutenu par



Pour VOUS : à conserver à la maison

 **Je m'inscris = je m'engage**
Une confirmation sera envoyée par e-mail ou SMS.

 **Sans confirmation, je NE suis PAS sélectionné**

Cochez les activités que vous avez choisies :



 Atelier : Téléphones Portables	16 janvier	10h00	<input type="checkbox"/>
		11h00	<input type="checkbox"/>
	13 février	10h00	<input type="checkbox"/>
		11h00	<input type="checkbox"/>
 Bains de Cressy	23 janvier	8h00	<input type="checkbox"/>
	OU 20 février	8h00	<input type="checkbox"/>
 Café Tango	21 janvier	9h45	<input type="checkbox"/>
	11 février	9h45	<input type="checkbox"/>
 Café et français	6 février	9h45	<input type="checkbox"/>
 Colis 2x Noël	13 février	14h00	<input type="checkbox"/>

Pour le service SIA : À envoyer à la Croix-Rouge genevoise dans l'enveloppe grise prépayée

NOM : _____

Prénom : _____

Date du jour : ____/____/2025

Cochez les activités que vous avez choisies :



 Atelier : Téléphones Portables	16 janvier	10h00	<input type="checkbox"/>
		11h00	<input type="checkbox"/>
	13 février	10h00	<input type="checkbox"/>
		11h00	<input type="checkbox"/>
 Bains de Cressy	23 janvier	8h00	<input type="checkbox"/>
	OU 20 février	8h00	<input type="checkbox"/>
 Café Tango	21 janvier	9h45	<input type="checkbox"/>
	11 février	9h45	<input type="checkbox"/>
 Café et français	6 février	9h45	<input type="checkbox"/>
 Colis 2x Noël	13 février	14h00	<input type="checkbox"/>

