

PRO SENECTUTE

Mouvement et sport

DOMAINE ACTIVITÉS

PRO
SENECTUTE

GENÈVE

Programme d'activités 2023



C'est bon pour le ❤️



Pro Senectute Genève
ge.prosenectute.ch

mediphy

Matériel médical

Mediphy, partenaire de votre mobilité.

Mobilité

Orthopédie

Mieux-être

Appareils médicaux

- Conseil à domicile
- Vente et location
- Livraison

Cours de Rive 2
1204 Genève

T 022 781 00 66
info@mediphy.ch
www.mediphy.ch



De Gym Seniors au domaine Activités « Mouvement et sport »

À l'avenir, l'équipe Gym Seniors se présentera à vous en tant qu'équipe du domaine Activités. En effet, le domaine Activités de la Fondation Pro Senectute Genève, dans le futur, développera l'offre déjà existante « Mouvement et sport », ainsi que des activités « Culture et rencontre » et « Formation et information ».

L'équipe est renforcée par l'engagement d'un Responsable du domaine qui peut s'appuyer sur l'expérience de l'équipe actuelle et sur les partenaires afin de vous offrir de nouvelles possibilités de se cultiver, de participer, d'utiliser ses compétences et de créer de nouvelles appartenances.



L'équipe du domaine Activités : Fé, Pierre, Véronique, Christine et Ilir

L'offre « Mouvement et sport », c'est plus de 200 cours dans 32 communes du canton de Genève

En collaboration avec un réseau de 60 monitrices et moniteurs, ainsi qu'avec nos partenaires, nous assurons l'organisation et la qualité de cours qui permettent, dans un cadre adapté et régulier, d'améliorer sa condition physique et de créer de nouveaux liens.

L'entraînement des capacités physiques (force, endurance et coordination principalement) et mentales (confiance en soi par exemple), permet de lutter efficacement contre le risque de chute. Il est prouvé que la pratique régulière d'une activité physique permet de prévenir de façon significative les risques de maladies cardio-vasculaires, de différents types de cancers, de diabète et de dépression, notamment.

Vous trouvez dans notre brochure 2023 tous les renseignements utiles relatifs aux cours proposés sur la rive droite et sur la rive gauche du canton.

Nous sommes à votre disposition

Du lundi au vendredi de 08:30 à 12:00 et de 13:30 à 16:00

Tél : 022 345 06 77

activites@ge.prosenectute.ch

www.ge.prosenectute.ch

Informations générales

Nos prix et l'inscription à un cours :

Nos prix s'entendent toutes taxes comprises (TTC).

La plupart de nos cours sont facturés CHF 366.- à l'année (30 leçons).

Si vous rencontrez des difficultés financières, une collaboratrice est à votre disposition en toute confidentialité au **022 345 06 77** pour examiner une aide pour financer le cours.

Nos cours « Mouvement et sport » sont également reconnus par des caisses-maladie complémentaires. Nous vous invitons à contacter la vôtre afin de vérifier si le cours est pris en charge.

Vous pouvez faire une inscription par différents moyens :

- En ligne : www.ge.prosenectute.ch
- Par email : activites@ge.prosenectute.ch
- Par téléphone au **022 345 06 77**
- Après de la monitrice ou du moniteur
- **À nos bureaux**, Rte de St-Julien 5 B à Carouge. (tpg arrêt Carouge-Rondeau)

Nos cours s'adressent aux personnes de plus de 50 ans :

-Qui veulent y aller pas à pas : se remettre en mouvement après une période d'inactivité, en toute sécurité.

-Qui sont fit : besoin de maintenir la forme, tester ses limites, relever un nouveau défi.

-Qui ne sont pas sûr : vous avez des doutes si tel cours vous convient ou non, notre équipe est là pour vous conseiller. Un cours d'essai est possible, sauf pour les cours Aqua-fitness, Aqua-gym et Gymnastique Mieux-être du dos.

- Les cours proposés sont adaptés à différents niveaux, ou aux capacités de chacun ou chacune. Pour certains cours, par exemple en gym tonique, vous devez pouvoir descendre au sol et vous relever seul. Pour s'y retrouver, nous communiquons pour chaque cours le niveau requis.

Nous attachons beaucoup d'importance à la qualité :



Dans la majorité des cours proposés, les moniteurs et monitrices sont au bénéfice de la formation esa Sport des adultes Suisse. Pro Senectute Suisse, partenaire de esa, dispense des formations initiales et continues aux moniteurs et monitrices. Le contrôle de la qualité de ces formations sont assurées par l'Office fédéral du sport.



Ce label est attribué aux cours qui satisfont les critères de qualité du programme Equilibre-en-marche.ch qui vise à renforcer l'équilibre et prévenir les chutes.

Dans les autres cours, les moniteurs et monitrices sont au bénéfice de qualifications reconnues.



Ce logo précise que le cours est partiellement subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Votre avis est important : dans le courant de l'année 2023, vous recevrez un questionnaire qui nous permettra de connaître votre satisfaction en lien avec le cours que vous avez suivi et nous aidera à adapter notre offre.

Pour tous les niveaux

Pour chaque cours, vous trouvez une indication sur le niveau. En général, les cours permettent à des participants de différents niveaux de s'y joindre:

Niveau 1 🧡 je saute, je cours, je vais au sol

Niveau 2 💙 je ne cours pas, je ne saute pas et si je ne vais pas au sol des exercices sur bancs ou sur chaises me sont proposés

Niveau 3 💚 j'alterne avec une chaise, je ne vais pas au sol

Pour les balades et le Nordic Walking

Niveau 1 🧡 je marche sans difficulté pendant 3 heures au minimum.
(Terrain avec peu de dénivelé)

Niveau 2 💙 je marche sans difficulté pendant 1 heure 30 au minimum.
(Terrain avec peu de dénivelé)

Niveau 3 💚 j'ai une mobilité réduite et peux marcher 60 minutes sur des courtes distances. Je dois pouvoir m'asseoir plusieurs fois pendant le parcours (terrain plat)

Le contenu de la brochure peut être soumis à des modifications. De nouvelles activités pourront être offertes en cours d'année 2023 et vous seront communiquées sur notre site et par la newsletter.

« Je vais en parler à mon voisin et à ma voisine »

Parrainage

Vous appréciez le cours auquel vous êtes inscrit ? Vous en parlez à votre voisin, à une amie ou à votre partenaire pour les encourager à vous accompagner. En cas d'inscription d'une nouvelle personne parrainée, vous bénéficiez des réductions suivantes :

- **1** personne parrainée = **5 leçons offertes (réduction de CHF 61.-)** ;
- **2** personnes parrainées = **1/2 tarif sur l'inscription à l'année (réduction de CHF 183.-)** ;
- **3** personnes parrainées et plus = **inscription à l'année offerte (économie de CHF 366.-)**.

Comment bénéficier de la réduction ?

La personne parrainée :

- vous indiquez le nom et prénom du parrain ou de la marraine en page 3 du bulletin d'inscription.
- vous vous acquittez du cours.

Le parrain ou la marraine :

- il ou elle bénéficie de la réduction une fois que la personne parrainée s'est acquittée de son cours.

Pour toute question sur le parrainage, veuillez-vous adresser à :

Pro Senectute Genève

Domaine Activités

Route de Saint-Julien 5 B, 1227 Carouge

022 345 06 77

activites@ge.prosenectute.ch



BÉNÉFICIEZ D'AIDES AUDITIVES **ENTIÈREMENT REMBOURSÉES***



ACUITIS.COM

Acuitis 
Maison d'Optique et d'Audition

Liste des cours

Faire du sport, bouger, participer à des activités de groupe sont autant de facteurs qui concourent non seulement au maintien de l'autonomie, mais aussi à la qualité de vie.

Aqua-fitness p.14

Niveau 1, 2

Variante plus intense et tonique de l'aqua-gym. Température de l'eau 26°.

Aqua-gym p.14

Niveau 1, 2, 3

L'activité idéale et complète pour renforcer sa musculature, fortifier son cœur et augmenter sa capacité respiratoire. L'eau est un excellent moyen pour entraîner son endurance en ménageant ses articulations grâce à l'apesanteur. Température de l'eau 30°.

Atelier Danse Orientale p.18

Niveau 1, 2

Danse d'origine égyptienne qui comprend de nombreux styles. Cet atelier est basé sur l'apprentissage de la symbolique des mouvements. Les différentes techniques utilisées permettent de prendre conscience de son corps, de retrouver de l'aisance et de partager des moments de joie.

Cardio Boxing p.18

Niveau 1

Discipline pour améliorer son endurance cardiaque tout en s'amusant. Sur des mouvements, sans contact physique, inspirés des arts martiaux type boxe, kung fu, Muay Thaï, etc. En rythme sur de la musique, votre objectif sera de vous défouler contre un adversaire imaginaire tout en vous tonifiant ! Nul besoin de s'y connaître pour venir se faire plaisir et se vider la tête.

Cours d'été p.19

Niveau 1, 2

Entre mi-juin et mi-août, offre d'activités mouvement et sport à la plage, dans un parc, en forêt dans les communes de Genève, Grand-Lancy, Onex, Vernier, Plan-les-Ouates. Le programme détaillé et les tarifs seront communiqués au printemps 2023.

Cours d'initiation au judo axé sur les chutes p.20

Niveau 1, 2

Apprendre à chuter en douceur grâce à des techniques simples et ludiques. Améliorer son équilibre à l'aide d'exercices statiques et dynamiques. Renforcer progressivement sa coordination et sa souplesse. Ce cours permet également de découvrir les bases du judo, cet art martial japonais pratiqué par des millions de personnes dans le monde.

Danse du monde p.21

Niveau 1, 2

Vivre le plaisir de bouger en rythme et en musique, découvrir les traditions par la danse. Pour celles et ceux qui aiment le mouvement et les émotions, ce cours propose aux débutants et avancés, un large répertoire de danses populaires d'ici et d'ailleurs. Ce sont principalement des danses en cercle, des danses en ligne ou en couple. Ce cours offre un moyen de renforcer la mobilité, de développer la coordination et l'équilibre, tout en exerçant la mémoire.

Do In p.22

Niveau 1, 2

Séances de pratique corporelle issue de la tradition orientale, associant des techniques d'automassage à des exercices d'assouplissement et d'étirement des méridiens d'acupuncture, rythmée sur la respiration.

Domigym p.23

Niveau 1, 2, 3

Un cours de gym à mon domicile, adapté à mes besoins. Possibilité de créer un cours pour une ou plusieurs personnes, avec mes ami(e)s ou mes voisin(e)s.

Gymnastique Active de Bien-Être p.23

Niveau 1, 2

Maintenir ma mobilité et mon capital santé par une gym active de bien-être plus en douceur, privilégiant souplesse, agilité, équilibre et force.

Gymnastique du Dos p.31

Niveau 1, 2

Ce cours permet d'acquérir les bons gestes et les bonnes postures, d'améliorer le maintien et la perception de son corps, de renforcer et détendre sa musculature.

Gymnastique en plein air p.34

Niveau 1, 2

Au travers d'un parcours, en toute saison, par tous les temps. Les escaliers, les bancs, les murets, etc. sont utilisés pour réaliser des exercices adaptés et variés.

Gymnastique Mobilité et Équilibre p.35

Niveau 1, 2, 3

Ce cours permet de prévenir les chutes, de reprendre confiance en soi, de garder son indépendance au quotidien, et surtout gagner en sécurité et en liberté.

Gymnastique Mobilité et Plaisir p.36

Niveau 2, 3

Préserver sa qualité de vie par l'acquisition d'une meilleure aisance du mouvement par le plaisir d'être ensemble.

Gymnastique Tonique p.39

Niveau 1

Garder sa forme par une gym plus soutenue de tout le corps, en développant endurance, force, souplesse et agilité.

Judo p.43

Niveau 1

Le judo est un sport et une activité de plaisir qui peut être adapté à toutes les tranches d'âge. Durant ces cours de judo, vous pourrez apprendre différentes techniques debout (Tachi-waza) et au sol (Ne-waza), les formes de salut traditionnel et les trois chutes. La pratique de cet art martial japonais permet également d'améliorer l'équilibre, la coordination et la souplesse. Le judo peut se pratiquer quel que soit l'âge et la morphologie.

Line Dance — Country

p.44

Niveau 1, 2

Danser sur des rythmes de rock, rumba, charleston, mambo, valse, tango, slow, cha-cha, samba, ..., sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire.

Nordic Walking

p.44

Niveau 1, 2

Marche sportive qui renforce la tonicité et l'endurance. Grâce à l'utilisation de bâtons adaptés au mouvement naturel de balancier des bras, ce sport développe la coordination des mouvements.

Pilates

p.46

Niveau 1

La méthode Pilates est une technique de renforcement des muscles profonds. Sur tapis au sol, travail important des abdominaux et du plancher pelvien. Guidée par la respiration, cette pratique favorise la concentration, la coordination, la conscience corporelle, l'équilibre et le maintien du dos.

Séjours

p.53

Des séjours qui vous offriront une vue imprenable sur les Alpes valaisannes, ponctuées par des activités sportives et de bien-être.

Yoga

p.47

Niveau 1, 2, 3

Grâce au maintien des postures, on améliore la concentration et l'on recherche un alignement du corps précis tout en le tonifiant en douceur et de manière profonde.

Zumba

p.48

Niveau 1, 2

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. La Zumba développe l'équilibre, la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire.

Culture et formation

Atelier Conter et se raconter

p.49

Il était une fois...votre vie !

L'atelier de l'artiste Keren Esther est à la fois un atelier d'écriture et de conte, où la musique et le chant apporteront leur magie. L'histoire sur laquelle chacun se penchera est celle de sa propre vie. Trouver les mots, les coucher sur le papier... Keren Esther aidera chacun à réaliser cette éclosion. Un précieux écrit pour la vie ! Cet atelier est aussi une histoire de résonnances et de liens tissés à travers le partage. Les participants pourront, pour ceux qui le souhaitent, participer à une action culturelle, par exemple en faisant entendre leur propre récit sur scène.

Atelier d'initiation à l'autohypnose

p.50

Atelier essentiellement pratique avec des hypnoses de groupe et des exercices individuels. Les participants auront la possibilité d'exercer l'autohypnose de différentes manières et d'échanger leurs expériences afin de favoriser une mise en pratique indépendante. Il est important d'être ouverts/es à ce type d'approche.

Atelier relaxation / méditation

p.51

Atelier pour apprendre les techniques de relaxation physique et mentale. Prendre conscience de ses capacités et ressources afin de les renforcer pour s'adapter aux situations, développer sérénité et mieux être. Pratiquer des exercices : de respiration, de décontraction musculaire et aussi de visualisation.

Balades

p.52

Niveau 1, 2, 3

Découvrez des itinéraires en ville ou à la campagne en compagnie d'autres marcheurs. Nous souhaitons promouvoir les bienfaits de la marche et du mouvement par des sorties originales. Par exemple, ces balades accompagnées seront ponctuées par une visite culturelle, la recherche des bancs publics, une table conviviale, ... Certaines balades conviendront notamment aux seniors parfois freinés par des promenades trop longues ou escarpées.

Grand Bal Senior

p.52

Participez au Grand Bal Seniors organisé dans des lieux emblématiques, en coopération avec la Ville de Genève et le CAD. Le programme sera communiqué au printemps 2023 sur nos réseaux sociaux et notre site internet.



PRO SENECTUTE

Soutien aux proches

A Genève, plus de 6 500 personnes sont atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence. Pour y faire face, les proches ont besoin de répit et de soutien adapté et spécialisé.

En partenariat avec l'**Association Alzheimer Genève**, ce service gère des accompagnants-tes qui se rendent à domicile quelques heures par semaine. Deux coordinatrices assistantes sociales offrent soutien, conseils, informations et suivi social aux familles, selon leurs besoins.

Adresse : Route de Saint-Julien 5 B - 1227 Carouge
Tél : 022 807 05 65 - www.ge.prosenectute.ch

Inscriptions aux cours

Tous les détails des cours, inscriptions, prix, etc.

Aqua-fitness

Niveau 1, 2

Variante plus intense et tonique de l'aqua-gym. Température de l'eau 26°.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch ou **par téléphone au** 022 345 06 77

Prix : CHF 366.-/an

Durée : 45 minutes

Lancy

Vendredi 16:00

Bassin de natation de l'école du Bachet-de-Pesay - Chemin des Pontets 19, 1212

Grand-Lancy

Avec Corinne

GE12922

Aqua-gym

Niveau 1, 2, 3

L'activité idéale et complète pour renforcer sa musculature, fortifier son cœur et augmenter sa capacité respiratoire. L'eau est un excellent moyen pour entraîner son endurance en ménageant ses articulations grâce à l'apesanteur. Température de l'eau 30°.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch ou **par téléphone au** 022 345 06 77

Prix : CHF 366.-/an

Entrée piscine Beau-Séjour: CHF 6.-

Entrée piscine Cressy: CHF 18. - (sans abonnement)

Durée : 45 minutes



Aqua-gym

Confignon

Jeudi 09:15

Les Bains de Cressy - Route de Loëx 97-99, 1232 Confignon
Avec Christine
GE12934

Jeudi 10:45

Les Bains de Cressy - Route de Loëx 97-99, 1232 Confignon
Avec Christine
GE12935

Genève

Lundi 12:15

Piscine de Beau-Séjour - Avenue de Beau-Séjour 26, 1206 Genève
Avec Dominique
GE12926

Lundi 19:00

Piscine de Beau-Séjour - Avenue de Beau-Séjour 26, 1206 Genève
Avec Christine
GE12927

Lundi 19:45

Piscine de Beau-Séjour - Avenue de Beau-Séjour 26, 1206 Genève
Avec Christine
GE12928

Mardi 13:00

Piscine de Beau-Séjour - Avenue de Beau-Séjour 26, 1206 Genève
Avec Dominique
GE12930

Mercredi 12:15

Piscine de Beau-Séjour - Avenue de Beau-Séjour 26, 1206 Genève
Avec Christine
GE12929

Mercredi 11:30

Piscine de Beau-Séjour - Avenue de Beau-Séjour 26, 1206 Genève
Avec Christine
GE12933

Mercredi 19:30

Piscine de Beau-Séjour - Avenue de Beau-Séjour 26, 1206 Genève
Avec Isabelle
GE12931

Jeudi 11:00

Piscine de Beau-Séjour - Avenue de Beau-Séjour 26, 1206 Genève
Avec Dominique
GE12932

Vendredi 12:00

Piscine de Beau-Séjour - Avenue de Beau-Séjour 26, 1206 Genève
Avec Emmanuel
GE13085



Choisir, c'est agir.



Plus de 100 projets en faveur de la biodiversité réalisés
grâce aux choix de 70 000 Genevoises et Genevois.

Atelier Danse Orientale 🧡💙

Niveau 1, 2

Danse d'origine égyptienne qui comprend de nombreux styles. Cet atelier est basé sur l'apprentissage de la symbolologie des mouvements. Les différentes techniques utilisées permettent de prendre conscience de son corps, de retrouver de l'aisance et de partager des moments de joie.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch ou **par téléphone au** 022 345 06 77

Prix : CHF 39.-

Durée : 2 heures

Onex

Samedi 1er avril 2023 à 14:00

Onex Santé, Salle au 1er étage – Rue des Evaux 13, 1213 Onex
Avec Cléïa
GE13078

Samedi 17 juin à 14:00

Onex Santé, Salle au 1er étage - Rue des Evaux 13, 1213 Onex
Avec Cléïa
GE13079

Samedi 18 novembre à 14:00

Onex Santé, Salle au 1er étage - Rue des Evaux 13, 1213 Onex
Avec Cléïa
GE13061



Cardio Boxing ♥

Niveau 1

Discipline pour améliorer son endurance cardiaque tout en s'amusant. Sur des mouvements, sans contact physique, inspirés des arts martiaux type boxe, Kung Fu, Muay Thaï, etc. En rythme sur de la musique, votre objectif sera de vous défouler contre un adversaire imaginaire tout en vous tonifiant ! Nul besoin de s'y connaître pour venir se faire plaisir et se vider la tête.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 195.- par module de 10 leçons

Durée : 60 minutes

Module 1 : entre le 1er janvier et le 31 mars

Module 2 : entre le 1er avril et le 30 juin

Module 3 : entre le 1er septembre et le 31 décembre

Carouge

Jeudi 16:30

Foyer le Caroubier - Route de Saint Julien 5 B, 1227 Carouge

Avec Fanny

GE13081 – Module 1

GE13082 – Module 2

GE13083 – Module 3

Cours d'été ♥♥

Niveau 1, 2

Entre mi-juin et mi-août, offre d'activités mouvement et sport à la plage, dans un parc, en forêt dans les communes de Genève, Grand-Lancy, Onex, Vernier, Plan-les-Ouates.

Le programme détaillé et les tarifs seront communiqués au printemps 2023.

Informations sur le programme et inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch ou **par téléphone au** 022 345 06 77.

Cours d'initiation au judo axé sur les chutes

Niveau 1, 2

Apprendre à chuter en douceur grâce à des techniques simples et ludiques. Améliorer son équilibre à l'aide d'exercices statiques et dynamiques. Renforcer progressivement sa coordination et sa souplesse. Ce cours permet également de découvrir les bases du judo, cet art martial japonais pratiqué par des millions de personnes dans le monde.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 366.-/an

Durée: 60 minutes

Carouge

Jeudi 18:00

 Equilibre-
en-marche.ch

Ecole ds Allobroges - Rue des Allobroges 35, 1227 Carouge

Avec Patrick

GE13054

Genève

Mercredi 15:00

 Equilibre-
en-marche.ch

Ecole de la Roseaie - Rue des Peupliers 15, 1205 Genève

Avec Patrick

GE13052



Lunettes de créateur à prix très très doux !

GENÈVE • LAUSANNE • MORGES
NEUCHÂTEL • NYON • SION • VEVEY

ACUITIS.COM

Acuitis 
Maison d'Optique et d'Audition

Danse du monde

Niveau 1, 2

Vivre le plaisir de bouger en rythme et en musique, découvrir les traditions par la danse. Pour celles et ceux qui aiment le mouvement et les émotions, ce cours propose aux débutants et avancés, un large répertoire de danses populaires d'ici et d'ailleurs. Ce sont principalement des danses en cercle, des danses en ligne ou en couple. Ce cours offre un moyen de renforcer la mobilité, de développer la coordination et l'équilibre, tout en exerçant la mémoire.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 366.-/an

Durée : 75 minutes

Confignon

Mardi 10:00

Salle polyvalente Cressy Plus - Rue Edouard-Vallet 18, 1232 Confignon

Avec Christine

GE12936

Danse du monde

Onex

Mardi 14:35

Maison Onésienne, salle 101 - Rue des Evaux 2, 1213 Onex

Avec Natalia

GE12937

Vernier

Mercredi 11:00

Ecole de Poussy, salle de rythmique - Chemin de Poussy 46, 1214 Vernier

Avec Christine

GE12939

Do In

Niveau 1, 2

Séances de pratique corporelle issue de la tradition orientale, associant des techniques d'automassage à des exercices d'assouplissement et d'étirement des méridiens d'acupuncture, rythmée sur la respiration.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77
ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 195.- par module de 10 leçons

Durée : 60 minutes

Module 1 : entre le 1er janvier et le 31 mars

Module 2 : entre le 1er avril et le 30 juin

Module 3 : entre le 1er septembre et le 31 décembre

Carouge

Lundi 17:00

Foyer le Caroubier - Route de Saint Julien 5 B, 1227 Carouge

Avec Sylvie

GE13041 – Module 1 (cours en plein air)

GE13062 – Module 2 (cours en plein air)

GE13063 – Module 3 (cours en plein air)

Domigym

Niveau 1, 2, 3

Un cours de gym à mon domicile, adapté à mes besoins. Possibilité de créer un cours pour une ou plusieurs personnes, avec mes ami(e)s ou mes voisin(e)s.

Inscriptions par téléphone au 022 345 06 77

Prix : CHF 750.- par module de 10 leçons

Durée : 60 minutes

Jour : sur demande

Lieu : à domicile

Gymnastique Active de Bien-Être

Niveau 1, 2

Maintenir ma mobilité et mon capital santé par une gym active de bien-être plus en douceur, privilégiant souplesse, agilité, équilibre et force.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 366.-/an

Durée : 60 minutes

Anières

Mardi 10:00

Clos des Noyers, local des sociétés - Chemin des Avallons 62, 1247 Anières

Avec Michèle

GE12904

Avully

Mardi 14:30

Salle de judo, (sous-sol) - Avenue de Gennecy 56, 1237 Avully

Avec Josiane

GE12876

Gymnastique Active de Bien-Être

Avusy

Lundi 16:00

Salle communale - Route du Pré-Recoux, 1285 Athenaz

Avec Josiane

GE12875

Bardonnex

Lundi 16:00

Salle communale - Route de Cugny 75, 1257 Compesières

Avec Florence

GE12879

Bernex

Lundi 14:00

Ecole Robert Hainard, salle omnisport - Route de Chancy 304 /

Chemin de Saule 120, 1233 Bernex

Avec Rémi

GE12880

Carouge

Lundi 16:15

Ecole des Pervenches, salle de gym des Charmettes - Place des Charmettes 3, 1227 Carouge

Avec Monica

GE12884

Cartigny

Mercredi 16:30



Ecole de Cartigny, salle de gymnastique - Rue du Trabli 5, 1236 Cartigny

Avec Katy

GE12885

Céligny

Lundi 17:00

Salle communale, Route des Coudres, 1298 Céligny

Avec Katy

GE12886



Chêne-Bougeries

Lundi 08:45

IEPA de la Chevillarde - Chemin de La Chevillarde 9, 1224 Chêne-Bougeries
Avec Rosa Ana
GE12890

Mercredi 16:00

ECG Jean-Piaget, salle 1 - Chemin de Grange-Falquet 17, 1224 Chêne-Bougeries
Avec Christine
GE12888

Chêne-Bourg

Mardi 16:30

Ecole Petit-Senn, salle de gym - Avenue du Petit-Senn 13, 1225 Chêne-Bourg
Avec Vivianne
GE12889

Cologny

Mardi 15:00

Centre sportif de Cologny, Salle du Passing 7 - Chemin de La Gradelle 33, 1223 Cologny
Avec Maria Elena
GE12892

Mercredi 09:30

Ecole du Manoir, salle omnisport - Route Martin-Bodmer 16, 1223 Cologny
Avec Michèle
GE12891

Corsier

Lundi 18:00

Salles des sociétés - Route De Corsier 20, 1246 Corsier
Avec Michèle
GE12894

Gymnastique Active de Bien-Être

Genève

Lundi 10:30

Maison de quartier Chausse-Coq - Rue Chausse-Coq 4-6, 1204 Genève
Avec Monica
GE12920

Lundi 14:00

Espace quartier des Eaux-Vives - Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève
Avec Isabel
GE12896

Lundi 16:30

Ecole des Crêts-de-Champel, salle de gym 1 - Chemin des Crêts-de-Champel 40, 1206 Genève
Avec Valérie
GE12895

Lundi 18:00

Ecole Necker, salle de gym - Rue Necker 4, 1201 Genève
Avec Katia
GE12908

Mardi 09:15

IEPA Reposa, salle au sous-sol - Rue Liotard 75, 1203 Genève
Avec Katia
GE12900

Mercredi 09:00

Espace de quartier le Lyon 99, salle des Colonnes - Rue de Lyon 99, 1203 Genève
Avec Elizabeth
GE12902

Mercredi 10:00

Salle communale des Asters - Rue de la Servette 100, 1202 Genève
Avec Eszter
GE12878

Mercredi 14:00

Salle communale des Asters - Rue de la Servette 100, 1202 Genève

Avec Cléia

GE12874

Mercredi 14:00

Ecole Roseraie - Rue Des Peupliers 15, 1205 Genève

Avec Isabel

GE12910

Mercredi 17:00

Ecole de Trembley, salle de rythmique 033 - Rue Pestalozzi 6, 1202 Genève

Avec Nathalie

GE12882

Mercredi 18:00

Equilibre-
en-marche.ch

Ecole de Sécheron, salle de rythmique - Avenue de France 15, 1202 Genève

Avec François

GE12912

Mercredi 19:00

Ecole des Contamines, salle de gym - Rue Michel Chauvet 22, 1208 Genève

Avec Rémi

GE12893

Jeudi 18:05

Equilibre-
en-marche.ch

Ecole des Charmilles, salle de rythmique - Avenue. D'Aïre 1, 1203 Genève

Avec Loyse

GE12887

Gy**Mercredi 10:00**

Equilibre-
en-marche.ch

Salle communale - Route de Gy 115, 1251 Gy

Avec Sylvie

GE12897

Gymnastique Active de Bien-Être

Jussy



Jeudi 09:00

Ecole des Beillans, salle de rythmique - Route des Beillans 9, 1254 Jussy

Avec Judith

GE12901

Lancy

Mercredi 14:00

Equilibre-
en-marche.ch

Ecole des Palettes, salle de rythmique - Avenue des Communes-Réunies 60, 1212 Grand-Lancy

Avec Florence

GE12905

Jeudi 10:15

CAD (Centre d'animations pour retraités) - Route de la-Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy

Avec Florence

GE12883

Jeudi 18:00

CO des Voirets, salle de gym - Chemin des Voirets 22, 1212 Grand-Lancy

Avec Rémi

GE12921

Meinier

Mercredi 15:45

Equilibre-
en-marche.ch

Ecole de Meinier, salle de rythmique - Route de La Repentance 90, 1252 Meinier

Avec Véronique

GE12903

Onex

Jeudi 09:00

Maison Onésienne, salle 101 - Rue des Evaux 2, 1213 Onex

Avec Rémi

GE12907

Jeudi 10:00

Maison Onésienne, salle 101 - Rue des Evaux 2, 1213 Onex

Avec Rémi

GE12906

Plan-les-Ouates**Jeudi 16:20**

Ecole du Pré-du-Camp, salle de gym - Rue des Chevalliers-de-Malte 11,

1228 Plan-Les-Ouates

Avec Florence

GE12909

Satigny**Mercredi 09:00**

Ecole Satigny-Village, salle du Judo - Route de la Gare-de-Satigny 27A, 1242 Satigny

Avec Josiane

GE12911

Soral**Mardi 16:30**

Ecole de Soral, salle de gym - Route des Lolliets 11, 1286 Soral

Avec Josiane

GE12913

Thônex**Lundi 16:15**

Ecole Adrien-Jeandin, salle de rythmique - Avenue Adrien-Jeandin 7, 1226 Thônex

Avec Marie-France

GE12914

Mercredi 12:00

Ecole Adrien-Jeandin, salle de gym - Avenue Adrien-Jeandin 7, 1226 Thônex

Avec Rosa Ana

GE12915

Gymnastique Active de Bien-Être

Vandoeuvres

Mardi 16:20

Ecole de Vandoeuvres, salle de gym - Route de Pressy 2, 1253 Vandoeuvres
Avec Michèle
GE12916

Vernier

Mardi 09:30

IEPA du Lignon, 12ème étage - Avenue du Lignon 50-53, 1219 Le Lignon
Avec Monica
GE12899

Mardi 14:15

IEPA du Lignon, 12ème étage - Avenue du Lignon 50-53, 1219 Le Lignon
Avec Monica
GE12898

Mardi 16:30

Ecole de Poussy, salle de rythmique - Chemin de Poussy 46, 1214 Vernier
Avec Monica
GE12917

Versoix

Mercredi 11:00

Ecole de Bon-Séjour - Route de Sauverny 4, 1290 Versoix
Avec Nathalie
GE12918

Veyrier

Jedi 16:15

Ecole de Grand-Salève, Salle Buttikofer-rythmique - Avenue du Grand-Salève, 1255 Veyrier
Avec Evelyne
GE12919

Gymnastique du Dos

Niveau 1, 2

Ce cours permet d'acquérir les bons gestes et les bonnes postures, d'améliorer le maintien et la perception de son corps, de renforcer et détendre sa musculature.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch ou **par téléphone au** 022 345 06 77

Prix : CHF 366.-/an

Durée : 60 minutes

Chêne-Bougeries

Lundi 16:30

Passage 41- Centre Rencontres Loisirs Chêne-Bougeries - Chemin de La Gradelle 41,
1224 Chêne-Bougeries
Avec Annamaria
GE12943

Genève

Mercredi 08:45

IEPA Reposa, salle au sous-sol - Rue Liotard 75, 1203 Genève
Avec Liliane
GE12948

Mercredi 10:00

IEPA Reposa, salle au sous-sol - Rue Liotard 75, 1203 Genève
Avec Liliane
GE12949

Mercredi 15:00

IEPA Reposa, salle au sous-sol - Rue Liotard 75, 1203 Genève
Avec Michel
GE12951

Mercredi 16:00

IEPA Reposa, salle au sous-sol - Rue Liotard 75, 1203 Genève
Avec Michel
GE12950

Gymnastique du Dos

Genève

Jeudi 08:50

Club des aînés des Eaux-Vives - Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève
Avec Annamaria
GE12944

Jeudi 10:00

Club des aînés des Eaux-Vives - Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève
Avec Annamaria
GE12945

Onex

Lundi 08:30

Paroisse Saint-Martin, grande salle à gauche - Route de Chancy 122, 1213 Onex
Avec Cléia
GE12952

Mardi 08:55

Onex Santé, salle au 1er étage - Rue des Evaux 13, 1213 Onex
Avec Cléia
GE12956

Mardi 09:55

Onex Santé, salle au 1er étage - Rue des Evaux 13, 1213 Onex
Avec Cléia
GE12955

Mercredi 09:30

Ecole du Gros-Chêne, salle de rythmique - Avenue du Gros-Chêne 39A, 1213 Onex
Avec Katy
GE12946

Mercredi 10:40

Ecole du Gros-Chêne, salle de rythmique - Avenue du Gros-Chêne 39A, 1213 Onex
Avec Katy
GE12947

Jeudi 09:00

Onex Santé, salle au 1er étage - Rue des Evaux 13, 1213 Onex
Avec Ariane
GE12953

Jeudi 10:15

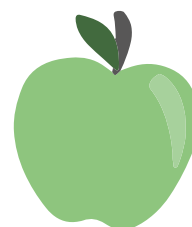
Onex Santé, salle au 1er étage - Rue des Evaux 13, 1213 Onex
Avec Ariane
GE12954

Perly-Certoux**Lundi 13:30**

Ecole de Perly - Route de Certoux 35, 1258 Perly
Avec François
GE12958

Lundi 14:30

Ecole de Perly - Route de Certoux 35, 1258 Perly
Avec François
GE12957



PHYSIOthérapie & ERGOthérapie **Domicile • Cabinet • EMS**



Affections cardio-respiratoires & COVID-long
Neurologie
Gériatrie
Prévention des chutes
Rhumatologie et orthopédie
Réhabilitation et maintien de l'autonomie

Cabinet Lancy • Rte de Chancy 59C - 1213 Petit-Lancy

Cabinet Vérenaz • Rte de Thonon 50 - 1222 Vérenaz

A domicile dans tout le canton de Genève

 **022 870 02 02**

Sur prescription médicale - Pris en charge par l'assurance de base



Gymnastique du Dos

Thônex

Vendredi 08:15

Centre de loisirs de Thônex - Route de Jussy 39, 1226 Thônex

Avec Maria Elena

GE12959

Vendredi 09:20

Centre de loisirs de Thônex - Route de Jussy 39, 1226 Thônex

Avec Maria Elena

GE12960

Veyrier

Lundi 16:15

Ecole de Grand-Salève, salle Buttikofer-rythmique - Avenue du Grand-Salève, 1255 Veyrier

Avec Evelyne

GE12961

Gymnastique en plein air

Niveau 1, 2

Au travers d'un parcours, en toute saison, par tous les temps. Les escaliers, les bancs, les murets, etc. sont utilisés pour réaliser des exercices adaptés et variés.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 366.-/an

Durée : 60 minutes

Genève

Mercredi 14:00

Parc Bertrand, rendez-vous à l'espace fitness

Avec Sylvie

GE12940

Vernier

Mercredi 14:00

Parc de la Mairie, rendez-vous devant la mairie - Rue du Village 9, 1214 Vernier
Avec Josiane
GE12941

Veyrier

Lundi 15:00

Tennis Club Veyrier Grand-Donzel - Route Antoine 21, 1234 Vessy
Avec Evelyne
GE12942

Gymnastique Mobilité et Équilibre

Niveau 1, 2, 3

Ce cours permet de prévenir les chutes, de reprendre confiance en soi, de garder son indépendance au quotidien, et surtout gagner en sécurité et en liberté.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 366.-/an

Durée : 60 minutes

Genève

Mardi 10:15

IEPA Reposa, salle au sous-sol - Rue Liotard 75, 1203 Genève
Avec Bessem
GE12985

Lancy

Mercredi 15:00

Avenue des Communes-Réunies 60, 1212 Grand-Lancy
Avec Florence
GE12986

Gymnastique Mobilité et Équilibre

Onex

Lundi 14:00

Onex Santé, salle au 1er étage - Rue des Evaux 13, 1213 Onex

Avec Nathalie

GE12988

Lundi 15:15

Onex Santé, salle au 1er étage - Rue des Evaux 13, 1213 Onex

Avec Nathalie

GE12987

Mardi 13:30

Onex Santé, salle au 1er étage - Rue des Evaux 13, 1213 Onex

Avec Christine

GE12984

Vernier

Mercredi 09:45

Ecole de Poussy, salle de rythmique - Chemin de Poussy 46, 1214 Vernier

Avec Christine

GE12989

Gymnastique Mobilité et Plaisir

**Niveau 2, 3**

Préserver sa qualité de vie par l'acquisition d'une meilleure aisance du mouvement par le plaisir d'être ensemble.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 366.-/an

Durée : 60 minutes

Bernex

Lundi 14:45

IEPA Bernex - Rue de Bernex 340-342, 1233 Bernex

Avec Ariane

GE12971

Carouge

Mercredi 09:00

IEPA Vigne Rouge (Foyer Le Caroubier) - Route de Saint Julien 5 B, 1227 Carouge
Avec Florence
GE12976

Chêne-Bougeries

Lundi 10:45

IEPA Chevillarde - Chemin de la Chevillarde 9, 1224 Chêne-Bougeries
Avec Rosa Ana
GE12974

Mercredi 10:00

Résidence de la Gradelle - Chemin du Pré-du-Couvent 3 A, 1224 Chêne-Bougeries
Avec Marie-France
GE12968

Chêne-Bourg

Jeudi 16:00

IEPA Chêne-Bourg - Rue de Genève 75, 1225 Chêne-Bourg
Avec Vivianne
GE12973

Genève

Lundi 08:45

Résidence Colladon - Chemin Colladon 5-7, 1209 Genève
Avec Nathalie
GE12967

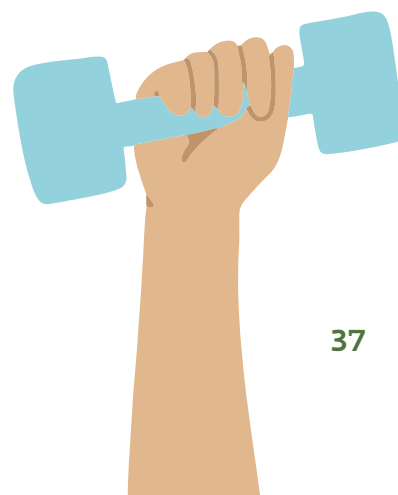
Lundi 09:45

Résidence Colladon - Chemin Colladon 5-7, 1209 Genève
Avec Nathalie
GE12966

Genève

Mardi 08:45

IEPA Franchises - Cité Vieusseux 8, 1203 Genève
Avec Verena
GE12975



Gymnastique Mobilité et Plaisir

Genève

Mardi 09:00

Espace Quartier Clos-Voltaire - Rue de Lyon 49, 1203 Genève
Avec Rémi
GE12965

Mardi 09:15

IEPA Arc-en-Ville - Rue de Carouge 35, 1205 Genève
Avec Sylvie
GE12969

Mardi 15:30

Espace quartier Jonction - Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève
Avec Cléia
GE12979

Mercredi 10:15

Résidence les Jardins de Rhône - Avenue d'Aïre 89, 1203 Genève
Avec Verena
GE12977

Mercredi 13:00

Salle communale des Asters - Rue de la Servette 100, 1202 Genève
Avec Cléia
GE12962

Mercredi 16:00

Ecole de Trembley, salle de rythmique 033 - Rue Pestalozzi 6, 1202 Genève
Avec Nathalie
GE12964

Jeudi 10:00

Salle communale des Asters - Rue de la Servette 100, 1202 Genève
Avec Cléia
GE12963

Thônex

Lundi 14:00

IEPA Chapelly - Chemin Chapelly 22, 1226 Thônex
Avec Maria Elena
GE12972

Vernier

Lundi 09:45

IEPA Avanchet - Rue du Grand-Bay 16, 1220 Avanchet
Avec Verena
GE12970

Gymnastique Tonique

Niveau 1

Garder sa forme par une gym plus soutenue de tout le corps, en développant endurance, force, souplesse et agilité.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 366.-/an

Durée : 60 minutes

Carouge

Lundi 20:00

CO Pinchat, salle de gym - Chemin Charles-Poluzzi 50, 1227 Carouge
Avec Rémi
GE13004

Chêne-Bougeries

Mercredi 17:00

ECG Jean-Piaget, salle de gym 1 - Chemin de Grange-Falquet 17, 1224 Chêne-Bougeries
Avec Christine
GE12995

Collonge-Bellerive

Mercredi 08:45

Salle de la paroisse de Vézenaz - Chemin des Rayes 14, 1222 Vézenaz
Avec Michel
GE13009

Gymnastique Tonique

Genève

Lundi 16:50

Espace de quartier Le Lyon 99, salle des Colonnes - Rue de Lyon 99, 1203 Genève

Avec Eszter

GE12999

Lundi 18:00

Salle de jeux quartier des Pâquis - Place Châteaubriand 1, 1202 Genève

Vivianne

GE12994

Lundi 20:00

Ecole de Saint-Gervais - Rue Bautte 10, 1201 Genève

Avec Sylvie

GE12998

Mardi 14:30

Salle communale des Asters - Rue de la Servette 100, 1202 Genève

Avec Manuela

GE12990

Mercredi 08:45

Centre sportif du Bout-du-Monde, salle omnisport - Route de Vessy 12, 1206 Genève

Avec Evelyne

GE12992

Mercredi 10:00

Paroisse de la Servette - Avenue Wendt 55, 1203 Genève

Avec Monica

GE13008

Mercredi 17:00

Ecole Peschier, salle de rythmique (1 étage sans ascenseur) - Avenue Dumas 28, 1206 Genève

Avec Vivianne

GE13001



Mercredi 18:00

Ecole des Contamines - Rue Michel Chauvet 22, 1208 Genève

Avec Rémi

GE12996

Jeudi 09:00

Salle communale des Asters - Rue de la Servette 100, 1202 Genève

Avec Cléïa

GE12991

Lancy**Jeudi 09:00**

CAD (Centre d'animations pour retraités) - Route de la-Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy

Avec Florence

GE12993

Jeudi 16:30

Ecole du Petit-Lancy, centre omnisports, salle de gym 2 - Avenue Louis-Bertrand 7, 1213

Petit-Lancy

Avec Cléïa

GE13003

Meinier**Mercredi 17:00**

Ecole de Meinier, salle de rythmique - Route de la Repentance 90, 1252 Meinier

Avec Véronique

GE13000

Plan-les-Ouates**Lundi 14:00**

Maison de la Julienne, salle au 1er étage - Route de Saint-Julien 116, 1228 Plan-Les-Ouates

Avec Susanne

GE13006

Lundi 15:00

Maison de la Julienne, salle au 1er étage - Route de Saint-Julien 116, 1228 Plan-Les-Ouates

Avec Susanne

GE13005



Judo ♥

Niveau 1

Le judo est un sport et une activité de plaisir qui peut être adapté à toutes les tranches d'âge. Durant ces cours de judo, vous pourrez apprendre différentes techniques debout (Tachi-waza) et au sol (Ne-waza), les formes de salut traditionnel et les trois chutes. La pratique de cet art martial japonais permet également d'améliorer l'équilibre, la coordination et la souplesse. Le judo peut se pratiquer quel que soit l'âge et la morphologie.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 195.- par module de 10 leçons

Durée : 60 minutes

Module 1 : entre le 1er janvier et le 31 mars

Module 2 : entre le 1er avril et le 30 juin

Module 3 : entre le 1er septembre et le 31 décembre

Genève

Mardi 18:00

Ecole Ferdinand-Hodler - Boulevard Emile-Jacques-Dalcroze, 4, 1204 Genève

Avec Patrick

GE13046 – Module 1

GE13047 – Module 2

GE13048 – Module 3

Jeudi 14:30

Paroisse de la Servette - Avenue Wendt 55, 1203 Genève

Avec Patrick

GE13049 – Module 1

GE13050 – Module 2

GE13051 – Module 3

Line Dance — Country

Niveau 1, 2

Danser sur des rythmes de rock, rumba, charleston, mambo, valse, tango, slow, cha-cha, samba, ..., sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire.

Inscriptions par téléphone au 022 345 06 77

Prix : CHF 195.– par module de 10 leçons

Durée : 60 minutes

Module 1: entre le 1er janvier et le 31 mars

Module 2: entre le 1er avril et le 30 juin

Module 3: entre le 1er septembre et le 31 décembre

Genève

Lundi 15 :30

Espace quartier - Rue de Lyon 99, 1203 Genève

Avec Estzer

GE13055 – Module 1

GE13056 – Module 2

GE13057 – Module 3

Nordic Walking

Niveau 1, 2

Marche sportive qui renforce la tonicité et l'endurance. Grâce à l'utilisation de bâtons adaptés au mouvement naturel de balancier des bras, ce sport développe la coordination des mouvements.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 366.–/an

Durée : 75 minutes

Bernex

Mardi 09:30

1233 Bernex- Lully

Avec Josiane

GE13015



Choulex

Lundi 09:45

1244 Choulex

Avec Valérie

GE13013

Genève

Mardi 09:45

Quai Gustave-Ador, 1207 Genève

Avec Annamaria

GE13014

Mercredi 10:30

Stade du Bout-du-Monde, 1206 Genève

Avec Michel

GE13012

Lancy

Mardi 14:00

Route de La-Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy

Avec Evelyne et Sylvia

GE13011

Troinex

Vendredi 09:00

Chemin de la Grand-Cour 6, 1256 Troinex

Avec Evelyne

GE13042

Nordic Walking

Versoix

Lundi 09:30

Centre sportif de la Bécassière - Route de l'Etraz 201, 1290 Versoix
Avec Rosmarie
GE13040

Pilates

Niveau 1

La méthode Pilates est une technique de renforcement des muscles profonds. Sur tapis au sol, travail important des abdominaux et du plancher pelvien. Guidée par la respiration, cette pratique favorise la concentration, la coordination, la conscience corporelle, l'équilibre et le maintien du dos.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 195.- par module de 10 leçons

Durée : 60 minutes

Module 1 : entre le 1er janvier et le 31 mars

Module 2 : entre le 1er avril et le 30 juin

Module 3 : entre le 1er septembre et le 31 décembre

Genève

Lundi 19:00

Ecole Necker - Rue de Necker 4, 1201 Genève
Avec Cléia
GE13045 – Module 1
GE13067 – Module 2
GE13068 – Module 3



Vandoeuvres

Lundi 16:30

Ecole de Vandoeuvres - Route de Pressy 2, 1253 Vandoeuvres

Avec Maria Elena

GE13016 – Module 1

GE13064 – Module 2

GE13065 – Module 3

Yoga

Niveau 1, 2, 3

Grâce au maintien des postures, on améliore la concentration et l'on recherche un alignement du corps précis tout en le tonifiant en douceur et de manière profonde

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 195.- par module de 10 leçons

Durée : 60 minutes

Module 1 : entre le 1er janvier et le 31 mars

Module 2 : entre le 1er avril et le 30 juin

Module 3 : entre le 1er septembre et le 31 décembre

Genève

Mercredi 16:00

Ecole Peschier - Avenue Dumas 28, 1206 Genève

Avec Fanny

GE13044 – Module 1

GE13070 – Module 2

GE13071 – Module 3

Mercredi 19:00

Ecole de Sécheron - Avenue de France 15, 1202 Genève

Avec Marie

GE13043 – Module 1

GE13072 – Module 2

GE13073 – Module 3

Zumba

Niveau 1, 2

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. La Zumba développe l'équilibre, la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch, **par téléphone au** 022 345 06 77 ou directement auprès de la monitrice / du moniteur.

Prix : CHF 195.- par module de 10 leçons

Durée : 60 minutes

Module 1 : entre le 1er janvier et le 31 mars

Module 2 : entre le 1er avril et le 30 juin

Module 3 : entre le 1er septembre et le 31 décembre

Lancy

Lundi 18:00

Place de Pont-Rouge 6, 1212 Grand-Lancy

Avec Monica

GE13017 – Module 1

GE13074 – Module 2

GE13075 – Module 3

Culture et formation

Tous les détails des cours, inscriptions, prix, etc.

Atelier conter et se raconter

Il était une fois...votre vie !

L'atelier de l'artiste Keren Esther est à la fois un atelier d'écriture et de conte, où la musique et le chant apporteront leur magie. L'histoire sur laquelle chacun se penchera est celle de sa propre vie. Trouver les mots, les coucher sur le papier... Keren Esther aidera chacun à réaliser cette éclosion. Un précieux écrit pour la vie ! Cet atelier est aussi une histoire de résonances et de liens tissés à travers le partage. Les participants pourront, pour ceux qui le souhaitent, participer à une action culturelle, par exemple en faisant entendre leur propre récit sur scène.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch ou **par téléphone au** 022 345 06 77

Prix : CHF 350.- pour 22 séances du 18 janvier 2023 au 28 juin 2023

Durée : 90 minutes

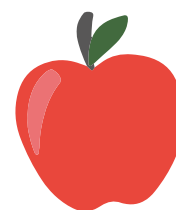
Carouge

Mercredi : 15:00

Pro Senectute Genève – Route de Saint Julien 5 B, 1227 Carouge

Avec Keren Esther

GE13088



Atelier d'initiation à l'autohypnose

Atelier essentiellement pratique avec des hypnoses de groupe et des exercices individuels. Les participants auront la possibilité d'exercer l'autohypnose de différentes manières et d'échanger leurs expériences afin de favoriser une mise en pratique indépendante. Il est important d'être ouverts/es à ce type d'approche.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch ou **par téléphone au** 022 345 06 77

Prix : CHF 150.-

Durée : 4 heures

Carouge

Vendredi 24 mars à 09:00

Pro Senectute Genève - Route de Saint Julien 5 B, 1227 Carouge
Avec Annamaria
GE13058

Vendredi 6 octobre à 09:00

Pro Senectute Genève - Route de Saint Julien 5 B, 1227 Carouge
Avec Annamaria
GE13059

Atelier relaxation / méditation

Atelier pour apprendre les techniques de relaxation physique et mentale. Prendre conscience de ses capacités et ressources afin de les renforcer pour s'adapter aux situations, développer sérénité et mieux être. Pratiquer des exercices : de respiration, de décontraction musculaire et aussi de visualisation.

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch ou **par téléphone au** 022 345 06 77

Prix : CHF 39.-

Durée : 2 heures

Genève

Samedi 25 mars 2023 à 09:30

Espace quartier Jonction - Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève
Avec Cléia
GE13086

Samedi 10 juin à 09:30

Espace quartier Jonction - Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève
Avec Cléia
GE13060

Samedi 11 novembre à 09:30

Espace quartier Jonction - Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève
Avec Cléia
GE13061

Balades

Niveau 1, 2, 3

Découvrez des itinéraires en ville ou à la campagne en compagnie d'autres marcheurs. Nous souhaitons promouvoir les bienfaits de la marche et du mouvement par des sorties originales. Par exemple, ces balades accompagnées seront ponctuées par une visite culturelle, la recherche des bancs publics, une table conviviale, ... Certaines balades conviendront notamment aux seniors parfois freinés par des promenades trop longues ou escarpées.

Le programme sera communiqué au printemps 2023 sur notre site.

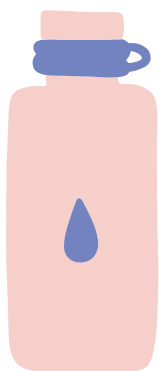
Informations sur le programme et inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch
ou **par téléphone au** 022 345 06 77.

Grand Bal Senior

Participez au Grand Bal Seniors organisé dans des lieux emblématiques, en coopération avec la Ville de Genève et le CAD.

Le programme sera communiqué au printemps 2023 sur nos réseaux sociaux.

Informations sur le programme et inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch
ou **par téléphone au** 022 345 06 77.



Les Séjours



Séjour à Crans-Montana

En compagnie de Josiane, nous vous invitons à l'Hôtel-du-Lac de Crans-Montana pour un séjour ponctué par du Nordic Walking, des découvertes et des moments de détente.

Du **dimanche 13** au **samedi 19 août 2023**

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch ou par téléphone au 022 345 06 77

Prix : chambre « **Deluxe** » (demi-pension)

Individuelle **CHF 830.-**

Double **CHF 753.-** (prix par personne)

Supplément animaux **CHF 63.-** (sans nourriture)

Programme :

Arrivée par vos propres moyens le dimanche après-midi 14 août 2022

Rendez-vous à Crans-Montana à l'Hôtel-du-Lac le dimanche après-midi **13 août 2023**

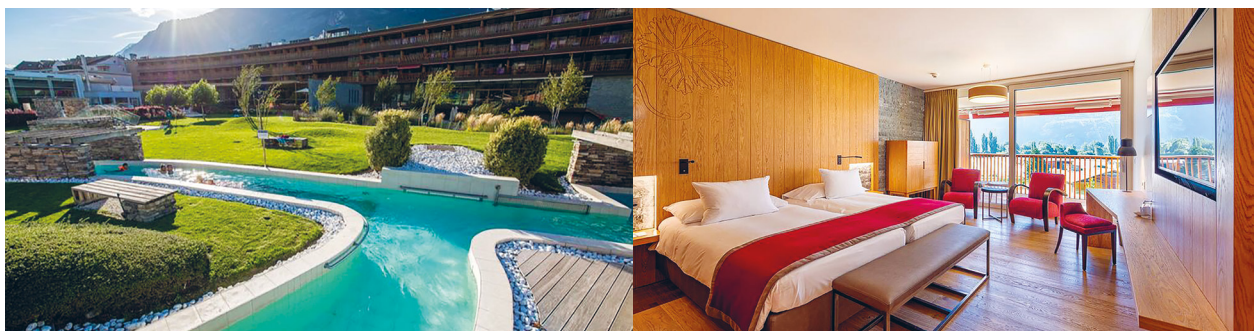
Apéritif de bienvenue à 18 : 00

Tous les matins : échauffement et cours de Nordic Walking

Durée : 75 minutes

Les après-midis : vous pourrez choisir des activités qui sont facultatives

GE 13076



Séjour aux Bains de Saillon

En compagnie de Josiane, nous vous invitons aux Bains de Saillon pour un séjour de bien-être et remise en forme.

Du **jeudi 22** au **dimanche 25 juin 2023**

Inscriptions en ligne : www.ge.prosenectute.ch ou **par téléphone au** 022 345 06 77

Prix : chambre «**Cosy**» (demi-pension) avec balcon dans l'ancienne aile de l'hôtel
Individuelle **CHF 800.-**
Double **CHF 590.-** (prix par personne)
Supplément animaux **CHF 30.-** (sans nourriture)

Prix : chambre «**Deluxe**» (demi-pension) avec balcon dans la nouvelle aile de l'hôtel
Individuelle **CHF 875.-**
Double **CHF 660.-** (prix par personne)
Supplément animaux **CHF 30.-** (sans nourriture)

Programme :

Rendez-vous aux Bains de Saillon le jeudi après-midi 22 août 2023
Apéritif de bienvenue

Tous les matins : échauffement et cours de Nordic Walking

Durée : 75 minutes

Les après-midis : vous pourrez choisir des activités qui sont facultatives

Dans notre offre pour les Bains de Saillon sont inclus notamment :

Accès illimité au Carpe-Diem Spa, aux piscines thermales, au Fitness, un massage détente de 50 minutes. Dégustation de vin chez un vigneron de Saillon

GE 13077



Chemin de Stevenson

Nous projetons de parcourir avec vous le Chemin de Stevenson (280 km), cette grande randonnée qui traverse les Cévennes du Puy en Velay à Alès par les départements de la Haute-Loire, de la Lozère, de l'Ardèche et du Gard. Nous parcourons le trajet en quatre ans à raison d'une semaine par année, mais bien sûr, on peut se contenter de ne parcourir qu'une seule des quatre étapes ! Ce parcours a été rendu célèbre par le livre Voyage avec un âne dans les Cévennes qu'a écrit Robert Louis Stevenson en 1879.

Notre première étape nous mènera du Puy en Velay à Fouzilhac et nous traverserons les pâturages et volcans du Velay, les forêts de pins du Gévaudan et les landes désertiques du mont Lozère. Chaque jour nous apprécierons la diversité des paysages, l'authenticité des villages, les terres sauvages et la richesse de la faune le long de beaux sentiers vallonnés.

L'itinéraire complet du Chemin de Stevenson ne présente pas de difficultés particulières, il est ouvert à tout bon marcheur. L'encadrement est assuré par deux professionnels guide et accompagnateur et d'un chauffeur et notre bus suiveur sera à notre disposition à n'importe quel moment en cas de fatigue ou de météo exécrable.

Etape 1, 2 départs planifiés :

du 04 au 10 septembre 2023 (du Puy à Fouzillac)

du 11 au 17 septembre 2023 (du Puy à Fouzillac)

Renseignement et inscription : www.ge.prosenectute.ch ou **par téléphone au** 022 345 06 77 jusqu'au 30 Juin 2023

Moniteurs : Edgard Oberson, guide de montagne. Jean François Monney, accompagnateur et un chauffeur professionnel

Niveau : Technique : T1, randonnée facile

Physique : randonnée de 4 à 7 heures par jour

Prix : CHF 1 450.-



PRO SENECTUTE

Foyers de jour

PRO SENECTUTE Genève gère 4 foyers de jour :

Le Caroubier : Route de Saint-Julien 5 B-1227 Carouge - **022 343 60 66**

L'Oasis : Rue de Carouge 53-1205 Genève - **022 329 38 56**

Livada : Route de Sauvigny 10-1290 Versoix - **022 779 01 01**

Soubeyran : Rue Louis Favre 39-1201 Genève - **022 345 96 35**

Du lundi au vendredi, une équipe de professionnels du social et de la santé accueille un groupe d'une quinzaine de personnes âgées.

Les foyers de jour proposent de :

- Lutter contre l'isolement et favoriser de nouvelles relations
- Favoriser le maintien à domicile
- Soulager et soutenir les proches aidants
- Éviter ou écourter une hospitalisation

Les foyers de jour offrent des activités telles que :

- Ateliers créatifs
- Gymnastique senior
- Activités de groupe : sorties culturelles et de loisirs, jeux, lectures, musique, etc.
- Ateliers de bien-être : manucure, massage
- Activités intergénérationnelles

PRO
SENECTUTE
GENÈVE

léman
bleu.tv
Vous présentent...

LOTÉRIE
ROMANDE

Ça bouge à la maison
Du lundi au vendredi,
à 14h30 sur Léman Bleu (45min)

Ça Bouge
à la
Maison

Participez à nos leçons quotidiennes en utilisant des accessoires aux couleurs Pro Senectute !

Commandez aujourd'hui ce matériel, pour vous et pour vos proches !

Prix des 2 accessoires : CHF 20.-

Prix de soutien : CHF 40.-

Adresse de commande :

Tél. 022 345 06 77

E-mail : activites@ge.prosenectute.ch



1h par  m²
Un-e étudiant-e
sous mon toit



En échange de trois à six heures de coups de main par semaine, je propose une chambre de mon logement à un ou une étudiante.

+41 (0)22 379 74 00
www.unige.ch/1hparm2

PRO
SENECTUTE

FONDATION
BNP PARIBAS

Avec le soutien des fondations
Leenaards et Auguste Roth

UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Docupass

Le dossier pour vos dispositions personnelles



Prévoir un avenir plus serein avec le Docupass

Docupass vous permet de consigner tous vos besoins, demandes et souhaits en cas d'évènement grave. Notre dossier relatif aux dispositions personnelles constitue une solution globale reconnue pour tous les domaines susceptibles d'être régis par un tel document, des directives anticipées au testament.

Directives Anticipées

Souhaitez-vous des mesures visant à préserver la vie ? Faire don de vos organes ?

Dans les directives anticipées, vous déterminez les traitements et les soins médicaux que vous souhaitez recevoir si un jour vous n'êtes plus en mesure de l'exprimer, et vous désignez une personne qui vous représentera dans les questions médicales.

Testament

A qui reviendra votre maison ? Qui héritera de votre collection de disques ?

Réfléchissez à ce que vous voulez qu'il advienne des biens acquis au prix de vos efforts tout au long de votre vie. Le testament vous permet de préparer votre succession.

**Et encore bien plus d'avantages ! Besoin d'aide pour remplir les documents ?
Contactez-nous pour recevoir tous les renseignements nécessaires**

Standard téléphonique du lundi au vendredi de 09:00 à 11:30 et de 14:00 à 16:00
Tél. 022 807 05 65, info@ge.prosenectute.ch, www.ge.prosenectute.ch



Les Seniors et le sport

Faire des exercices pour améliorer sa force et son équilibre permet de rester mobile et autonome plus longtemps.

Il est conseillé d'entraîner sa force et son équilibre en effectuant une activité sportive durant la semaine.

L'activité sportive renforce le corps sous divers aspects : elle entraîne votre équilibre, limite les risques de chutes, développe la masse musculaire pour la tenue droite du corps et donne de la sécurité en cas d'obstacle ou de distraction.

Bouger permet de rester en forme physiquement mais également mentalement. Le sport stimule le cerveau en renforçant la mémoire et nous aide à entretenir nos fonctions, c'est-à-dire notre capacité à nous concentrer, à acquérir des connaissances, à raisonner, à utiliser nos facultés de coordination. Pratiquez nos activités et vous ressentirez rapidement les effets positifs d'un entraînement régulier. Il vous sera plus facile de vous déplacer avec assurance et sécurité.



PRO SENECTUTE

Consultation sociale

Notre service social spécialisé est composé de 15 assistantes sociales. Nous proposons gratuitement, dans nos bureaux ou à domicile :

- Aides financières
- Aides relatives aux assurances sociales : AVS, Prestations Complémentaires (SPC), LAMaI, Allocation pour impotent, etc.
- Aides aux démarches administratives et juridiques
- Aides à l'entrée en EMS : informations et inscriptions
- Conseils sur le maintien à domicile
- Aides à la rédaction des directives anticipées

Conditions générales de participation aux activités « Mouvement et sport »

1. Conditions générales - Le participant ou la participante s'engage à respecter les conditions générales.

2. Modalités d'inscription

- L'inscription s'effectue par téléphone au secrétariat au 022 345 06 77 ou en ligne à l'adresse www.ge.prosenectute.ch.
- Une séance d'essai est possible sauf pour les cours Aqua-fitness, Aqua-gym et Gymnastique Mieux-être du dos.
- Le participant ou la participante s'engage pour une année civile pour les cours programmés annuellement.
- Le participant ou la participante s'engage pour un module complet.
- Le participant ou la participante s'engage pour un cours saisonnier complet.
- En cas d'inscription en cours d'année, le participant ou la participante s'engage jusqu'à la fin de celle-ci et reçoit une facture au prorata.
- Pour toute inscription en cours de module et/ou d'un cours saisonnier, le participant ou la participante s'engage jusqu'à la fin de celui-ci et reçoit une facture au prorata.
- Les cours Aqua-fitness, Aqua-gym et Gymnastique Mieux-être du dos sont limités à un nombre de participants. La personne dispose d'un délai de 5 jours ouvrables pour confirmer sa participation en fournissant l'ensemble des documents requis.
- Si un cours est complet, le secrétariat propose d'inscrire la personne sur une liste d'attente et la recontacte dès qu'une place se libère.

3. Facturation et tarifs des cours

- Les factures sont envoyées en mars pour les cours programmés à l'année, dans le mois de l'inscription pour les modules et les cours saisonniers.
- La facturation des entrées à la piscine Beau Séjour se fait fin juin et fin décembre.
- En cas de difficulté financière, pour les personnes en âge AVS, un collaborateur ou une collaboratrice est disponible au 022 345 06 77 pour étudier une possibilité de soutien financier.
- Les tarifs des cours sont fixés d'année en année.
- Parrainage : Une réduction du prix des cours est accordée lors du parrainage d'un nouveau participant (voir page 5).

4. Remboursement des cours

- En cas d'absence, le remboursement est accordé sur présentation d'un certificat médical d'une durée minimale équivalant à 6 leçons consécutives, hors vacances et jours fériés. Pour qu'il soit validé, il doit être remis au plus tard 15 jours après sa date d'émission. Le remboursement est effectué 2 mois après le traitement des listes de présences en décembre.
- Concernant les cours programmés annuellement, si nous annulons une leçon en cas de force majeure, elle n'est pas reportée. Au-delà de 3 annulations pour un même cours, une solution alternative est proposée.
- Concernant les modules et/ou cours saisonniers, si nous annulons une leçon en cas de force majeure, elle est reconduite ou remboursée 2 mois après la fin du programme.
- Le participant ou la participante qui quitte un cours n'est pas remboursé-e, même partiellement.
- Le participant ou la participante qui annule une leçon ou un cours Domigym n'est pas remboursé-e.

5. Contre-indications

- pour les cours aquatiques :

En cas de mycose, folliculite, furonculose, plaies ouvertes, affections cardiovasculaires (HAT, angor, insuffisance coronarienne, insuffisance cardiaque, etc.); en cas d'insuffisance respiratoire, accord médical exigé.

- pour les cours Gym tonique, walking/nordic walking et cours non subventionnés :

En cas de problèmes cardio-vasculaires déclarés, accord médical exigé.

6. Assurances

- Le participant ou la participante a l'obligation d'être assuré-e (maladie, accident et responsabilité civile).
- Pro Senectute Genève décline toute responsabilité en cas d'accident, de vol ou de dommage aux effets personnels.

7. Conditions particulières

- Le changement de coordonnées ou l'arrêt de l'activité doit être communiqué par téléphone au plus vite au secrétariat au 022 345 06 77.
- Les moniteurs et monitrices peuvent demander à un participant ou à une participante d'interrompre l'activité si son niveau technique, sa condition physique ou son comportement compromet sa santé, sa sécurité ou la sécurité du groupe.
- Les anciens moniteurs et monitrices ont droit à la gratuité d'un cours subventionné.
- Pro Senectute se réserve le droit de changer de moniteur ou de monitrice, de jour, de lieu et d'heure.
- S'il n'y a pas assez d'inscriptions à un cours, nous nous réservons le droit de le fermer.

Nos Partenaires

Nos chaleureux remerciements à tous nos partenaires
Domaine Activités « Mouvement et sport »

- **Acuitis**
- **Cité Seniors**
- **Communes** : Anières, Avully, Avusy, Bardonnex, Bernex, Carouge, Cartigny, Céligny, Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg, Choulex, Collonge-Bellerive, Cologny, Confignon, Corsier, Gy, Jussy, Lancy, Meinier, Onex, Perly-Certoux, Plan-les-Ouates, Russin, Satigny, Soral, Thônex, Troinex, Vandœuvres, Vernier, Versoix, Veyrier
- **Direction générale de la santé (DGS), Service du médecin cantonal**
- **Département de la cohésion sociale (DCS)**
- **Hospice général** - Centre d'animation pour retraités (CAD)
- **Institution de maintien à domicile (imad)**
- **Léman Bleu**
- **MyPhysio**
- **POLOMARCO**
- **Pro Senectute Suisse**
- **Services Industriels de Genève (SIG)**
- **Transports Publics Genevois (TPG)**
- **Ville de Genève**

Cette brochure est imprimée avec des encres biovégétales sur du papier certifié FSC.



Nous sommes à votre disposition

Du lundi au vendredi de 08:30 à 12:00 et de 13:30 à 16:00

Tél : 022 345 06 77

activites@ge.prosenectute.ch

www.ge.prosenectute.ch

Réalisation par **POLOMARCO**
Grand-Rue 5, 1204 Genève — www.polomarco.ch

Séjours pour seniors



La Nouvelle Roseraie se situe à St-Légier au-dessus de Vevey.

Vacances alliant confort et activités dans une ambiance conviviale, chaleureuse et en toute sécurité (24h/24).

Animations à chaque séjour sur les thèmes, Lac, Montagne et Culture

Chambre tout confort
CHF 875.- par semaine

Renseignements et inscriptions
Tél. 022 420 42 90
vacanceseniors@hospicegeneral.ch

En 2023, pour les couples
- 50% pour la deuxième personne



Hospice général



Peut-on être né avant internet et rester à la page ?

VOS AVANTAGES ABONNÉS :

- 11 numéros par an
- 2 hors-séries
- Tous les contenus en ligne
- Des voyages en Suisse et à l'étranger*
- Des concours chaque mois

* avec des prix préférentiels pour les abonnés



Magazine romand indépendant, depuis 1970

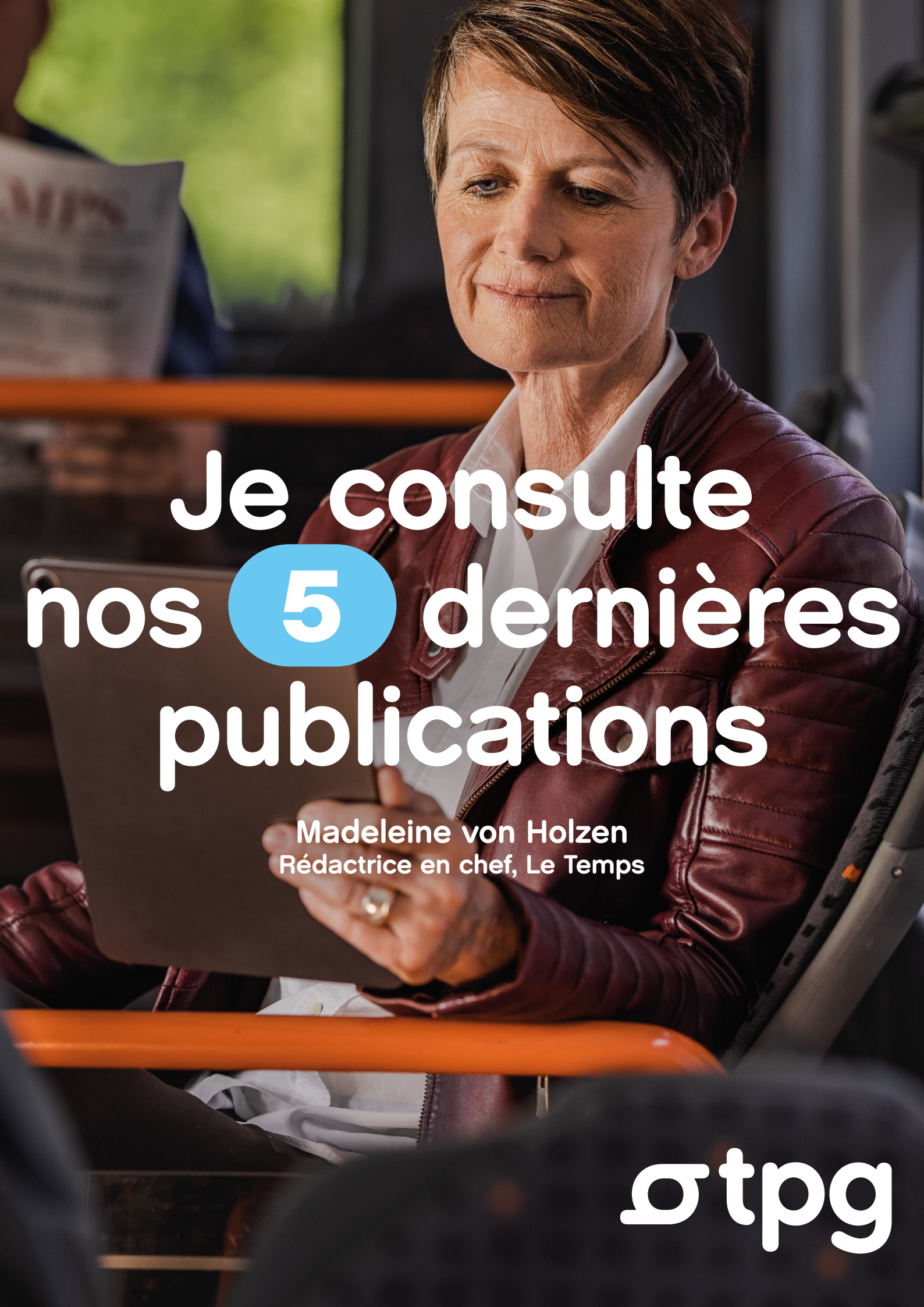
Offre spéciale
Pro Senectute

1 an pour Fr. 76.-
Fr. 58.-

2 ans pour Fr. 134.-
Fr. 107.-

S'abonner 021 321 14 21 | abo@generations-plus.ch | www.generations-plus.ch/club-abo | code promotion: **PSGE23**

général
VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES



Je consulte nos **5** dernières publications

Madeleine von Holzen
Rédactrice en chef, Le Temps

σtpg