



© copyright: D. Wagnières

Activités estivales pour les seniors

A Cité Seniors et dans les quartiers

Juillet – Août 2025

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch





Le quartier, l'allié du bien-vieillir

Avec le temps, on mesure mieux l'importance d'un environnement proche et rassurant. Pour beaucoup de seniors, le quartier est un espace de stabilité, un lieu d'échanges et de partage. On y a ses habitudes. Aller voir un film, faire de la gymnastique dans un parc, suivre un cours de danse : autant d'activités formant une trame familière qui donne un sens au quotidien.

Le quartier est souvent le premier cercle d'appartenance, celui où l'on se sent « chez soi », bien avant de se réclamer d'une ville ou d'un pays. Dans un monde qui évolue à toute vitesse, il constitue un repère essentiel. Le quartier est ainsi un espace privilégié pour développer des politiques publiques au service de la population.

Le programme que vous tenez entre les mains complète l'offre développée par Cité Seniors, avec l'objectif de susciter des rencontres, lutter contre l'isolement et la précarité, informer la population sur ses droits. Le quartier est l'allié du bien-vieillir : découvrez toutes les opportunités qu'il vous propose !

Christina Kitsos

Maire de la Ville de Genève

Programme



Restons dynamiques !

Animé par les **infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève**, en collaboration avec l'**association Athletica**.

Marche et exercices adaptés à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, se déplaçant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc.).

Cette offre, récompensée par le prix « Commune en santé – Ville en santé 2023 », est proposée par tous les temps. En cas de forte chaleur, l'activité est maintenue et adaptée aux conditions météorologiques.



Tous les lundis 10h-11h



Parc Beaulieu (rue Elisabeth-Beaulacre 8)

Départ derrière l'Ecole de Beaulieu



Tous les mardis 10h-11h



Parc Bertrand (av. Peschier)

Départ à proximité de la pataugeoire



Tous les mercredis 10h-11h



Parc des Franchises (av. de Châtelaine)

Départ au centre du parc, dans le square



Tous les jeudis 10h-11h



Parc Baud-Bovy (passage Baud-Bovy)

Départ au centre du parc, devant la rotonde



Gratuit, sans inscription



Zumba Gold

Animé par **Raquel Pinazo Torres**.

La Zumba Gold est une pratique qui allie le fitness et un mélange de plusieurs danses latines. Le terme Gold signifie que le cours est adapté aux seniors, hommes et femmes.



Mardis 14h-15h

1, 8, 15, 22, 29 juillet - 5, 12, 19, 26 août - 2 septembre



Au frais à Cité Seniors (rue de Lausanne 62)



Gratuit, sans inscription



Paddle

Tropical Corner vous accueille pour 10 séances d'initiation au stand up paddle. A l'aide d'une pagaie, vous apprendrez à glisser vers de nouveaux horizons en affirmant votre confiance sur l'eau.

Accompagnement par des instructeurs et équipement fourni (gilet de sauvetage et combinaison).



Mercredis 11h-12h

2, 9, 16, 30 juillet - 6, 13, 20, 27 août - 3 et 10 septembre



Rendez-vous à Tropical Corner (à côté de Genève-Plage)



Gratuit, sur inscription la veille au 0800 18 19 20 (places limitées)



Séances de cinéma « Voyage, Voyage »

Une série de films inspirée par le voyage et l'évasion, soigneusement sélectionnée **par les bibliothécaires de la Ville de Genève**.



Les séances débutent à 14h



Au frais à Cité Seniors (rue de Lausanne 62)

Mercredi 2 juillet: Out of Africa (1985)

Film de Sydney Pollack, avec Meryl Streep et Robert Redford.

Un hymne à l'aventure et à la liberté dans les paysages grandioses de l'Afrique.

Mercredi 9 juillet: Retour vers le futur (1985)

Film de Robert Zemeckis, avec Michael J. Fox et Christopher Lloyd.
Un adolescent voyage dans le temps avec une voiture modifiée et change involontairement l'histoire de sa famille.

Mercredi 16 juillet: Gravity (2013)

Film de Alfonso Cuarón, avec Sandra Bullock et George Clooney.
Un thriller spatial haletant sur la survie d'astronautes après la destruction de leur navette.

Mercredi 23 juillet: La panthère des neiges (2021)

Film documentaire de Marie Amiguet et Vincent Munier.
Une quête poétique et contemplative sur les hauts plateaux tibétains à la recherche de la panthère des neiges.

Mercredi 30 juillet: Le Tour du monde en 80 jours (1956)

Film de Michael Anderson, avec David Niven et Cantinflas.
L'épopée classique d'un gentleman globe-trotter qui parie qu'il fera le tour du monde en 80 jours.

Mercredi 6 août: Le Voyage de Chihiro (2001)

Film d'animation de Hayao Miyazaki. Musique de Joe Hisaishi.
Une aventure magique et initiatique d'une jeune fille dans un monde spirituel.

Mercredi 13 août: L'Odysée de Pi (2012)

Film de Ang Lee, avec Suraj Sharma et Irrfan Khan.
Un jeune homme et un tigre du Bengale sont livrés à eux-mêmes sur un canot de sauvetage au milieu de l'océan Pacifique.

Mercredi 20 août: Nomadland (2020)

Film de Chloé Zhao, avec Frances McDormand.
Le portrait d'une femme qui embrasse une vie de nomade moderne à travers l'Ouest américain.

Mercredi 27 août: Les Visiteurs (1993)

Film de Jean-Marie Poiré, avec Jean Reno et Christian Clavier.
Voyage mental et jeu de mémoire d'un comte et de son écuyer projetés dans le futur.



Gratuit, sans inscription



Yoga sur chaise

Animé par **Régine Hébrard**.

Cet été, nous vous proposons de pratiquer cette discipline au **Musée d'ethnographie de Genève** (MEG) qui vous met à disposition un espace climatisé au cœur de son exposition temporaire. Il s'agit d'une pratique douce et adaptée qui permet de bénéficier des bienfaits du yoga tout en étant assis, améliorant ainsi la souplesse, l'équilibre et le bien-être général.



Jeudis 10h-11h

3, 10, 17 juillet - 7, 14, 21, 28 août



Rendez-vous à l'accueil du MEG (bd Carl-Vogt 65)

Gratuit, sur inscription la veille au 0800 18 19 20 (places limitées)



Visites guidées au Musée d'ethnographie de Genève

Exposition Afrosonica - Paysages sonores

Exposition sonore immersive qui explore le rôle de la musique et du son dans les sociétés africaines et leurs diasporas.

À travers une sélection d'instruments, d'archives sonores, l'exposition met en lumière le pouvoir du son et de la musique pour ouvrir les esprits, communiquer et transmettre des connaissances, des émotions et se souvenir.



Jeudis 11h15-12h45

3 juillet et 28 août



Rendez-vous à l'accueil du MEG (bd Carl-Vogt 65), salle climatisée

Gratuit, sur inscription la veille au 0800 18 19 20 (places limitées)



Slow ateliers danse: Afrofusion

Animés par **Loubna**.

Dans le cadre de l'exposition *Afrosonica-Paysages sonores* dédiée aux musiques et aux sons dans les sociétés africaines et leurs diasporas, prenez le temps de danser! Une invitation à explorer des sonorités et mouvements issus de différents styles de danse avec une approche douce et bienveillante.



Mardis 10h-11h

8 juillet et 12 août



Rendez-vous à l'accueil du MEG (bd Carl-Vogt 65), salle climatisée



Gratuit, sur inscription la veille au 0800 18 19 20 (places limitées)



S'évader à la voile

A bord d'un voilier habitable, **Marc Imhof**, enseignant à la retraite, vous embarque sur la mer du Léman.

Si vous souhaitez expérimenter une sortie à la voile, en toute sécurité, montez à bord!

Vêtements en fonction de la météo et chaussures confortables qui tiennent au pied.



Jeudis 14h-16h

7, 14, 21, 28 août - 4 septembre



Rendez-vous au quai Gustave-Ador, plus de précision lors de votre inscription.



Gratuit, sur inscription la veille au 0800 18 19 20 (places limitées)



Old Up - Balade à vélo

Nous vous proposons une déambulation cycliste, allant de la Perle du Lac jusqu'au Théâtre de l'Orangerie. Nous espérons un cortège varié, incluant des vélos ordinaires, électriques, des vélos cargos, des triporteurs et des bicyclettes adaptées pour les personnes à mobilité réduite.

Le cortège se déroulera en musique, avec des haltes pour respecter le rythme de chacune et chacun et un goûter musical vous attendra à l'arrivée.

Un projet conjoint avec **Pré-en-Bulle**, **Pro-Vélo Genève**, **l'ATE** (Association Transport et Environnement), **Pro Senectute Genève**, le **CAD** et **AVIVO**.



Dimanche 17 août - Départ à 16h



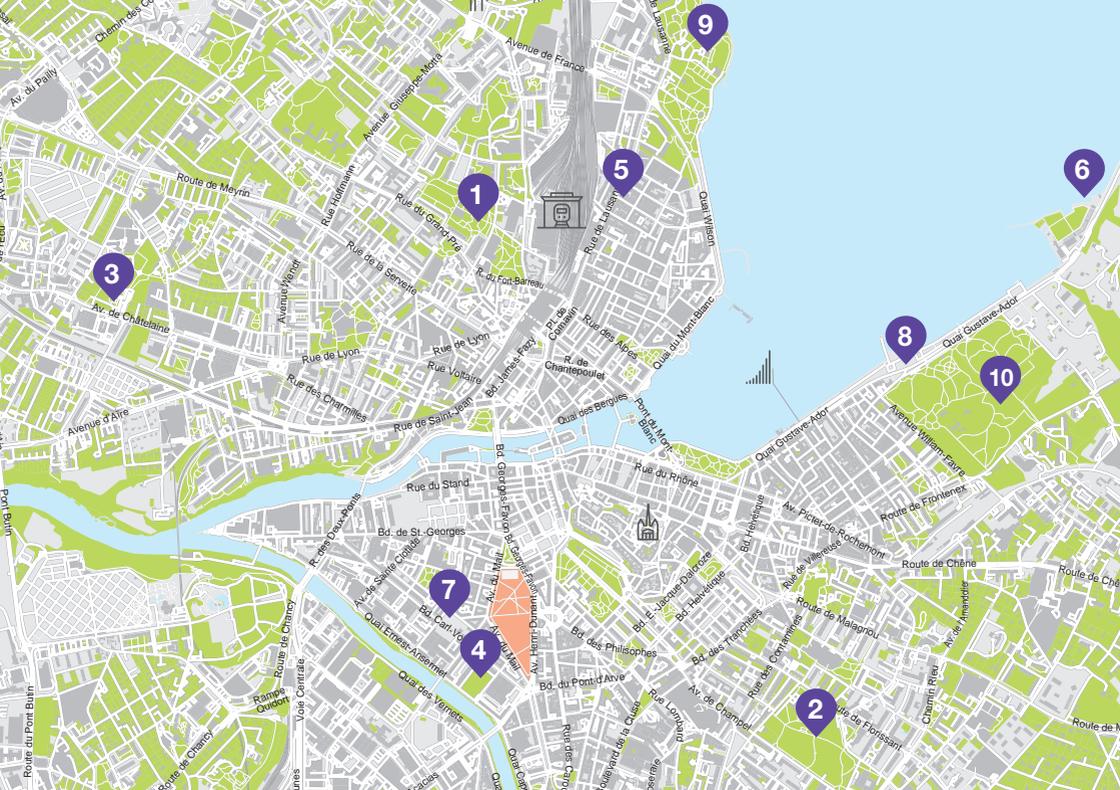
Rendez-vous à 15h30 devant le Musée d'histoire des sciences de Genève (Parc de La Perle du Lac)



Arrivée au Théâtre de l'Orangerie (Parc La Grange)



Gratuit, sans inscription



- 1 Parc Beaulieu, rue Elisabeth-Beaulacre 8
- 2 Parc Bertrand, av. Peschier
- 3 Parc des Franchises, av. de Châtelaine
- 4 Parc Baud-Bovy, passage Baud-Bovy
- 5 Cité Seniors, rue de Lausanne 62
- 6 Tropical Corner à côté de Genève-Plage
- 7 Musée d'ethnographie de Genève, bd Carl-Vogt 65
- 8 Quai Gustave-Ador
- 9 Musée d'histoire des sciences de Genève, Parc de La Perle du Lac
- 10 Théâtre de l'Orangerie, Parc La Grange

Renseignements

Cité Seniors
 Rue Amat 28
 0800 18 19 20 (appel gratuit)
citeseniors@geneve.ch

