

2026

Un magazine pour vous et vos proches

Lancy seniors



**Rencontre avec
le pôle seniors**

**À vos agendas :
les rendez-vous du pôle**

Le jass, ou l'art de créer du lien

**Plus de 50 activités
pour seniors à découvrir**

Santé et bien-être

**Entretenir
sa mémoire**

Ville de Lancy
République et canton de Genève



Sommaire

2



4

Pôle seniors

Une présence attentive
pour vous et vos proches

8-9

Entretien

Anne-Claude Juillerat
Van der Linden : comment
entretenir sa mémoire

10-11

Portrait

Josiane Baumann et
le jass, ou l'art de créer
du lien

3

Éditorial

Salima Moyard,
maire de Lancy

5

Zoom

Une politique seniors
et des réponses concrètes
à vos besoins

6-7

Agenda

Les rendez-vous du pôle



12-18

Annonces

Toutes les activités
pour seniors à Lancy

Éditorial

S'informer facilement, savoir à qui s'adresser, comprendre ce qui existe : autant de besoins qui nous ont été clairement exprimés par les seniors lancéennes et lancéens. Pensé comme un rendez-vous annuel, le magazine dont vous tenez entre les mains la première édition remplace une autre brochure qui présentait principalement une liste d'adresses et d'activités. Avec cette nouvelle formule, nous avons souhaité aller plus loin : proposer un support plus complet, agréable à lire, et surtout un outil de référence au quotidien. Vous y trouverez des informations, des conseils, des témoignages, mais aussi des repères concrets pour vous orienter plus facilement selon votre situation.

Le magazine «Lancy seniors» s'inscrit dans la politique seniors de la Ville, qui repose sur une idée simple : répondre aux besoins exprimés, de manière concrète et accessible. Les thématiques abordées, les conférences proposées, les prestations développées ne sont pas décidées seules ni pour elles-mêmes, mais construites de manière cohérente à partir de vos retours. Cette démarche participative reste essentielle pour nous, car elle permet de proposer des actions qui correspondent réellement aux attentes.

Ces dernières années, plusieurs outils ont été mis en place pour améliorer l'accès à l'information : des conférences thématiques, une ligne téléphonique dédiée, une lettre d'information, des rappels par SMS, ainsi qu'une permanence numérique pour celles et ceux qui souhaitent un accompagnement pour leurs démarches. À cela s'ajoutent les coordinations de quartier, qui permettent d'avoir des relais de proximité et un contact direct.

L'objectif est que chacune et chacun puisse trouver facilement l'information répondant à ses besoins, au bon moment, et par le canal qui lui convient le mieux, que ce soit par téléphone, en ligne ou sur papier.

Ce premier numéro illustre cette volonté en proposant un éclairage professionnel sur la mémoire, une expérience vécue sur l'art de créer du

« Dites-nous ce dont vous avez besoin et nous ferons tout pour tenter de le mettre en place. »



3

lien et des pistes concrètes pour entretenir ses capacités au quotidien, avec dynamisme et curiosité.

Ce magazine est appelé à évoluer avec vous. Vos besoins, vos idées et vos retours continueront de guider son contenu dans les prochaines éditions, afin qu'il reste un outil utile, simple et proche de votre réalité.

Bonne lecture !

Salima Moyard
Maire de Lancy

En couverture

Participantes et participants du repas Le Coin gourmand au Grand-Lancy.

Ville de Lancy
République et canton de Genève



Pôle seniors : une présence attentive pour vous et vos proches



4

Depuis de nombreuses années, la Ville de Lancy renforce son engagement en faveur des seniors. Officiellement créé en janvier 2025, le pôle seniors structure et développe des prestations de proximité, avec une équipe pluridisciplinaire dédiée à l'accompagnement, au conseil et à l'orientation des aînées et aînés, ainsi que de leurs proches.

Une équipe et une structure renforcées

Fruit de plusieurs années d'actions en faveur des seniors, le pôle s'appuie sur une équipe expérimentée. Cheffe du pôle seniors et assistante sociale de formation, Lauriane Martin dispose de plus de quinze ans d'expérience dans l'accompagnement individuel. Depuis 2016, elle développe au sein de la commune différentes prestations destinées aux seniors, en lien étroit avec le réseau seniors. Lauriane est entourée de Léa Torrent, dont l'expertise administrative et la connaissance du réseau contribuent à la gestion et au déploiement des projets. Caroline Chaupond, formée en psychologie et psychogériatrie renforce l'équipe en tant que chargée de missions seniors. Celle-ci apporte un regard et

de précieuses compétences supplémentaires grâce à une expérience acquise au contact des seniors et leurs proches. Un civiliste soutient également au quotidien les tâches administratives et pratiques.

Un lieu d'accueil et de coordination

La politique seniors lancéenne s'est structurée progressivement: élaboration d'une stratégie en 2024, à la suite d'une démarche participative, création du pôle en 2025, puis installation dans la Villa Rapin récemment rénovée, à deux pas de la Mairie de Lancy. Cette ancienne école primaire offre un espace accueillant pour toutes et tous: seniors, proches, partenaires et bénévoles.

Une présence au cœur des besoins

Le pôle seniors propose un accueil chaleureux, une écoute attentive et un accompagnement personnalisé, avec une volonté constante d'amélioration. Ainsi, permanences téléphoniques, rendez-vous à domicile, mais aussi conseils et orientation permettent de répondre aux besoins individuels. Des conférences et événements complètent cette offre tout au long de l'année. Intégré au Service des affaires sociales et du logement, le pôle seniors travaille en étroite collaboration avec celui-ci ainsi qu'avec les autres acteurs communaux et le réseau local, dans une approche coordonnée centrée sur les seniors.

Service des affaires sociales et du logement Pôle seniors

Villa Rapin, route du Grand-Lancy 39,
1212 Grand-Lancy

Permanence téléphonique: les mardis de
9h à 11h et les jeudis de 13h30 à 15h30.

Pendant les vacances scolaires d'été:
les mardis et jeudis de 9h à 11h

Tél. 0800 0000 28

infoseniors@lancy.ch – www.lancy.ch/seniors

Zoom

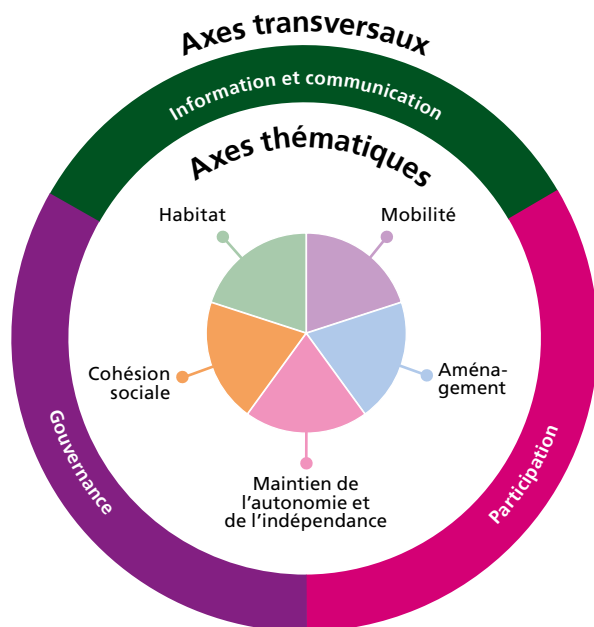
Une politique seniors et des réponses concrètes à vos besoins

Pour cette première édition du magazine « Lancy seniors », le pôle seniors a choisi de vous présenter toutes ses prestations, pour vous permettre de mieux comprendre leur organisation et leur complémentarité.

8 axes, deux catégories

Chaque prestation proposée par le pôle s'inscrit dans l'un des 8 axes de la politique seniors lancelienne, définie à la suite de la démarche participative « Demain seniors » menée avec l'ensemble des parties prenantes. Ces axes se répartissent en deux catégories : axes transversaux et axes thématiques.

Chaque prestation et chaque projet proposé repose sur l'un de ces axes, afin de répondre au mieux aux besoins identifiés.



Des thématiques concrètes

Afin d'informer et d'orienter au mieux la population, des conférences sont organisées sur différentes thématiques : numérique, informations sociales, logement et proche aide. Une permanence téléphonique et des rendez-vous, dans les locaux du pôle ou à domicile, sont proposés aux seniors et à leurs proches pour apporter écoute, conseils et

orientation adaptés à chaque situation. Afin de recueillir l'avis des seniors et de proposer des projets au plus près de leurs besoins, un panel de seniors sera régulièrement sollicité pour tout nouveau projet.

Le pôle veille également à travailler de manière coordonnée avec les professionnelles et professionnels du Réseau Seniors Lancy, favorisant les échanges, la complémentarité et la mise en commun des expériences. Des permanences numériques permettent enfin de poser des questions et d'être accompagnée et accompagné par des assistantes sociales et assistants sociaux dans les démarches administratives en ligne.

Mobilité, cohésion et convivialité

Afin de répondre aux difficultés de mobilité, la prestation Lancy Mobile propose une solution de transport avec l'appui de bénévoles accompagnant les seniors à mobilité réduite à des rendez-vous médicaux et paramédicaux. La cohésion sociale constitue également une thématique importante. Des moments conviviaux de rencontre, de partage et de lien sont organisés avec l'aide de bénévoles, notamment « Le Coin gourmand », repas mensuels destinés aux aînées et aînés. D'autres événements rythment l'année : les noces d'or, de diamant et de platine, la fête des personnes nouvellement retraitées ou les rencontres avec les nonagénaires et centenaires. Enfin, des bénévoles se rendent à domicile chaque semaine pour partager un moment, discuter, se promener ou jouer, contribuant ainsi à rompre l'isolement.

Les dates et le détail des prestations sont à retrouver dans l'agenda (pages 6-7). Le pôle seniors se tient à votre disposition pour toute question, remarque ou proposition.

Agenda

Les rendez-vous du pôle seniors

Septembre 2026

Mardi 8 septembre, 14h-16h

Permanence numérique
Villa Rapin

Jeudi 17 septembre, 11h30-16h

Les noces d'or,
de diamant et de platine
Salle communale du Grand-Lancy
✉ ⚠ 🚐

Lundi 21 septembre, 12h-14h30

Le Coin gourmand
Espace Palettes, salle Michel Simon
⚠ 🚐

Lundi 28 septembre, 17h-19h

Permanence numérique
Villa Rapin

Octobre

Jeudi 1^{er} octobre, dès 14h

Journée découverte –
activités seniors
Salle communale du Petit-Lancy
🚐

Lundi 5 octobre, 12h-14h30

Le Coin gourmand
Salle communale du Petit-Lancy
⚠ 🚐

Mardi 13 octobre, 14h-16h

Permanence numérique
Villa Rapin

Lundi 26 octobre, 17h-19h

Permanence numérique
Villa Rapin

Novembre

Lundi 2 novembre, 12h-14h30

Le Coin gourmand
Salle communale du Petit-Lancy
⚠ 🚐

Jeudi 5 novembre, 14h-16h

Conférence sur les solutions
de logement pour les seniors
Salle communale du Petit-Lancy
🚐

Mardi 10 novembre, 14h-16h

Permanence numérique
Villa Rapin

Lundi 16 novembre, 12h-14h30

Le Coin gourmand
Espace Palettes, salle Michel Simon
⚠ 🚐

Lundi 23 novembre, 14h-16h

Atelier numérique :
comment utiliser les applications
de transports en commun ?
Villa Rapin
⚠

Lundi 30 novembre, 17h-19h

Permanence numérique
Villa Rapin

Décembre

Du 16 novembre au 7 décembre

Visites et cadeaux aux
nonagénaires et centenaires
À domicile
✉

Lundi 7 décembre, 12h-14h30

Le Coin gourmand
Salle communale du Petit-Lancy
⚠ 🚐

Mardi 15 décembre, 14h-16h

Permanence numérique
Villa Rapin

Lundi 21 décembre, 12h-14h30

Le Coin gourmand
Espace Palettes, salle Michel Simon
⚠ 🚐

Janvier 2027

Mardi 12 janvier, 14h-16h

Permanence numérique
Villa Rapin

Lundi 18 janvier, 12h-14h30

Le Coin gourmand
Espace Palettes, salle Michel Simon
⚠ 🚐

Lundi 25 janvier, 17h-19h

Permanence numérique
Villa Rapin

Février

Lundi 1^{er} février, 12h-14h30

Le Coin gourmand
Salle communale du Petit-Lancy
⚠ 🚐

Lundi 1^{er} février

Début des inscriptions
pour la permanence impôts
Service des affaires sociales et
du logement
⚠

Mardi 9 février, 14h-16h

Permanence numérique

Villa Rapin

Jeudi 11 février, 14h-16h

**Conférence information sociale :
planifier sa succession**

Salle communale du Petit-Lancy



Lundi 22 février, 17h-19h

Permanence numérique

Villa Rapin

Mars

Lundi 1^{er} mars, 12h-14h30

Le Coin gourmand

Salle communale du Petit-Lancy



Mardi 9 mars, 14h-16h

Permanence numérique

Villa Rapin

Lundi 15 mars, 12h-14h30

Le Coin gourmand

Espace Palettes, salle Michel Simon



Mardi 16 mars, 14h-16h

**Conférence numérique :
comment prendre soin de
sa santé grâce au numérique ?**

Salle communale du Petit-Lancy



Avril

Mardi 13 avril, 14h-16h

Permanence numérique

Villa Rapin

Jeudi 15 avril, 15h-17h

Anniversaires des 90 ans

Grand-Lancy



Lundi 19 avril, 12h-14h30

Le Coin gourmand

Espace Palettes, salle Michel Simon



Jeudi 22 avril, 15h-17h

Anniversaires des 90 ans

Petit-Lancy



Lundi 26 avril, 17h-19h

Permanence numérique

Villa Rapin

Mai

Lundi 3 mai, 12h-14h30

Le Coin gourmand

Salle communale du Petit-Lancy



Mardi 4 mai, 14h-16h

**Atelier numérique : comment
bien protéger ses données ?**

Villa Rapin



Mardi 11 mai, 14h-16h

Permanence numérique

Villa Rapin

Jeudi 20 mai, 18h30-22h

Fête des nouvelles

et nouveaux retraités

Salle communale du Petit-Lancy



Lundi 31 mai, 17h-19h

Permanence numérique

Villa Rapin

Juin

Lundi 7 juin, 12h-14h30

Le Coin gourmand

Salle communale du Petit-Lancy



Mardi 15 juin, 14h-16h

Permanence numérique

Villa Rapin

Lundi 21 juin, 12h-14h30

Le Coin gourmand

Espace Palettes, salle Michel Simon



Lundi 28 juin, 17h-19h

Permanence numérique

Villa Rapin

Juillet

**Jeudis 8, 15, 22 et 29 juillet,
9h-10h30**

Les petits-déjeuners

À Lancy, lieu à définir

Mardi 13 juillet, 9h-11h

Permanence numérique

Villa Rapin

Août

**Jeudis 5, 12 et 19 août,
9h-10h30**

Les petits-déjeuners

À Lancy, lieu à définir

Lundi 30 août, 17h-19h

Permanence numérique

Villa Rapin

Sur invitation

Inscription obligatoire
(sauf mention, entrée
libre et gratuite)

Minibus sur inscription
pour les personnes
à mobilité réduite au
tél. 022 706 16 94

Infos: Pôle seniors
tél. 0800 0000 28
infoseniors@lancy.ch

Entretien

Chouchouter son cerveau pour entretenir sa mémoire

8



Souvent perçue comme fragile, la mémoire est un ensemble de mécanismes complexes. Neuropsychologue et fondatrice de l'association Valoriser et intégrer pour vieillir autrement (VIVA), Anne-Claude Juillerat Van der Linden nous dit comment faire travailler sa mémoire en prenant de l'âge.

Y a-t-il différents types de mémoire ?

Il y a la mémoire à court terme et celle à long terme. La première est brève. Une personne vous dicte un numéro, vous le répétez. Cela permet de garder une petite quantité d'informations pendant quelques secondes et de les manipuler mentalement. On parle aussi de mémoire de travail, pour gérer différentes tâches à la fois : suivre une conversation ou résoudre un petit problème.

Neuropsychologue installée à Lancy, **Anne-Claude Juillerat Van der Linden** accompagne des personnes confrontées à des difficultés de mémoire ou de concentration. Elle exerce aujourd'hui en pratique indépendante et enseigne également à l'université. Engagée dans la promotion d'un vieillissement actif et positif, elle a fondé en 2009 l'association VIVA. Avec des ateliers, des conférences et des projets intergénérationnels, VIVA encourage les seniors à maintenir des activités, à prendre part à la vie de la communauté ainsi qu'à cultiver leur curiosité.

7 conseils pour prendre soin de sa mémoire

- Bien dormir : le cerveau consolide les souvenirs pendant la nuit.
- Bouger régulièrement : au moins 30 minutes d'activité physique tous les jours.
- Adopter une alimentation équilibrée, de type méditerranéen.
- Entretenir les liens sociaux par les échanges, les projets et les activités collectives.
- Nourrir sa curiosité : apprendre de nouvelles choses crée des connexions cérébrales.
- Gérer le stress : trop de stress peut nuire au fonctionnement du cerveau.
- Cultiver la bienveillance envers soi-même : les oublis occasionnels font partie de la vie.

Et la mémoire à long terme ?

La mémoire épisodique, celle de nos souvenirs personnels, permet de rejouer des épisodes de notre vie ; la mémoire sémantique correspond à l'ensemble de nos connaissances sur le monde : connaître un pays ou un artiste ; la mémoire procédurale concerne les savoir-faire : jouer d'un instrument, faire du vélo ou taper sur un clavier. Ces gestes appris par la répétition deviennent automatiques.

Comment fonctionne la mémoire du point de vue biologique ?

Par fonctionnement global du cerveau et de nombreux facteurs. Le sommeil en est un. Pendant la nuit, le cerveau consolide les informations apprises dans la journée et les organise en les reliant à nos connaissances. C'est aussi là qu'il « se nettoie » : les déchets produits par l'activité cérébrale sont éliminés. Dormir suffisamment est donc essentiel pour préserver ses capacités cognitives.

D'autres facteurs jouent-ils un rôle ?

La santé cardiovasculaire, l'alimentation, l'activité physique ou encore l'audition et la vision ont un impact direct sur le fonctionnement cérébral. Mais la mémoire dépend aussi de facteurs psychosociaux : le stress, l'image de soi, la curiosité ou la qualité des relations sociales. Se sentir utile, rester en activité et appartenir à une communauté stimulante sont des éléments très importants pour bien vieillir.

Le regard porté sur l'âge influence-t-il la mémoire ?

Oui. Les stéréotypes liés à l'âge peuvent influencer nos capacités. Des études montrent que les performances de personnes âgées de 60 à 70 ans peuvent varier fortement selon la manière dont on leur présente une situation. Si on leur suggère qu'elles font partie du groupe « des plus âgés », leurs résultats aux tests de mémoire diminuent nettement.

Comment entraîner sa mémoire au quotidien ?

La mémoire fonctionne par associations. Pour mémoriser un nom, par exemple, il faut le recevoir en pleine conscience et créer une image mentale reliant la personne à son nom. Ce moyen mnémotechnique permettra de l'ancrer durablement. Autre technique : retenir une information à différents moments pour l'ancrer dans la mémoire à long terme.

Et pour mémoriser une action à faire ?

Il y a une technique très simple appelée « quand... alors ». On associe l'action à un moment précis : « Quand je vous aurai raccompagné-e après l'interview, alors j'appellerai le restaurant. » Cette association crée un déclencheur qui aide beaucoup à se souvenir.

Votre association VIVA propose justement des ateliers autour de la mémoire.

L'activité, la curiosité et l'engagement dans la communauté sont les meilleurs moyens de préserver sa mémoire sur le long terme. VIVA propose des « Stratégies mémoire » et des activités très variées : cours d'informatique, marches, projets intergénérationnels ou encore boxe thaï. En stimulant les capacités cognitives, ces activités favorisent un vieillissement actif et positif.

Ordonnance pour entraîner sa mémoire

1. L'attention délibérée : prenez 2 secondes pour vous dire « je veux m'en souvenir ».
2. Les associations : reliez une information à quelque chose que vous connaissez.
3. L'autotest : retenez une information après quelques minutes, puis un peu plus tard.
4. La méthode « quand... alors » : quand je ferai ceci, alors je ferai cela.

Portrait

Josiane Baumann ou l'art de créer du lien

10



À 82 ans, Josiane Baumann déborde d'énergie. Ancienne aide-comptable, elle se décrit volontiers comme une personne active et toujours de bonne humeur. Nous l'avons rencontrée pour percer son secret.

Revenue vivre à Lancy il y a trois ans après un long séjour à Plan-les-Ouates, Josiane apprécie particulièrement la vitalité de la commune et les (très) nombreuses activités qui y sont proposées. Entre les rencontres à la Maison de quartier, les événements

pour les seniors et les initiatives associatives, elle en est convaincue : « À Lancy, on ne peut pas s'ennuyer. » Cette envie de partager et de rencontrer les autres l'a même poussée à lancer une activité devenue incontournable pour les habitantes et habitants du quartier : un club de jass, qui se réunit tous les jeudis après-midi à l'Espace Palettes.

Une idée née autour d'une table

L'histoire a commencé presque par hasard, lors d'une partie de cartes en famille. « Mon beau-frère m'a dit 'c'était sympa, on devrait faire ça plus souvent'. »

L'idée fait son chemin et quelque temps plus tard, Josiane se rend à l'Espace Palettes (qui vient alors d'ouvrir) pour proposer la création d'un club de cartes. Une salle est mise à disposition et les participantes et participants ne se font pas attendre. L'activité démarre – c'était en 2017 – et elle n'a cessé de grandir depuis.

Le jeudi, un rendez-vous attendu

Aujourd'hui, le club réunit 34 membres. Lors des après-midi les plus fréquentés, près de 30 joueuses et joueurs se retrouvent autour des tables. « On est un peu victimes de notre succès », reconnaît Josiane avec son sourire qui la caractérise.

Plusieurs jeux et plusieurs variantes du jass sont proposées, notamment le oben-abe (de haut en bas) et le unden-ufo (de bas en haut) mais toutes les personnes participantes se tournent vers la variante du jass la plus jouée en Suisse : le chibre, qui se joue à quatre. « On envisage même d'essayer un chibre à huit », ajoute Josiane, l'enthousiasme dans la voix.

Bien plus qu'un jeu de cartes

Si le jeu est important, l'essentiel est ailleurs. Pour Josiane Baumann, le club est avant tout un lieu de rencontres. « Chez nous, c'est l'amitié totale », dit-elle. Certains membres ont même fait du jeudi un rendez-vous incontournable. « Il y en a qui disent 'le jeudi, c'est jass, on ne me programme rien

d'autre' », ajoute-t-elle. Fidèle à sa philosophie, elle a instauré une règle simple dans le but de favoriser les échanges: les partenaires changent régulièrement. Impossible donc de jouer toujours les mêmes personnes. « C'est un bon moyen pour lutter contre la routine et faire en sorte que tout le monde se connaisse. »

Un antidote à l'isolement

Le club joue aussi un rôle précieux face à l'isolement. Josiane se souvient notamment d'une dame qui habitait la commune depuis quarante ans sans vraiment connaître son voisinage. « Depuis qu'elle vient au club, tout a changé pour elle. Elle m'a dit 'maintenant, quand je vais faire mes courses, on me reconnaît et on me dit bonjour'. » Ces moments partagés ont aussi d'autres vertus: ils stimulent la mémoire, la stratégie et les réflexes. Mais surtout, ils entretiennent le plaisir d'être ensemble.

Une rencontre intergénérationnelle

Le club a récemment accueilli un projet intergénérationnel avec des étudiantes et étudiants du Centre de formation professionnelle technique (CFPT). Durant deux jeudis, deux groupes composés pour l'un de 16 et pour l'autre de 17 jeunes de 17 à 18 ans sont venus découvrir le jeu. Certains ont observé, d'autres ont essayé de jouer. L'expérience a été très positive. « Ces jeunes se sont montrés très sympathiques, serviables et respectueux et respectueux. Parmi le groupe, deux jeunes savaient déjà jouer », raconte Josiane. Une initiative qu'elle serait prête à renouveler, par exemple cet été. L'invitation est lancée.

Le Coin gourmand des aîné-es

Les cartes ne sont pas la seule occasion de se retrouver. Chaque mois, les seniors de Lancy se réunissent également à l'occasion du Coin gourmand des aîné-es organisé par la Ville de Lancy. Les participantes et participants profitent d'un repas complet: apéritif, plat, verre de vin, dessert et café. Le tout est préparé par une équipe de bénévoles encadrée par le pôle seniors que Josiane admire beaucoup. « Les bénévoles se donnent énormément de peine. Les plats sont toujours bien présentés et l'ambiance est formidable. » Ces rencontres sont aussi animées par des activités variées: chants d'enfants, loto ou interventions thématiques destinées aux seniors.

Une vie toujours active

Rester active a toujours été une évidence pour Josiane Baumann. Après avoir quitté son emploi à la naissance de son fils, elle s'est investie dans de nombreuses activités. Elle a suivi une formation de monitrice de gymnastique, donné des cours, participé à des ateliers de peinture ou de macramé, et multiplié les engagements associatifs. Pendant près de vingt ans, elle a également fait du bénévolat à l'AVIVO (Association de défense et de détente de tou-tes les retraité-es et futur-es retraité-es), aidant ses contemporaines et contemporains à remplir leur déclaration d'impôts ou à gérer leurs démarches administratives. Aujourd'hui encore, quelques personnes viennent la voir pour ce type d'aide.

**« Le jeudi, c'est jass.
Et tout le monde repart avec
le sourire. »**

Le conseil d'une Lancéenne engagée

À ceux qui arrivent à Lancy sans connaître personne, Josiane adresse un conseil simple: pousser la porte de l'Espace Palettes. « À l'accueil, ils donnent toutes les informations sur les activités proposées dans la commune. Il y a vraiment beaucoup de possibilités. » Mais le plus important reste la démarche personnelle. « Il faut sortir, ne pas avoir peur et fait preuve de curiosité. Quand on fait le premier pas, on découvre vite qu'il y a toujours une activité ou des gens prêts à vous accueillir. » La curiosité et le contact humain, voilà le secret de Josiane.

Club de jass : incontournable

- Espace Palettes (salle d'activités)
- Chaque jeudi de 14h à 18h
- 34 membres
- Pause thé et petits gâteaux à 15h30
- Ambiance conviviale et changement régulier de partenaires
- Participation gratuite

Annonces

Activités pour seniors à Lancy

Bouger

Aqua Fitness

S'entraîner dans l'eau permet de ménager ses articulations

École Bachet-de-Pesay
Chemin des Pontets 19
1212 Grand-Lancy
Vendredis, 16h-17h
CHF 401.20 pour 34 leçons

Pro Senectute Genève:
tél. 022 345 06 77 ou
activites@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

Aquatraining

Piscines

En Sauvvy et La Caroline

En-Sauvvy
Avenue du Curé-Baud 40
1212 Grand-Lancy
Lundis, 12h30
Mercredis, 12h20
La Caroline
Rue des Bossons 74
1213 Petit-Lancy
Mercredis, 13h30; 16h30;
18h et 18h45
jeudis, 17h15 et 18h;
vendredis, 18h

Aquatraining:
tél. 079 449 31 16
info@aquatraining.com
www.aquatraining.com

Cours de yoga

Postures, souffle, respiration, relaxation

Espace Palettes, salle Michel Simon
Avenue des Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy
Lundis, 9h45-10h45
et 12h15-13h15

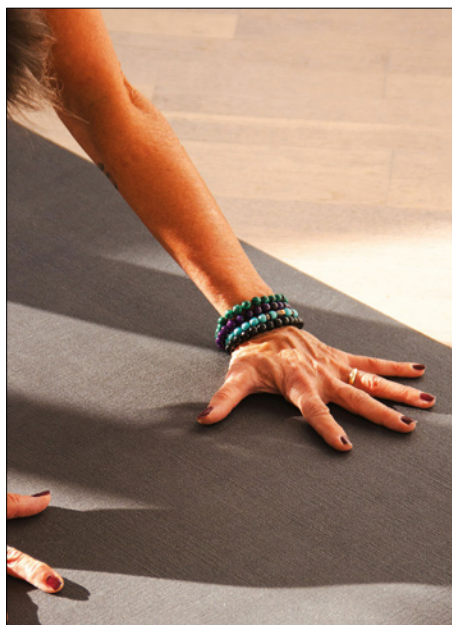
CHF 25.- le cours ou
CHF 500.- tarif annuel AVS
Nicole Meylan:
nicole.meylan.63@gmail.com
ou tél. 076 615 82 89
www.yogart.simdif.com

Découvrons

la nature ensemble

Sorties hebdomadaires nature adaptées aux aîné-es et personnes à mobilité réduite
Lancy et communes voisines
CHF 15.- (AVS/AI) et CHF 20.-
(tout public)

Association Cycle de Vie:
tél. 077 455 08 46 ou
ass.cycledevie@gmail.com
www.association-cycledevie.ch



Gym active de bien-être

Maintenir votre mobilité et votre équilibre au quotidien

École des Palettes
Avenue des Communes-Réunies 60
1212 Grand-Lancy
Mercredis, 14h-15h
Cycle d'orientation des Voirets
Chemin des Voirets 22
1228 Plan-les-Ouates
Jeudis, 18h-19h

CAD
Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy
Jeudis, 10h15-11h15
CHF 351.90 pour 34 leçons

Pro Senectute Genève:
tél. 022 345 06 77 ou
activites@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

Gym mobilité et équilibre

Prévenir les chutes, renforcer la confiance, gagner en sécurité

École des Palettes,
salle de rythmique
Avenue des Communes-Réunies 60
1212 Grand-Lancy
Mercredis, 15h-16h
CHF 351.90 pour 34 leçons

Pro Senectute Genève:
tél. 022 345 06 77 ou
activites@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

Gym tonique

Renforcement musculaire, exercices cardio en musique

École du Petit-Lancy,
salle omnisport

Avenue Louis-Bertrand 7

1213 Petit-Lancy

Jeudis, 16h30-17h30

CAD

Route de la Chapelle 22

1212 Grand-Lancy

Jeudis, 9h-10h

CHF 351.90 pour 34 leçons

Pro Senectute Genève:

tél. 022 345 06 77 ou

activites@ge.prosenectute.ch

www.ge.prosenectute.ch

Hora Danse

Danses traditionnelles en cercle

Espace Palettes, salle Michel Simon

Avenue des Communes-Réunies 73

1212 Grand-Lancy

Lundis, 17h-18h30

CHF 10.– par séance

info@hora-danse.ch

www.hora-danse.ch

Natation Seniors

Cours de natation

pour les seniors

Piscine de Tivoli

Chemin du Fief-de-Chapitre 15

1213 Petit-Lancy

Lundis 16h-16h45

CHF 210.– par semestre

Lancy Natation:

tél. 022 794 54 30

info@lancy-natation.com

www.lancy-natation.ch

Parcours sportif de la Chapelle

Itinéraire de marche et

de course de deux kilomètres

Quartier de la Chapelle

Ouvert toute l'année / Gratuit

Ville de Lancy:

tél. 022 706 16 54

ou sports@lancy.ch

www.lancy.ch

Pilates

Gym douce pour renforcer les muscles et améliorer la stabilité

Espace quartier

Place de Pont-Rouge 6

1212 Grand-Lancy

Lundis, 9h30-10h30

CHF 12.– par cours

tél. 077 443 62 09

www.quartier-pont-rouge.ch

Piscine de Marignac

Piscine extérieure ouverte à l'année

Avenue Eugène-Lance 30

1212 Grand-Lancy

Lundi au dimanche (horaires variables selon saison)

CHF 8.– / CHF 4.– (hiver);

CHF 6.– / CHF 3.– (été)

Piscine de Marignac:

tél. 022 794 22 11 ou

caisse.piscine@lancy.ch

www.lancy.ch/piscine-marignac



Qi gong

Pratique douce pour

se détendre et se sentir bien

Salle communale du Petit-Lancy,
local VIVA

Avenue Louis-Bertrand 7-9

1213 Petit-Lancy

Jeudis, 14h-15h

Espace Palettes, salle Michel Simon

Avenue des Communes-Réunies 73

1212 Grand-Lancy

Jeudis, 10h-11h

CHF 10.– par cours

Association VIVA:

tél. 022 792 51 43 ou

contact@association-viva.ch

Réadaptation cardiovasculaire

Entraînements de renforcement musculaire et cardiaque

École de La Caroline

Rue des Bossons 74

1213 Petit-Lancy

Lundis et mercredis, 18h-19h

CHF 60.– par mois / 4 premières

séances offertes

Association ARCV-GE:

tél. 077 255 45 69

ou info@arcv-ge.ch

www.arcv-ge.ch

Rythmique seniors

Jaques-Dalcroze

Cours vitaminés pour

stimuler la tête et le corps

Centre artistique du Petit-Lancy

Avenue Louis-Bertrand 7

1213 Petit-Lancy

Jeudis, 9h30-10h20;

10h20-11h10; 11h10-12h;

14h-14h50

CHF 690.– annuel

Institut Jaques-Dalcroze:

tél. 022 718 37 64

www.dalcroze.ch

Tennis de table

Jouer en libre, collectif ou avec un coach

CTT Grand-Lancy
Avenue Curé-Baud 40
1212 Grand-Lancy
Lundis, 14h-16h30;
mercredis, 18h45-20h15;
vendredis, 19h-20h30
CHF 100.– à CHF 400.–
CTT Grand-Lancy:
contact@zz-lancy.ch
www.zz-lancy.ch

Yoga sur chaise

Mobilité, renforcement, détente, respiration, échanges joyeux
Grand-Lancy (proche gare de Lancy-Bachet)

Mardis, 10h-11h; jeudis, 14h-15h
CHF 720.– pour 30 cours /
CHF 290.– carte 10 cours /
prise en charge assurances

Caroline von Burg:
tél. 078 85 444 83 ou
contact@yoginimage.ch
www.yoginimage.ch

Zumba Gold

Tango, salsa, flamenco... en version douce

Habitats évolutifs pour seniors de l'Adret
Place du Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy
Lundis, 18h-19h
CHF 170.– les 10 séances

Pro Senectute Genève:
tél. 022 345 06 77 ou
activites@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

Se divertir

Ateliers créatifs

Toutes les techniques du tissage, de la couture et du crochet

Chemin des Semailles 9H
1212 Grand-Lancy
Lundis et mardis, 14h-17h;
mercredis, 9h30-12h30;
jeudis, 16h-19h
Gratuit et sans inscription

Tricrochet:
www.tricrochet.ch

Atelier Pleine Conscience des 5 sens

Pour apaiser le stress et explorer l'instant présent
Espace Palettes, salle de réunion
Avenue des Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy
Jeudis, 9h30-10h30
Gratuit

Association VIVA:
tél. 022 792 51 43 ou
contact@association-viva.ch

Ateliers d'écriture

Découvrez votre plume, au fil des thématiques et des saisons
Espace Palettes, salle de réunion
Samedis, 14h-16h
CHF 20.– par séance

Manitta Stéphanie:
<https://manittastephanie.com/ateliers-ecriture-inscriptions/>
www.manittastephanie.com

Café couture

Pour coudre ou retoucher vos habits

Espace quartier
Place de Pont-Rouge 6
1212 Grand-Lancy
Gratuit

Ville de Lancy:
tél. 022 706 16 97 ou
o.magnenat@lancy.ch
www.quartier-pont-rouge.ch

Club de Jass

Chibres à 4, à 6 et unden-ufe

Espace Palettes, salle d'activités
Avenue des Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy
Jeudis, 14h-18h
Gratuit

tél. 077 408 59 06
baumannjosiane@gmail.com



Festival Les Créatives – Friteuse

Performance immersive théâtrale entre réalité et fiction

Villa Tacchini
Chemin de l'Avenir 11
1213 Petit-Lancy
Vendredi 27 et
samedi 28 novembre, 20h
Billetterie du festival
Festival Les Créatives:
www.lescreatives.ch

Festival FIFDH

Projection de film
Auditorium de l'Institut Florimont

Avenue du Petit-Lancy 37
1213 Petit-Lancy
Mercredi 10 mars, 19h
Billetterie du festival

Festival FIFDH:
www.fifdh.org

**Festival Filmar –
un futuro brillante**

Projection de film

Villa Tacchini
Chemin de l'Avenir 11
1213 Petit-Lancy
Mercredi 18 novembre, 19h
Gratuit

Ville de Lancy:
tél. 022 706 16 80 ou
www.lancy.ch/nomades

L'Atelier Choral

Chant choral de type oratorio

Espace Palettes, salle Michel Simon
Avenue des Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy
Mardis, 20h-22h
CHF 250.– par an

L'Atelier Choral:
comite@atelierchoral.ch
www.atelierchoral.ch

Macéra / Compagnie Pyramid

**Spectacle de danse hip-hop qui
fait voyager à travers une odyssée**

Salle communale du Petit-Lancy
Avenue Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy
Jeudi 25 février, 20h
CHF 10.– / CHF 5.– (tarif réduit)

Ville de Lancy:
tél. 022 706 16 80 ou
www.lancy.ch/nomades

Musique à Pont-Rouge

Concerts

Place de Pont-Rouge
Mercredis 12 et 26 mai,
9 et 23 juin, 7 juillet, 18h30
Gratuit

Ville de Lancy:
tél. 022 706 16 80 ou
www.lancy.ch/nomades

**Repas des aîné-es
du Grand-Lancy**

**Réception, musique,
collation, spectacle**

Salle communale du Grand-Lancy
Route du Grand-Lancy 64
1212 Grand-Lancy
Samedi 5 décembre 2026 et
samedi 13 mars 2027, 15h-18h
Gratuit

Association des intérêts
du Grand-Lancy:
Se référer au journal « Le Lancéen »
aigl@bluewin.ch

Peinture sur bois et porcelaine

**Activités créatives, peinture sur
bois, porcelaine et autres supports**

Espace Palettes, salle d'activités
Avenue des Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy
Mardis, 14h-17h et jeudis, 9h-12h
CHF 10.– pour le jeudi matin

M^{me} Jeannette Jaton:
tél. 022 794 62 26 ou
emperriraz@bluewin.ch
www.lancy.ch

**Repas pour les aîné-es
du Petit-Lancy**

**Fête de Noël avec repas,
animation et cadeaux,
et Printemps des aîné-es avec
la traditionnelle choucroute**
Salle communale du Petit-Lancy
1213 Petit-Lancy

Samedi 5 décembre 2026 et
samedi 13 mars 2027, 11h30–16h
Gratuit

Association des intérêts
du Petit-Lancy:
Informations et inscriptions
dans le journal « Le Lancéen »

Sorties conviviales en car

**Évasion, terroir et bonne humeur
Suisse et France**

1x par mois, mardi (Petit-Lancy)
et jeudi (Grand-Lancy)
CHF 80.– (transport, visite et repas)
Places limitées

Club des aîné-es de Lancy:
tél. 077 449 42 96
www.calancy.ch

**Spectacle – AMOR
choisir sans renoncer
Cie Marjolaine Minot**

**Tragi-comédie sur le couple, pilier
de nos sociétés occidentales**

Auditorium de l'Institut Florimont
Avenue du Petit-Lancy 37
1213 Petit-Lancy
Mardi 23 mars, 20h
CHF 10.– / CHF 5.– (tarif réduit)

Ville de Lancy:
tél. 022 706 16 80 ou
www.lancy.ch/nomades

**Spectacle – Kontakt
Compagnie Puéril Péril**

**Six acrobates donnent
un spectacle aérien audacieux**

Salle communale du Petit-Lancy
Avenue Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy
Jeudi 29 octobre, 20h
CHF 10.– / CHF 5.– (tarif réduit)

Ville de Lancy:
tél. 022 706 16 80 ou
www.lancy.ch/nomades

Spectacle – La Révérence – Yo ! Lande compagnie

Émeric Cheseaux raconte son départ du village natal pour la ville
Ferme Marignac, salle La Plage
Avenue Eugène-Lance 28
1212 Grand-Lancy
Jeudi 1^{er} octobre, 20h
et vendredi 2 octobre, 19h
CHF 10.– / CHF 5.– (tarif réduit)

Ville de Lancy :

tél. 022 706 16 80 ou

www.lancy.ch/nomades

Spectacle – Les Clairvoyantes Compagnie Yvonne III

Une expérience immersive entre théâtre, magie et mentalisme
Salle communale du Petit-Lancy
Avenue Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy
Mardi 1^{er} décembre, 20h
et mercredi 2 décembre, 19h
CHF 10.– / CHF 5.– (tarif réduit)

Ville de Lancy :

tél. 022 706 16 80 ou

www.lancy.ch/nomades

Spectacle – L'illusion comique Collectif L'Émeute

Réinterprétation audacieuse de L'illusion comique de Pierre Corneille
Salle communale du Petit-Lancy
Avenue Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy
Mercredi 28 avril, 20h
CHF 10.– / CHF 5.– (tarif réduit)

Ville de Lancy :

tél. 022 706 16 80 ou

www.lancy.ch/nomades

Spectacle – Pool à facettes Phanee de Pool

Phanee de Pool raconte son parcours dans un seule-en-scène
Salle communale du Petit-Lancy
Avenue Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy
Jeudi 27 mai, 20h
et vendredi 28 mai, 19h
CHF 10.– / CHF 5.– (tarif réduit)

Ville de Lancy :

tél. 022 706 16 80 ou

www.lancy.ch/nomades

Spectacle – Ou au moins ne pas nuire Cie Débord.e

Seule sur scène, Garance dépeint son ancien métier de médecin
Ferme Marignac, salle La plage
Avenue Eugène-Lance 28
1212 Grand-Lancy
Jeudi 10 juin, 20h
CHF 10.– / CHF 5.– (tarif réduit)

Ville de Lancy :

tél. 022 706 16 80 ou

www.lancy.ch/nomades

S'informer

Allô, tri-porteur !

En cas de mobilité réduite, soutien à la gestion de ses déchets

Route de Saint-Julien 63

1212 Grand-Lancy

Fréquence hebdomadaire,

mardis ou vendredis matin

Gratuit, sur évaluation

Ville de Lancy :

tél. 022 706 16 66 ou sasl@lancy.ch

www.lancy.ch

Conférences santé

Pour mieux comprendre sa santé

Espace Palettes, salle Michel Simon

Avenue des Communes-Réunies 73

1212 Grand-Lancy

Fréquence récurrente

les 3^e mardis du mois de

14h à 15h30

Gratuit

Fondation SeAD :

tél. 076 837 33 38

www.fondation-sead.ch

Conférences scientifiques

Des chercheuses et chercheurs de l'UNIGE présentent leurs travaux sur une thématique

Aula du collège de Saussure

Vieux-Chemin-d'Onex 9

1213 Petit-Lancy

5 mercredis fin janvier-

début février 2027, 20h

Gratuit, sans inscription

Culture Rencontre :

tél. 022 388 43 66 ou

info@culture-rencontre.ch

www.culture-rencontre.ch

Conférences d'information

Différentes thématiques :

logement, information sociale,

activité, numérique

Salle communale du Petit-Lancy

Voir l'agenda en pages 6-7

Cours de français

Niveau A0

Espace Palettes
Avenue des Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy
Mardis, 18h-20h
CHF 150.– pour l'année scolaire
Ville de Lancy:
tél. 022 706 16 87 ou
www.lancy.ch/cours-de-francais

Cours de français

Niveau A1

Maison de quartier du Plateau
Route de Saint-Georges 86
1213 Petit-Lancy
Lundis
CHF 150.– pour l'année scolaire
Ville de Lancy:
tél. 088 706 16 87 ou
www.lancy.ch/cours-de-francais

Cours Mem+

**Des stratégies et des outils
pour améliorer sa mémoire au
quotidien**
Espace Palettes, salle de réunion
Avenue des Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy
Lundis, 14h-16h / Gratuit
Association VIVA:
tél. 022 792 51 43 ou
contact@association-viva.ch

Cours pour adultes

**Langues, culture générale,
arts & créativité, corps & détente,
internet & réseaux sociaux**
Collège de Saussure
Vieux-Chemin-d'Onex 9
1213 Petit-Lancy
Horaires variables, surtout
les lundis et mardis soir
Tarifs variables, tarif réduit
pour AVS
Culture Rencontre:
tél. 022 388 43 66 ou
info@culture-rencontre.ch
www.culture-rencontre.ch

Dépannage informatique

**Votre PC, téléphone portable
ou TV refuse de fonctionner
ou est en panne ?**
À domicile à Lancy – À définir
Gratuit
Ville de Lancy:
tél. 022 706 16 94 ou
www.lancy.ch/depannage-informatique-benevole

Infos seniors Lancy

**Permanence téléphonique
pour vous et vos proches**
Téléphone
Mardis, 9h-11h;
jeudis, 13h30-15h30 / Gratuit
Ville de Lancy:
tél. 0800 0000 28 ou
www.lancy.ch/info-seniors-lancy

Lancy mobile

**Service bénévole de
transport accompagné pour
se rendre à un rendez-vous**
Partout à Genève
Du lundi au vendredi, 9h-17h
Gratuit, sur inscription
Info seniors Lancy:
tél. 0800 0000 28 ou
www.lancy.ch/lancy-mobile

**Permanence de la Fondation
genevoise de désendettement**
Information et soutien financier
Route de Saint-Julien 63
1212 Grand-Lancy
Les derniers mardis de
chaque mois, 9h-11h30 / Gratuit
Ville de Lancy:
tél. 022 706 16 66 ou
sasl@lancy.ch
www.lancy.ch

Permanence de quartier – Pont-Rouge

**Information, orientation
ou soutien à Pont-Rouge avec
la coordinatrice du quartier**
Espace quartier
Place de Pont-Rouge 6
Mardis et mercredis, 16h30-18h
Gratuit
tél. 022 706 16 97 ou
o.magnenat@lancy.ch

Permanence de quartier – Surville-Tivoli

**Information, orientation ou
soutien à Surville-Tivoli avec
la coordinatrice du quartier**
Villa Gaimont, 1^{er} étage
Chemin de Gaimont 9
1213 Petit-Lancy
Jeudi, 16h-18h / Gratuit
tél. 022.706.15.35 ou
a.costapereira@lancy.ch

Permanence impôts

**Rendez-vous de 30 minutes
pour votre déclaration d'impôts**
Route de Saint-Julien 63
1212 Grand-Lancy
Prise de rendez-vous du
1^{er} février au 31 mars
CHF 35.– sous conditions
financières
Ville de Lancy:
tél. 022 706 16 66
ou sasl@lancy.ch
www.lancy.ch

Permanence juridique

Informations et conseils
Route de Saint-Julien 63
1212 Grand-Lancy
Mardis, 17h30-19h
CHF 50.–
Ville de Lancy:
tél. 022 706 16 66
ou sasl@lancy.ch
www.lancy.ch

Permanence numérique

Aide pour vos outils numériques ou démarches en ligne

Villa Rapin

Route du Grand-Lancy 39

1212 Grand-Lancy

Deux fois par mois: lundis, 17h-19h et mardis, 14h-16h / Gratuit

Pôle seniors:

tél. 0800 0000 28 ou

www.lancy.ch/permanence-numerique

Permanence sociale

Informations, aide administrative et financière

Route de Saint-Julien 63

1212 Grand-Lancy

Mardis, 8h30-11h30; mercredis (2^e du mois), 8h30-11h30; jeudis, 13h30-16h30 / Gratuit

Ville de Lancy:

tél. 022 706 16 66

ou sasl@lancy.ch

www.lancy.ch

Subvention mobilité

senior TPG canton Genève

Réduction de l'abonnement

pour les seniors

Canton de Genève

www.tpg.ch/fr/pour-les-seniors

Visite à l'arcade du Vieux Lancy

Musée permanent et exposition «Lancy prend parti»

Route du Grand-Lancy 52

1212 Grand-Lancy

Dès le 9 octobre 2026,

Vendredis, 15h30-17h

(hors vacances scolaires)

Gratuit

K. Lorenzini et M. De Vecchi:

tél. 076 370 13 83

ou 079 689 24 05 ou

www.lancydautrefois.wordpress.com

Partager

Atelier de cuisine bas carbone

Cuisiner sur un thème et déguster ensemble des plats bas carbone

Espace Palettes, salle Michel Simon

Avenue des Communes-Réunies 73

1212 Grand-Lancy

2^e lundi du mois, 8h30-14h30

CHF 5.–

Ville de Lancy:

tél. 022 706 16 84 ou

benevolat@lancy.ch

www.lancy.ch/ateliers-de-cuisine-bas-carbone

«Belle tablée», repas mensuels

Partager un repas

en toute convivialité

Restaurant «Sur le Pont»

Rampe du Pont-Rouge 4

1213 Petit-Lancy

Derniers jeudis du mois

(en général), à midi

CHF 25.– par repas (plat, dessert, 1 dl de vin, café/thé)

Bel âge du CSP:

tél. 022 807 07 44

ou belage@csp-ge.ch

www.csp.ch/belage

Café Instants de vie partagés

Faire une pause, échanger

des moments de vie dans

un cadre bienveillant

Espace Palettes, salle Michel Simon

Avenue des Communes-Réunies 73

1212 Grand-Lancy

Une fois par mois: jeudis, 14h-15h

Gratuit

Association VIVA:

tél. 022 792 51 43 ou

contact@association-viva.ch

Café VIVA

Moments conviviaux pour échanger et partager en toute simplicité

Espace Palettes, salle Michel Simon

Avenue des Communes-Réunies 73

1212 Grand-Lancy

Mardis, 9h30-11h30

Salle communale du Petit-Lancy, local VIVA

Avenue Louis-Bertrand 7-9

1213 Petit-Lancy

Jeudis, 9h30-11h30 / Gratuit

Association VIVA:

tél. 022 792 51 43 ou

contact@association-viva.ch

CAD – Centre d'animation pour retraité-es

Diverses activités sont proposées

Route de la Chapelle 22

1212 Grand-Lancy

Du lundi au vendredi, 8h30-17h30

Tarifs variables

CAD:

tél. 022 420 42 80 ou

cad@hospicegeneral.ch

www.cad-ge.ch

Devenir bénévole

Donner de votre temps et de vos compétences pour les Lancéen-nes

Ville de Lancy

À la carte selon les disponibilités du bénévole et les besoins

Ville de Lancy:

tél. 022 706 16 84

ou benevolat@lancy.ch

www.lancy.ch/benevole

Repas du Coin gourmand des aîné-es

Partager un repas préparé par des bénévoles

Salle communale du Petit-Lancy
Avenue Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy
Espace Palettes
Avenue des Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy
1^{er} lundi au Petit-Lancy
et 3^e lundi au Grand-Lancy,
12h-14h30 / CHF 10.–

Pôle seniors:

tél. 0800 0000 28 ou
[www.lancy.ch/le-coin-gourmand-
des-aîne-es](http://www.lancy.ch/le-coin-gourmand-des-aîne-es)



Soirées jeux de société

Jouer entre ami-es ou en famille

Espace quartier
Place de Pont-Rouge 6
1212 Grand-Lancy
1^{ers} jeudis du mois, dès 18h30
Prix libre

Ville de Lancy:

tél. 022 706 16 97
ou o.magnenat@lancy.ch
www.latableouverte.ch

Visite à domicile

Pour partager des moments de discussion, de jeux ou sortir se balader avec une ou un bénévole

À définir selon les besoins
Gratuit

Ville de Lancy, pôle seniors:

tél. 0800 0000 28 ou
www.lancy.ch/seniors

Informations

Pôle seniors

Permanence téléphonique:
les mardis de 9h à 11h et
les jeudis de 13h30 à 15h30.
Pendant les vacances scolaires
d'été: les mardis et jeudis
de 9h à 11h.
Les horaires peuvent
également être restreints
pendant les autres vacances
scolaires.

Tél. 0800 0000 28
infoseniors@lancy.ch
www.lancy.ch/seniors



La liste des activités proposées dans ce magazine n'est pas exhaustive.

Si vous en connaissez d'autres
ou en organisez vous-même
susceptibles de figurer dans une
prochaine édition, faites part de
vos informations au pôle seniors.

Ce programme est édité
en août 2026, sous réserve
d'éventuelles modifications ou
d'annulations.



Impressum

Ville de Lancy

Coordination: Pôle seniors / Pôle communication et événements

Rédaction: Pierre Giamarchi / www.apropos-text.ch

Graphisme: Marion Wyss / www.marionwyss.ch

Photographie: Nicolas Dupraz (pp.1-4, 8, 10) / www.nicolasdupraz.ch

Unsplash (p.12) / www.unsplash.com

Alain Grosclaude (p.13) / www.alaingrosclaude.com

Ville de Lancy (p.14) / www.lancy.ch

Aigal Studio – Emeric Caron (p.19) / www.aigal-studio.ch

Impression: Atar Roto Press SA / www.lancy.ch

INFO SENIORS LANCY

0800 0000 28

À l'écoute des seniors

La Ville de Lancy propose
un numéro **gratuit** réservé
aux seniors et à leurs proches

Info seniors Lancy

Écoute, conseils et orientation

Tél. 0800 00 00 28

Mardi de 9h à 11h

Jeudi de 13h30 à 15h30

(Prestation réduite pendant les vacances scolaires)

www.lancy.ch

Ville de Lancy
République et canton de Genève

