



2018 – 2019

CONTACT AÎNÉ·E·S LANCY

Guide d'activités pour les seniors

Ville de Lancy



INTRODUCTION

La Ville de Lancy déploie de nombreuses actions pour la qualité de vie et le bien-être de nos seniors.

Pour mieux affiner vos besoins, nous avons lancé une vaste collecte de renseignements, par des visites ou des contacts téléphoniques. Cette enquête permettra des améliorations et une meilleure intégration de nos aîné-e-s dans la vie communale.

Pour cela, nous avons pris l'initiative de solliciter les Services de la Ville et les associations pour regrouper, dans la présente brochure, les activités et services qui vous sont tout particulièrement destinés et qui ont lieu tout près de chez vous. Je vous souhaite de profiter au mieux de tout ce qui vous est offert et vous adresse mes plus chaleureuses salutations.

Frédéric Renevey
Maire
Ville de Lancy



SOMMAIRE

Se cultiver 4-13

Se rencontrer 14-29

Créer 30-39

Garder la forme 40-65

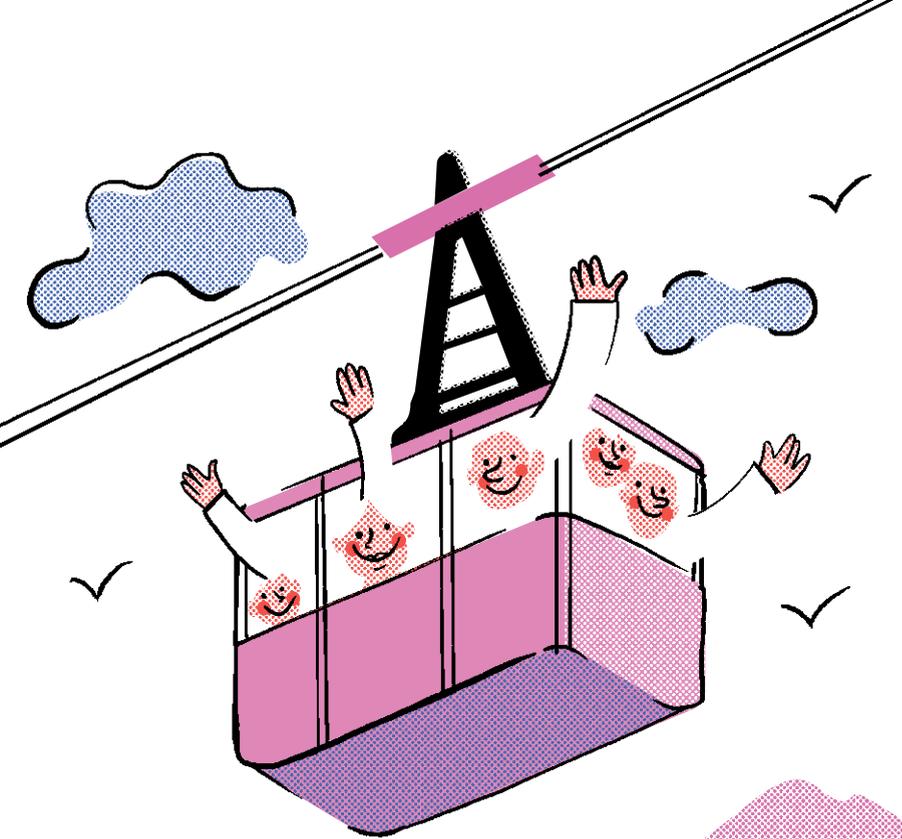
Jouer 66-73

S'informer 74-89

Adresses & infos 90-97

Numéros importants 98-99

Plan 100



SE CULTIVER



BIBLIOTHÈQUE



La bibliothèque municipale de Lancy met à votre disposition 40'000 documents en libre-accès. Vous y trouverez également des livres numériques, audio, en grands caractères ainsi que des liseuses. Des ateliers et des rencontres sont organisés durant l'année. Par ailleurs, il y a une possibilité de livraison de livres, revues, documentaires à domicile pour les lancéen-ne-s à mobilité réduite.

Lieu	Rte. du Pont-Butin 70 1213 Petit-Lancy
Horaires	Mardi 15h–20h Mercredi 10h–12h & 14h–19h Jeudi & vendredi 15h–19h Samedi 10h–12h
Prix	Gratuit
Infos	Bibliothèque municipale de Lancy 022 792 82 23

VISITE & RENCONTRES À L'ARCADE DU VIEUX LANCY



Fondée en 2009, Lancy d'Autrefois a pour mission de restituer la mémoire collective à travers des expositions, des publications et des rencontres intergénérationnelles. Dans son Arcade du Vieux Lancy, elle accueille toute personne intéressée par le patrimoine lancéen en mettant à disposition son fond d'archives ouvert à la consultation. Deux fois par an, elle met sur pied une exposition sur un personnage remarquable de la commune.

Lieu	Arcade du Vieux Lancy Rte. du Grand-Lancy 52 1212 Grand-Lancy
Horaires	Vendredi 13h–16h
Prix	Gratuit
Infos	Lancy d'Autrefois 076 370 13 83 · 079 689 24 05

ATELIER BD



Un jeudi par mois, des rencontres ont lieu entre passionné·e·s ou néophytes pour découvrir des merveilles et/ou des œuvres fondatrices du 9^e Art. On se rencontre, on critique, on partage ses coups de cœur ou coups de gueule, on ne se prend pas la tête et l'on s'amuse !

Lieu **Bibliothèque municipale**

Rte. du Pont-Butin 70
1213 Petit-Lancy

Local VIVA

Av. Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy

Horaires Jeudi 14h–15h30
(selon programme)

Prix Gratuit

Infos **VIVA**
022 792 51 43

ATELIER POÉSIE & CONVIVIALITÉ



Un vendredi par mois, découvrez un recueil d'une douzaine de poèmes, réunis par la poétesse Aline Morzier, autour d'un thème choisi par les participant·e·s: lectures à haute voix, discussions débridées... Thés et petits gâteaux à déguster pour accompagner les merveilles sonores.

Lieu **Espace Palettes (Salle de rencontres)**

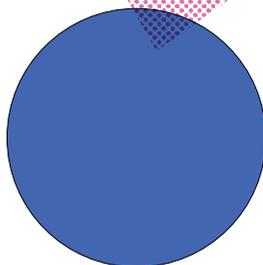
Av. des Communes Réunies 73
1212 Grand-Lancy

Horaires Vendredi 14h–15h30
(selon programme)

Prix Gratuit

Infos **VIVA**
022 792 51 43

RENCONTRES AVEC L'ART CONTEMPORAIN



Une conférence (parfois sous forme de diaporama) donnée par une formidable historienne de l'art, pour se familiariser avec les artistes et avec l'art contemporain, suivie d'une visite guidée de l'exposition et d'un goûter.

Lieu	Villa Bernasconi Rte. du Grand-Lancy 8 1212 Grand-Lancy
	Galerie de la Ferme de la Chapelle Rte. de la Chapelle 39 1212 Grand-Lancy
Horaires	Vendredi 15h–17h (selon programme des expositions)
Prix	Gratuit
Infos	VIVA 022 792 51 43

CONFÉRENCES



L'Association des Conférenciers Multimédia (ACM) vous propose des conférences illustrées, sur les thèmes les plus divers, à travers le monde et les époques. Notamment: la route de la soie (20 sept. 2018), Jean Capodistrias (15 nov. 2018), la Norvège (13 déc. 2018) et la Chine antique (24 jan. 2019).

Lieu	Rte. de la Chapelle 22 1212 Grand-Lancy
Horaires	Jeudi une fois par mois, 14h30 (selon le programme)
Prix	Gratuit
Infos	CAD Actions seniors 022 420 42 80

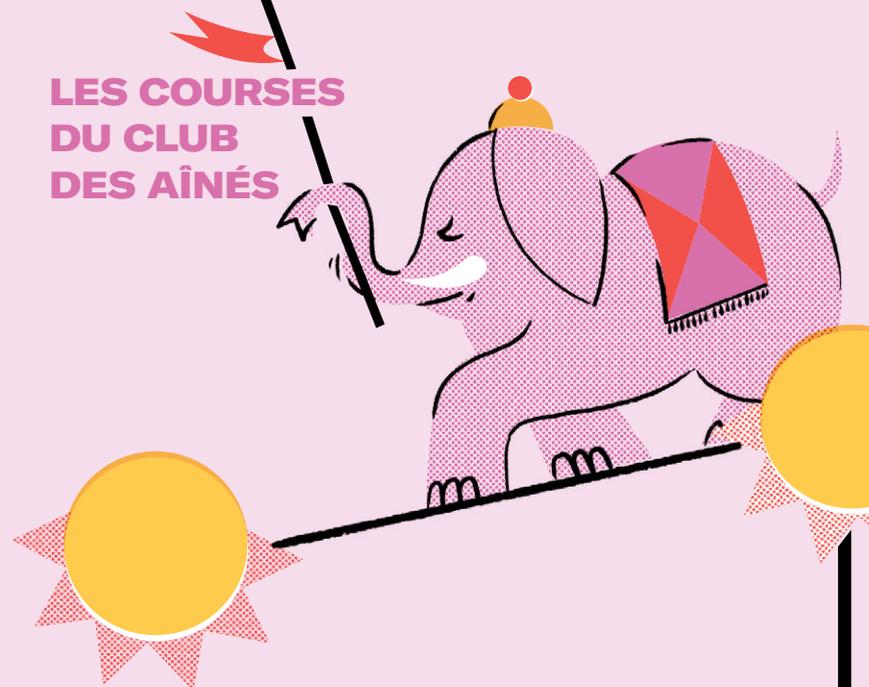
EXPOSITION MICHEL VAUCHER FIGURE DE L'ALPINISME GENEVOIS



Né en 1936, Michel Vaucher a vécu trente ans à Lancy jusqu'à son décès en 2008. Considéré comme l'un des meilleurs alpinistes suisses de sa génération, il ouvrit de nombreuses voies et parcourut les faces les plus difficiles de l'époque. Il fit notamment partie de l'expédition victorieuse du Dhaulagiri (8167 m.) en 1960. Cette exposition retrace les grandes lignes de la carrière alpine de Michel Vaucher en abordant différentes facettes.

Lieu	Arcade du Vieux-Lancy Rte. du Grand-Lancy 52 1212 Grand-Lancy
Horaires	Du 24 août au 14 déc. 2018 Vendredi 13h–16h
Prix	Gratuit (visites de groupe sur demande)
Infos	Lancy d'Autrefois 079 689 24 05

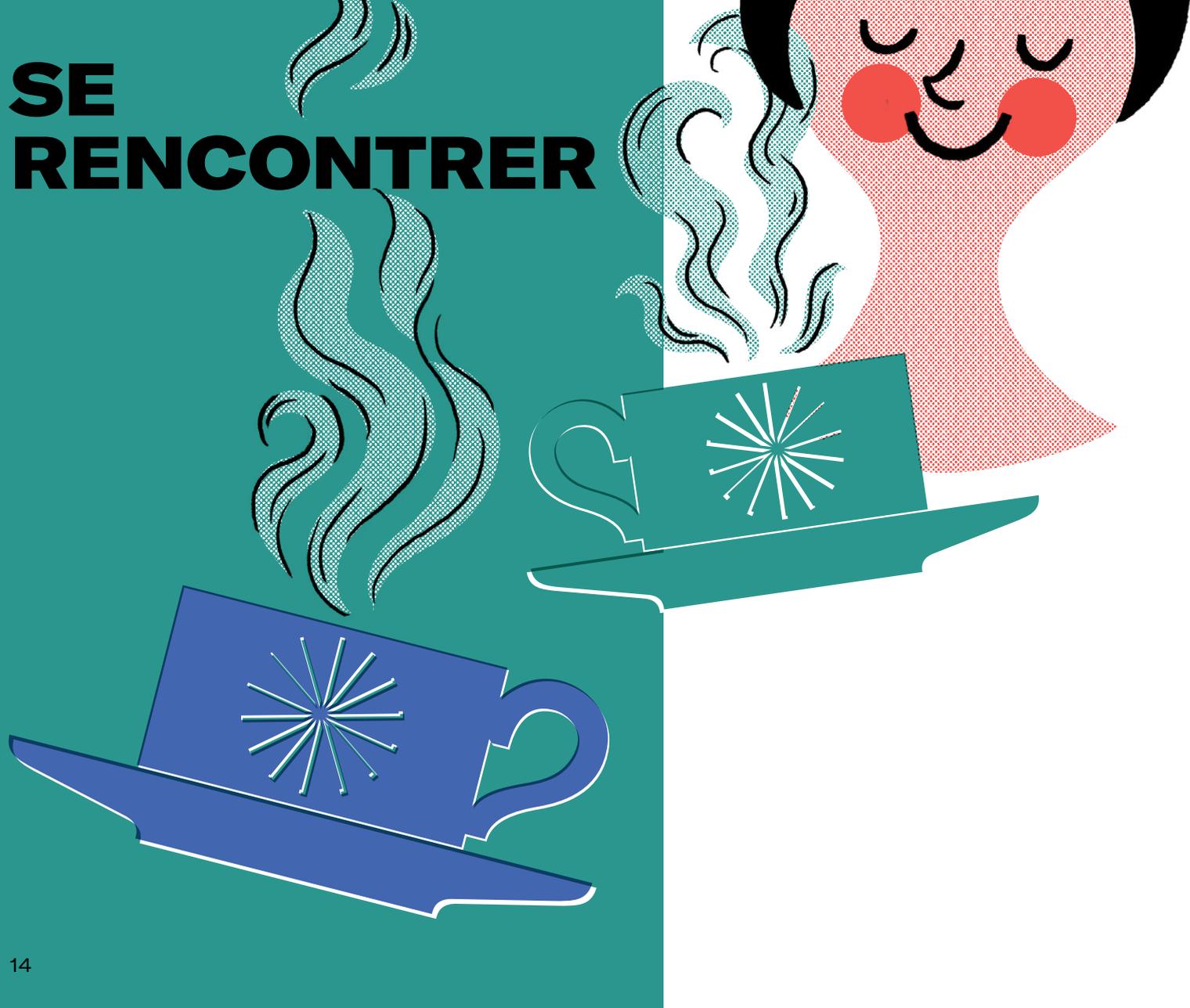
LES COURSES DU CLUB DES AÎNÉS



Le Club des aînés de Lancy (cotisation annuelle CHF 20.–) organise entre 7 et 9 visites culturelles et rencontres par année: Romainmôtier et Sainte-Croix (20 et 25 sept.), Romont et Gruyères (23 et 25 oct.), les Automnales (9 nov.) et le Cirque de Noël (20 déc.).

Horaires	Mardi et/ou jeudi (selon programme)
Prix	CHF 70.–/activité
Infos	Club des aînés 079 352 09 55

SE RENCONTRER

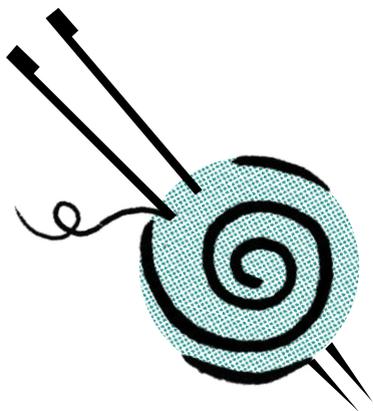


DE FILS EN AIGUILLES



Vous aimez tricoter, broder et coudre ?
Autour d'un café, venez avec votre ouvrage
partager un moment convivial et votre passion !
Vous pourrez échanger des idées créatives et
rencontrer d'autres personnes.

Lieu	Espace Gaimont Ch. Gaimont 1 1213 Petit-Lancy
Horaires	Mardi 9h–11h30 (tous les quinze jours)
Prix	Gratuit
Infos	Maria Varela 079 252 70 21



LES ATELIERS DE CUISINE

Ces ateliers conviviaux sont destinés à toute
personne habitant la Ville de Lancy qui désire cui-
siner en groupe, découvrir de nouvelles recettes
ou partager ses spécialités. Les menus, proposés
par la responsable, sont préparés sur place, puis
dégustés ensemble et accompagnés de conseils en
nutrition et d'alternatives « petit budget ».

Lieu	Espace Palettes (Salle Michel-Simon) Av. des Communes Réunies 73 1212 Grand-Lancy
Horaires	2 ^e lundi du mois 9h–14h
Prix	CHF 5.–/cours (sur inscription)
Infos	Coordination du bénévolat 022 706 16 84

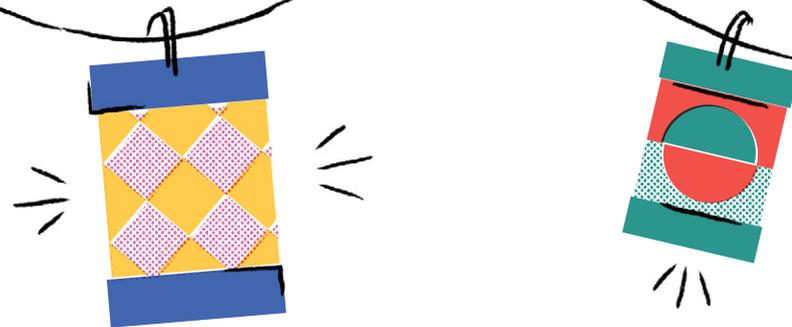
NOËL DES AÎNÉS



L'association des Intérêts du Petit-Lancy a pour coutume d'organiser le traditionnel repas de Noël des Aînés. Un moment chaleureux de partage et de rencontre offert à nos aîné-e-s du Petit-Lancy. Avec, au programme, un accueil par la Musique de Lancy, les salutations des autorités politiques et ecclésiastiques, des animations et un goûter. Pour finir, un cadeau est offert par l'association aux participant-e-s.

Lieu	Salle communale du Petit-Lancy Av. Louis-Bertrand 7-9 1213 Petit-Lancy
Horaires	15 déc. 2018 (heure à définir)
Prix	Gratuit
Infos	Selon le bulletin d'inscription envoyé

1^{ER} AOÛT



La Ville de Lancy organise en collaboration avec les associations des Intérêts du Grand-Lancy et d'autres associations, la fête du 1^{er} Août à Lancy. Les deux associations d'Intérêts de Lancy ont la tâche de préparer la traditionnelle soupe du 1^{er} Août et de l'offrir, avec grand plaisir, à nos concitoyen-ne-s.

Lieu	Parc Navazza-Oltramare Ch. de la Colline 2 1212 Lancy
Horaires	Jeudi 1 ^{er} août 2019, dès 18h
Prix	Gratuit

ATELIER TISSAGE EN FAMILLE



Chaque semaine sera une aventure unique où nous allons expérimenter ensemble le tissage des sacs en plastique, partager des moments créatifs et intergénérationnels.

Lieu	Espace Palettes Av. des Communes-Réunies 73 1212 Grand-Lancy
Horaires	Mercredi 14h–16h
Prix	CHF 15.– par adulte & CHF 5.– par enfants dès 5 ans
Infos	Association Tricrochet 079 746 90 30

BRUNCHS VIVA AU PETIT-LANCY & GRAND-LANCY

Pour ne pas rester seul·e chez soi le dimanche : un temps de rencontre auquel chacun·e participe en apportant sa touche gourmande, sur le principe d'un repas canadien.

Lieu	Espace Palettes (Salle Michel-Simon) Av. des Communes-Réunies 73 1212 Grand-Lancy
	Local VIVA Av. Louis-Bertrand 7-9 1213 Petit-Lancy
Espace Palettes	2 ^e dimanche du mois (sauf juillet) 11h30–13h30
Local VIVA	Dernier dimanche du mois (sauf juil. et déc.) 11h30–13h30
Prix	Chacun·e apporte un plat
Infos	VIVA 022 792 51 43

CAFÉS VIVA AU GRAND-LANCY & PETIT-LANCY

Un temps de rencontre chaleureux, ouvert à qui veut y faire un saut, pour un quart d'heure ou deux heures, pour papoter, se réchauffer autour d'un café, y voir du monde, discuter d'un film ou d'un livre, faire la démonstration d'un savoir-faire, présenter sa dernière trouvaille, informer d'un événement... Au fil du temps, les liens se tissent...

Lieu Espace Palettes (Salle Michel-Simon)
Av. des Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy

Local VIVA
Av. Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy

Espace Palettes Mardi 9h30–11h30

Local VIVA Jeudi 9h30–11h30

Prix Gratuit

Infos VIVA
022 792 51 43

BAL DE LA BRISOLÉE



Sortie incontournable, le Bal de la Brisolée du CAD est un des moments le plus attendu de l'année. Possibilité de s'inscrire pour manger la traditionnelle assiette valaisanne ou tout simplement venir danser dans une ambiance bien animée.

Lieu CAD
Rte. de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires 30 oct. 2018
Pour le repas : dès 12h
Pour le bal : dès 13h30

Prix Assiette valaisanne : sur inscription
Bal : entrée libre

Infos CAD Actions seniors
022 420 42 80

LES MARDIS LITTÉRAIRES



Durant une rencontre autour des livres, des films et des séries TV, vous pourrez déguster un cocktail avec alcool (modération) ou sans alcool, découvrir un livre à lire pour le mois suivant et des jeux à partager ; un moment convivial et bonne humeur assurée.

Lieu Espace Gaimont
Ch. Gaimont 1
1213 Petit-Lancy

Horaires Dès 25 sept. 2018
Mardi une fois par mois

Prix CHF 10.-/cours

Infos Carole Monnier
079 703 36 10

Devenez !!! bénévole !!!

Vous êtes à la recherche d'une activité pour vous rendre utile, rejoindre une équipe de personnes engagées, acquérir de nouvelles compétences ? Pourquoi ne pas faire du bénévolat, que ce soit dans des activités régulières ou ponctuelles lors des événements lancés. Le bénévolat se construit selon vos intérêts et disponibilités. Des actions de troc social, à travers des binômes, vous permettent aussi d'échanger des compétences.



Infos
Coordination
du bénévolat
022 706 16 84

VISITES À DOMICILE

Une personne bénévole du Service des affaires sociales vient à votre domicile, une fois par semaine, pour partager un moment convivial, vous accompagner pour les courses, faire la lecture ou toute autre activité qui vous fait plaisir ou vous est utile.

Lieu	Au domicile
Horaires	Selon les disponibilités des personnes visitées et de la personne bénévole
Prix	Gratuit
Infos	Coordination du bénévolat 022 706 16 84

LE COIN GOURMAND DES AÎNÉ·E·S



Venez manger en bonne compagnie, deux lundis par mois, les savoureux repas cuisinés et servis par des bénévoles qui vous accueilleront dans une ambiance chaleureuse et familiale. Ces repas s'adressent aux aîné·e·s lancéen·ne·s. Un transport est assuré pour les personnes à mobilité réduite. Il est impératif de s'inscrire la semaine précédente.

1^{er} lundi du mois 12h–14h	Local des Aînés Ch. du Bac 10 1213 Petit-Lancy
3^e lundi du mois 12h–14h	Espace Palettes (Salle Michel Simon) Avenue des Communes-Réunies 73 1212 Grand-Lancy
Prix	CHF 10.–/repas
Infos	Coordination du bénévolat 022 706 16 84

NOCES D'OR & DE DIAMANT



Chaque année, au mois de novembre ou de décembre, la Mairie a le plaisir d'inviter, à une soirée, les couples domiciliés à Lancy, qui ont célébré leurs « Noces d'Or, diamant ou palissandre » dans l'année. Aussi, nous remercions les personnes (ou connaissances : famille, amis) qui fêtent leurs 50, 60, 65 ou 70 ans de mariage en 2018 de se faire connaître, en se présentant au BAM (Bâtiment Administratif de la Mairie) ou en adressant un mail à info@lancy.ch.

Lieu	À confirmer
Horaires	Sur invitation
Prix	Gratuit
Infos	022 706 15 11



CRÉER



PEINTURE SUR PORCELAINE



Un cours de peinture sur porcelaine est proposé et ouvert à toutes et tous. Il faut apporter vos produits et les objets à peindre.

Lieu	Espace Palettes (Salle des Activités) Av. des Communes-Réunies 73 1212 Grand-Lancy
Horaires	Jeudi 8h30–11h30
Prix	CHF 15.–/cours
Infos	Jeannette Jatou 022 794 62 26 · 079 750 76 86

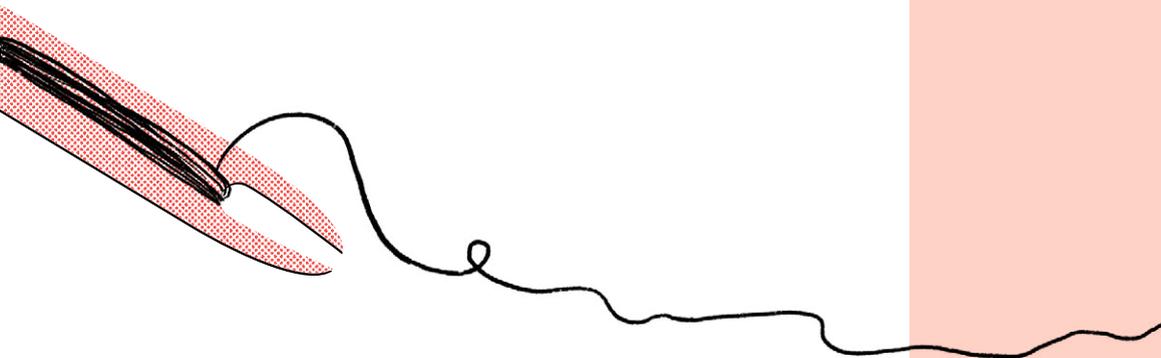
SCULPTURE SUR PIERRE



Venez participer à un stage d'initiation à la sculpture sur pierre. Vous pourrez y découvrir la beauté de la pierre et ses contraintes. Vous partagerez l'expérience d'un artiste passionné et expert en sculpture.

Lieu	Espace Gaimont Ch. Gaimont 1 1213 Petit-Lancy
Horaires	Stage sur un samedi, selon les disponibilités du responsable du cours
Prix	Selon les stages
Infos	Ngamanya Banda 077 462 55 73

DÉCOUVERTE DU TISSAGE



Venez partager un moment créatif et vous détendre avec nous en découvrant le tissage de sacs en plastique. Nous réutilisons les sacs afin de créer un porte-monnaie ou une pochette de votre choix. L'objet proposé peut changer selon la période de l'année et le nombre de séances.

Lieu	Espace Palettes Av. des Communes-Réunies 73 1212 Grand-Lancy
Horaires	Mardi 18h–20h
Prix	CHF 30.–/ séance (forfait possible)
Infos	Association Tricrochet 076 741 07 78

ATELIER ÉCRITURE « LE STYLOPLUME »



L'écriture créative vous emmène dans un voyage de jeux stylistiques. Ce moment de micro fictions à l'inventivité débridée est un partage dans la bonne humeur. Un zeste d'humour et vous voilà dans votre imaginaire.

Lieu	Espace Gaimont Ch. Gaimont 1 1213 Petit-Lanc
Horaires	Dès 11 sept. 2018 mardi tous les 15 jours 19h–21h30 Dès 2 oct. 2018 mardi une fois par mois 14h–16h30
Prix	CHF 25.–/cours
Infos	Carole Monnier 079 703 36 10

PEINTURE SUR BOIS, TÔLES, ETC



Pourquoi ne pas donner une deuxième vie aux objets en bois, en tôle ou autre matériau ? Ce cours de peinture vous offre cette possibilité. Ouvert à toutes et tous, l'enseignante fournit les peintures et les produits.

Lieu	Espace Palettes (Salle Michel-Simon) Av. des Communes-Réunies 73 1212 Grand-Lancy
Horaires	Mardi 13h30–17h
Prix	CHF 20.–/cours
Infos	Jeannette Jatou 022 794 62 26 · 079 750 76 86

PEINTURE SUR PORCELAINE



Cet artisanat ancestral a su s'adapter à la modernité. Vous allez découvrir ou redécouvrir la finesse de ses couleurs et les senteurs de ses essences. Vous pourrez même customiser vos tasses et assiettes.

Lieu	Espace Gaimont Ch. Gaimont 1 1213 Petit-Lancy
Horaires	Voir avec la responsable du cours
Prix	Selon les stages et cours
Infos	Michèle Baumgartner · Maria Varela 079 252 70 21 · 079 413 54 91

VITRAIL TIFFANY



En venant découvrir cet art sur verre, vous apprendrez à couper, sertir et souder chaque pièce de verre pour en réaliser un objet ou même le customiser comme une lanterne par exemple. Le verre est fascinant par ses couleurs et sa transparence. Des modèles sont à votre disposition. Un cours comprend 6 rencontres.

Lieu Espace Gaimont
Ch. Gaimont 1
1213 Petit-Lancy

Horaires Dès 10 sept. 2018: mardi 14h–16h

Prix CHF 200.–/ cours
(y compris matériel sauf verre)

Infos Suzanne Grand
079 218 31 53





GARDER LA FORME

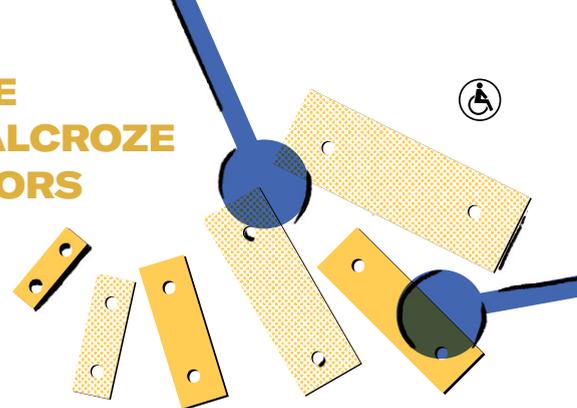
PILATES



La méthode Pilates est un sport doux qui permet de travailler la tonicité de ses muscles ainsi que son équilibre. Ces cours sont dispensés par une physiothérapeute diplômée et professeur de gym. Ils sont destinés aux personnes entre 20 et 80 ans.

Lieu	Espace Palettes (Salle Michel-Simon) Av. des Communes-réunies 73 1212 Grand-Lancy
Horaires	Lundi 15h–16h
Prix	CHF 100.–/ trimestre
Infos	Cornelie Wirth 079 449 29 58

RYTHMIQUE JAQUES-DALCROZE POUR SENIORS



La rythmique Jaques-Dalcroze est une pratique corporelle globale qui va au-delà d'une simple activité physique. Elle stimule l'équilibre, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation, l'imagination, la musicalité et la relaxation. Une étude scientifique, menée en collaboration avec les HUG, a démontré qu'une pratique régulière diminuait le risque de chute de 50%.

Lieu	Centre de musique du Petit-Lancy Av. Louis-Bertrand 5-7 1213 Grand-Lancy
Horaires	Jeudi 9h30–10h20, 10h20–11h10 & 11h10–12h
Prix	CHF 590.–/ an
Infos	Institut Jaques Dalcroze 022 718 37 64

GYMNASTIQUE MÉDICALE

Il s'agit de séances de gymnastique de réadaptation cardiaque et de maintenance à long terme. Elles ont lieu deux fois par semaine et offrent une heure d'exercices physiques sous la conduite de physiothérapeutes et d'une surveillance médicale. Elles sont axées sur le renforcement de l'endurance, de l'équilibre, de la musculature et de la souplesse.

Lieu	École de la Caroline Rue des Bossons 74 1213 Petit-Lancy Juillet & août en plein-air au Parc des Evaux
Horaires	Lundi & mercredi 18h–19h
Prix	CHF 60.–/ mois (prise en charge partielle par les caisses maladie possible)
Infos	Association de Réadaptation Cardio-Vasculaire 022 792 10 97

PASSEPORT SANTÉ

Tous les étés, des activités physiques variées (marche, gym, pétanque, zumba, activités intergénérationnelles...), adaptées aux aîné·e·s, sont proposées dans des espaces verts entre Lancy et Bernex. Chaque rencontre est suivie d'un moment de convivialité qui contribue à rompre l'isolement et à tisser des liens.

Lieu	Selon programme
Horaires	De début juin à fin août mardi 9h30–11h
Prix	Gratuit, subventionné par Promotion Santé Suisse
Infos	VIVA 022 792 51 43

COURS DE QI GONG & DE TAI CHI



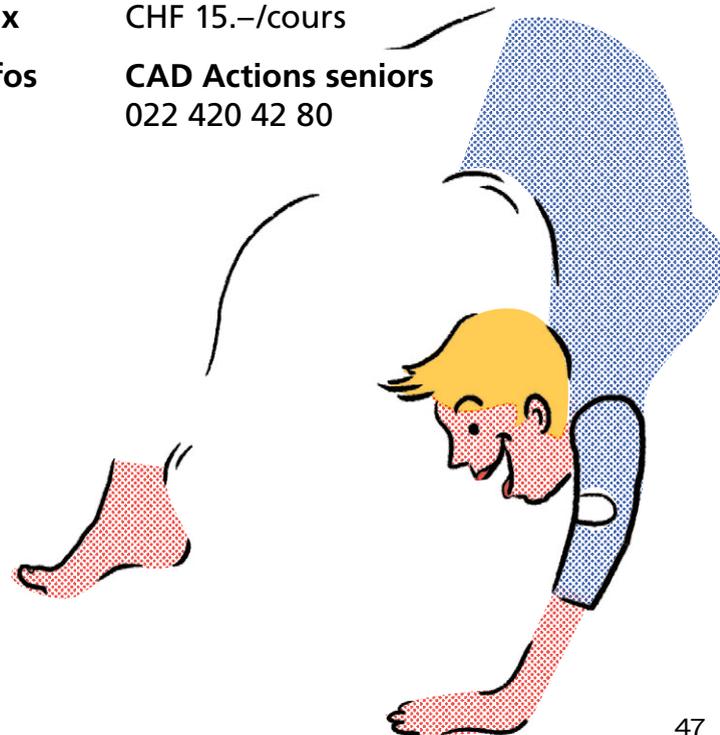
Le Qi Gong est une gymnastique appartenant à la médecine traditionnelle chinoise; il est fondé sur la connaissance et la maîtrise du souffle et associe mouvements lents, coordination, exercices respiratoires et concentration pour favoriser la santé. Le Tai Chi Chuan est un art martial chinois, qui favorise la relaxation en mouvement, la concentration dans la détente et la maîtrise de soi, le tout apportant de multiples bienfaits.

Lieu	Parc Chuit Chemin des Érables 1213 Petit-Lancy Espace Palettes Av. des Communes-Réunies 73 1212 Grand-Lancy
Horaires	Tai Chi Chuan (Parc Chuit) lundi 10h–10h45 Qi Gong débutant·e-s (Espace Palettes) jeudi 9h30–10h15 Qi Gong avancé·e-s (Parc Chuit) vendredi 10h–10h45
Prix	CHF 5.–/cours
Infos	VIVA 022 792 51 43

YOGA DOUX AU CAD

Les techniques employées dans le Yoga utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde.

Lieu	Rte. de la Chapelle 22 1212 Grand-Lancy
Horaires	Vendredi 14h–15h30
Prix	CHF 15.–/cours
Infos	CAD Actions seniors 022 420 42 80



TAI-CHI AU CAD

Cette activité consiste en une série de mouvements fluides et lents qui ménagent et renforcent les articulations, aidant à l'équilibre et à l'harmonie du corps.

Lieu	Rte. de la Chapelle 22 1212 Grand-Lancy
Horaires	Mardi Élèves débutant·e·s : 9h–10h15 Élèves confirmé·e·s : 10h30–11h30
Prix	CHF 80.–/trimestre
Infos	Taiji Open Club 022 344 15 11

PILATES AU CAD

Cette discipline a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

Lieu	Rte. de la Chapelle 22 1212 Grand-Lancy
Horaires	Lundi 9h15–10h15
Prix	CHF 15.–/ cours
Infos	CAD Actions seniors 022 420 42 80

MARCHE DU CAD



Chaque année, pour la Journée internationale des personnes âgées, le CAD Actions seniors et ses partenaires, organisent une journée de balades. Partant de différents points du canton, les marches se termineront au CAD en fanfare. Saucisses et salades seront offertes aux marcheurs.

Lieu Rte. de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Lieu de départ Dimanche 30 septembre 2018
(infos horaire et lieu de départ par téléphone)

Prix Gratuit

Infos CAD Actions seniors
022 420 42 80

DANSER EN CADANSE



Danser au CAD c'est vivre son corps à son rythme: cours de danse en lignes, salsa, etc. selon la saison et l'envie.

Lieu Rte. de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Mardi 14h30–16h

Prix CHF 10.–/ cours
(forfait possible)

Infos CAD Actions seniors
022 420 42 80

CHANTEZ, VOUS ÊTES ACCOMPAGNÉ·E!



Pas besoin de savoir chanter pour participer à ce cours. Rencontrez simplement un groupe avec qui partager des chants populaires, accompagnés par Mary Howells au piano.

Lieu Rte. de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Vendredi 10h–11h30

Prix CHF 15.–/ cours
(forfait possible)

Infos CAD Actions seniors
022 420 42 80

GYMNASTIQUE ACTIVE & BIEN-ÊTRE AU CO VOIRETS



À travers ce cours, vous pourrez maintenir votre mobilité et votre capital santé par une gymnastique en douceur, privilégiant souplesse, agilité, équilibre et force. Inscription directement sur le lieu du cours.

Lieu CO des Voirets (Salle de gym)
Ch. des Voirets 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Jeudi 18h

Prix CHF 80.–/trimestre

Infos Gymnastique Seniors Genève
022 345 06 77

AQUA-FITNESS DU GRAND-LANCY

Ce cours en piscine vous permet de ménager vos articulations grâce à l'apesanteur. Les inscriptions se font auprès de l'organisation et non sur place.

Lieu	École En Sauvy Av. du Curé-Baud 40 1212 Grand-Lancy
Horaires	Vendredi 16h
Prix	CHF 80.-/trimestre
Infos	Gymnastique Seniors Genève 022 345 06 77

GYMNASTIQUE ACTIVE & BIEN-ÊTRE AU CAD



À travers ce cours, vous pourrez maintenir votre mobilité et votre capital santé par une gymnastique en douceur, privilégiant souplesse, agilité, équilibre et force. Inscription directement sur le lieu du cours.

Lieu	Rte. de la Chapelle 22 1212 Grand-Lancy
Horaires	Jeudi 10h15
Prix	CHF 80.-/trimestre
Infos	Gymnastique Seniors Genève 022 345 06 77

GYMNASTIQUE DOS PETIT-LANCY



Ce cours vise à acquérir les bons gestes, les bonnes habitudes pour épargner son dos mais également à améliorer le maintien et la perception de son corps tout en renforçant et détendant les muscles douloureux. Les inscriptions se font auprès de l'organisation et non sur place.

Lieu	Villa Tacchini Ch. de l'Avenir 11 1213 Petit-Lancy
Horaires	Lundi 8h30 ou 9h30
Prix	CHF 80.-/trimestre
Infos	Gymnastique Seniors Genève 022 345 06 77

GYMNASTIQUE MOBILITÉ ÉQUILIBRE À LANCY-PALETTES



Ce cours vise à éviter les chutes, reprendre confiance en soi, garder son indépendance et surtout gagner en sécurité et en liberté. Les inscriptions se font directement sur le lieu du cours.

Lieu	École des Palettes (Salle de rythmique) Av. des Communes-Réunies 60 1212 Grand-Lancy
Horaires	Mercredi 15h
Prix	CHF 90.-/trimestre
Infos	Gymnastique Seniors Genève 022 345 06 77

GYMNASTIQUE MOBILITÉ & PLAISIR À LA FLORIMONTAINE



Ce cours vise à préserver une qualité de vie par l'acquisition d'une meilleure aisance du mouvement et par le plaisir d'être ensemble. Les inscriptions se font directement sur le lieu du cours.

Lieu **IEPA La Florimontaine**
Av. du Petit-Lancy 29
1213 Petit-Lancy

Horaires Mardi 9h30

Prix CHF 80.-/trimestre

Infos **Gymnastique Seniors Genève**
022 345 06 77

GYMNASTIQUE MOBILITÉ & PLAISIR À LANCY-PALETTES



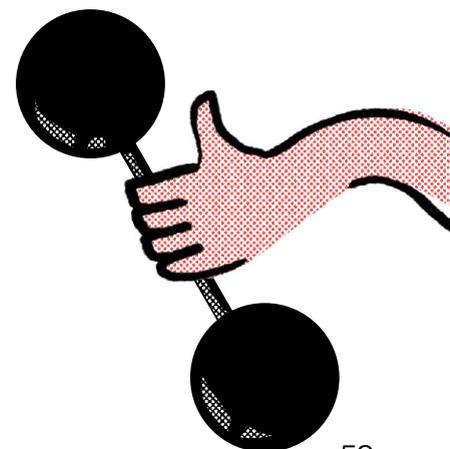
Ce cours vise à préserver une qualité de vie par l'acquisition d'une meilleure aisance du mouvement et par le plaisir d'être ensemble. Les inscriptions se font directement sur le lieu du cours.

Lieu **École des Palettes (Salle de rythmique)**
Av. des Communes-Réunies 60
1212 Grand-Lancy

Horaires Mercredi 14h

Prix CHF 80.-/trimestre

Infos **Gymnastique Seniors Genève**
022 345 06 77



NORDIC-WALKING AU CAD

Cette marche sportive qui se pratique avec des bâtons, est adaptée à tous les âges et à tous les niveaux. Venez découvrir des promenades en groupe et proches de chez vous. Les inscriptions se font directement sur le lieu du cours.

Lieu Rte. de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Mardi 14h

Prix CHF 80.-/trimestre

Infos **Gymnastique Seniors Genève**
022 345 06 77

GYMNASTIQUE TONIQUE AU CAD



Ce cours vise à maintenir sa mobilité et son capital santé par une gym plus en douceur, privilégiant souplesse, agilité, équilibre et force. Les inscriptions se font directement sur le lieu du cours.

Lieu Rte. de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Jeudi 9h

Prix CHF 80.-/trimestre

Infos **Gymnastique Seniors Genève**
022 345 06 77

GYMNASTIQUE TONIQUE AU PETIT-LANCY



Ce cours vise à maintenir sa mobilité et son capital santé par une gym plus en douceur, privilégiant souplesse, agilité, équilibre et force. Les inscriptions se font directement sur le lieu du cours.

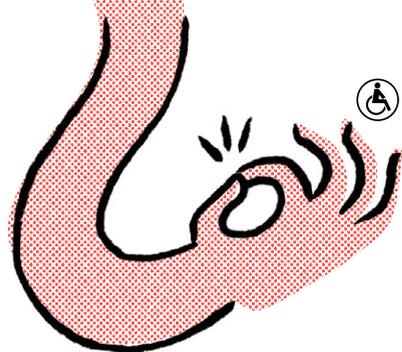
Lieu	Salle de gym de l'école du Petit-Lancy Av. Louis-Bertrand 7 1213 Petit-Lancy
Horaires	Jeudi 16h45
Prix	CHF 80.-/trimestre
Infos	Gymnastique Seniors Genève 022 345 06 77

AQUAGYM

Avec Aquatraining, venez dans l'eau pour une remise en forme tout en douceur, dans une ambiance dynamique et détendue. Venez faire un entraînement global avec l'aide de l'eau qui soulage vos articulations tout en entraînant la résistance, la force, l'agilité et la coordination. L'eau est un élément idéal pour le mouvement, la relaxation et la régénération. Les cours sont ouverts à toutes et tous. Venez nous rejoindre !

Lieu	Piscine de la Caroline Rue des Bossons 74 1213 Petit-Lancy Piscine En Sauvy Av. du Curé Baud 1212 Grand-Lancy
Piscine Caroline	Mercredi 13h30, 16h30, 18h & 19h30 Jeudi 17h15 & 18h Vendredi 18h
Piscine En Sauvy	Lundi 12h30 Mercredi 12h30 & 19h50
Prix	CHF 420.-/an pour AVS
Infos	Aquatrainig 079 449 31 16

YOGA SENIOR-DOS



Le cours de yoga senior-dos s'adresse à des personnes souhaitant pratiquer le yoga de manière douce. Les cours s'effectuent en majeure partie allongé-e ou assis-e et de nombreux aménagements sont proposés afin d'accéder à un maximum de confort. Le yoga permet à tout âge de se reconnecter à soi et de trouver plus de confort dans son corps, son souffle et son esprit. Yoginimage offre un yoga particulièrement adapté à chaque personne.

Lieu Rte. de Saint-Julien 80
1212 Lancy

Horaires Lundi 8h45–10h
Mercredi 8h30–9h45

Prix CHF 440.–/semestre

Infos **Yoginimage**
076 616 30 56

YOGA POUR LES AÎNÉ·E·S (SUR CHAISE)



Le cours de yoga senior sur chaise s'adresse à des personnes pour qui la position allongée n'est pas aisée. Les cours s'effectuent en majeure partie assis-e sur une chaise et de nombreux aménagements sont proposés afin d'accéder à un maximum de confort. Le yoga permet à tout âge de se reconnecter à soi et de trouver plus de confort dans son corps, son souffle et son esprit. Yoginimage offre un yoga particulièrement adapté à chaque personne.

Lieu **Yoginimage**
Rte. de Saint-Julien 80
1212 Lancy

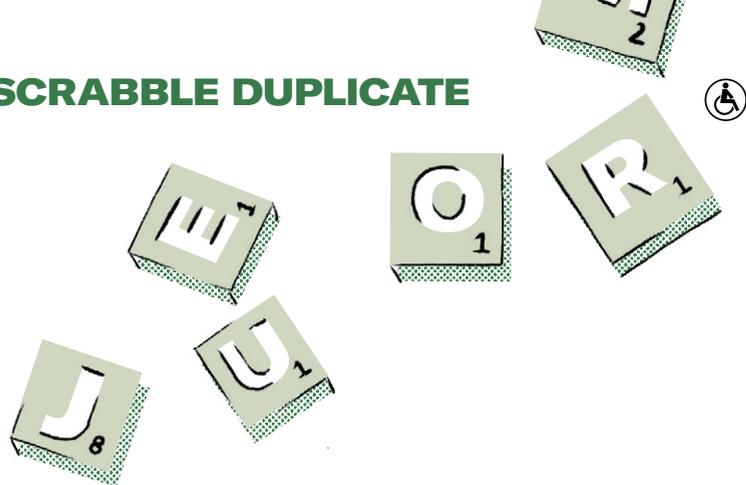
Maison de Quartier du Plateau
Rte. de Saint-Georges 86
1213 Petit-Lancy

Horaires Jeudi (horaires à définir)

Prix CHF 440.–/semestre

Infos **Yoginimage**
076 616 30 56

SCRABBLE DUPLICATE



Vous aimez le scrabble ? Venez tester le scrabble duplicate qui se joue individuellement. Les participants jouent avec le même tirage, cela rend le jeu plus équitable et le temps de réflexion pour chaque coup est limité à 3 minutes.

Lieu **Annexe de la salle communale
du Grand-Lancy**

Rte. du Grand-Lancy 64
1212 Lancy

Horaires Mercredi 19h30–22h30
Vendredi 13h30–17h30

Prix CHF 120.–/ an

Infos **Club de Scrabble**
079 689 30 91

ATELIER D'ORCHESTRE DE LANCY (AOL)

L'Atelier d'Orchestre de Lancy est composé d'enfants, d'adolescents, d'adultes qui ont envie de faire de la musique d'ensemble, quel que soit leur niveau. Diverses collaborations ont lieu, suivant les programmes: chorales, écoles de danse, théâtre, solistes divers.

Lieu **École En Sauvy (Salle de rythmique)**

Av. du Curé Baud 40
1212 Lancy

Horaires Mardi 18h15–19h45
(tous les 15 jours)

Prix CHF 50.–/ an

Infos **L'atelier d'orchestre de Lancy**
022 793 88 11 · 079 513 70 83

COURS D'ACCORDÉON



Vous en avez rêvé, votre rêve peut se réaliser, qu'importe l'âge ! Avec une méthode progressive et des cours personnalisés, vous vous ferez vite plaisir. Francis Planchamp est diplômé du Centre didactique de Musique Fernand-Lacroix de Genève. Cours sur demande.

Lieu Espace Gaimont
Ch. Gaimont 1
1213 Petit-Lancy

Horaires Mercredi (durée des cours de
30 à 60 min. selon les élèves)

Prix CHF 90.–/cours (60 min.)

Infos Francis Planchamp
076 349 28 74

LA LUDOTHÈQUE



Venez découvrir un endroit pour chacun-e, du plus petit au plus grand, avec la possibilité d'emprunter des jeux ! Mais la ludothèque est également un lieu de rencontres et d'échanges, un espace où l'on découvre ou retrouve le plaisir de jouer.

Lieu Espace Palettes (1^{er} étage sud)
Av. des Communes Réunies 73
1212 Grand-Lancy

Horaires Mardi, mercredi & jeudi 15h30–18h30
(groupes sur rendez-vous)

Prix CHF 35.–/an pour les habitant·e·s
de Lancy

Infos Ludothèque de Lancy
022 794 73 27

LOTO & GOÛTER



Les membres du club des aîné·e·s de Lancy se retrouvent autour du traditionnel loto. L'occasion de prendre des nouvelles des un·e·s et des autres, mais également et surtout de remporter différents lots (CHF 2.– le carton y compris goûter).

Lieu	Local des Aînés Ch. du Bac 10 1212 Petit-Lancy
	Annexe à la salle communale du Grand-Lancy Rte. du Grand-Lancy 64 1212 Grand-Lancy
Horaires	Mardi 14h–18h Petit-Lancy Jeudi 14h–17h Grand-Lancy
Prix	CHF 20.–/ an
Infos	Club des aînés 079 352 09 55

CLUB DE JASS



Si vous aimez jouer au jass, un petit groupe se retrouve pour partager votre passion. Sans inscription, sans cotisation, venez vous joindre à nous !

Lieu	Espace Palettes (Salle de réunions) Av. des Communes Réunies 73 1212 Grand-Lancy
Horaires	Lundi 14h–17h
Prix	Gratuit
Infos	Josiane Baumann 022 794 91 65





S'INFORMER

PERMANENCE SOCIALE



Un·e assistant·e social·e est à votre disposition pour toute demande d'aide administrative et sociale: information, orientation, évaluation des droits (rente, SPC, allocation logement, subside), aide financière, gestion du budget, accompagnement psycho-social, etc. Possibilité de se rendre à domicile en cas de mobilité réduite.

Lieu	Av. Eugène-Lance 3 1212 Grand-Lancy
Horaires	Mardi 8h30–11h (sans rendez-vous)
Prix	Gratuit
Infos	Service des affaires sociales 022 706 16 66

BIEN MANGER À PETITS PRIX



Le Service des affaires sociales, en collaboration avec la Fédération romande des consommateurs (FRC), organise un atelier qui vous permettra de faire des choix éclairés lors de vos courses alimentaires. Il sera abordé tant l'équilibre alimentaire, notamment les protéines, que la gestion de ses courses tout en préservant son porte-monnaie et sa santé.

Lieu	Espace Palettes (Salle de réunions) Av. des Communes-Réunies 73 1212 Grand-Lancy
Horaires	Jeudi 4 avr. 2019 14h–16h30
Prix	Gratuit (sur inscription)
Infos	Service des affaires sociales 022 706 16 66

Promotion
sur l'abonnement
annuel

UNIRESO SENIOR



Afin d'inciter les habitant-e-s à utiliser les transports en commun et à limiter le recours aux transports individuels motorisés, la Ville de Lancy propose aux seniors de la commune une offre sous la forme d'un bon d'une valeur de CHF 100.- pour les nouveaux abonnements et les renouvellements unireso « Tout Genève et régional ».

Offre uniquement sur inscription et limitée à 300 bons. Un tirage au sort sera organisé.

Formulaire disponible dans le Lancéen du mois de septembre ou à télécharger sur www.lancy.ch et à renvoyer avant le 30 septembre 2018 par courrier postal uniquement.

Infos 022 706 15 11
www.lancy.ch

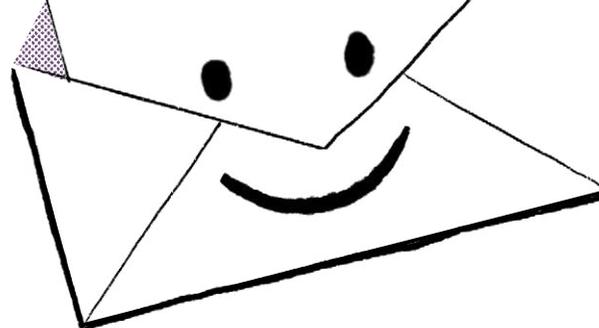
PERMANENCE ASSURANCE-MALADIE



Le Service des affaires sociales de Lancy propose des permanences pour conseiller et apporter des réponses aux questions sur l'assurance de base, notamment le changement de caisse-maladie, et les assurances complémentaires.

Lieu	Av. Eugène-Lance 3 1212 Grand-Lancy
Horaires	Lundi 13h30–16h30 (sans rendez-vous) Du 29 oct. au 26 nov. 2018
Prix	Gratuit
Infos	Service des affaires sociales 079 197 09 68 (pendant les permanences)

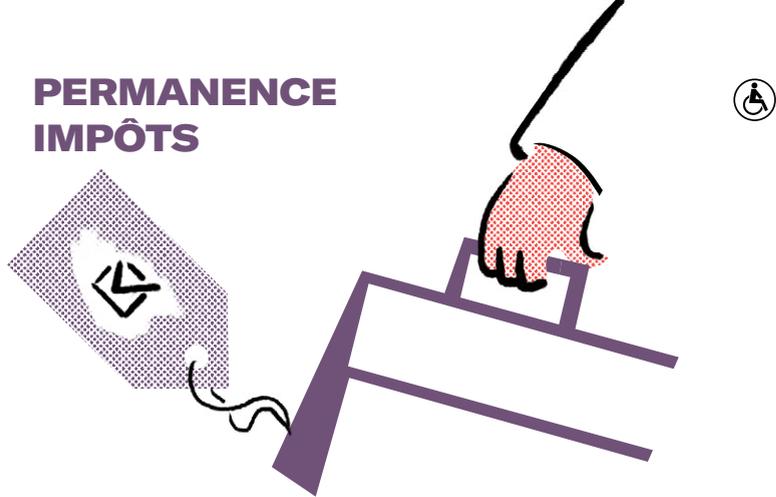
PERMANENCE ÉCRIVAIN PUBLIC



Le Service des affaires sociales vous propose une aide pour rédiger vos courriers administratifs (sauf juridique) : lettre à une régie, résiliation de contrat, lettre à une assurance, relecture des courriers (correction de la langue), etc. Prestations réservées aux lancéen·ne·s.

Lieu	Av. Eugène-Lance 3 1212 Grand-Lancy
Horaires	Jeudi 13h30–16h30 (sur rendez-vous)
Prix	Gratuit
Infos	Service des affaires sociales 022 706 16 66

PERMANENCE IMPÔTS



Durant les mois de février et mars, le Service des affaires sociales organise une permanence pour remplir les déclarations d'impôts 2018. Cette prestation est réservée aux personnes domiciliées sur la commune de Lancy et disposant de revenus, ainsi que d'une fortune, ne dépassant pas les barèmes prévus.

Lieu	Av. Eugène-Lance 3 1212 Grand-Lancy
Horaires	Sur rendez-vous
Prix	CHF 25.-/ déclaration
Infos	Service des affaires sociales 022 706 16 66

PERMANENCE JURIDIQUE



Un·e avocat·e au Barreau de Genève est à disposition pour renseigner et conseiller les habitants·e·s de Lancy notamment dans les domaines suivants: régime matrimonial, procédure de divorce, droit des successions, bail à loyer, contrat d'assurance, etc.

Lieu	Av. Eugène-Lance 3 1212 Grand-Lancy
Horaires	Mardi dès 17h30 (sur rendez-vous)
Prix	CHF 30.-/ consultation
Infos	Service des affaires sociales 022 706 16 66

ALLÔ TRI-PORTEUR!



Dans le cadre de sa politique de gestion des déchets, la Ville de Lancy recrute des jeunes « Ambassadeurs voirie », via Contact Emploi Jeunes, qui sillonnent la commune au moyen d'un vélo-remorque électrique afin de collecter les déchets ménagers des personnes âgées, isolées, malades ou à mobilité réduite pour les déposer ensuite dans les points de récupération.

Lieu Rte. du Grand-Lancy 98
1212 Grand-Lancy

Horaires Mercredi

Prix Gratuit

Infos **Contact Emploi Jeunes**
022 706 16 60

COURS D'INFORMATIQUE SUR PC OU TABLETTES

Des modules de 5 à 6 cours en petit groupe permettent de découvrir diverses facettes de l'informatique : B.A-BA des ordinateurs, stockage et arrangement de photos. Apprentissage progressif et adapté aux participant·e·s et à leurs demandes.

Lieu **Espace Palettes (Salle de rencontres)**
Av. des Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy

Local VIVA
Av. Petit-Lancy 7-9
1213 Petit-Lancy

Horaires Lundi ou mardi matin (à convenir)

Prix Gratuit

Infos **VIVA**
022 792 51 43

PETITS JOBS

Contact

Travailleurs sociaux
hors murs du
Grand-Lancy
022 880 03 34
www.tshm-lancy.ch

Prix

Dès CHF 22.-/h

Vous pouvez engager des jeunes entre 15 et 25 ans en « Petits jobs » pour des petits travaux ou coups de mains ponctuels. Les « Petits jobs » sont utilisés dans le cadre de l'insertion sociale et professionnelle des jeunes et s'adressent prioritairement aux personnes en rupture de formation.

Les travailleurs sociaux hors murs du Grand-Lancy qui les accompagnent dépendent de la Fondation genevoise pour l'animation socioculturelle (FAS'e).

PETITS

JOBS

L'équipe du BUPP se propose d'encadrer des petits jobs en fonction des besoins des aîné·e·s habitant le Petit-Lancy :

- Petit déménagement
- Petite réparation
- Jardinage & Plus encore!

Infos au
076 355 16 02

**DÈS
CHF 22.-
/HEURE**

ATELIERS CONSEILS NUTRITION



Animés par une multiplicatrice Caritas, ces ateliers visent à faire des choix éclairés lors de vos courses alimentaires, proposer des recettes économiques, présenter des notions théoriques et des cas pratiques. Les sujets suivants sont abordés: les boissons sucrées, les sucres, les graisses cachées et les protéines. Un dossier est remis à la fin de chaque atelier sur le sujet traité.

Lieu	Espace Palettes (Salle de réunions) Av. des Communes-Réunies 73 1212 Grand Lancy
Horaires	Mardi 25 sept 9h30–11h Jeudi 1 ^{er} nov 9h30–11h Programme 2019 dès janvier
Prix	Gratuit (sur inscription)
Infos	Coordination du bénévolat 022 706 16 84

COURS DE FRANÇAIS & INTÉGRATION



Le cours français & intégration s'adresse aux personnes non francophones vivant à Lancy. Il permet d'acquérir des connaissances de base de la langue française et de découvrir le fonctionnement de la Commune, de lier des contacts avec d'autres habitant·e·s et de participer à la vie culturelle et sociale de Lancy.

Lundi 18h–20h	Maison de quartier du Plateau Rte. de Saint-Georges 86 1213 Petit-Lancy
Jeudi 18h–20h	Espace Palettes (Salle de réunions) Av. des Communes-Réunies 73 1212 Grand-Lancy
Prix	CHF 150.–/an
Infos	Service des affaires sociales 022 706 16 66

ADRESSES & INFOS

Association Aquatraining,

Ferme Golay
Av. Edmond Vaucher 7
1219 Vernier

079 449 31 16
info@aquatraining.com
www.aquatraining.com

Association des Intérêts du Petit-Lancy

Case postale 663
1213 Petit-Lancy

Association Lancy d'Autrefois

Rte. du Grand-Lancy 52
1212 Grand-Lancy

Kaarina Lorenzini : 076 370 13 83
Monica De Vecchi : 079 689 24 05
lancy.autrefois@gmail.com
www.lancydautrefois.com

Association de Réadaptation Cardio-Vasculaire (ARCV-Genève)

Av. des Morgines 27
1213 Petit-Lancy

022 792 10 97
info@arcv-ge.ch
www.arcv-ge.ch

Association Tricrochet

Av. du Curé-Baud 47
1212 Grand-Lancy

079 746 90 30
valerie@tricrochet.ch
www.tricrochet.ch

Association VIVA - Valoriser et intégrer pour vieillir autrement

Av. du Petit-Lancy 7-9
1213 Petit-Lancy

022 792 51 43
association.viva@gmail.com
www.association-viva.org

Association Yoginimage

Rte. de Saint-Julien 80
1212 Lancy

076 616 30 56
contact@yoginimage.ch
www.yoginimage.ch

Atelier d'orchestre de Lancy (AOL)

Ch. de la Solitude 6
CP 657, 1213 Petit-Lancy 1

022 793 88 11 · 079 513 70 83
buunkdroz@bluewin.ch
www.atelieldorchestrelancy.ch

Bâtiment administratif de la Mairie

Rte. du Grand-Lancy 39A
1212 Grand-Lancy

022 706 15 11
info@lancy.ch
www.lancy.ch

Bibliothèque municipale de Lancy

Rte. du Pont-Butin 70
1213 Petit-Lancy

022 792 82 23
bibliotheque@lancy.ch
www.lancy.ch

CAD, Actions seniors Centre d'animation pour retraités

Rte. de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

022 420 42 80
cad@hospicegeneral.ch
www.cad-ge.ch

Club des Aînés de Lancy

Ch. de Pierre-Longue 7
1212 Grand-Lancy

079 352 09 55
rborel@outlook.com

Club de jass

Ch. de la Redoute 13
1228 Plan-les-Ouates

022 794 91 65
baumannjosiane@gmail.com

Club de scrabble de Lancy

Ch. des Palettes 23
1212 Grand-Lancy

079 689 30 91
arnaudpatricia@yahoo.fr

Contact Emploi Jeunes

Service des affaires sociales
Rte. du Grand-Lancy 98
1212 Grand-Lancy

022 706 16 60
cej@lancy.ch
www.lancy.ch

Coordination du bénévolat

Service des affaires sociales
Rte. du Grand-Lancy 39 (Villa Rapin)
1212 Grand-Lancy

022 706 16 84
c.etienne-warynski@lancy.ch
www.lancy.ch

Espace Gaimont/GHPL Groupement des habitants du Plateau de Lancy

Ch. Gaimont 1
1213 Petit-Lancy

Suzanne Grand : 079 218 31 53
www.ghpl.ch

Gymnastique seniors Genève Pro Senectute

Av. Ernest-Pictet 24
1203 Genève

022 345 06 77
gymseniorsge@ge.prosenectute.ch
www.gymseniorsge.ch

Institut Jaques-Dalcroze

Rue de la Terrassière 44
1207 Genève

022 718 37 64
info-seniors@dalcroze.ch
www.dalcroze.ch

Ludothèque de Lancy

Av. des Communes - Réunies 73
1212 Grand-Lancy

022 794 73 27

ludotheque-lancy@bluewin.ch
www.ludothequelancy.ch

Service des affaires sociales

Villa Roch
Av. Eugène-Lance 3
1212 Grand-Lancy

022 706 16 66

sas@lancy.ch
www.lancy.ch

Travailleurs sociaux hors murs du Grand-Lancy

Espace Palettes
Av. des Communes-Réunies 73
1212 Grand Lancy

022 880 03 34

tshm.lancy@fase.ch
www.tshm-lancy.ch

Travailleurs sociaux hors murs du Petit-Lancy (BUPP)

Chemin du Signal 23
1233 Bernex

076 355 16 02

gil.palau@fase.ch

NUMÉROS IMPORTANTS

Urgences

Police Municipale
de Lancy
0800 417 417

Police
117

Urgence vitale
144

Pompiers
118

Intoxication
145

HUG
022 372 33 11

Urgences
psychiatriques HUG
022 372 38 62

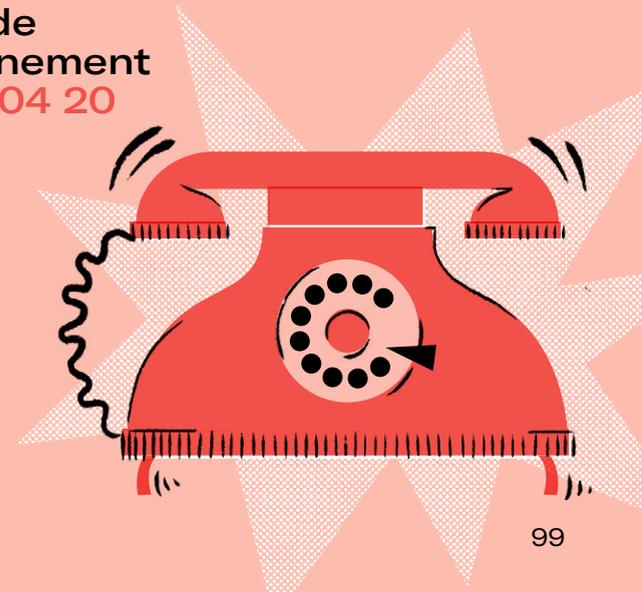
Services de la Mairie

Mairie
022 706 15 11

Service des
affaires sociales
022 706 16 66

Coordination
du bénévolat
022 706 16 84

Service de
l'environnement
022 879 04 20



PLAN

- | | | | | | |
|---|---|----|-------------------------------|----|--------------------------------|
| 1 | Annexe de la salle communale du Grand-Lancy | 9 | École des Palettes | 20 | Parc Navazza-Oltramare |
| 2 | Arcade du Vieux Lancy | 10 | École En Sauvy | 21 | Piscine de la Caroline |
| 3 | Bibliothèque municipale | 11 | Espace Gaimont | 22 | Piscine En Sauvy |
| 4 | CAD, Actions seniors | 12 | Espace Palettes | 23 | Salle communale du Petit-Lancy |
| 5 | Centre de musique du Petit-Lancy | 13 | Ferme de la Chapelle | 24 | École du Petit Lancy |
| 6 | CO des Voirets | 14 | IEPA La Florimontaine | 25 | Service des affaires sociales |
| 7 | Contact Emploi Jeunes | 15 | Local des Aînés | 26 | Villa Bernasconi |
| 8 | École de la Caroline | 16 | Local VIVA | 27 | Villa Tacchini |
| | | 17 | Maison de quartier du Plateau | 28 | Yoginimage |
| | | 18 | Parc Chuit | | |
| | | 19 | Parc des Evaux | | |



Impressum

Conception graphique

cavalcade.ch

Impression

Imprimerie G. Chapuis SA, Genève

Tirage

2000 exemplaires

CONTACT AÎNÉ·E·S LANCY

Service des affaires sociales

Av. Eugène-Lance 3

1212 Grand-Lancy

T 022 706 16 66

F 022 706 16 80

cal@lancy.ch

www.lancy.ch



Ville de Lancy

