2020 – 2022

CONTACT AÎNÉ·E·S LANCY

Guide d'activités pour les seniors

Ville de Lancy

INTRODUCTION

La Ville de Lancy souhaite contribuer à votre qualité de vie et à votre bien-être, en vous proposant toute une série d'activités culturelles, sportives ou encore créatives. Dans ce catalogue varié, j'espère vivement que vous trouverez votre bonheur afin de faire des rencontres, garder la forme ou rester informé·e. Ces activités et services vous sont tout particulièrement destinés et ont lieu tout près de chez vous ; n'hésitez pas à en profiter !

Sur le plus long terme, c'est tout le soutien à nos seniors que je souhaite promouvoir durant cette législature afin que chacun·e puisse conserver le plus longtemps possible son autonomie. L'un des rôles de la Ville de Lancy est de vous informer et de vous soutenir au quotidien. Cette brochure en constitue l'un des moyens !

Je vous souhaite de profiter au mieux de tout ce qui vous est offert et vous adresse mes plus chaleureuses salutations.

Salima Moyard
Conseillère administrative
Ville de Lancy

SOMMAIRE

6-17 Se cultiver

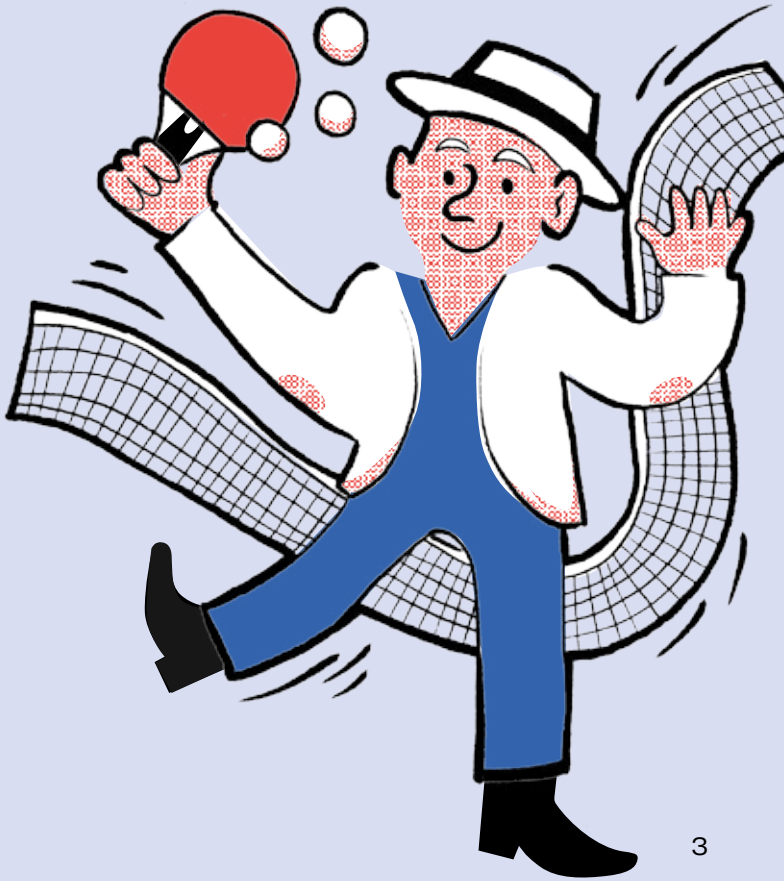
8 Atelier poésie et convivalit(h)é
9 BD & Compagnie
10 Rencontres avec l'art contemporain
11 Bibliothèque
12 Conférences
13 CinéSaussure
14 Conférences scientifiques
15 Expositions de Lancy d'Autrefois
16 Visites et rencontres à l'Arcade du Vieux Lancy

18-35 Se rencontrer

20 Noël des aînés
21 1er août
22 Cafés VIVA au Grand-Lancy et Petit-Lancy
23 Printemps des aînés
24 Programmation estivale au CAD
25 Courses du club des aînés
26 Atelier de cuisine
27 Devenez bénévole !!!
28 Visites à domicile
29 Culture et rencontre
30 Noces d'Or
32 Matchs de football
33 Mouvement Chrétien des Retraités
34 Coin gourmand des aîné·e·s

36-43 Créer

38 Atelier d'écriture « Styloplume »
39 Atelier peinture créative
40 Sculpture sur pierre
41 Peinture sur porcelaine
42 Atelier Vitrail Tiffany



44-67 Garder la forme

46 Gymnastique médicale
47 Tai chi
48 Qi Gong
49 Tête, ventre et jambes
50 Aquagym
51 Danser en cadanse
52 Danses traditionnelles
53 Marche
54 Pilates
55 Yoga doux
56 Rythmique Jacques-Dalcroze
57 Aqua-Fitness
58 Do In (dès 50 ans)
59 Gymnastique active et bien être
60 Gymnastique mieux-être du dos
61 Gymnastique tonique
62 Mobilité et équilibre
63 Mobilité et plaisir
64 Nordic Walking
65 Tai-Chi
66 Yoga Doux Senior-dos
67 Yoga sur chaise

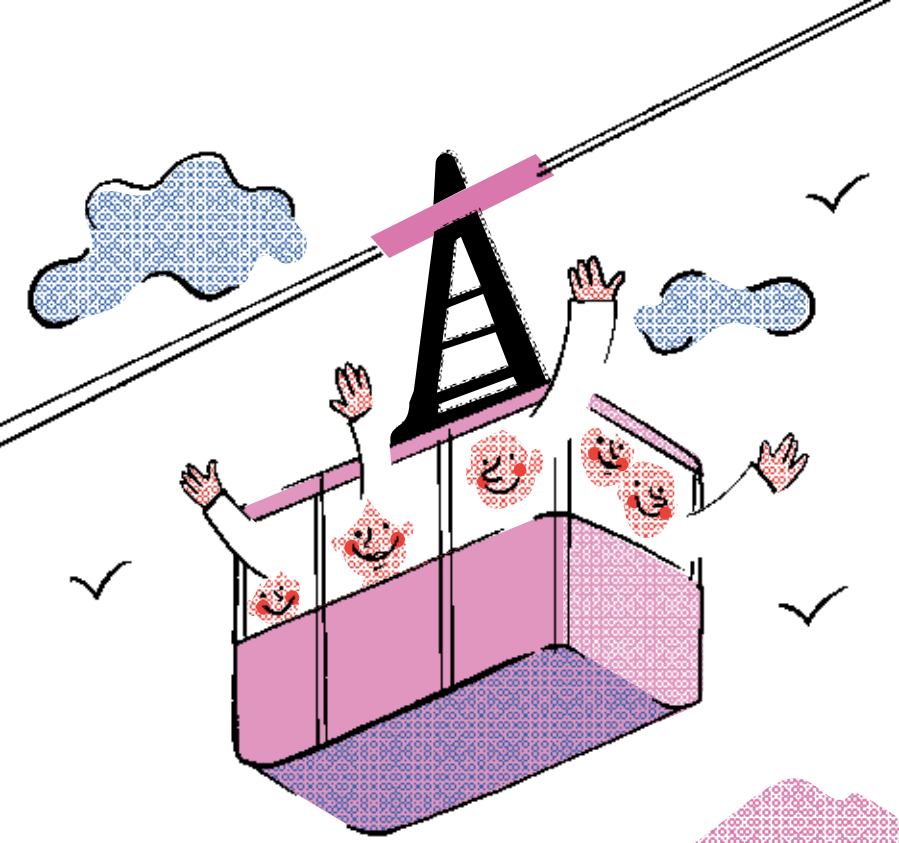
68-75 Jouer

70 Loto et goûter
71 Club de Jass
72 Scrabble duplicate
73 Ludothèque
74 Cours d'accordéon

76-93 S'informer

78 Cours d'informatique sur PC, smartphones ou tablettes
79 Blanchisserie du Pont d'Arve
80 Allô Tri-porteur !
81 Dépannage informatique bénévole
82 Petits jobs Petit-Lancy
83 Petits jobs Grand-Lancy
84 Bien manger à petit prix
85 Proches aidants
86 Permanence assurance-maladie
87 Permanence écrivain public
88 Promotion sur l'abonnement unireso senior
89 Permenance impôts
90 Permanence juridique
91 Permanence sociale

94-101 Adresses & infos
102-103 Numéros importants
104 Plan



SE CULTIVER

ATELIER POÉSIE & CONVIVALIT(H)É

Une fois par mois, lecture et commentaires libres de poèmes sélectionnés par la poétesse Aline Morzier autour d'un thème choisi. Les délices des mots sont accompagnés de bons thés et de gourmandises…

Lieu **Espace Palettes (Salle de réunion)**
Avenue des Communes Réunies 73
1212 Grand-Lancy

Horaires Vendredi 14h–15h30
(selon programme)

Prix Gratuit

Infos **Association VIVA**
022 792 51 43

BD & COMPAGNIE

Des rencontres entre passionné·e·s ou néophytes pour découvrir des merveilles et/ou des œuvres fondatrices du 9e Art. On se rencontre, on partage ses coups de cœur ou coups de gueule, on ne se prend pas la tête et on s'amuse !

Lieu **Bibliothèque municipale**
Route du Pont-Butin 70
1213 Petit-Lancy

Horaires Un jeudi par mois, 18h

Prix Gratuit

Infos **Association VIVA**
022 792 51 43

Bibliothèque municipale de Lancy
022 792 82 83

RENCONTRES AVEC L'ART CONTEMPORAIN

Visite commentée et illustrée des expositions des galeries d'art communales par une passionnante conférencière, pour se familiariser avec l'art contemporain et s'ouvrir le regard et l'esprit… Collation offerte après la visite.

Lieu **Villa Bernasconi (dès mai 2021)**
Route du Grand-Lancy 8
1212 Grand-Lancy

Galerie de la Ferme de la Chapelle
Route de la Chapelle 39
1212 Grand-Lancy

Horaires Vendredi 15h–17h
(selon programme des expositions)

Prix Gratuit

Infos **Association VIVA**
022 792 51 43

BIBLIOTHÈQUE

La bibliothèque municipale de Lancy met à votre disposition 40'000 documents en libre-accès. Vous y trouverez également des livres numériques, audios, 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 **Bibliothèque municipale**
Route 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

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. Le programme est disponible sur le site : www.conferenciers-multimedia.ch

Lieu Route 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

CINÉSAUSSURE VOTRE CINÉMA DE PROXIMITÉ

Une salle près de chez vous, une programmation soignée et passionnante tout au long de l'année, avec des films suisses et étrangers.

Lieu **Aula du collège de Saussure**
Vieux-chemin-d'Onex 9
1213 Petit-Lancy

Horaires **CinéKid**
Mardi une fois par mois, 16h45
le cinéma pour petits
& les grands(-parents)

CinéSaussure
Jeudi soir, 19h

Prix De CHF 5.– à 12.–
(plusieurs tarifs et formules d'abonnement)

Infos **Culture & rencontre**
022 388 43 32

CYCLE DE CONFÉRENCES SCIENTIFIQUES

Découvrez des sujets et des phénomènes actuels au travers de passionnantes présentations scientifiques. Des chercheurs-ses enthousiastes de l'UNIGE vous présentent le fruit de leurs recherches, dans un langage accessible.

Lieu **Aula du collège de Saussure**
Vieux-chemin-d'Onex 9
1213 Petit-Lancy

Horaires 5 mercredi soir en janvier et février
20h

Prix Entrée libre

Infos **Culture & rencontre**
022 388 43 32

EXPOSITIONS DE LANCY D'AUTREFOIS

Dans son Arcade du Vieux Lancy, Lancy d'Autrefois propose des expositions consacrées à des Lancéennes et des Lancéens remarquables ou à des thématiques particulières. En 2020-21, deux rétrospectives (Valentine Mallet et Les Rosselet) et deux expositions (« Lancy en peintures » et « Lancy en affiches ») seront ainsi à l'honneur.

Lieu **Arcade du Vieux-Lancy**
Route du Grand-Lancy 52
1212 Grand-Lancy

Horaires Vendredi 13h–16h
(hors vacances scolaires)

Prix Gratuit

Infos **Lancy d'Autrefois**
076 370 13 83 · 079 689 24 05

VISITE & RENCONTRES À L'ARCADE DU VIEUX LANCY

L'association Lancy d'Autrefois s'est donnée pour mission de mettre en valeur le patrimoine lancéen à travers des expositions, des publications, des rencontres, des événements culturels et la mise à disposition de son fond d'archives. Elle gère l'Arcade du Vieux Lancy, musée et lieu d'exposition situé dans le Village du Grand-Lancy.

Lieu	**Arcade du Vieux Lancy** Route du Grand-Lancy 52 1212 Grand-Lancy
Horaires	Vendredi 13h–16h (hors vacances scolaires)
Prix	Gratuit
Infos	**Lancy d'Autrefois** 076 370 13 83 · 079 689 24 05

SE RENCONTRER

NOËL DES AÎNÉS

L'association des Intérêts du Petit-Lancy organise le traditionnel repas de Noël des Aînés. Un moment chaleureux de partage et de rencontre offert à nos aîné·e·s. Au programme, accueil par la Musique de Lancy, salutations des Autorités politiques et ecclésiastiques, animations et goûter. Pour clore ce bel après-midi, le Père-Noël ne manquera pas de passer avec sa hotte remplie de cadeaux.

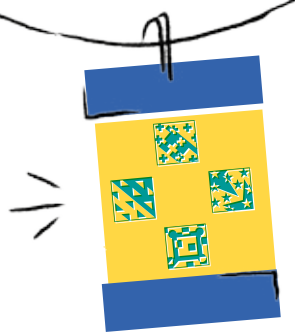
Lieu **Salle communale du Petit-Lancy**
Avenue Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy

Horaires 12 décembre 2020 dès 13h45
11 décembre 2021 dès 13h45

Prix Gratuit

Infos Un bulletin d'inscription sera envoyé à chacun·e

1ER AOÛT



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

Lieu **Parc Navazza-Oltramare**
Chemin de la Colline 2
1212 Lancy

Horaires dès 18h

Prix Gratuit

Infos **Colleoni Michele**
079 221 77 18
Jean Cornut

CAFÉS VIVA AU GRAND-LANCY & PETIT-LANCY

Un lieu et un temps de rencontre hebdomadaire, pour se retrouver, discuter du quartier ou du monde, partager un café (offert) un quart d'heure… ou deux heures ! Au fil du temps, des liens se tissent et le groupe s'étoffe.

Lieu	**Espace Palettes (Salle Michel-Simon)** Avenue des Communes-Réunies 73 1212 Grand-Lancy
	Local VIVA Avenue Louis-Bertrand 7-9 1213 Petit-Lancy
Espace Palettes	Les mardis 9h30–11h30
Local VIVA	Les jeudis 9h30–11h30
Prix	Gratuit
Infos	**Association VIVA** 022 792 51 43

PRINTEMPS DES AÎNÉS

À l'approche du printemps, l'Association des Intérêts du Petit-Lancy vous convie au « Printemps des Aînés ». Cette manifestation débute par un apéritif, suivie d'une magnifique choucroute garnie et d'un dessert offert par l'Association. La rencontre est agrémentée de musique et, pour celles et ceux qui le souhaitent, après le repas, place à la danse.

Lieu	**Salle communale du Petit-Lancy** Avenue Louis-Bertrand 7-9 1213 Petit-Lancy
Horaires	13 mars 2021 dès 11h30
Prix	Gratuit
Infos	Un bulletin d'inscription sera envoyé aux habitant·e·s du Petit-Lancy

PROGRAMMATION ESTIVALE AU CAD

Ateliers sportifs, bien-être, créatifs, culturels et événements festifs sont proposés chaque année de juin à septembre.

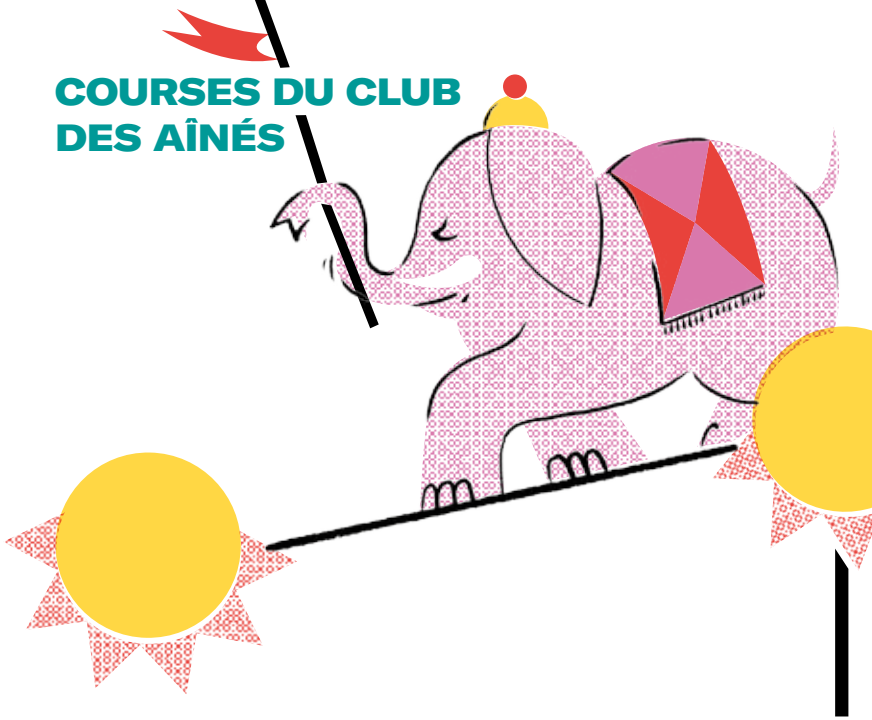
Lieu Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Brochure de la programmation estivale à partir du mois de mai

Prix Variables selon activités
(bals et conférences gratuits)

Infos **CAD Actions seniors**
022 420 42 80

COURSES DU CLUB DES AÎNÉS



Le Club des Aînés de Lancy (cotisation annuelle fr. 20.–) organise 7 à 8 visites culturelles et découvertes par année sur une journée, en particulier le Cirque de Noël.

Lieu Genève et alentours
(France voisine incluse)

Horaires 7h–19h

Prix CHF 70.–/activité

Infos **Club des aînés**
079 352 09 55

ATELIERS DE CUISINE

Cuisiner, partager son savoir-faire, découvrir des recettes d'ici et d'ailleurs ? Rencontrer ses voisins autour d'un repas, préparé tous ensemble ? Cet atelier s'adresse à toute personne ayant envie de cuisiner ou de passer un repas en bonne compagnie. Les menus évoluent au gré des saisons et des produits locaux, des envies et des propositions des participant·e·s.

Lieu	**Espace Palettes (Salle Michel-Simon)** Avenue des Communes-Réunies 73 1212 Grand-Lancy
Horaires	2e lundi du mois 9h–14h30
Prix	CHF 5.– (sur inscription)
Infos	**Coordination du bénévolat** **Ville de Lancy** 022 706 16 84

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 lancéens.
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
Ville de Lancy
022 706 16 84

VISITES À DOMICILE

Une personne bénévole du Service des affaires sociales et du logement 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**
Ville de Lancy
022 706 16 84

CULTURE & RENCONTRE

Une parenthèse dans votre semaine, l'occasion de cultiver corps et esprit, dans une ambiance bienveillante et détendue. Cours de yoga ou d'italien, calligraphie japonaise ou cuisine sud-américaine, yodel ou sculpture, tout est possible !

Lieu **Collège de Saussure**
Vieux-chemin-d'Onex 9
1213 Petit-Lancy

Horaires En journée ou le soir, selon notre programme de cours

Prix Plusieurs tarifs, réductions possibles

Infos **Culture et rencontre**
022 388 43 66 (32)

NOCES D'OR, DIAMANT, PALISSANDRE OU DE PLATINE

Chaque année, au mois 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, palissandre ou de platine » dans l'année. Nous remercions toutes les personnes (ou connaissances : famille, amis) qui fêtent leurs 50, 60, 65 ou 70 ans de mariage 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 Bâtiment Administratif de la Mairie
022 706 15 16 – info@lancy.ch

MATCHS DE FOOTBALL DU CHAMPIONNAT DE 1ÈRE LIGUE SUISSE

Venez supporter votre équipe lancéenne et profitez de la buvette (nourriture et boissons) sur place.

Lieu **Stade de Marignac**
Chemin des Rambossons 27
1212 Grand-Lancy

Horaires Selon planning directement sur notre site www.lancyfc.ch

Prix CHF 7.–/AVS

Infos **Lancy FC – Moës Luis**
022 785 20 12 (14h–17h)

MOUVEMENT CHRÉTIEN DES RETRAITÉS (MCR)

Notre Mouvement est un groupe œcuménique de laïcs retraités qui se réunissent pour partager le texte de l'Evangile selon le thème de l'année, une célébration a lieu durant les rencontres.

Lieu **Église Christ-Roi du Petit-Lancy**
Chemin de l'Epargne 6
1213 Petit-Lancy

et/ou Église Saint-Martin d'Onex
Route de Chancy 122
1213 Onex

Horaires Les deuxièmes jeudis du mois
14h30–16h30, suivi d'un goûter

Prix CHF 30.– pour la cotisation annuelle, inclus livret et journal

Infos **Inès Lerjen**
022 792 66 90

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.

1er lundi du mois 12h–14h	**Local des Aînés** Chemin du Bac 10 1213 Petit-Lancy
3e 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** **Ville de Lancy** 022 706 16 84

CRÉER

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**
Chemin Gaimont 9
1213 Petit-Lancy

Horaires Selon la responsable de l'activité

Prix CHF 25.–/cours

Infos **Carole Monnier**
079 703 36 10

ATELIER PEINTURE CRÉATIVE

Une ambiance chaleureuse, un atelier haut en couleurs juste pour se faire plaisir. Découvrir le plaisir de peindre ou redécouvrir ce plaisir. Cet atelier est juste pour vous !

Lieu **Espace Gaimont**
Chemin Gaimont 9
1213 Petit-Lancy

Horaires mercredi, 15h30

Prix CHF 20.–/cours
CHF 180.–/10 cours

Infos **Joëlle Stoudmann**
078 738 63 29

SCULPTURE SUR PIERRE

Venez découvrir la pierre en participant à un cours ou un stage. Vous partagerez l'expérience d'un artiste passionné et expert dans le domaine de la pierre et du marbre. Vous débuterez par faire de petits objets simples pour le plaisir de la découverte.

Lieu **Espace Gaimont**
Chemin Gaimont 9
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

PEINTURE SUR PORCELAINE

Cet artisanat ancestral a su s'adapter à la modernité. Le plaisir de découvrir ou redécouvrir la finesse de ses couleurs, les senteurs de ses essences. Vous pouvez même customiser votre vaisselle, redonner vie à une tasse, moderniser une assiettes, etc…

Lieu **Espace Gaimont**
Chemin Gaimont 9
1213 Petit-Lancy

Horaires Voir avec la responsable du cours

Prix Selon les stages et cours

Infos **Maria Varela**
079 252 70 21

VITRAIL TIFFANY

En venant découvrir cet art sur le verre, vous apprendrez à couper, sertir et souder chaque pièce de verre. Un sujet simple comme une fleur, un oiseau pour mettre dans une plante, le jardin, des décorations de Noël, une lampe, un photophore, un miroir, etc… des modèles sont à votre disposition. Le verre est fascinant par ses couleurs et sa transparence.

Lieu	**Espace Gaimont** Chemin Gaimont 9 1213 Petit-Lancy
Horaires	À convenir
Prix	Selon cours ou stage
Infos	**Suzanne Grand** 079 218 31 53

GARDER LA FORME

GYMNASTIQUE MÉDICALE

Réadaptation cardiaque et maintenance à long terme (sans limite d'âge). Deux fois par semaine, une heure d'exercices physiques, donnée par des physiothérapeutes avec une présence médicale. Cours, de 3 niveaux, axés sur le renforcement musculaire, l'équilibre, l'endurance et l'entretien de la souplesse. Ils se terminent par une courte relaxation hebdomadaire.

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 (matins)

TAI CHI

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 physiques et psychologiques.

Lieu **Parc Chuit**
Chemin des Érables
1213 Petit-Lancy

Horaires Lundi 10h–10h45

Prix CHF 10.–/cours

Infos **Association VIVA**
022 792 51 43

QI GONG

Pratique appartenant à la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong est fondé sur la maîtrise du souffle et associe mouvements lents, coordination, respiration et concentration pour favoriser la santé et l'équilibre.

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

Parc Chuit
Chemin des Érables
1213 Petit-Lancy

Horaires **Espace Palettes**
Qi Gong débutant·e·s
Jeudi 9h30–10h15

Parc Chuit
Qi Gong avancé·e·s
Vendredi 10h–10h45

Prix CHF 10.–/cours

Infos **Association VIVA**
022 792 51 43

TÊTE, VENTRE & JAMBES

Atelier de 8 séances (sur inscription) pour optimiser le fonctionnement cérébral - notamment la mémoire- avec l'avancée en âge. Nombre de participant.e.s limité.

Lieu **Local VIVA**
Avenue Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy

Horaires Mercredi 16h-17h30,
selon programme

Prix Gratuit

Infos **Association VIVA**
022 792 51 43

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
Avenue du Curé Baud 40
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 **Aquatraining**
079 449 31 16

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 Route 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

DANSES TRADITIONNELLES AVEC ARTISANS & COSTUMES

Dans une ambiance conviviale et de partage, aucune connaissance préalable n'est nécessaire pour participer à cette activité, un groupe chaleureux composé de passionnés partage ses connaissances avec plaisir et enthousiasme.

Lieu **Centre d'animation pour retraités (CAD)**
Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Mercredi 14h–16h

Prix Gratuit

Infos **Rose-Marie Candolfi**
022 757 29 49
Huguette Charbonnier
022 792 51 11 (répondeur)

MARCHE

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 inscrits.

Lieu Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Dernier dimanche du mois de septembre (infos horaire et lieux de départ par téléphone début septembre)

Prix Gratuit

Infos **CAD Actions seniors**
022 420 42 80

PILATES

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

Lieu Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Lundi 9h15–10h15

Prix CHF 15.–/ cours

Infos **CAD Actions seniors**
022 420 42 80

YOGA DOUX

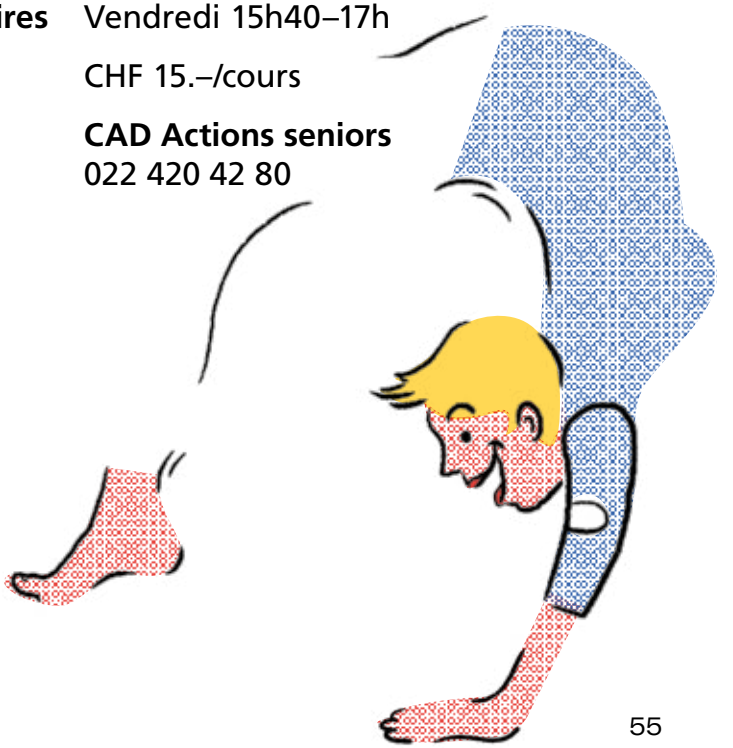
Les techniques employées dans le Yoga utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde.

Lieu Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Vendredi 15h40–17h

Prix CHF 15.–/cours

Infos **CAD Actions seniors**
022 420 42 80



RYTHMIQUE JAQUES-DALCROZE POUR SENIORS

La rythmique Jaques-Dalcroze pour seniors 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**
Avenue Louis-Bertrand 5-7
1213 Grand-Lancy

Horaires Jeudi 9h30–10h20, 10h20–11h10, 11h10–12h & 14h–14h50

Prix Prix sur demande

Infos **Institut Jaques Dalcroze**
022 718 37 64

AQUA-FITNESS

Ce cours vous permet de ménager vos articulations grâce à l'apesanteur.

Lieu **École du Bachet-de-Pesay (piscine)**
Chemin des Pontets 5
1212 Grand-Lancy

Horaires Vendredi 16h

Prix CHF 366.– par année, payable en deux fois

Infos **Pro Senectute - Gym Senior**
022 345 06 77

DO IN (DÈS 50 ANS)

Séances de pratique corporelle issue de la tradition orientale associant techniques d'automassage à des exercices d'assouplissement rythmés sur la respiration.

Lieu **Centre d'animation pour retraités (CAD)**
Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Mercredi 17h30–18h30

Prix CHF 195.–/10 leçons

Infos **Pro Senectute - Gym Senior**
022 345 06 77

GYMNASTIQUE ACTIVE & BIEN-ÊTRE

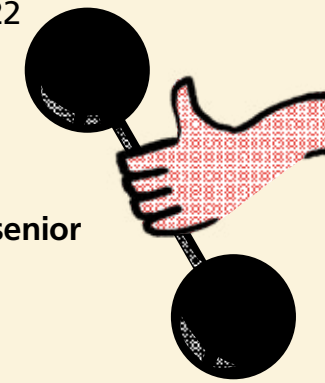
À travers ce cours, vous pourrez maintenir votre mobilité et votre capital santé par une gymnastique en douceur, privilégiant souplesse, agilité, équilibre et force. Inscription directement sur le lieu du cours.

Lieu **Centre d'animation pour retraités (CAD)**
Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Jeudi 10h15

Prix CHF 80.–/trimestre

Infos **Pro Senectute – Gym senior**
022 345 06 77



GYMNASTIQUE MIEUX-ÊTRE DU DOS

Acquérir les gestes, les bonnes habitudes pour épargner son dos, améliorer le maintien et la perception de son corps, renforcer et détendre les muscles qui font mal.

Lieu **Villa Tacchini**
Chemin de l'Avenir 11
1213 Petit-Lancy

Horaires Lundi 8h30 ou 9h30

Prix CHF 366.– par année,
payable en deux fois

Infos **Pro Senectute - Gym Senior**
022 345 06 77

GYMNASTIQUE TONIQUE

Tenir la forme par une gym de tout le corps développant force, souplesse et agilité.

Lieu **Centre d'animation pour retraités (CAD)**
Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

École du Petit-Lancy (salle de Gym)
Avenue Louis-Bertand 7
1213 Petit-Lancy

Horaires **CAD**
Jeudi 9h

École du Petit-Lancy
Jeudi 16h30

Prix CHF 366.– par année,
payable en deux fois

Infos **Pro Senectute - Gym Senior**
022 345 06 77

MOBILITÉ ET ÉQUILIBRE

Pour éviter les chutes, rependre confiance, garder son indépendance et surtout gagner en sécurité et en liberté.

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

Horaires Mercredi 15h

Prix CHF 366.– par année,
payable en deux fois

Infos **Pro Senectute - Gym Senior**
022 345 06 77

MOBILITÉ & PLAISIR

Préserver une qualité de vie par l'acquisition d'une meilleure aisance du mouvement et par le plaisir d'être en liberté.

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

Horaires Mercredi 14h

Prix CHF 366.– par année,
payable en deux fois

Infos **Pro Senectute - Gym Senior**
022 345 06 77

NORDIC WALKING

Marche sportive en plein air avec ou sans bâton, adaptée à tous les âges et à chaque niveau de performance.

Lieu **Centre d'animation pour retraités (CAD)**
Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

Horaires Mardi 14h

Prix CHF 366.– par année, payable en deux fois

Infos **Pro Senectute - Gym Senior**
022 345 06 77

TAI-CHI

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

Horaires Mardi
Élèves débutant·e·s 9h–10h
Élèves confirmé·e·s 10h15–11h15

Prix CHF 80.–/trimestre

Infos **Taiji Open Club**
022 344 15 11

YOGA DOUX SENIOR-DOS

Ce cours est orienté mobilisation douce et permet la reconnexion au corps avec une adaptation aux diverses limitations fonctionnelles à travers des exercices simples et accessibles de la respiration, la détente et la relaxation. Les cours se pratiquent en grande partie en décharge sur le dos et en postures faciles. Il vise à renforcer les zones musculaires affaiblies et à assouplir celles raidies par les années ou les blessures.

Lieu **Yogini Mage Yoga**
Route de Saint-Julien 80
1212 Grand-Lancy

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

Prix CHF 440.–/semestre
CHF 748.–/an
CHF 295.–/10 cours

Infos **Caroline von Burg**
078 854 44 83

YOGA SUR CHAISE

Ce cours est destiné aux personnes qui peinent à se mettre au sol car se pratique sur chaise et/ou debout. Il vise à renforcer les zones musculaires affaiblies et à assouplir celles raidies par les années ou les blessures. Les exercices sont simples et très accessibles, une large place est donnée aux exercices de respiration.

Lieu **Yogini Mage Yoga**
Route de Saint-Julien 80
1212 Grand-Lancy

Horaires Lundi 10h30–11h30
Mardi 10h30–11h30

Prix CHF 440.–/semestre
CHF 748.–/an
CHF 295.–/10 cours

Infos **Caroline von Burg**
078 854 44 83

JOUER

LOTO & GOÛTER

Le Club des Aînés de Lancy organise tous les mardis et jeudis un loto avec goûter pour les membres.

Lieu **Local des Aînés**
Chemin du Bac 10
1212 Petit-Lancy

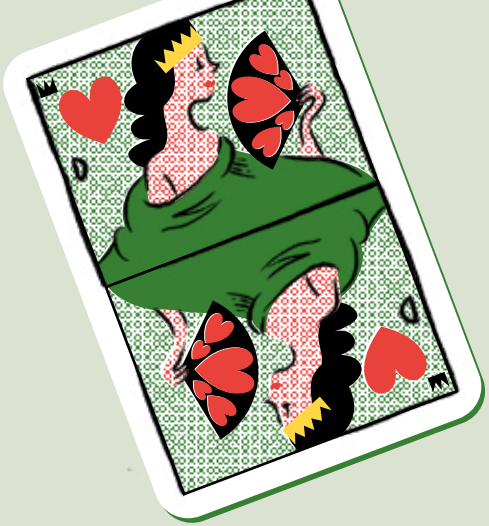
Annexe de la salle communale du Grand-Lancy
Route du Grand-Lancy 64
1212 Grand-Lancy

Horaires Mardi 14h–18h Petit-Lancy
Jeudi 14h–18h Grand-Lancy

Prix CHF 2.–/le carton.
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 !

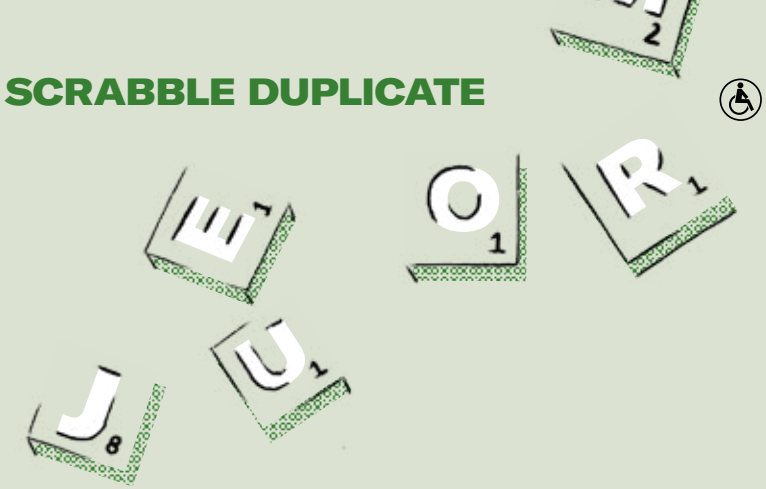
Lieu **Espace Palettes (Salle de réunion)**
Avenue des Communes Réunies 73
1212 Grand-Lancy

Horaires Lundi 14h–17h30

Prix Gratuit

Infos **Josiane Baumann**
022 794 91 65

SCRABBLE DUPLICATE



Vous aimez le Scrabble ? Venez tester le Scrabble duplicate qui se joue individuellement. Les participant·e·s 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**
Route 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

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 (1er étage sud)**
Avenue des Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy

Horaires Mardi 15h30–19h30
mercredi & jeudi 15h30–18h30
(groupes sur rendez-vous)

Prix CHF 35.–/an pour
les habitant·e·s de Lancy
CHF 40.–/an pour les autres

Infos **Ludothèque de Lancy**
022 794 73 27

COURS D'ACCORDÉON

Vous en avez rêvé, votre rêve peut se réaliser, qu'importe l'âge, juste le plaisir !
Avec une méthode progressive et des cours personnalisés, vous vous ferez vite plaisir.
La musique c'est la vie !

Lieu	**Espace Gaimont** Chemin Gaimont 9 1213 Petit-Lancy
Horaires	Sur rendez-vous (durée des cours 30 à 60 min.)
Prix	CHF 90.–/cours (60 min.)
Infos	**Francis Planchamp** 076 349 28 74

S'INFORMER

COURS D'INFORMATIQUE SUR PC, SMARTPHONES OU TABLETTES

Des modules de 6 cours en petit groupe pour découvrir diverses facettes de l'informatique : B.A.BA des ordinateurs, smartphones et tablettes. Apprentissage progressif et adapté aux participant·e·s et à leurs demandes.

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

Horaires Lundi matin

Prix Gratuit

Infos **Association VIVA**
022 792 51 43

BLANCHISSERIE DU PONT D'ARVE

Ramassage et livraison du linge à domicile pour les personnes âgées et/ou en situation de handicap.

Lieu À domicile

Horaires Lundi au vendredi
8h–12h et 13h–17h

Prix Tarifs sur demande
Tarif spécial pour les bénéficiaires du Service des Prestations Complémentaires (SPC)

Infos **Association Trajets**
022 781 10 55

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 À domicile

Horaires Mercredi

Prix Gratuit

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

DÉPANNAGE INFORMATIQUE BÉNÉVOLE

Vous possédez un téléphone, un ordinateur, une tablette ou une télévision en panne ou avez besoin d'aide pour les utiliser ?
Des bénévoles se déplacent gratuitement à votre domicile pour vous venir en aide.

Lieu **À domicile**

Horaires Selon les disponibilités des bénévoles

Prix Gratuit

Infos **Coordination du bénévolat**
Ville de Lancy
022 706 16 84

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 !

DÈS CHF 22.– /HEURE

Infos au 076 355 16 02

BIEN MANGER À PETIT PRIX

Deux ateliers sont organisés par le Service des affaires sociales et du logement en collaboration avec la Fédération Romande des Consommateurs une fois au printemps, une fois en automne sur un thème autour de l'alimentation à petit prix.

Lieu À définir

Horaires Au printemps & en automne

Prix Gratuit (sur inscription)

Infos **Service des affaires sociales et du logement**
022 706 16 16

PROCHES AIDANTS

A destination des proches aidants de personnes âgées, l'antenne est tenue par la déléguée aux aîn·é·s de la Ville de Lancy et un psychologue de VIVA. Sur rendez-vous individuel, elle vous apporte soutien et conseils.

Lieu **À définir**

Horaires Vendredi matin (sur rendez-vous)

Prix Gratuit

Infos **Service des affaires sociales et du logement**
022 706 16 66

PERMANENCE ASSURANCE-MALADIE

Le Service des affaires sociales et du logement 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 Divers lieux au Grand Lancy et Petit Lancy

Horaires Chaque année au mois de novembre

Prix Gratuit

Infos **Service des affaires sociales et du logement**
022 706 16 66

PERMANENCE ÉCRIVAIN PUBLIC

Le Service des affaires sociales et du logement 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 Avenue Eugène-Lance 3
1212 Grand-Lancy

Horaires Jeudi 13h30–16h30
(sur rendez-vous)

Prix Gratuit

Infos **Service des affaires sociales et du logement**
022 706 16 66

Promotion sur l'abonnement annuel

UNIRESO SENIOR

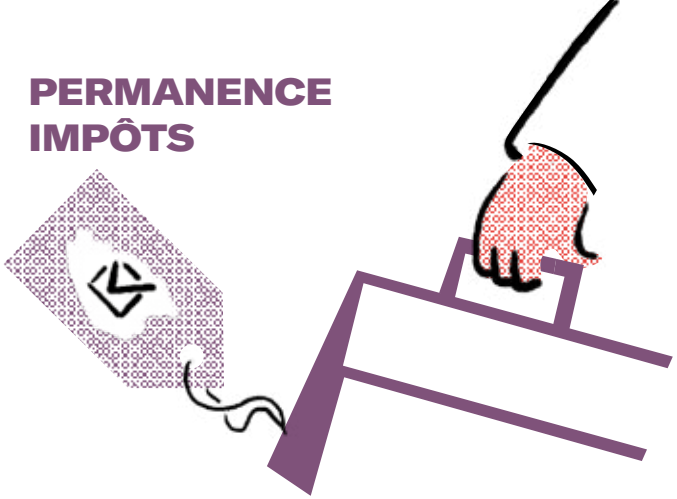
La Ville de Lancy a le plaisir de proposer une offre sur les abonnements annuels unireso pour les seniors domiciliés sur la commune sous la forme d'un chèque commune d'une valeur de CHF 100.– Cette action, réitérée depuis plusieurs années, vise à promouvoir les transports publics afin de diminuer l'utilisation des transports individuels motorisés.

Offre uniquement sur inscription et limitée à 400 bons. Un tirage au sort sera organisé.

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

Infos 022 706 15 11
www.lancy.ch

PERMANENCE IMPÔTS



Durant les mois de février et mars, le Service des affaires sociales et du logement organise une permanence pour remplir les déclarations d'impôts. 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 Avenue Eugène-Lance 3
1212 Grand-Lancy

Horaires Sur rendez-vous

Prix CHF 25.–/ déclaration

Infos **Service des affaires sociales et du logement**
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 Avenue Eugène-Lance 3
1212 Grand-Lancy

Horaires Mardi 17h–18h30 (sur rendez-vous)

Prix CHF 30.–/ consultation

Infos **Service des affaires sociales et du logement**
022 706 16 66

PERMANENCE SOCIALE

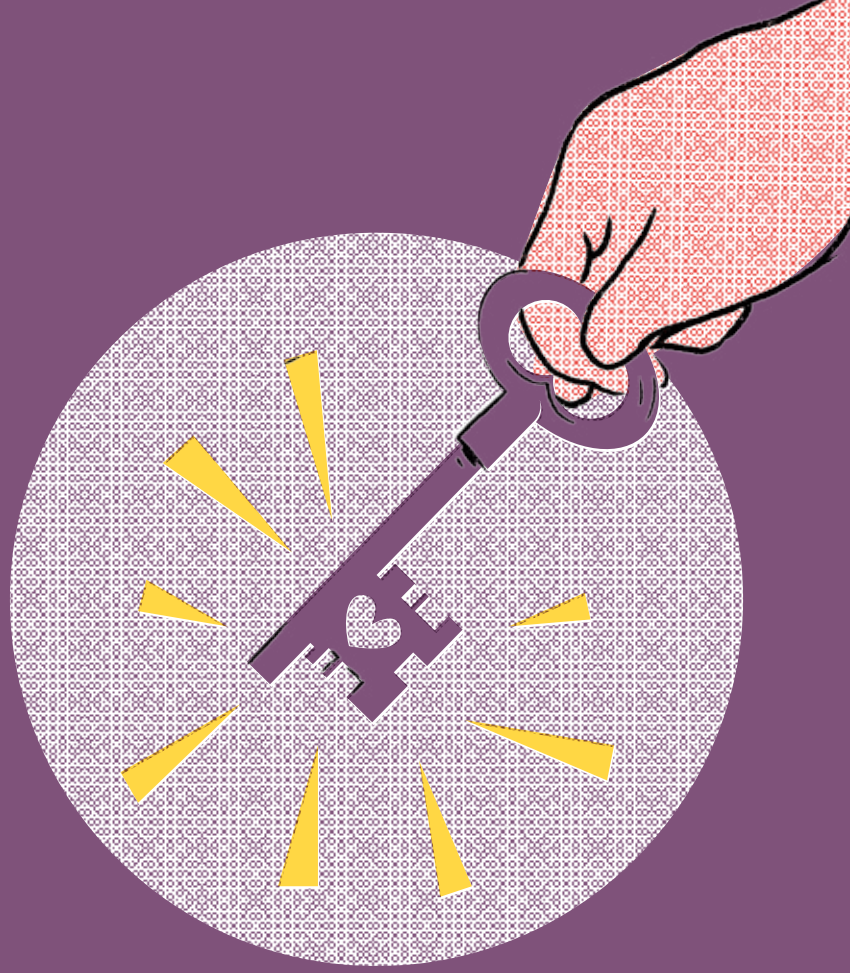
Un·e assistant·e social·e est à votre disposition pour toute demande d'aide administrative et sociale : information, orientation, évaluation des droits (rente, SPC, allocation logement, subside), aide financière, gestion du budget, accompagnement psycho-social, etc. Possibilité de se rendre à domicile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

Lieu Avenue Eugène-Lance 3
1212 Grand-Lancy

Horaires Mardi 8h30–11h
Jeudi 13h30–16h
(hors vacances scolaires)

Prix Gratuit

Infos **Service des affaires sociales et du logement**
022 706 16 66



ADRESSES & INFOS

Association Aquatraining
Ferme Golay
Avenue 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

michel.colleoni@bluewin.ch
022 793 25 14 / 079 221 77 18

Association des Intérêts du Grand-Lancy
Case postale 519
1212 Grand-Lancy 1
Jean Cornut

Association Lancy d'Autrefois
Route 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)

Avenue des Morgines 27
1213 Petit-Lancy

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

Association VIVA - Valoriser et intégrer pour vieillir autrement
Avenue du Petit-Lancy 7-9
1213 Petit-Lancy

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

Bâtiment administratif de la Mairie
Route du Grand-Lancy 39A
1212 Grand-Lancy

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

Bibliothèque municipale de Lancy
Route 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
Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

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

Club des Aînés de Lancy
Chemin de Pierre-Longue 7
1212 Grand-Lancy

079 352 09 55
rborel@outlook.com

Club de Jass
Chemin de la Redoute 13
1228 Plan-les-Ouates

022 794 97 65 · 077 408 59 06
baumannjosiane@gmail.com

Club de Scrabble de Lancy
Chemin des Palettes 23
1212 Grand-Lancy

022 794 85 23
arnaudpatricia@yahoo.fr

Contact Emploi Jeunes
Service des affaires sociales et du logement
Route du Grand-Lancy 98
1212 Grand-Lancy

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

Coordination du bénévolat
Service des affaires sociales et du logement
Route 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
Chemin Gaimont 9
1213 Petit-Lancy

079 218 31 53
suzannegrand@bluewin.ch
www.ghpl.ch

Fondation Culture & Rencontre
Collège de Saussure
Vieux-Ch.–d'Onex 9
1213 Petit-Lancy

022 388 43 66
culture-rencontre@etat.ge.ch
www.culture-rencontre.ch

Gym seniors Genève Pro Senectute
Avenue 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

LANCY FC
Chemin du Bac 13
1213 Petit-Lancy

022 785 20 12 (14h–17h)
secretariat@lancyfc.ch
www.lancyfc.ch

Ludothèque de Lancy
Avenue des Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy

022 794 73 27
ludotheque-lancy@bluewin.ch
www.ludothequelancy.ch

Mouvement Chrétien des retraités
Paroisse St-Marc, Petit-Lancy
Christ-Roi, Grand-Lancy

022 792 66 90
xlerjen@bluewin.ch

Service des affaires sociales et du logement
Villa Roch
Avenue Eugène-Lance 3
1212 Grand-Lancy

022 706 16 66
sasl@lancy.ch
www.lancy.ch

Travailleurs sociaux hors murs du Grand-Lancy
Espace Palettes
Avenue 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

Yogini Mage Yoga
Route de Saint-Julien 80
1212 Lancy

078 85 444 83
contact@yoginimage.ch
www.yoginimage.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

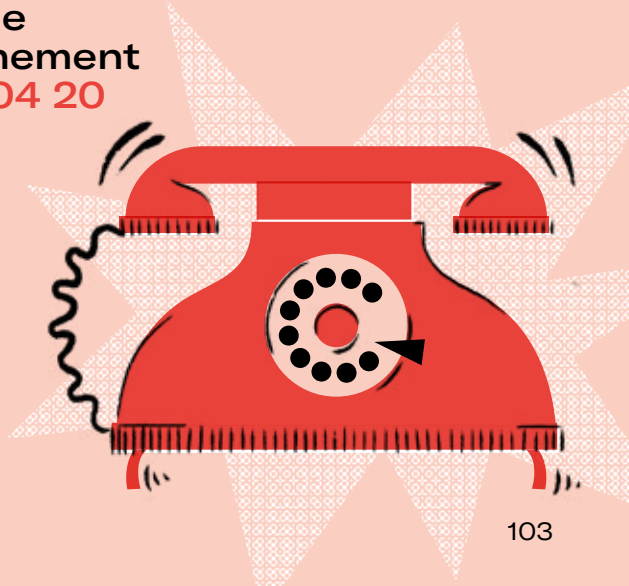
Services de la Mairie

Mairie
022 706 15 11

Service des affaires sociales
et du logement
022 706 16 66

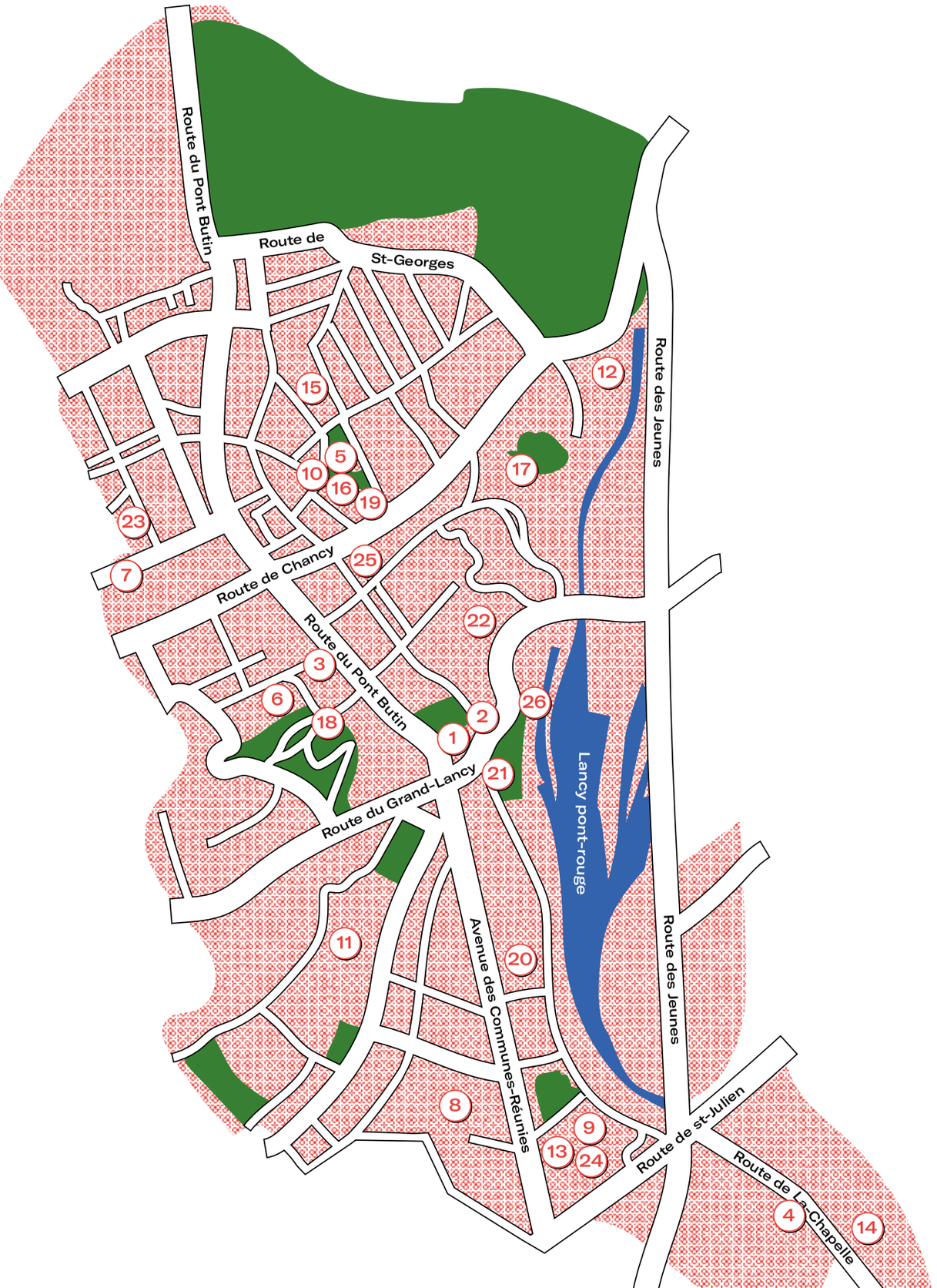
Coordination
du bénévolat
022 706 16 84

Service de
l'environnement
022 879 04 20



PLAN

1. Annexe de la salle communale du Grand-Lancy
2. Arcade du Vieux-Lancy
3. Bibliothèque municipale
4. CAD, Actions seniors
5. Centre de musique du Petit-Lancy
6. Collège de Saussure
7. École et piscine de la Caroline
8. École des Palettes
9. École du Bachet-de-Pesay
10. École du Petit-Lancy
11. École et piscine En Sauvy
12. Espace Gaimont
13. Espace Palettes
14. Ferme de la Chapelle
15. Local des Aînés
16. Local VIVA
17. Parc Chuit
18. Parc Navazza-Oltramare
19. Salle communale du Petit-Lancy
20. Stade Marignac
21. Service des affaires sociales et du logement
22. Villa Bernasconi
23. Villa Tacchini
24. Yoginimage
25. Église Christ-Roi
26. Villa Rapin



Impressum

Conception graphique
cavalcade.ch

Impression
Imprimerie G. Chapuis SA, Genève

Tirage
2000 exemplaires

CONTACT
AÎN.É.S
LANCY

Service des affaires sociales
et du logement
Av. Eugène-Lance 3
1212 Grand-Lancy
T 022 706 16 66
F 022 706 16 80
cal@lancy.ch

www.lancy.ch

viva
valoriser et intégrer
pour vieillir autrement

Ville de Lancy