

# Bien dans ma vi(ll)e!

Une semaine pour se rencontrer et s'éclater

Du lundi 28 août au samedi 2 septembre 2017



Arsanté

ORGANISATION EN SOINS

## Lundi 28 août

- 9h30-10h30 **Accueil et ouverture**
- 10h30-11h30 «Dis-moi où tu habites, je te dirai si on est voisins!»
- 11h30-13h30 **Brunch santé**
- 14h30-15h30 **Atelier Qi Gong**

Cité générations - 98 route de Chancy - 1213 Onex

## Mardi 29 août

- 9h30-14h30 **Passeport Santé «Atelier équilibre et prévention des chutes»**

Chalet du parc des Evaux  
110 ch. François-Chavaz - 1213 Onex

- 15h30-17h30 **Séance beauté et moment de détente**
- 17h30-19h30 «L'opéra près de chez moi»
- 19h30-21h30 **Promenade au coucher du soleil**

Salle de la Grange Navazza - 33 ch. Pré-Monnard  
ou 15 ch. de la Colline - 1213 Petit-Lancy

## Mercredi 30 août

- 9h30-11h30 **Découverte du parc Brot**
- 14h30-15h30 «Raconte-moi une histoire!»
- 15h30-17h30 **Jeux intergénérationnels et goûter**

Parc Brot (RDV au tennis d'Onex)  
111 route de Chancy - 1213 Onex

- 18h30-20h30 **Film «Ensemble»**

Cité générations - 98 route de Chancy - 1213 Onex

## Jeudi 31 août

- 10h30-11h30 «S'impliquer dans les projets, c'est bon pour la santé»

Cité générations - 98 route de Chancy - 1213 Onex

- 15h30-17h30 **Après-midi dansant**
- 17h30-19h30 **Dégustation de produits du terroir**

Salle du Manège d'Onex - 127 route de Chancy

## Vendredi 1er septembre

- 10h30-11h30 «Accroître son bien-être psychologique»
- 14h30-15h30 **Atelier «Sophrologie»**
- 15h30-18h30 «Je donne et j'échange mes vêtements!»

Cité générations - 98 route de Chancy - 1213 Onex

## Samedi 2 septembre

- 10h30-11h30 **Lecture à l'ombre d'un arbre**
- 11h30-14h30 **Pique-nique canadien et échange de recettes de cuisine**
- 14h30-16h30 **Atelier «Cultiver son jardin ou son balcon»**

Parc des Evaux (côté Parc Aventure)  
110 ch. François-Chavaz - 1213 Onex

- 18h30-22h00 **Apéritif dinatoire dansant**

Cité générations - 98 Route de Chancy - 1213 Onex

## Contact et informations

Laura Ringuet - 077 480 18 72  
laura.ringuet@cite-generations.ch

Louis Viladent - 079 269 39 18  
l.viladent@ems-beauregard.ch

Association



Cité générations

www.cite-generations.ch



RÉSIDENCE  
Beauregard

ÉTABLISSEMENT MÉDICO-SOCIAL

Avec le soutien de la République et canton de Genève