

PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
SENIORS

2026

Hiver



MEYRIN.ch

Nous avons besoin de votre avis!

Vous n'avez pas encore rempli notre sondage sur la situation et les besoins des seniors à Meyrin?

Il est disponible en ligne à l'adresse
<https://villedemeyrin.limesurvey.net/SondageSeniors>

Ou en version papier:

- au café Cœur de cité – La maison des projets, Forum Meyrin, place des Cinq-Continents 1
- au Jardin de l'Amitié, rue des Lattes 43-45
- à la mairie, rue des Boudines 2
- Chez Gilberte – la maison meyrinoise, rue de la Prulay 2 bis

Des difficultés à le remplir? Contactez-nous, nous vous aidons volontiers à le faire.

Vous avez besoin d'informations, d'un soutien administratif ou d'aide dans vos différentes démarches?

La permanence sociale seniors est à votre disposition, sans rendez-vous **de 13h30 à 16h30**.

Tous les mardis à la mairie, rue des Boudines 2

+ **tous les 1^{ers}** mardis du mois
au Jardin de l'Amitié, rue des Lattes 43-45

+ **tous les 4^{es}** mardis du mois
Chez Gilberte – la maison meyrinoise,
rue de la Prulay 2 bis

☰ Mardi 13 janvier ou mercredi 11 février

Abri de la Treille

Durant la Seconde Guerre mondiale, l'abri de la Treille constituait le poste de commandement du service de la défense aérienne passive du canton de Genève (DAP). Cet ouvrage construit en 1940 accueillait l'état-major de la DAP qui y gérait, parmi de nombreuses activités qui vous seront expliquées, le déclenchement des sirènes d'alerte et le fonctionnement des abris publics.

Découvrez ce remarquable témoin de cette période méconnue de l'histoire genevoise.

Attention : ouvrage souterrain et accès par des escaliers (65 marches) : les personnes claustrophobes et les personnes à faible mobilité doivent malheureusement renoncer à s'inscrire à cette sortie.

⌚ **Gratuit**

- Sur inscription jusqu'au 05.01. pour janvier et au 02.02. pour février.*
- Rendez-vous sur place, le lieu du rendez-vous et les horaires vous seront confirmés par courrier.*
- Mobilité : bonne.*

☰ Mercredi 21 janvier

Conférence « La mémoire, clé de voute du quotidien »

La mémoire est partout dans notre quotidien, que ce soit pour parler du dernier livre que nous avons lu, nous rappeler d'aller à un rendez-vous, raconter nos meilleurs souvenirs ou encore donner la recette de nos fameuses lasagnes.

Mais savons-nous vraiment comment elle fonctionne ?

Et surtout, comment en prendre soin avec les années ?

Animée par Emilie Joly-Burra, chercheuse à l'Université de Genève, cette conférence vous propose une introduction à ce vaste sujet. Elle sera aussi l'occasion de vous présenter l'atelier « **Améliorer la mémoire et favoriser l'atteinte des buts** » dont vous trouverez le descriptif dans les pages suivantes.

⌚ **Gratuit**

- Sur inscription jusqu'au 19.01.*
- Aula de l'école des Boudines. Rendez-vous sur place, pas de confirmation écrite.*
- 14h00*
- Accès en ascenseur si besoin.*
- Séance suivie d'un moment convivial autour d'une collation.*

Janvier 2026

 **Jeudi 29 janvier**
ou jeudi 5 février

Fondue dans une yourte

La traditionnelle fondue dans la yourte au Grand-Saconnex revient cette année encore !

Régalez-vous avec un menu composé de viande séchée, puis d'une fondue moitié-moitié pour finir par une salade de fruits ou une meringue double-crème.

La yourte est chauffée mais il peut y faire frais près de la porte d'entrée, pensez à prendre un vêtement chaud.

 **CHF 20.- (hors boissons,
sauf minérales et café/thé)**

**Sur inscription jusqu'au
05.01. pour janvier et au
12.01. pour février.**

 **Rendez-vous sur place,
votre participation et les
horaires vous seront
confirmés par courrier.**

Février 2026

 **Jeudi 19 février**

Les passages couverts de Genève

Symbole de modernité, les passages couverts participent à l'embellissement des grandes villes européennes comme Paris, Bruxelles, Milan et Genève. Nous vous invitons à suivre la guide pour cette traversée dans les couloirs du temps.

Le parcours se déroule dans les rues basses, entre le passage de la Petite Corraterie et le passage Longemalle.

La durée du déplacement est d'environ 2h et la sortie a lieu par tous les temps.

La sortie est adaptée aux mobilités
moyennes, il y a quelques esca-
liers mais ils peuvent facilement
être contournés si nécessaire.

 **Gratuit**

Sur inscription jusqu'au 11.02.

 **Rendez-vous sur place, le lieu
du rendez-vous et les horaires
vous seront confirmés par
courrier.**

 **Mobilité : moyenne à bonne.**

⌚ Les lundis **23 février et 2, 9, 16, 23 et 30 mars**

Atelier : Améliorer la mémoire et favoriser l'atteinte des buts

À travers 6 modules, cet atelier vous permettra de comprendre ce qui influence votre mémoire et d'adopter des stratégies simples, efficaces et gratuites pour mieux apprendre... et mieux vous souvenir.

Les 6 modules de 2h30 chacun auront lieu au Jardin de l'Amitié et seront animés par Emilie Joly-Burra, chercheuse à l'Université de Genève.

Votre inscription implique la participation aux 6 modules.

⌚ **Gratuit**

☑ **Sur inscription jusqu'au 06.02.**

⌚ **9h30 - 12h00 (avec pause-café)**

⌚ **Jardin de l'Amitié,
rue des Lattes 43-45.**

⌚ **Votre participation vous sera confirmée par courrier.**

⌚ **Vendredi 27 février**

Une balade ensemble : de Chouilly à Russin

Départ en bus 71 jusqu'à Satigny Mairie.

Promenade au travers des vignobles de Chouilly jusqu'à Russin.

Durant le trajet, vous profiterez d'une pause café puis prendrez le bus du retour depuis la gare de Russin ainsi que le tram jusqu'à Meyrin.

⌚ **Gratuit**

☑ **Sur inscription jusqu'au 23.02.**

⌚ **De 13h30 à 17h00 dont environ 1h30 à 2h de marche.**

⌚ **Rendez-vous arrêt « Vaudagne » tram 14,
pas de confirmation écrite**

⌚ **Prendre abonnement tpg ou monnaie pour le ticket.**

⌚ **Mobilité : moyenne à bonne.**



📅 Mercredi 4 mars

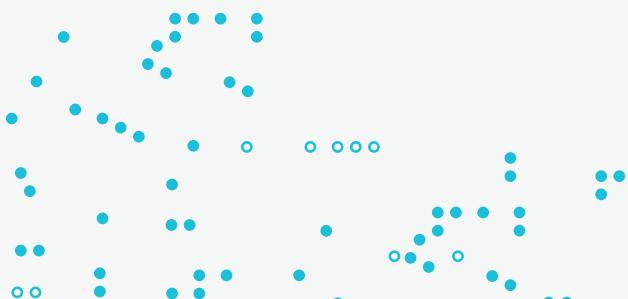
Film « Moi Capitaine » (2023) – durée 2h
Drame de M. Garrone avec S. Sarr et M. Fall «Seydou et Moussa, deux jeunes sénégalaïs de 16 ans, décident de quitter leur terre natale pour rejoindre l'Europe. Mais sur leur chemin, les rêves et les espoirs d'une vie meilleure sont très vite anéantis par les dangers de ce périple. Leur seule arme dans cette odyssée restera leur humanité.»

- ⌚ **Gratuit**
- Sur inscription jusqu'au 02.03.*
- ⌚ **14h00**
- 📍 **Aula de l'école des Boudines.**
*Rendez-vous sur place,
pas de confirmation écrite.*
- ♿ **Accès en ascenseur si besoin.**
- ⌚ **Séance suivie d'un moment convivial autour d'une collation.**

📅 Mercredi 11 mars

Conférence TOUT PUBLIC «À la retraite ? L'argent et vos droits, mode d'emploi»
Vous êtes ou allez être à la retraite ? Parlons d'argent et de vos droits.
Le Centre d'animation pour retraités de l'Hospice général (CAD) ainsi que le Service des prestations complémentaires (SPC) vous donnent le mode d'emploi.
L'objectif de cette conférence est d'apporter des informations pratiques et accessibles sur les aspects financiers de la retraite ainsi que sur les droits sociaux qui y sont liés.

- ⌚ **Gratuit**
- Sur inscription jusqu'au 09.03.*
- ⌚ **14h00**
- 📍 **Aula de l'école des Boudines.**
*Rendez-vous sur place,
pas de confirmation écrite.*
- ♿ **Accès en ascenseur si besoin.**
- ⌚ **Séance suivie d'un moment convivial autour d'une collation.**



⌚ Mardi 24 mars

Château de Prangins

C'est au travers d'une visite guidée « Tour du propriétaire » que vous découvrirez un des plus grands châteaux du XVIII^e siècle.

Vous aurez ensuite le plaisir de prendre votre repas dans le restaurant situé dans l'une des ailes somptueuses.

Si le cœur vous en dit, vous pourrez profiter d'une balade digestive dans le potager, véritable exposition à ciel ouvert, avant d'entamer la seconde visite guidée au nom enchanteur de « Noblesse oblige ».

- ⌚ CHF 30.– (hors boissons, sauf minérales et café/thé)
- Sur inscription jusqu'au 27.02.
- ⌚ Départ le matin et retour en fin d'après-midi.
- ⌚ L'horaire précis, les modalités de paiement et le lieu du rendez-vous vous seront confirmés par courrier.

⌚ Vendredi 27 mars

Une balade ensemble : la voie verte depuis Annemasse

Départ en tram jusqu'à la Gare Cornavin puis trajet en Léman Express jusqu'à Annemasse.

Balade le long de la voie verte jusqu'au débarcadère des Eaux-Vives. Vous embarquerez à bord de la Mouette direction les Bains des Pâquis où vous prendrez une pause bien méritée.

Depuis la Gare Cornavin, retour en tram 14 jusqu'à Meyrin.

⌚ Gratuit

- Sur inscription jusqu'au 23.03.
- De 13h30 à 17h00 dont environ 1h30 à 2h de marche.
- Rendez-vous arrêt « Vaudagne » tram 14, **pas de confirmation écrite**
- Mobilité : moyenne à bonne.
- Prendre abonnement tpg ou monnaie pour le ticket.
Attention : le trajet en Léman Express de Cornavin à Annemasse coûte CHF 4.70, non compris dans l'abonnement tpg, il faudra prendre un billet à la gare.

En 2026, le voyage proposé par le pôle seniors s'adapte à tous les goûts!

Le pôle seniors vous invite à choisir entre deux magnifiques destinations pour vos vacances de juin 2026.

Séjour détente à la Nouvelle Roseraie (Vevey) du 3 au 10 juin 2026

Située au-dessus de Vevey, la Nouvelle Roseraie a tout pour plaire: la vue imprenable sur le Léman, la proximité de la ville et de son marché, sans oublier les montagnes environnantes.

À la Nouvelle Roseraie, on se fait du bien: on retrouve des amis (toute la semaine est réservée aux seniors de Meyrin), on crée de nouveaux liens, on profite d'un cadre ressourçant. Chaque jour, des activités sur mesure sont proposées, mais c'est vous qui décidez selon vos envies et votre humeur.

Le séjour est adapté aux personnes à mobilité réduite et si nécessaire, il est possible de bénéficier d'un soutien infirmier.

Voyage découverte en Alsace du 8 au 13 juin 2026

Pour les plus actifs, cap sur l'Alsace! Cette escapade de six jours vous fera découvrir les joyaux de Strasbourg, Colmar et d'autres charmantes villes de la région. Un programme riche en visites culturelles, découvertes et moments conviviaux vous attend tout au long du voyage.

Informations et inscriptions

Informations détaillées et bulletin d'inscription disponibles **uniquement** dès le 12 janvier au Jardin de l'Amitié, 43-45 rue des Lattes.

Délai d'inscription:
16 février.

Abri de la Treille

mardi 13 janvier

Date limite d'inscription : 5 janvier

Nom

mercredi 11 février

Date limite d'inscription : 2 février

Prénom

Adresse

No postal *Tél*



mercredi 21 janvier: **Conférence « La mémoire, clé de voute ... »**

Date limite d'inscription : 19 janvier

Nom

Prénom

Adresse

No postal *Tél*



Fondue dans une yourte

jeudi 29 janvier

Date limite d'inscription : 5 janvier

jeudi 5 février

Date limite d'inscription : 12 janvier

Nom

Prénom

Adresse

No postal *Tél*



jeudi 19 février: **Les passages couverts de Genève**

Date limite d'inscription : 11 février

Nom

Prénom

Adresse

No postal *Tél*



23 février et 2, 9, 16, 23, 30 mars: **Atelier « Améliorer la mémoire »**

Date limite d'inscription : 6 février

Nom

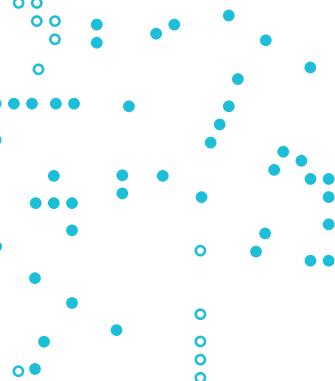
Prénom

Adresse

No postal *Tél*



Retourner le coupon à l'adresse de la mairie ou par mail à seniors@meyrin.ch



Une mobilité fragile ne doit pas empêcher votre participation à une activité!

Contactez nous: nous organisons un transport gratuit jusqu'au lieu du rendez-vous. Téléphonez au 022 989 16 31 ou écrivez à seniors@meyrin.ch



vendredi 27 février : **Balade ensemble : de Chouilly à Russin**

Date limite d'inscription : 23 février

Nom *Prénom*

Adresse

No postal *Tél*



mercredi 4 mars : **Film « Moi Capitaine »**

Date limite d'inscription : 2 mars

Nom *Prénom*

Adresse

No postal *Tél*



mercredi 11 mars : **Conférence « À la retraite ?... »**

Date limite d'inscription : 9 mars

Nom *Prénom*

Adresse

No postal *Tél*



mardi 24 mars : **Château de Prangins**

Date limite d'inscription : 27 février

Nom *Prénom*

Adresse

No postal *Tél*



vendredi 27 mars : **Balade ensemble : la voie verte ...**

Date limite d'inscription : 23 mars

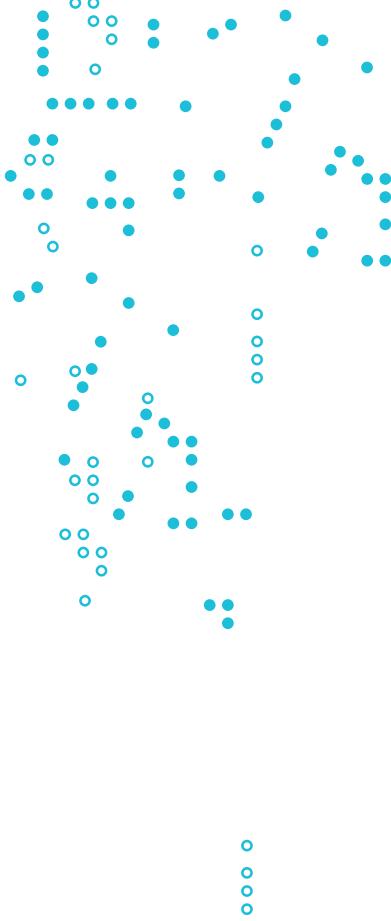
Nom *Prénom*

Adresse

No postal *Tél*



Retourner le coupon à l'adresse de la mairie ou par mail à seniors@meyrin.ch



Mairie de Meyrin
Pôle seniors
Rue des Boudines 2
Case postale 367
1217 Meyrin 1

MEYRIN.ch