

PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
SENIORS

Automne

2026



Chères Meyrinoises, chers Meyrinois,

Nous voici bientôt en fin d'été et j'espère qu'avec ces chaleurs caniculaires, vous l'aurez traversé sans encombre.

Nous ne pouvons que souhaiter un automne doux et clément qui vous permettra de bien profiter des activités qui vous sont présentées dans notre nouveau programme.

Il conjugue la richesse culturelle, les plaisirs de l'esprit et les joies du grand air à travers une sélection variée qui, nous l'espérons, satisfera toutes vos envies.

Vous pourrez découvrir Chambéry et sa Rotonde, plonger dans les secrets du majestueux château de Grandson et admirer les œuvres majeures de Jean Tinguely et Niki de Saint Phalle du côté de Fribourg.

Plus localement, vous aurez le loisir de profiter des paysages automnaux lors de nos balades, de connaître l'histoire de Carouge ou encore de garder la forme en participant à la marche de l'Escalade meyrinoise!

Conférences, ateliers participatifs et un spectacle de magie compléteront ce choix d'activités.

Chaque événement est une belle opportunité de se rassembler et de partager un moment convivial; vous découvrirez plus de détails et toutes les modalités d'inscription au fil des pages suivantes.

En vous souhaitant un automne flamboyant, riche en découvertes et en émotions, je vous transmets mes meilleurs messages et vous souhaite une agréable lecture.



Xhevrre Osmani
Maire

📅 Jeudi 15 octobre

Chambéry et sa Rotonde

Un tour commenté en petit train vous emmènera découvrir le centre historique de la cité des Ducs et ses nombreux charmes. Dans un second temps, un guide conférencier vous racontera la rotonde ferroviaire et son histoire passionnante.

Vous prendrez votre repas dans un restaurant situé au pied du Château des Ducs puis partirez en balade avec un guide dans les ruelles et cours intérieures de la vieille ville. Le retour à Meyrin se fera en fin de cette belle journée riche en découvertes.

- 📄 CHF 30.- (hors boissons, sauf minérales et café/thé)
- ☑ Sur inscription jusqu'au 21.09.

🕒 **Départ le matin et retour en fin d'après-midi**

- 📍 **Votre participation, les modalités de paiement, le lieu et l'heure du rendez-vous seront confirmés par courrier, après la date limite d'inscription.**

📅 Mercredi 28 octobre

Spectacle de Gianfranco le Magicien - TOUT PUBLIC

Vous êtes-vous déjà demandé ce qu'il se passait dans les rêves d'un magicien ? Gianfranco vous propose un voyage dans les méandres de son imaginaire.

Suivez-le dans cette aventure poétique et touchante qui vous permettra peut-être de percer les mystères du magicien.

Un voyage extraordinaire pour toute la famille !

- 📄 **Gratuit**
- ☑ **Sur inscription jusqu'au 26.10.**
- 🕒 **14h**
- 📍 **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.**

Octobre

2026

📅 **Vendredi 30 octobre**

Une balade ensemble de la Jonction au Bois de la Bâtie

Départ en tram de Meyrin jusqu'à l'arrêt Palladium à la Jonction.

Vous traverserez le pont de Sous-Terre pour une balade le long du Rhône, sous les falaises de Saint-Jean jusqu'au Pont-Butin. Vous l'emprunterez pour redescendre vers le Bois de la Bâtie où vous profiterez d'une pause-café avant de reprendre le tram à la Jonction pour le retour à Meyrin.

📖 **Gratuit**

☑ *Sur inscription jusqu'au 26.10.*

🕒 **De 13h30 à 17h dont environ 1h30 à 2h de marche**

📍 *Rendez-vous arrêt « Vaudagne » Tram 14, **pas de confirmation écrite.***

♿ *Mobilité : moyenne à bonne*

① *Prendre abonnement tpg ou monnaie pour le ticket.*

Novembre

2026

📅 **Jeudi 5 novembre**

À la découverte de Carouge, la Sarde

Flânez au fil du temps, des rues et des places de cette cité au cachet si particulier. Découvrez comment ce hameau dédié aux divertissements des Genevois est devenu « Ville royale » en 1786 et pourquoi on appelle Carouge la « cité sarde ».

La sortie dure environ 2h et a lieu par tous les temps.

📖 **Gratuit**

☑ *Sur inscription jusqu'au 20.10.*

🕒 **Sortie en matinée, rendez-vous sur place**

📍 *Votre participation, le lieu et l'heure du rendez-vous vous seront confirmés par courrier, après la date limite d'inscription.*

♿ *Mobilité : moyenne à bonne*



📅 Mercredi 11 novembre

Château de Grandson

Après 15 ans de restauration, redécouvrez le magnifique château de Grandson : un nouveau musée sur 4 étages et 15 salles, une architecture spectaculaire au bord du lac de Neuchâtel et 1000 ans d'histoire à explorer.

Au fil de cette nouvelle exposition permanente, votre guide vous contera l'histoire du château depuis l'édification de sa première tour vers 950 jusqu'à nos jours. C'est au restaurant des Quais que vous prendrez votre repas avant le retour en car à Meyrin.

- 📖 CHF 30.- (hors boissons, sauf minérales et café/thé)
- ☑ Sur inscription jusqu'au 19.10.
- 🕒 **Départ le matin et retour en fin d'après-midi**
- 📍 *Votre participation, les modalités de paiement, le lieu et l'heure du rendez-vous seront confirmés par courrier, après la date limite d'inscription.*

📅 Mercredi 18 novembre

Jeux artistiques et souvenirs de quartier

Au Jardin de l'Amitié, venez partager vos souvenirs de Champs-Frêchets lors d'une journée de jeux, d'échanges et de convivialité avec l'association least (laboratoire écologie et art pour une société en transition). À travers des activités imaginées autour du quartier, vous aurez l'occasion de raconter les lieux, les personnes et les histoires qui ont marqué votre quotidien. Vos récits et vos souvenirs contribueront à la création d'une œuvre artistique inspirée de la mémoire du quartier. Le repas de midi vous est offert et des surprises vous attendent tout au long de la journée.

- 📖 Gratuit
- ☑ Sur inscription jusqu'au 2.11.
- 🕒 **De 10h à 12h ou de 14h à 16h**
- ① **Maximum 10 personnes par atelier**
- 📍 *Votre participation vous sera confirmée par courrier, après la date limite d'inscription.*

📅 Mercredi 25 novembre

Directives anticipées

Conférence - TOUT PUBLIC

Perdre un jour sa capacité à décider peut arriver à chacune et chacun d'entre nous.

Avec les directives anticipées, vous pouvez définir vos volontés concernant vos soins médicaux. Rédiger ses directives anticipées peut soulever des questions, des émotions, et parfois des hésitations, c'est pourquoi il est souvent utile de se faire accompagner. L'association Palliative Genève et IMAD (institution genevoise de maintien à domicile) vous expliquent comment vous pouvez définir vos volontés concernant vos soins médicaux afin de soulager vos proches.

📖 *Gratuit*

☑ *Sur inscription jusqu'au 23.11.*

🕒 **14h**

📍 *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.*

📅 Vendredi 27 novembre

Une balade ensemble dans les bois de Plan-les-Ouates

Départ en transports publics de Meyrin jusqu'à Plan-les-Ouates pour une balade dans les bois du Milly et l'étang de la Bistoquette. Cet écrin de nature accueille une très grande biodiversité et joue un rôle écologique fondamental pour la région dont une majeure partie est inscrite en tant que réserve naturelle depuis le 26 juin 2013. Sur le trajet du retour, vous ferez une halte au Grand-Lancy pour la pause-café au CAD, le centre d'animation pour retraités de l'Hospice Général.

📖 *Gratuit*

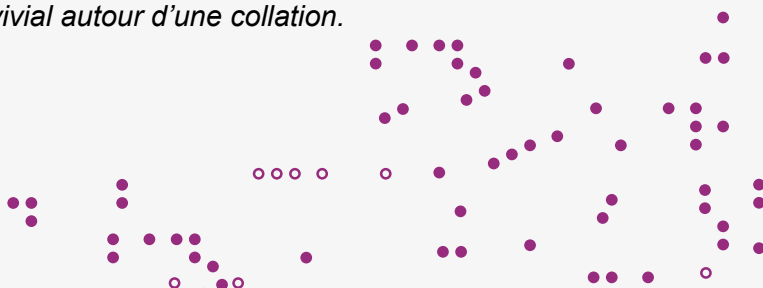
☑ *Sur inscription jusqu'au 23.11.*

🕒 **De 13h30 à 17h dont environ 1h30 à 2h de marche**

📍 *Rendez-vous arrêt « Vaudagne »
Tram 14, **pas de confirmation écrite.***

♿ *Mobilité : moyenne à bonne.*

① *Prendre abonnement tpg ou monnaie pour le ticket.*



📅 Mercredi 2 décembre

MAHF et espace Jean Tinguely-Niki de Saint Phalle à Fribourg

Découvrez les nombreuses facettes du Musée d'art et d'histoire de Fribourg en parcourant librement ses expositions permanentes et temporaires.

À deux pas de là, l'Espace Jean Tinguely-Niki de Saint Phalle présente les œuvres majeures de ce couple d'artistes emblématique. Installé dans un ancien dépôt des tramways fribourgeois construit en 1900, ce lieu unique leur est entièrement consacré.

Après le repas pris dans une brasserie où vous mangerez la spécialité de la maison, l'entrecôte et sa sauce café de Paris, un court arrêt à la Grand-Place vous permettra de faire quelques achats souvenirs avant le retour à Meyrin.

📅 CHF 30.- (hors boissons, sauf minérales et café/thé)

☑ *Sur inscription jusqu'au 6.11.*

🕒 **Départ le matin et retour en fin d'après-midi**

📍 *Votre participation, les modalités de paiement, le lieu et l'heure du rendez-vous seront confirmés par courrier, après la date limite d'inscription.*

📅 Mardi 8 décembre

Marche de l'Escalade meyrinoise, soupe et marmite

L'équipe du Nordic Walking vous propose une marche de l'Escalade spéciale Meyrin.

Équipez-vous de vos chaussures et rejoignez-nous devant le Jardin de l'Amitié pour une marche d'environ **1h15** sans difficulté (déguisements bienvenus).

À votre retour au Jardin, un atelier déco est prévu avant de déguster la traditionnelle soupe de l'Escalade, suivie de la non moins traditionnelle marmite en chocolat.

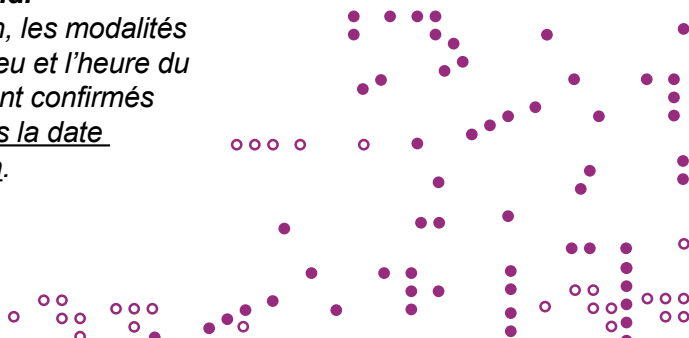
📅 *Gratuit*

☑ *Sur inscription jusqu'au 9.11.*

🕒 **9h**

📍 *Rendez-vous devant le Jardin de l'Amitié, **pas de confirmation écrite.***

♿ *Ouvert à toutes et tous mais avec une bonne mobilité.*





La participation à une sortie ne dépend pas de l'ordre d'arrivée des coupons d'inscription.

Ne vous précipitez donc pas pour vous inscrire et vérifiez que vous êtes disponible à la date de l'événement.



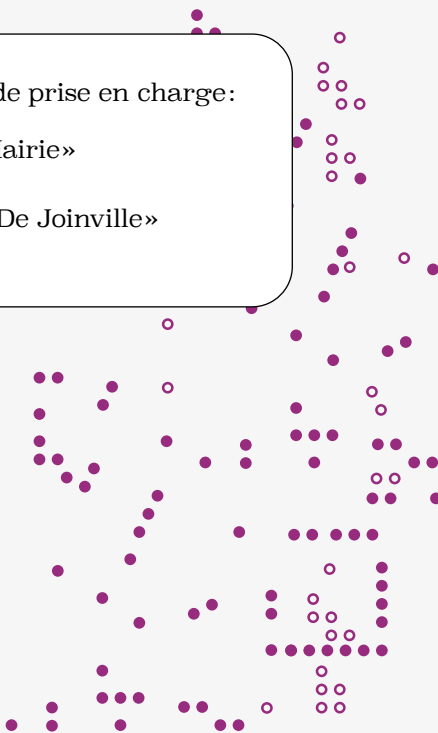
Le déplacement ne doit pas être un frein pour participer à nos sorties. Que ce soit pour vous rendre sur le lieu de l'événement ou au départ du car, nous sommes là pour organiser un transport gratuit aller et retour.

Pour les excursions en car, deux lieux de prise en charge:

- **à Meyrin:** arrêt de bus «Meyrin, Mairie» à la rue des Boudines
- **à Cointrin:** arrêt de bus «Meyrin, De Joinville» à l'avenue Louis-Casaï

**N'hésitez pas à nous contacter
pour toute question ou demande**

par téléphone au 022 989 16 55
par mail à seniors@meyrin.ch



☐ Jeudi 15 octobre: **Chambéry et sa Rotonde**

Date limite d'inscription: 21 septembre

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

✂

☐ Mercredi 28 octobre: **Spectacle de Gianfranco le Magicien**

Date limite d'inscription: 26 octobre

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

✂

☐ Vendredi 30 octobre: **Une balade ensemble de la Jonction au Bois de la Bâtie**

Date limite d'inscription: 26 octobre

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

✂

☐ Jeudi 5 novembre: **À la découverte de Carouge, la Sarde**

Date limite d'inscription: 20 octobre

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

✂

☐ Mercredi 11 novembre: **Château de Grandson**

Date limite d'inscription: 19 octobre

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

✂

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



☐ Mercredi 18 novembre: **Jeux artistiques et souvenirs de quartier**

Atelier du matin ☐ Atelier de l'après-midi ☐ Je m'inscris au repas ☐

Date limite d'inscription: 02 novembre

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

☐ Mercredi 25 novembre: **Conférence: Directives anticipées**

Date limite d'inscription: 23 novembre

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

☐ Vendredi 27 novembre: **Une balade ensemble dans les bois de Plan-les-Ouates**

Date limite d'inscription: 23 novembre

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

☐ Mercredi 2 décembre: **MAHF et Espace Jean Tinguely-Niki de Saint Phalle**

Date limite d'inscription: 6 novembre

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

☐ Mardi 8 décembre: **Marche de l'Escalade meyrinoise, soupe et marmite**

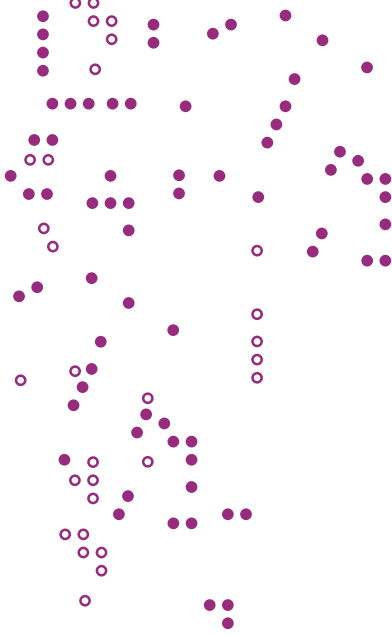
Date limite d'inscription: 9 novembre

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