



# COURS BIEN-ÊTRE

## SAISON 2019-2020



## RENSEIGNEMENTS

Service social, santé et enfance (SSSE)  
Tél. : 022 879 89 11  
sante@onex.ch  
Informations actualisées sur  
www.onex.ch

### Réception :

Lundi au vendredi de 9h à 12h  
Lundi, mercredi et vendredi de 14h à 17h

- **Inscriptions** tout au long de l'année
- **Cours d'essai** gratuit sur demande
- **Tarifs préférentiels** pour les Onésien-ne-s
- **Aide financière** supplémentaire sur demande et selon revenus

## LES COURS BIEN-ÊTRE DU SSSE : DES ACTIVITÉS BONNES POUR LA SANTÉ !

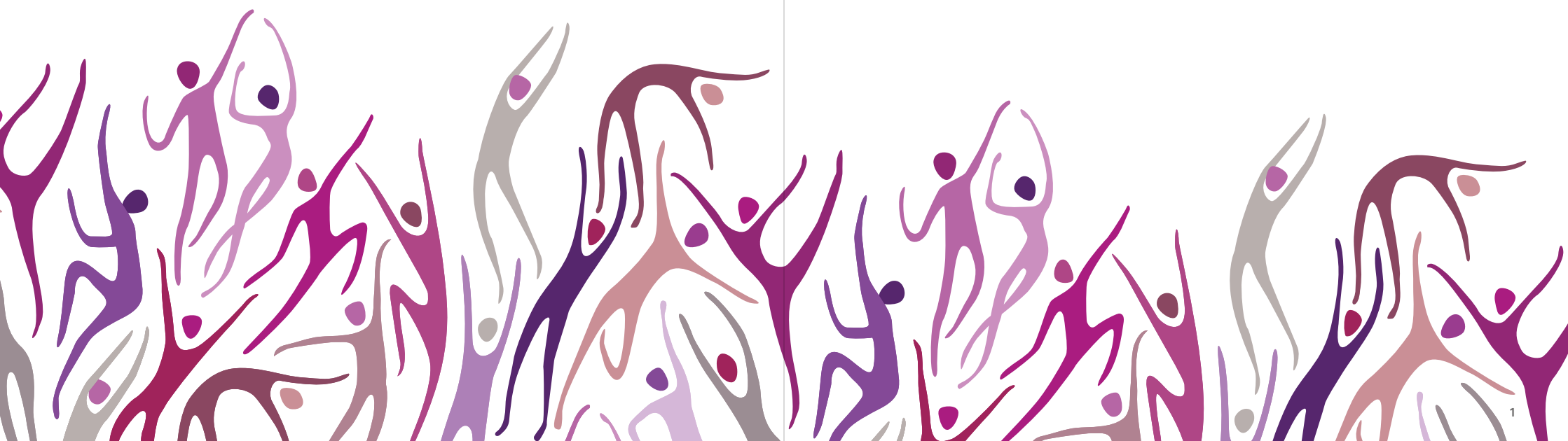
Les cours bien-être du SSSE, une palette d'activités variées et adaptées à vos besoins, quel que soit votre âge, votre condition physique ou votre santé !

Dans ce programme vous trouverez :

Des activités physiques, pour renforcer la musculature, soulager les douleurs chroniques, améliorer la mobilité et l'équilibre;  
Des activités créatrices, pour apprendre à mieux se connaître;  
Des conférences et des espaces d'échanges, pour se ressourcer et continuer à apprendre, rencontrer de nouvelles personnes et tisser des liens;  
Des activités pour petits et grands, jeunes et moins jeunes, adaptées aux envies et aux besoins des uns comme des autres.

*"Je vous souhaite de trouver l'activité qui vous conviendra le mieux pour une rentrée en santé !"*

*Carole-Anne Kast  
Conseillère administrative déléguée*



# PLANNING DES COURS BIEN-ÊTRE

■ Adultes      ■ Seniors  
■ Enfance et famille      ■ Espaces Rencontres

**LUNDI**

**12h20 - 13h10**  
Un bon dos pour bien vivre

**14h - 15h**  
Mobilité et Equilibre (moyen)

**15h15 - 16h15**  
Mobilité et Equilibre (fort)

**16h50 - 17h40**  
Un bon dos pour bien vivre

**MARDI**

**9h - 10h ou 10h15 - 11h15**  
Gym du dos

**12h15 - 13h15**  
Yoga

**13h30 - 14h30**  
Mobilité et Equilibre (facile)

**18h15 - 19h15**  
Sophrologie (avancé)

**19h30 - 20h30**  
Sophrologie (débutant)

**18h15 - 20h**  
Cafés Deuil

**MERCREDI**

**14h - 15h**  
Massage bébés

**14h - 15h30**  
Cafés des Aidants

**17h - 18h20**  
Qi Gong

**18h30 - 19h50**  
Qi Gong

**20h - 21h20**  
Qi Gong

**JEUDI**

**9h - 10h ou 10h20 - 11h10 ou 11h10 - 12h**  
Gym du dos

**9h30 - 10h20 ou 10h20 - 11h10 ou 10h30 - 11h20 ou 11h10 - 12h ou 14h - 14h50**  
Rythmique

**14h - 15h30**  
Cafés des Aidants

**14h - 17h**  
Antenne sages-femmes

**17h - 17h45**  
Eveil musical

**VENDREDI**

**12h15 - 13h15**  
Yoga

**14h - 16h**  
Ateliers d'exploration créative

**SAMEDI**

**9h30 - 12h**  
Cafés-Conférences Parents

**10h - 11h30**  
Massage bébés spécial papas

**9h30 - 12h  
13h - 15h30**  
Baby-sitting (autres jours également)

**DIMANCHE**

**10h30 - 11h30**  
Gym Poussette

## PLUS D'INFORMATIONS

**Seniors :**  
[www.onex.ch/fr/onex-au-quotidien/pour-les-seniors](http://www.onex.ch/fr/onex-au-quotidien/pour-les-seniors)  
**Enfance et famille :**  
[www.onex.ch/fr/onex-au-quotidien/grandir-a-onex](http://www.onex.ch/fr/onex-au-quotidien/grandir-a-onex)

# MASSAGE BÉBÉS

**Mercredi 14h - 15h**

SSSE, rue des Evaux 13, 1<sup>er</sup> étage  
*Adultes-bébés 1 à 9 mois*

Masser son bébé est un moment privilégié. Les massages sont à dispenser soi-même. Ils renforcent les liens parent-enfant, facilitent le sommeil du bébé, peuvent contribuer à soulager des coliques et favorisent l'équilibre. Ateliers destinés aux parents ou aux grands-parents, animés par une professionnelle de la santé.

# MASSAGE BÉBÉS SPÉCIAL PAPAS

**Samedi 10h - 11h30**

SSSE, rue des Evaux 13, 1<sup>er</sup> étage  
*Papas-bébés 1 à 9 mois*

Des ateliers destinés aux papas pour qu'ils aient pleinement leur place auprès de leur tout petit, qu'ils osent le toucher sans peur de le "casser". Afin qu'ils prennent du bonheur à ces massages plaisir qui, en plus, aident les bébés à se structurer tout au long de leur développement psychomoteur et cela grâce à des "jeux" de mobilité dynamiques.

# ÉVEIL MUSICAL

**Jeu**di 17h - 17h45

SSSE, rue des Evaux 13, 1<sup>er</sup> étage  
*Familles avec enfants entre 0 et 5 ans*

Participer à une « tribu musicale » d'un genre nouveau et découvrir la force de ces ateliers en famille et combien la musique avec Music Together peut être galvanisante ! Aucune compétence n'est requise. Juste le désir de partager la joie de chanter, danser et bouger tous ensemble durant ce cours d'éveil musical amusant.

FAMILLE

**TARIF :**

GRATUIT  
ENTRÉE LIBRE, SANS INSCRIPTION  
TOUTE L'ANNÉE SAUF VACANCES  
SCOLAIRES

**RENSEIGNEMENTS :**

SSSE  
TÉL. 022 879 89 11  
SANTE@ONEX.CH  
WWW.ONEX.CH

FAMILLE

**TARIF :**

GRATUIT  
SUR INSCRIPTION  
1X PAR TRIMESTRE

**RENSEIGNEMENTS :**

SSSE  
TÉL. 022 879 89 11  
SANTE@ONEX.CH  
WWW.ONEX.CH

FAMILLE

**TARIF ONÉSIE**N-NE-S :

FR. 240.- LA SESSION (10 ATELIERS)  
FR. 65.- PAR ENFANT SUPPLÉMENTAIRE

**TARIF STANDARD :**

FR. 300.- LA SESSION (10 ATELIERS)  
FR. 80.- PAR ENFANT SUPPLÉMENTAIRE

**RENSEIGNEMENTS :**

ANNA HOMÈRE  
TÉL. 078 646 83 06  
CONTACT@MUSIC-O-MERE.CH  
WWW.MUSIC-O-MERE.CH

# GYM POUSETTE

**Dimanche 10h30 - 11h30**

Ecole du Bosson, avenue du Bois-de-la-Chapelle  
90, sous le préau couvert  
*Parents-enfants 0 à 6 ans*

Cette activité destinée aux mamans, mais aussi aux papas, a pour but d'encourager et d'encadrer la remise en forme après la grossesse, sans quitter son bébé. Une occasion pour les jeunes parents de faire du sport avec leurs enfants ! Les frères et sœurs jusqu'à 6 ans sont les bienvenus également.

FAMILLE

**TARIF :**

FR. 5.- LA SÉANCE, À PAYER SUR PLACE  
SANS INSCRIPTION PRÉALABLE

**RENSEIGNEMENTS :**

TÉL. 079 630 75 53  
WWW.GYMPOUSSETTES.CH  
INFO@GYMPOUSSETTES.CH

# BABY-SITTING

**Mardi, mercredi ou samedi**

**9h30 - 12h / 13h - 15h30**

Croix-Rouge genevoise, route des Acacias 9  
*Adolescent-e-s entre 14 et 17 ans*

Acquérir les informations indispensables pour s'occuper d'un bébé ou d'un enfant en bonne santé. Cours dispensé par la Croix-Rouge genevoise. Possibilité pour les Onésien-ne-s de rejoindre le réseau onésien de baby-sitting.

FAMILLE

**TARIF STANDARD :**

FR. 230.-

**TARIF ONÉSIE**N-NE-S :

REMBOURSEMENT DE FR. 50.- SUR  
PRÉSENTATION DE L'ATTESTATION DE  
PARTICIPATION À LA RÉCEPTION  
DU SSSE

**RENSEIGNEMENTS :**

CROIX-ROUGE GENEVOISE  
TÉL. 022 304 04 04  
FORMATION@CROIX-ROUGE-GE.CH

# ANTENNE SAGES-FEMMES

**Jeu**di 14h - 17h

SSSE, rue des Evaux 13, rez  
*Mamans-bébés 0 à 12 mois*

Permanence d'accueil conduite par des sages-femmes, durant la grossesse et après la naissance, à destination des mamans et de leurs bébés. Pour poser les questions qui vous préoccupent (allaitement, alimentation, sommeil, santé de la maman et du bébé, etc.), recevoir des conseils et échanger avec une sage-femme ou avec d'autres mamans, dans un lieu chaleureux et convivial.

FAMILLE

**TARIF :**

ACCUEIL LIBRE ET GRATUIT, SANS  
INSCRIPTION (FRÈRES ET SŒURS  
BIENVENU-E-S)  
TOUTE L'ANNÉE SAUF VACANCES  
SCOLAIRES

**RENSEIGNEMENTS :**

SSSE  
TÉL. 022 879 89 11  
SANTE@ONEX.CH  
WWW.ONEX.CH

# YOGA

**Mardi 12h15 – 13h15**

**Vendredi 12h15 – 13h15**

SSSE, rue des Evaux 13, 1<sup>er</sup> étage

Adultes

Des postures douces coordonnées au souffle, des concentrations, des techniques respiratoires... Le hatha yoga favorise l'équilibre entre le corps et l'esprit, apaise le mental et les pensées, facilite l'intériorisation et le lâcher prise. Il améliore la santé et le bien-être en général et invite à l'exploration d'aspects plus profonds de soi.

ADULTES

## TARIF ONÉSIEEN-NE-S :

FR. 176.- PAR TRIMESTRE OU  
FR. 289.- PAR SEMESTRE OU  
FR. 547.- PAR AN

## TARIF STANDARD :

FR. 220.- PAR TRIMESTRE OU  
FR. 361.- PAR SEMESTRE OU  
FR. 684.- PAR AN

## RENSEIGNEMENTS :

ALEXANDRA BRIFFAZ  
TÉL. 079 929 85 21  
ALEXANDRABRIFFAZ@HOTMAIL.COM

# ATELIERS D'EXPLORATION CRÉATIVE

**Vendredi 14h – 16h**

SSSE, rue des Evaux 13, 1<sup>er</sup> étage

Adultes

Eveiller sa créativité. Rechercher une expression authentique dans un espace libre de jugement, grâce à une palette de matériaux créatifs à disposition : peinture, crayons, tissus, argile, plumes, perles, etc.

ADULTES

## TARIF ONÉSIEEN-NE-S :

FR. 130.- PAR MOIS (4 SÉANCES)  
FR. 360.- PAR TRIMESTRE

## TARIF STANDARD :

FR. 160.- PAR MOIS (4 SÉANCES)  
FR. 450.- PAR TRIMESTRE

## RENSEIGNEMENTS :

LARA KAYNAK KUHN  
TÉL. 078 878 83 41  
ART.THERAPIE.ONEX@GMAIL.COM

# UN BON DOS POUR BIEN VIVRE

**Lundi 12h20 – 13h10**

**Lundi 16h50 – 17h40**

SSSE, rue des Evaux 13, 1<sup>er</sup> étage

Adultes

Muscler de manière douce et ciblée les zones délicates du dos. Apprendre à bouger juste et intégrer des techniques dans la vie quotidienne. Améliorer sa souplesse.

ADULTES

## TARIF ONÉSIEEN-NE-S :

FR. 120.-  
PAR SESSION (12 COURS)

## TARIF STANDARD :

FR. 150.-  
PAR SESSION (12 COURS)

## RENSEIGNEMENTS :

PASCALYNE GIRARDIN  
TÉL. 079 508 61 12  
PASCALYNE.GIRARDIN@GMAIL.COM

# QI GONG

**Mercredi 17h – 18h20**

**Mercredi 18h30 – 19h50**

**Mercredi 20h – 21h20**

SSSE, rue des Evaux 13, 1<sup>er</sup> étage

Adultes

Enseignement chinois de santé et d'art de vivre, le Qi Gong harmonise et développe les ressources humaines par des mouvements simples, l'immobilité et par le ressenti dans la présence à soi-même. Il cultive la tranquillité et la vitalité. Pratiques et acquisitions. Prévention et promotion de la santé corps-esprit.

ADULTES

## TARIF ONÉSIEEN-NE-S :

FR. 180.- (SEPTEMBRE À DÉCEMBRE)  
FR. 180.- (JANVIER À AVRIL)  
FR. 135.- (MAI-JUIN)

## TARIF STANDARD :

FR. 228.- (SEPTEMBRE À DÉCEMBRE)  
FR. 228.- (JANVIER À AVRIL)  
FR. 171.- (MAI-JUIN)

## RENSEIGNEMENTS :

DENIS MATTHEY-CLAUDET  
TÉL. 079 319 03 25  
WWW.ARTDUSOUFFLE.CH/QIGONG

# SOPHROLOGIE

**Mardi 18h15 – 19h15 (avancés)**

**Mardi 19h30 – 20h30 (débutants)**

SSSE, rue des Evaux 13, 1<sup>er</sup> étage

Adultes

Trouver ou retrouver son équilibre par la sophrologie dont la pratique régulière favorise une meilleure qualité de vie. Permet de mieux gérer son stress, d'augmenter sa confiance en soi, d'améliorer son sommeil, sa concentration et sa mémorisation.

ADULTES

## TARIF ONÉSIEEN-NE-S :

FR. 136.- PAR SESSION (8 COURS)

## TARIF STANDARD :

FR. 170.- PAR SESSION (8 COURS)

## RENSEIGNEMENTS :

DENISE BRUN  
TÉL. 022 793 77 50  
DENISEBRUN@INFOMANIAK.CH

## GYM DU DOS

**Mardi 9h - 10h ou 10h15 - 11h15**

**Jeudi 9h - 10h ou 10h15 - 11h15**

SSSE, rue des Evaux 13, 1<sup>er</sup> étage  
*Seniors*

Acquérir les bons gestes, les bonnes habitudes pour épargner ou soulager le dos. Améliorer le maintien et la perception de son corps. Renforcer et détendre.

## MOBILITÉ ET ÉQUILIBRE

**Lundi 14h - 15h (niveau moyen)**

**Lundi 15h15 - 16h15 (niveau fort)**

**Mardi 13h30 - 14h30 (niveau facile)**

SSSE, rue des Evaux 13, 1<sup>er</sup> étage  
*Seniors*

Travailler son équilibre par différents exercices, expérimenter le contact avec des surfaces instables, améliorer sa confiance en soi. Alterner les temps d'effort et de détente, en petit groupe.

## RYTHMIQUE

**Jeudi 10h30 - 11h20**

Résidence Butini, Chemin Gustave-Rochette 14

**Jeudi 9h30 - 10h20, 10h20 - 11h10, 11h10 - 12h ou 14h - 14h50**

Centre de Musique du Petit-Lancy  
Rue Louis-Bertrand 5-7, Petit-Lancy  
*Seniors*

Bouger en musique, garder le corps et l'esprit vifs, accroître sa mobilité, entretenir son équilibre et entraîner sa mémoire; améliorer attention, sommeil, concentration et moral; augmenter sa confiance en soi à travers le plaisir de la musique et l'interaction au sein d'un groupe.

SENIORS

### TARIF :

FR. 129.- (SEPTEMBRE À DÉCEMBRE)  
FR. 237.- (JANVIER À JUIN)

### RENSEIGNEMENTS :

PRO SENECTUTE GENÈVE - GYM SENIORS  
TÉL. 022 345 06 77  
(LUNDI À JEUDI, 8H30-12H)  
WWW.GE.PROSENECTUTE.CH/GYM-SENIORS

SENIORS

### TARIF :

FR. 129.- (SEPTEMBRE À DÉCEMBRE)  
FR. 237.- (JANVIER À JUIN)

### RENSEIGNEMENTS :

PRO SENECTUTE GENÈVE - GYM SENIORS  
TÉL. 022 345 06 77  
(LUNDI À JEUDI, 8H30-12H)  
WWW.GE.PROSENECTUTE.CH/GYM-SENIORS

SENIORS

### TARIF ONÉSIE-NÉ-S :

FR. 470.- POUR 40 COURS ENVIRON  
(SOIT FR. 47.- / MOIS)

### TARIF STANDARD :

FR. 590.- POUR 40 COURS ENVIRON  
(SOIT FR. 59.- / MOIS)

### INSCRIPTIONS :

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

### RENSEIGNEMENTS :

INSTITUT JAQUES-DALCROZE  
TÉL. 022 718 37 64  
INFO-SENIORS@DALCROZE.CH  
WWW.DALCROZE.CH

## CAFÉS-CONFÉRENCES PARENTS

**Trois fois par an**

**Samedi 9h30 - 12h**

La Grande Maison, av. des Grandes-Communes 68  
*Parents*

Conférences interactives autour de la parentalité, animées par des professionnels. Pour les parents en quête de réponses ou souhaitant partager leurs expériences dans un cadre convivial et informel. Garderie gratuite pour les enfants.

ESPACES RENCONTRES

### TARIF :

GRATUIT, ENTRÉE LIBRE  
GARDERIE GRATUITE (0-6 ANS)

### RENSEIGNEMENTS :

SSSE  
TÉL. 022 879 89 11  
ENFANCE@ONEX.CH

## CAFÉS DES AIDANTS

**Quatre fois par an**

**Mercredi ou jeudi 14h - 15h30**

SSSE, rue des Evaux 13

*Tout public*

Le Café des Aidants est un espace de partage, d'échange d'informations et de ressourcement destiné aux personnes qui consacrent du temps à un proche atteint dans sa santé ou dans son autonomie.

ESPACES RENCONTRES

### TARIF :

GRATUIT, ENTRÉE LIBRE

### RENSEIGNEMENTS :

SSSE  
TÉL. 022 879 89 11  
SANTE@ONEX.CH  
WWW.ONEX.CH

## CAFÉS DEUIL

**Deux fois par an (printemps et automne)**

**Mardi 18h15 - 20h**

SSSE, rue des Evaux 13

*Tout public*

Traverser le deuil représente une épreuve douloureuse : deuil d'un être cher, d'un proche, d'un animal de compagnie. Mais aussi deuil d'une situation (perte d'emploi, maladie, divorce, séparation...). Le Café Deuil, un espace pour partager son vécu, ses interrogations, s'écouter et envisager des perspectives positives.

ESPACES RENCONTRES

### TARIF :

GRATUIT, ENTRÉE LIBRE

### RENSEIGNEMENTS :

SSSE  
TÉL. 022 879 89 11  
SANTE@ONEX.CH  
WWW.ONEX.CH



**1 SERVICE SOCIAL, SANTÉ ET ENFANCE (SSSE)**  
**RÉCEPTION**  
 RUE DES EVAUX 13 / 1213 ONEX  
 LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 12H  
 LUNDI, MERCREDI ET VENDREDI DE 14H À 17H  
**TÉL.** : 022 879 89 11  
 BUS 2, 19: ARRÊT EVAUX  
 BUS 21: ARRÊT ONEX-MARCHÉ  
 WWW.ONEX.CH  
 SANTE@ONEX.CH

**2 PISCINE MUNICIPALE D'ONEX**  
 RUE DES BOSSONS 5

**3 RÉSIDENCE BUTINI**  
 CHEMIN GUSTAVE-ROCHETTE 14

**4 ÉCOLE DU BOSSON**  
 AVENUE DU BOIS-DE-LA-CHAPELLE 90

**5 CENTRE DE MUSIQUE DU PETIT-LANCY**  
 RUE LOUIS-BERTRAND 5-7, PETIT-LANCY