

FAMILLES

ADULTES

SENIORS

Activités bien-être

2022

onex

Ville de progrès
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE



Un programme d'activités pour votre bien-être

- 👉 Inscriptions tout au long de l'année
- 👉 Prix préférentiels pour la population onésienne
- 👉 Cours d'essai gratuits sur demande
- 👉 Informations actualisées sur www.onex.ch

Service social, santé et enfance

Ouvert tous les matins de 9h à 12h
et lundi, mercredi et jeudi de 14h à 17h

📍 13 rue des Evaux

☎ 022 879 89 11

✉ ssse@onex.ch

🌐 www.onex.ch

📘📷 villeonex

Vous recherchez une **activité physique**, douce ou dynamique, pour renforcer votre corps, améliorer votre mobilité et votre équilibre, favoriser votre bien-être ? Vous préférez des **activités créatives**, pour faire de la place à vos élans ? Ou encore des **groupes d'échanges** pour continuer à apprendre ou pour faire des rencontres ?

Ce programme a été conçu pour vous encourager à prendre soin de votre santé au quotidien, dans votre commune, grâce à des activités variées pour tous les goûts, tous les publics et toutes les bourses. Car la santé se cultive dans les petites choses de la vie : bouger, respirer, s'amuser, se rencontrer, se confier.

En espérant que vous trouverez dans ce programme l'activité qui vous conviendra.

« Je ne peux que vous encourager à entreprendre une activité de bien-être : prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de sa santé! »

Carole-Anne KAST
Conseillère administrative déléguée

Planning des activités

Adultes
Familles
Seniors

Lundi

9h15-10h15
Ostéogym

12h20-13h10
Un bon dos
pour bien vivre

14h-15h
Mobilité et équilibre
(moyen)

15h15-16h15
Mobilité et équilibre
(fort)

17h-17h50
Un bon dos
pour bien vivre

Mardi

8h55-9h55 ou
9h55-10h55
Gym du dos

11h10-12h10 ou
12h20-13h20
Yoga

13h35-14h35
Mobilité et équilibre
(facile)

14h45-15h45
Massage bébés

18h-19h30 ou
19h30-20h30
Sophrologie

Mercredi

9h-11h
Atelier
d'art-thérapie

17h15-18h15 ou
18h30-19h30 ou
19h45-20h45
Qi Gong

Jeudi
matin

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

9h30-10h20 ou
10h20-11h10 ou
10h30-11h20 ou
11h10-12h
Rythmique seniors

10h-11h30
Café des aidants

Jeudi
après-midi

12h20-13h10
Un bon dos
pour bien vivre

14h-14h50
Rythmique seniors

14h-17h
Antenne
sages-femmes

17h-17h45
Eveil musical

20h-22h
Cafés-conférences
parents

Vendredi

10h15-11h15
12h15-13h15
Yoga


15h-17h
Atelier
d'art-thérapie

Samedi

10h-11h30
Massage bébés
spécial papas

Dimanche

10h30-11h30
Gym poussette

Informations actualisées sur
 www.onex.ch

Familles

Massage bébés

Adultes avec bébé de 1 à 9 mois

Masser son bébé est un moment privilégié pour renforcer les liens parent-enfant, faciliter le sommeil du bébé, contribuer à soulager les coliques et favoriser l'équilibre.

Les massages sont à dispenser soi-même. Ateliers destinés aux parents ou aux grands-parents, animés par une professionnelle de la santé.

Renseignements

- 👤 Elisabeth Lathuille-Ferjani
- ☎ 077 454 07 37
- ✉ elisabethsf74@hotmail.fr

Massage bébés spécial papas

Papas avec bébé de 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.

Renseignements

- 👤 Elisabeth Lathuille-Ferjani
- ☎ 077 454 07 37
- ✉ elisabethsf74@hotmail.fr

Prix

- 📁 Gratuit

Horaire

- 🕒 Mardi de 14h45 à 15h45
- Avec ou sans inscription
- Toute l'année sauf vacances scolaires

Lieu

- 📍 Service social, santé et enfance
- 13 rue des Evaux, 1^{er} étage

Prix

- 📁 Gratuit

Horaire

- 🕒 Samedi de 10h à 11h30
- Sur inscription
- 3-4 fois par an

Lieu

- 📍 Service social, santé et enfance
- 13 rue des Evaux, 1^{er} étage

Gym poussette

Familles avec enfants de 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.

Renseignements

- ☎ 079 630 75 53
- ✉ info@gympoussettes.com
- 🌐 www.gympoussettes.ch

Prix

- 📁 Fr. 5.- la séance à payer sur place

Horaire

- 🕒 Dimanche de 10h30 à 11h30
- Sans inscription

Lieu

- 📍 École du Bosson, sous le préau
- 90 avenue du Bois-de-la-Chapelle

Éveil musical

Familles avec enfants de 0 à 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.

Renseignements

- 👤 Anna Homère
- ☎ 078 646 83 06
- ✉ contact@music-o-mere.ch
- 🌐 www.music-o-mere.ch

Prix

- 📁 **Population onésienne**
- Fr. 240.- la session (10 ateliers)
- Fr. 65.- par enfant supplémentaire
- 📁 **Standard**
- Fr. 300.- la session (10 ateliers)
- Fr. 80.- par enfant supplémentaire

Horaire

- 🕒 Jeudi de 17h à 17h45

Lieu

- 📍 Service social, santé et enfance
- 13 rue des Evaux, 1^{er} étage

Antenne sages-femmes

Futures mamans et mamans avec bébés de 0 à 12 mois (fratrie et papa bienvenus)

Permanence d'accueil durant la grossesse et après la naissance, conduite par des sages-femmes, 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.

Renseignements

- 👍 Service social, santé et enfance
- ☎ 022 879 89 11
- ✉ sante@onex.ch
- 🌐 www.onex.ch

Cafés-conférences 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.

Renseignements

- 👍 Service social, santé et enfance
- ☎ 022 879 89 11
- ✉ enfance@onex.ch

- Prix**
 - 📁 Accueil libre et gratuit
 - 📁 Sans inscription
- Horaire**
 - 🕒 Jeudi de 14h à 17h
 - 📅 Toute l'année sauf vacances scolaires
- Lieu**
 - 📍 Service social, santé et enfance
 - 13 rue des Evaux, rez

- Prix**
 - 📁 Gratuit
- Horaire**
 - 🕒 Jeudi de 20h à 22h
 - 📅 Inscription souhaitée 3 fois par an
- Lieu**
 - 📍 La Grande Maison
 - 68 avenue des Grandes-Communes

Adultes

Un bon dos pour bien vivre

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

Renseignements

- 👍 Pascalyne Girardin
- ☎ 079 508 61 12
- ✉ pascalyne.girardin@gmail.com

- Prix**
 - 📁 **Population onésienne**
 - Fr. 120.- par session (12 cours)
 - 📁 **Standard**
 - Fr. 150.- par session (12 cours)
- Horaire**
 - 🕒 Lundi de 12h20 à 13h10 ou de 17h à 17h50
 - Jeudi de 12h20 à 13h10
- Lieu**
 - 📍 Service social, santé et enfance
 - 13 rue des Evaux, 1^{er} étage

Yoga

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

Renseignements

- 👍 Alexandra Briffaz
- ☎ 079 929 85 21
- ✉ alexandrabriffaz@hotmail.com

- Prix**
 - (Réduction pour les inscriptions au semestre ou à l'année)
 - 📁 **Population onésienne**
 - Fr. 200.- par trimestre
 - 📁 **Standard**
 - Fr. 250.- par trimestre
- Horaire**
 - 🕒 Mardi de 11h10 à 12h10 ou de 12h20 à 13h20
 - Vendredi de 10h15 à 11h15 ou de 12h15 à 13h15
- Lieu**
 - 📍 Service social, santé et enfance
 - 13 rue des Evaux, 1^{er} étage

Sophrologie

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.

Renseignements

- 👤 Denise Brun
- ☎ 022 793 77 50
- ✉ denisebrun@infomaniak.ch

Ostéogym

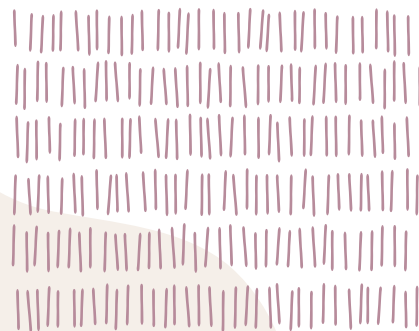
Ce cours dispensé par une physiothérapeute s'adresse aux personnes souffrant d'ostéoporose, avec ou sans fracture, ou pour prévenir son apparition. Une activité physique au sol et debout en charge reste l'activité privilégiée pour aider à freiner la décalcification. Elle permet de renforcer la musculature, améliorer la perception du corps, la coordination, l'équilibre et l'endurance et éviter les fractures liées à l'ostéoporose.

Renseignements

- 👤 Ligue genevoise contre le rhumatisme
- ☎ 022 718 35 55
- ✉ laligue@laligue.ch
- 🌐 www.laligue.ch

- Prix**
- 📅 **Population onésienne**
Fr. 136.- par session (5x 1h30 ou 8x 1h)
- 📅 **Standard**
Fr. 170.- par session (5x 1h30 ou 8x 1h)
- Horaire**
- 🕒 Mardi 18h ou 19h30
- Lieu**
- 📍 Service social, santé et enfance
13 rue des Evaux, 1^{er} étage

- Prix**
- Forfaitaire en fonction du nombre de cours par trimestre (10 à 15 cours)
- 📅 **Population onésienne**
Fr. 16.- le cours
- 📅 **Standard**
Fr. 20.- le cours
- Horaire**
- 🕒 Lundi de 9h15 à 10h15
- Lieu**
- 📍 Service social, santé et enfance
13 rue des Evaux, 1^{er} étage



Qi Gong

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.

Renseignements

- 👤 Denis Matthey-Claudet
- ☎ 079 319 03 25
- 🌐 www.artdusouffle.ch/qigong

Ateliers d'art-thérapie

Eveiller la créativité et une expression authentique dans un espace libre de jugement. A chaque session un thème, pour s'inspirer et ouvrir des moments de création. Aucune connaissance artistique n'est nécessaire pour participer. Le matériel (peinture, crayons, pastels, tissus, argile, plumes, perles, etc.) est mis à disposition.

Renseignements

- 👤 Lara Kaynak Kuhn
- ☎ 078 878 83 41
- ✉ art.therapie.onex@gmail.com

- Prix**
- Forfaitaire en fonction du nombre de cours par trimestre (8 à 14 cours)
- 📅 **Population onésienne**
Fr. 15.- le cours
- 📅 **Standard**
Fr. 19.- le cours
- Horaire**
- 🕒 Mercredi de 17h15 à 18h15, de 18h30 à 19h30 ou de 19h45 à 20h45
- Lieu**
- 📍 Service social, santé et enfance
13 rue des Evaux, 1^{er} étage

- Prix**
- 📅 **Population onésienne**
Fr. 240.- par session (6 séances)
- 📅 **Standard**
Fr. 300.- par session (6 séances)
- Horaire**
- 🕒 Mercredi de 9h à 11h ou
Vendredi de 15h à 17h
- Lieu**
- 📍 Service social, santé et enfance
13 rue des Evaux, 1^{er} étage

Cafés des aidants

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.

Renseignements

- 👉 Service social, santé et enfance
- ☎ 022 879 89 11
- ✉ sante@onex.ch
- 🌐 www.onex.ch

- 💰 **Prix**
Gratuit
- 🕒 **Horaire**
Tous les premiers jeudis du mois de 10h à 11h30
Accueil dès 9h45
- 📍 **Lieu**
Service action citoyenne
Maison Onésienne
2 rue des Evaux (entrée par le parking)

Seniors

Mobilité et équilibre

Pour éviter les chutes, reprendre confiance, garder son indépendance et gagner en sécurité et en liberté. Travailler son équilibre par différents exercices, expérimenter le contact avec des surfaces instables, améliorer sa confiance en soi. Alternier les temps d'effort et de détente, en petit groupe.

Renseignements

- 👉 Pro Senectute Genève – Gym Seniors
- ☎ 022 345 06 77 (lundi à jeudi de 8h30 à 12h)
- 🌐 www.ge.prosenectute.ch/gym-seniors

- 💰 **Prix**
Fr. 366.- par an
- 🕒 **Horaire**
Lundi de 14h à 15h (niveau moyen)
Lundi de 15h15 à 16h15 (niveau fort)
Mardi de 13h35 à 14h35 (niveau facile)
- 📍 **Lieu**
Service social, santé et enfance
13 rue des Evaux, 1^{er} étage

Gym du dos

Acquérir les bons 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.

Renseignements

- 👉 Pro Senectute Genève – Gym Seniors
- ☎ 022 345 06 77 (lundi à jeudi de 8h30 à 12h)
- 🌐 www.ge.prosenectute.ch/gym-seniors

- 💰 **Prix**
Fr. 366.- par an
- 🕒 **Horaire**
Mardi de 8h55 à 9h55
ou de 9h55 à 10h55
Jeudi de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15
- 📍 **Lieu**
Service social, santé et enfance
13 rue des Evaux, 1^{er} étage

Rythmique seniors

Bouger en musique stimule l'équilibre, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation. La rythmique aide à garder le corps et l'esprit vifs et à augmenter sa confiance en soi. Elle développe la musicalité, l'imagination et la relaxation dans un contexte convivial et socialisant. Une étude a démontré qu'une pratique régulière diminuait le risque de chute de 50 %.

Renseignements

- 👉 Institut Jaques-Dalcroze
- ☎ 022 718 37 64
- ✉ info-seniors@dalcroze.ch
- 🌐 www.dalcroze.ch

- 💰 **Prix**
Population onésienne
Fr. 560.- par an (43 cours, soit 56.-/mois)
- 💰 **Standard**
Fr. 690.- par an (43 cours, soit 69.-/mois)
- 🕒 **Horaire & lieu**
Jeudi de 10h30 à 11h20
Résidence Butini
14 chemin Gustave-Rochette
- 🕒 **Horaire & lieu**
Jeudi de 9h30 à 10h20,
de 10h20 à 11h10, de 11h10 à 12h
ou de 14h à 14h50
Centre musical du Petit-Lancy
5-7 avenue Louis-Bertrand

Le Service social, santé et enfance

Le Service social, santé et enfance propose à la population onésienne une large palette de prestations personnalisées: aide sociale individuelle, activités collectives, soutien et orientation, animations, excursions, etc.

Ces prestations ont en commun de promouvoir le lien social, la santé et l'entraide.

Pour les activités payantes, un fonds de solidarité existe. N'hésitez pas à prendre contact avec notre service.

Service social, santé et enfance

Ouvert tous les matins de 9h à 12h
et lundi, mercredi et jeudi de 14h à 17h

📍 13 rue des Evaux

☎ 022 879 89 11

✉ sse@onex.ch

🌐 www.onex.ch

📱 villeonex



- 1 Service social, santé et enfance
13 rue des Evaux
- 2 La Grande Maison
68 av. des Grandes-Communes
- 3 Maison Onésienne
Service action citoyenne
2 rue des Evaux
- 4 École du Bosson
90 avenue du Bois-de-la-Chapelle
- 5 Piscine municipale d'Onex
5 rue des Bossons
- 6 Résidence Butini
14 chemin Gustave-Rochette
- 7 Centre musical du Petit-Lancy
5-7 avenue Louis-Bertrand

Service social, santé et enfance

Ouvert tous les matins de 9h à 12h
et lundi, mercredi et jeudi de 14h à 17h

📍 13 rue des Evaux

☎ 022 879 89 11

✉ ssse@onex.ch

🌐 www.onex.ch

📱 villeonex