

FAMILLES

ADULTES

SENIORS

# *Activités bien-être*

2023-2024



Commune en santé

*onex*

Ville de progrès  
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE



# Bien dans son corps, bien dans sa tête !

---

- 👍 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](http://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

✉ [social@onex.ch](mailto:social@onex.ch)

🌐 [www.onex.ch](http://www.onex.ch)

📱 villeonex

Ce programme propose des activités à votre portée, pour vous encourager à prendre soin de votre santé au quotidien et près de chez vous.

Vous y trouverez **des activités familiales**: ateliers de massages bébés ou marches accompagnées d'une sage-femme (gratuits), ateliers d'éveil musical, gym poussette, ateliers des parents; **des activités adultes et/ou seniors**: art-thérapie, gym du dos, cours de mobilité et équilibre, ostéogym, marche en pleine conscience, qi gong, sophrologie, rythmique.

Car la santé se cultive dans les petites choses de la vie: bouger, respirer, s'amuser, se rencontrer.

Nous vous souhaitons de trouver l'activité qui vous comblera.

*Le Pôle santé du Service social, santé et enfance*

# Planning des activités

Adultes  
Familles  
Seniors

Lundi	9h15 - 10h15 <b>Ostéogym</b>	12h20 - 13h10 <b>Un bon dos pour bien vivre</b>	14h - 15h <b>Mobilité et équilibre (moyen)</b>	15h15 - 16h15 <b>Mobilité et équilibre (fort)</b>	17h - 17h50 <b>Un bon dos pour bien vivre</b>	18h30 - 20h <b>Sophrologie</b>
Mardi	8h55 - 9h55 ou 9h55 - 10h55 <b>Gym du dos</b>	11h10 - 12h10 ou 12h20 - 13h20 <b>Yoga</b>	13h35 - 14h35 <b>Mobilité et équilibre (facile)</b>	14h45 - 15h45 <b>Massage bébés</b>		
Mercredi	9h30 - 11h <b>Sophrologie</b>	17h15 - 18h15 ou 18h30 - 19h30 ou 19h45 - 20h45 <b>Qi Gong</b>	19h30 - 22h <b>Atelier des parents</b>			
Jeudi	9h - 10h ou 10h15 - 11h15 <b>Gym du dos</b>	9h30 - 10h20 ou 10h20 - 11h10 ou 11h10 - 12h ou <b>Rythmique</b>	12h20 - 13h10 <b>Un bon dos pour bien vivre</b>	14h - 14h50 <b>Rythmique</b>	14h - 15h15 <b>Marche avec sage-femme</b>	17h - 17h45 <b>Eveil musical</b>
Vendredi	10h - 11h <b>Marche en conscience</b>	12h15 - 13h15 <b>Yoga</b>	15h - 17h <b>Art-thérapie</b>			
Samedi	10h - 11h30 <b>Massage bébés spécial papas</b>	14h - 16h30 <b>Atelier des parents</b>	Dimanche	10h30 - 11h30 <b>Gym poussette</b>		

Informations actualisées sur  
 [www.onex.ch](http://www.onex.ch)

# Familles

## Atelier des parents

Parents d'enfants de 0 à 12 ans

Une série de 7 ateliers pour **découvrir l'éducation bienveillante**. Gestion des émotions, poser un cadre, alternatives aux punitions, estime de soi, autant de thèmes abordés pour renforcer les compétences parentales et soigner les relations.

### Renseignements

- 👤 Theodor Andersson
- ☎ 022 879 89 22  
(les matins, du lundi au jeudi)
- ✉ enfance@onex.ch

## 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

### Horaire

- 🕒 Mercredi de 19h30 à 22h
- Samedi de 14h à 16h30

### Prix

- 📋 Fr. 10.- par atelier
- Fr. 40.- pour les 7 ateliers / livre inclus

### Lieu

- 📍 La Grande Maison
- 68 avenue des Grandes-Communes

### Horaire

- 🕒 Jeudi de 17h à 17h45

### 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

### Lieu

- 📍 Service social, santé et enfance
- 13 rue des Evaux, 1<sup>er</sup> 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

## Massage bébés

Adultes avec bébé de 1 à 9 mois

## Spécial papas

Papas avec bébés de 1 à 9 mois

Masser son bébé est un moment privilégié pour renforcer les liens, faciliter le sommeil du bébé, contribuer à soulager les coliques et favoriser l'équilibre. Les sessions «spécial papas» leur permettent d'avoir pleinement leur place auprès de leur bébé et de prendre du bonheur à ces **massages plaisir qui aident les bébés à se structurer**.

### Renseignements

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

### Horaire

- 🕒 Dimanche de 10h30 à 11h30
- entre avril et septembre

### Prix

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

### Lieu

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

### Horaire

- 🕒 Mardi de 14h45 à 15h45
- Hors vacances scolaires

### Horaire

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

### Prix

- 📋 Gratuit

### Lieu

- 📍 Service social, santé et enfance
- 13 rue des Evaux, 1<sup>er</sup> étage

## Marche avec sage-femme

Pour parents et femmes enceintes, avec ou sans bébé

Marche accompagnée, avec une sage-femme. Dès 14h, **aide pour portage en écharpe.**

Départ à 14h15 par tous les temps.

### Renseignements

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

# Adultes

## Art-thérapie

Laisser son imagination s'envoler et libérer ses émotions grâce à différents médiums artistiques (peinture, crayons, argile, collage, tissu...). Un espace sûr pour s'exprimer sans jugement, favoriser sa croissance personnelle, explorer son monde intérieur, renforcer son estime de soi et **découvrir ses ressources cachées.** Aucune connaissance artistique n'est nécessaire.

### Renseignements

- 👍 Sonia Costa
- ☎ 079 795 68 76
- ✉ soniacostapons2@gmail.com
- 👍 Lara Kaynak Kuhn
- ✉ art.therapie.onex@gmail.com

### Horaire

- 🕒 Jeudi de 14h à 15h15
- Hors vacances scolaires

### Prix

- 📁 Gratuit

### Lieu

- 📍 Départ devant l'entrée du Service social, santé et enfance
- 13 rue des Evaux

### Horaire

- 🕒 Vendredi de 15h à 17h

### Prix

- 📁 **Population onésienne**
- Fr. 120.- par module (3 séances)
- 📁 **Standard**
- Fr. 150.- par module (3 séances)

### Lieu

- 📍 Service social, santé et enfance
- 13 rue des Evaux, 1<sup>er</sup> étage

## Marche en pleine conscience

Pour **développer l'attention portée au moment présent** autour de balades douces dans la nature. La pratique régulière permet de réduire le stress et l'anxiété, d'améliorer la mémoire et la qualité du sommeil. Aucune compétence requise.

### Renseignements

- 👍 Maria Diamantoudi
- ☎ 078 858 89 04

### Horaire

- 🕒 Vendredi de 10h à 11h

### Prix

- 📁 Fr. 10.- la séance ou
- Fr. 30.- les 6 séances

### Lieu

- 📍 Départ devant l'entrée du Service social, santé et enfance
- 13 rue des Evaux

## Ostéogym

Ce cours dispensé par une physiothérapeute s'adresse aux personnes souffrant d'ostéoporose, avec ou sans fracture, ou pour prévenir son apparition. L'activité physique au sol et debout en charge aide 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

### Horaire

- 🕒 Lundi de 9h15 à 10h15

### 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

### Lieu

- 📍 Service social, santé et enfance
- 13 rue des Evaux, 1<sup>er</sup> 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](http://www.artdusouffle.ch/qigong)

## Sophrologie

Trouver ou retrouver son équilibre par la **Sophrologie caycédienne** dont la pratique régulière favorise une meilleure qualité de vie.

Thèmes proposés :  
Prévention du burn-out (automne 2023)  
Sophrologie et sommeil (hiver 2024)  
Faire face à l'anxiété (printemps 2024)

### Renseignements

👍 Annick Gonnelli-Frei  
☎ 078 722 94 24  
✉ [agf.sophrologie@gmail.com](mailto:agf.sophrologie@gmail.com)

### Horaire

🕒 Mercredi de 17h15 à 18h15, de 18h30 à 19h30 ou de 19h45 à 20h45

### 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

### Lieu

📍 Service social, santé et enfance  
13 rue des Evaux, 1<sup>er</sup> étage

### Horaire

🕒 Lundi 18h30-20h

### Prix



**Population onésienne**

Fr. 136.- par session (5x 1h30)



**Standard**

Fr. 170.- par session (5x 1h30)

### Lieu

📍 Service social, santé et enfance  
13 rue des Evaux, 1<sup>er</sup> étage

## 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](mailto:pascalyne.girardin@gmail.com)

### Horaire

🕒 Lundi de 12h20 à 13h10  
ou de 17h à 17h50  
Jeudi de 12h20 à 13h10

### Prix



**Population onésienne**

Fr. 120.- par session (12 cours)



**Standard**

Fr. 150.- par session (12 cours)

### Lieu

📍 Service social, santé et enfance  
13 rue des Evaux, 1<sup>er</sup> 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  
✉ [alexandrabriffaz47@gmail.com](mailto:alexandrabriffaz47@gmail.com)

### Horaire

🕒 Mardi de 11h10 à 12h10  
ou de 12h20 à 13h20  
Vendredi de 12h15 à 13h15

### Prix



**Population onésienne**

Fr. 200.- par trimestre



**Standard**

Fr. 250.- par trimestre  
(Réduction pour les inscriptions au semestre ou à l'année)

### Lieu

📍 Service social, santé et enfance  
13 rue des Evaux, 1<sup>er</sup> étage

# Seniors

## 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](http://www.ge.prosenectute.ch/gym-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. Alterner 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](http://www.ge.prosenectute.ch/gym-seniors)

### Horaire

- 🕒 Mardi de 8h55 à 9h55  
ou de 9h55 à 10h55  
Jeudi de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15

### Prix

- 💰 Fr. 366.- par an

### Lieu

- 📍 Service social, santé et enfance  
13 rue des Evaux, 1<sup>er</sup> étage

### Horaire

- 🕒 Lundi de 14h à 15h (niveau moyen)  
Lundi de 15h15 à 16h15 (niveau fort)  
Mardi de 13h35 à 14h35 (niveau facile)

### Prix

- 💰 Fr. 366.- par an

### Lieu

- 📍 Service social, santé et enfance  
13 rue des Evaux, 1<sup>er</sup> étage

## Rythmique

**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](mailto:info-seniors@dalcroze.ch)
- 🌐 [www.dalcroze.ch](http://www.dalcroze.ch)

### 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

### Prix

- 💰 **Population onésienne**  
Fr. 560.- par an (43 cours, soit 56.-/mois)
- 💰 **Standard**  
Fr. 690.- par an (43 cours, soit 69.-/mois)

## Sophrologie

Trouver ou retrouver son équilibre par la **Sophrologie caycédienne** dont la pratique régulière favorise une meilleure qualité de vie.

Thèmes proposés :

- Sophrologie et sommeil (automne 2023)
- Sophrologie et mieux être (hiver 2024)
- Sophrologie et mémoire (printemps 2024)

### Renseignements

- 👍 Denise Brun
- ☎ 022 793 77 50
- ✉ [denisebrun@infomaniak.ch](mailto:denisebrun@infomaniak.ch)

### Horaire

- 🕒 Mercredi de 9h30 à 11h

### Prix

- 💰 **Population onésienne**  
Fr. 136.- par session (5x 1h30)
- 💰 **Standard**  
Fr. 170.- par session (5x 1h30)

### Lieu

- 📍 Service social, santé et enfance  
13 rue des Evaux, 1<sup>er</sup> étage



# Promotion de la santé et prévention

Le Pôle santé du Service social, santé et enfance a comme mission principale de promouvoir la santé de la population. Concrètement, par des activités diverses favorisant le maintien en bonne santé et l'intégration sociale. Mais également par des conseils personnalisés et une orientation ciblée en fonction des besoins et des demandes.

Pour les activités payantes, si l'aspect financier est un obstacle, un soutien pourra être envisagé, sur évaluation.

## 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

✉ [sante@onex.ch](mailto:sante@onex.ch)

🌐 [www.onex.ch](http://www.onex.ch)

📱 villeonex



- 1 Service social, santé et enfance  
13 rue des Evaux
- 2 Maison Onésienne  
Service action citoyenne  
2 rue des Evaux
- 3 École du Bosson  
90 avenue du Bois-de-la-Chapelle
- 4 Piscine municipale d'Onex  
5 rue des Bossons
- 5 Résidence Butini  
14 chemin Gustave-Rochette
- 6 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

✉ [social@onex.ch](mailto:social@onex.ch)

🌐 [www.onex.ch](http://www.onex.ch)

📱📷 [villeonex](#)