



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	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h20 - 13h10 Un bon dos pour bien vivre	9h - 10h ou 10h15 - 11h15 Gym du dos	14h - 15h Massage bébés	9h - 10h ou 10h15 - 11h15 Gym du dos	12h15 - 13h15 Yoga	9h30 - 12h Cafés-Conférences Parents
14h - 15h Mobilité et Equilibre (moyen)	12h15 - 13h15 Yoga	14h - 15h30 Cafés des Aidants	9h30 - 10h20 ou 10h20 - 11h10 ou 10h30 - 11h20 ou 11h10 - 12h ou 14h - 14h50 Rythmique	14h - 16h Ateliers d'exploration créative	10h - 11h30 Massage bébés spécial papas
15h15 - 16h15 Mobilité et Equilibre (fort)	13h30 - 14h30 Mobilité et Equilibre (facile)	17h - 18h20 Qi Gong	14h - 15h30 Cafés des Aidants		9h30 - 12h 13h - 15h30 Baby-sitting (autres jours également)
16h50 - 17h40 Un bon dos pour bien vivre	18h15 - 19h15 Sophrologie (avancé)	18h30 - 19h50 Qi Gong	14h - 17h Antenne sages-femmes		
	19h30 - 20h30 Sophrologie (débutant)	20h - 21h20 Qi Gong	17h - 17h45 Eveil musical		
	18h15 - 20h Cafés Deuil				10h30 - 11h30 Gym Poussette
					DIMANCHE

PLUS D'INFORMATIONS

Seniors :
www.onex.ch/fr/onex-au-quotidien/pour-les-seniors
Enfance et famille :
www.onex.ch/fr/onex-au-quotidien/grandir-a-onex

MASSAGE BÉBÉS

Mercredi 14h – 15h

SSSE, rue des Evaux 13, 1^{er} 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.

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

MASSAGE BÉBÉS SPÉCIAL PAPAS

Samedi 10h – 11h30

SSSE, rue des Evaux 13, 1^{er} 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.

FAMILLE

TARIF :

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
1X PAR TRIMESTRE

RENSEIGNEMENTS :

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

ÉVEIL MUSICAL

Judi 17h – 17h45

SSSE, rue des Evaux 13, 1^{er} 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 ONÉSIE-N-E-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-E-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

Judi 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^{er} étage

Adultes

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.

ATELIERS D'EXPLORATION CRÉATIVE

Vendredi 14h – 16h

SSSE, rue des Evaux 13, 1^{er} 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.

UN BON DOS POUR BIEN VIVRE

Lundi 12h20 – 13h10

Lundi 16h50 – 17h40

SSSE, rue des Evaux 13, 1^{er} 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 ONÉSIE-N-E-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

ADULTES

TARIF ONÉSIE-N-E-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

ADULTES

TARIF ONÉSIE-N-E-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^{er} 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 ONÉSIE-N-E-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

ADULTES

TARIF ONÉSIE-N-E-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

SOPHROLOGIE

Mardi 18h15 – 19h15 (avancés)

Mardi 19h30 – 20h30 (débutants)

SSSE, rue des Evaux 13, 1^{er} 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.

GYM DU DOS

Mardi 9h – 10h ou 10h15 – 11h15

Jeudi 9h – 10h ou 10h15 – 11h15

SSSE, rue des Evaux 13, 1^{er} 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^{er} 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-N-E-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 JAKUES-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