

PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
SENIORS



Été

2026

Chères Meyrinoises, chers Meyrinois,

L'été arrive et, avec lui, le nouveau programme d'activités que vous tenez entre vos mains.

En cette période estivale, nous conjugons culture, nature, sport et détente à travers une sélection variée, conçue pour satisfaire tous les goûts.

De randonnées en balades thématiques, ces moments sont l'occasion de profiter du grand air en partageant un moment convivial en groupe.

Des visites passionnantes vous plongeront dans l'univers de la Maison Tavel, d'un centre de tri de la Poste ou encore d'une ferme aquaponique.

Face au réel engouement suscité par la sortie à Chanaz, la « petite Venise savoyarde », nous avons le plaisir de la reprogrammer fin août.

Enfin, pour échapper aux chaleurs estivales, nous vous proposons des séances de cinéma tous les mercredis du 1^{er} juillet au 12 août, à 14h à l'aula de l'école des Boudines. **Cette salle, particulièrement fraîche, sera également ouverte les autres jours de la semaine en cas de déclenchement de l'alerte canicule par le médecin cantonal.**

Le tableau ne serait pas complet sans les fameuses séances de Gym au Parc que vous retrouverez à la campagne Charnaux.

Les horaires et détails de tous les événements proposés se trouvent dans les pages suivantes et je vous en souhaite une bonne lecture.

Vous souhaitant un bel été, je vous transmets mes meilleurs messages.



Xhevrie Osmani
Conseillère administrative déléguée

📅 Jeudi 9 juillet

Centre de tri de colis à Daillens

Par quelles étapes passent les colis avant d'être confiés aux factrices et facteurs ? Découvrez-le en visitant le centre de tri de Daillens. Sur une surface de 21 000 m², 165 000 colis y sont traités en moyenne chaque jour. Venez admirer les technologies modernes, de l'entrée à la sortie de la marchandise.

Après cette visite guidée, vous vous rendez à l'Auberge de Luins pour y déguster le fameux menu « malakoffs à discrétion ».

Retour en car après le repas.

- 🗳 CHF 30.- (hors boissons, sauf minérales et café/thé).
- ☑ Sur inscription jusqu'au 05.06.
- 🕒 **Départ le matin et retour en milieu d'après-midi.** L'horaire précis, les modalités de paiement et le lieu du rendez-vous seront confirmés par courrier, après la date limite d'inscription.

📅 Jeudi 23 juillet

La Maison Tavel à Genève

Lieu incontournable de la ville de Genève, la Maison Tavel est la plus ancienne demeure privée genevoise. Au cœur de la vieille ville, elle est, depuis 1986, le Musée d'histoire urbaine et de la vie quotidienne. Une visite guidée d'une heure vous emmènera à la découverte de ce bâtiment patrimonial exceptionnel et de ses salles d'exposition.

- 🗳 *Gratuit*
- ☑ *Sur inscription jusqu'au 03.07.*
- 🕒 **Sortie l'après-midi, rendez-vous sur place, le lieu du rendez-vous et l'horaire définitif vous seront confirmés par courrier, après la date limite d'inscription.**
- ♿ *Mobilité : La grande majorité des escaliers est équipée d'une main-courante. Quelques marches (jamais plus de 3) n'en sont pas équipées. Un petit ascenseur dessert tous les étages mais ne peut contenir que 3 personnes à la fois.*

📅 **Mardi 18 août****Ferme aquaponique du pays de Gex**

Découvrez l'aquaponie, système de culture ingénieux alliant l'élevage de poissons et la culture des plantes. Vous saurez tout sur ses principes, ses vertus et ses limites au travers du parcours des zones de la serre : les bacs maraîchers et piscicoles ainsi que la zone de semis.

Vous aurez le plaisir de goûter quelques spécialités de la ferme avant d'entamer le repas et son menu gourmand.

Retour en car après le repas.

Attention : la dégustation et le repas sont exclusivement composés de la spécialité de la ferme : la truite sous toutes ses formes. Il n'y a pas de possibilité de manger autre chose.

🍷 CHF 30.- (hors boissons, sauf minérales).

☑ Sur inscription jusqu'au 17.07.

🕒 **Départ le matin et retour en milieu d'après-midi.** L'horaire précis, les modalités de paiement et le lieu du rendez-vous seront confirmés par courrier, après la date limite d'inscription.

📅 **Jeudi 27 août****Chanaz, la petite Venise savoyarde (on remet ça !)**

En matinée, vous aurez le loisir de flâner dans les ruelles de ce charmant village et découvrir ses incontournables bijoux artisanaux : le moulin à huile, les ateliers du souffleur de verre, de peinture ou de poterie. C'est au bord du canal que vous aurez le plaisir de déguster votre repas, à l'Auberge de Savières. Embarquez ensuite à bord d'un bateau pour une croisière d'environ 1h, à la découverte du Rhône canalisé et du passage de l'écluse de Savières.

Retour en car après la croisière.

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

☑ Sur inscription jusqu'au 27.07.

🕒 **Départ le matin et retour en fin d'après-midi.** L'horaire précis, les modalités de paiement et le lieu du rendez-vous seront confirmés par courrier, après la date limite d'inscription.

📅 Mercredi 2 septembre

Randonnée à la Cure

Excursion facile au départ de la Cure, tout près de Saint-Cergue, à destination d'une ferme d'alpage. La marche est de 8 à 10 kilomètres au total, pour un dénivelé positif de 250 m, le tout sur des chemins larges et sans difficulté technique. Arrivés à la ferme, nous dégusterons de succulents beignets au fromage faits maison, sous l'œil du Noirmont qui domine les alpages et les forêts de cette partie du Jura.

Retour en car depuis la ferme après le repas.

Chaussures de marche avec bonne accroche au sol obligatoires (pas de baskets) et bâtons de marche recommandés.

- 👉 CHF 30.- (hors boissons, sauf minérales et café/thé).
- ☑ Sur inscription jusqu'au 03.08.
- 🕒 **Départ le matin et retour en milieu d'après-midi.** L'horaire précis, les modalités de paiement et le lieu du rendez-vous seront confirmés par courrier, après la date limite d'inscription.

📅 Mercredi 16 septembre

Conférence « L'alimentation, la clé d'une bonne santé »

Manger équilibré, varié et sainement pour rester en bonne santé, c'est ce qu'on entend souvent, mais qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Que manger au quotidien ?

En quelle quantité ?

La doctoresse Stefania Ubaldi, spécialiste en médecine interne et experte en nutrition, vous expliquera les piliers d'une bonne alimentation pour être en forme et le rester.

Du temps est prévu à la fin de la conférence afin de pouvoir poser des questions.

- 👉 *Gratuit*
- ☑ *Sur inscription jusqu'au 14.09.*
- 🕒 *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.*

📅 Lundi 21 septembre

À la découverte de la vieille ville à pied

Ce sont les grandes lignes de l'histoire de Genève, du passage de Jules César au 1^{er} siècle avant notre ère jusqu'à l'entrée dans la Confédération suisse au XIX^e siècle, qui vous seront contées. Vous apprendrez comment, au gré de l'histoire, Genève est devenue la capitale de la Paix. Vous arpentez ses ruelles pittoresques au détour desquelles se nichent des places fourmillantes de cafés et de restaurants.

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

🆓 *Gratuit*

☑ *Sur inscription jusqu'au 31.08.*

🕒 **Sortie en matinée, rendez-vous sur place, le lieu de rencontre et l'horaire définitif vous seront confirmés par courrier, après la date limite d'inscription.**

♿ *Mobilité : moyenne à bonne (montée en vieille ville par la rampe de la Treille).*

📅 Vendredi 25 septembre

Une balade ensemble de Chêne-Bourg à Choulex

Départ en tram de Meyrin jusqu'à la gare Cornavin puis trajet en Léman Express jusqu'à Chêne-Bourg.

Balade le long de la Seymaz jusqu'à Choulex où une pause-café en terrasse sera la bienvenue avant le retour en bus jusqu'à Meyrin.

🆓 *Gratuit*

☑ *Sur inscription jusqu'au 21.09.*

🕒 *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.*

🕒 *Prendre abonnement TPG ou monnaie pour le ticket.*



Les films de l'été

Profitez d'une projection divertissante dans un espace frais !

- **Tous les mercredis des vacances scolaires**
- **14h**
- **Aula de l'école des Boudines**
- **Gratuit et sans inscription**

- 1^{er} juillet** La Vache (2016) – durée 1h30
Comédie de M. Hamidi, avec F. Bouyahmed, J. Debbouze et L. Wilson
- 8 juillet** Les petites fugues (1979) – durée 2h20
Comédie de Y. Yersin, avec M. Robin
- 15 juillet** Des mains en or (2023) – durée 1h30
Comédie d'I. Mergault, avec J. Balasko et L. Wilson
- 22 juillet** César et Rosalie (1972) – durée 1h50
Romance de C. Sautet, avec R. Schneider et Y. Montand
- 29 juillet** Nos jours heureux (2006) – durée 1h40
Comédie de E. Toldano et O. Nakache,
avec M. Berry, O. Sy et J.-P. Rouve
- 5 août** Le chocolat (2000) – durée 2h
Romance de L. Hallström, avec J. Binoche et J. Depp
- 12 août** Le Corniaud (1965) – durée 1h50
Comédie de G. Oury, avec Bourvil et L. de Funès

**Durant les vacances scolaires, retrouvez
Eszter, votre monitrice pour Gym au Parc !**

- Du mardi 30 juin au jeudi 13 août
- Tous les mardis et jeudis à **9h15**
- Sous la tente de la campagne Charnaux
- Gratuit, sans inscription et par tous les temps
- **Attention** : pas de vestiaire à disposition

Comme chaque année, la ville de Meyrin met en place un plan de prévention canicule entre le 15 mai et le 15 septembre, afin de prendre soin de ses habitantes et habitants lors des fortes chaleurs.

En cas d'alerte canicule déclenchée par le médecin cantonal, un espace fraîcheur est ouvert tous les jours de l'alerte, y compris le week-end, de 9h à 16h.

Des jeux, boissons et journaux sont mis à disposition gratuitement, et la protection civile y assure une présence continue.

Afin d'éviter un trajet pénible en pleine chaleur, un transport gratuit du domicile et retour sera disponible en appelant le 022 780 17 40.

Attention! Deux lieux différents selon les dates:

- **Aula des Boudines**, rue des Boudines 10:
du 29.06. au 16.08. (vacances scolaires)
- **PC de la Golette**, rue de la Golette 18:
du 15.05. au 28.06.
du 17.08. au 15.09.

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



Découvrez un nouveau mode de transport gratuit et innovant avec le projet «À 2-roues d'ici»!

Plus d'informations dans le prochain *Meyrin Ensemble* et auprès du pôle seniors.

**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 9 juillet: **Centre de tri de colis à Dailens**

Date limite d'inscription : 5 juin

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

jeudi 23 juillet : **La Maison Tavel à Genève**

Date limite d'inscription : 3 juillet

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

mardi 18 août: **Ferme aquaponique du pays de Gex**

Date limite d'inscription : 17 juillet

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

jeudi 27 août: **Chanaz, la petite Venise savoyarde (on remet ça!)**

Date limite d'inscription : 27 juillet

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél

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



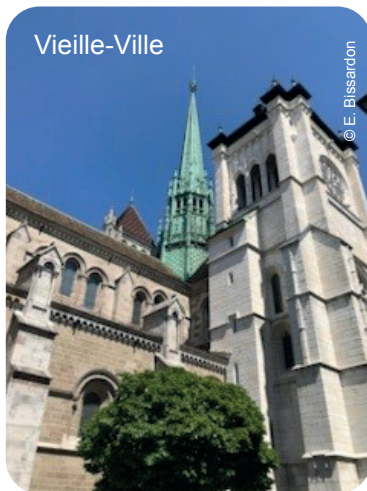
© bateaucanal

Chanaz



© muséed'artethd'histoire

MaisonTavel



© E. Bissardon

Vieille-Ville



© PosteCh

Centre de tri Dailens



© mpäter

Ferme aquaponique



Les films de l'été

© E. Bissardon



mercredi 2 septembre : **Randonnée à la Cure**

Date limite d'inscription : 3 août

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél



mercredi 16 septembre : **Conférence sur l'alimentation**

Date limite d'inscription : 14 septembre

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél



lundi 21 septembre : **À la découverte de la vieille ville à pied**

Date limite d'inscription : 31 août

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél



vendredi 25 septembre :
Balade ensemble de Chêne-Bourg à Choulex

Date limite d'inscription : 21 septembre

Nom Prénom

Adresse

No postal Tél





Mairie de Meyrin

Pôle seniors

Rue des Boudines 2

Case postale 367

1217 Meyrin 1

