

JUILLET 2026

# L'AGENDA

L'AGENDA DES ANIMATIONS DE LA RÉSIDENCE

Les sorties d'été

MAISON DE RETRAITE DU PETIT-SACONNEX

## Sommaire

- Infos pratiques **Page 2**
  - Programme au jour le jour **Pages 3 - 6**
  - À la une ! **Pages 7 - 14**
  - Vos rendez-vous hebdomadaires **Page 15**
  - Anniversaires du mois et mouvements des résidents **Page 16**
- 
- Ce programme présente les animations prévues pour ce mois. Il se peut cependant qu'il soit modifié pour des raisons indépendantes de notre volonté : annulation, météo, restrictions sanitaires, etc.
  - Lorsque cela est nécessaire, pensez à vous inscrire à l'accueil.
  - Restez attentifs et attentives aux panneaux d'information. Bonne lecture !

## Votre équipe d'animation à la résidence



Dylan Grillet  
Animateur référent  
078 750 71 61  
(8161)



Nolan Flubacher  
Aide-animateur  
078 750 71 03  
(8103)



Olivier Roux  
Aide-animateur  
078 750 70 13  
(8013)



Issam Boucherine  
Civiliste  
078 750 71 15  
(8115)

## Infos pratiques

Frênes RDC	<b>Accueil Résidence Tél. 022 730 79 21</b> Du lundi au vendredi : 8h00-16h30
Azalées RDC	<b>Accueil Trembley Tél. 022 730 71 11 et 022 730 72 88</b> Du lundi au vendredi : 8h00-17h00 Samedi et dimanche 9h00-12h00 et 13h00-17h00
Azalées 1 <sup>er</sup> Couloir	<b>Salon de coiffure Tél. 022 730 71 82</b> Du lundi au vendredi : 8h30-12h00 / 12h30-17h15
Érables 5 <sup>e</sup>	<b>Caisse Tél. 022 730 70 58</b> Du lundi au vendredi de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00
Cèdres 3 <sup>e</sup>	<b>Dentiste, hygiéniste : fermeture temporaire du cabinet à la MRPS</b> Durant cette période, vous pouvez : <ul style="list-style-type: none"><li>• Contacter <b>Pure Clinic</b> à Versoix, au 022 775 03 00.</li><li>• Contacter un autre cabinet dentaire de votre choix.</li></ul>
Cèdres 4 <sup>e</sup>	<b>Podologue Tél. 022 730 70 52</b> Sur rendez-vous
Glycines RDC	<b>Restaurant Colladon Parc Tél. 022 730 79 27</b> Du mardi au samedi : 8h30-21h00 Le dimanche et lundi : 8h30-19h00
Cèdres 5 <sup>e</sup>	<b>Tea-room « Le Cinquième » Tél. 022 730 71 90</b> Du lundi au dimanche : 8h00-17h00
Azalées RDC	<b>Le Moderne Café Tél. 022 730 70 20</b> Du lundi au vendredi : 7h30-19h00

## Au jour le jour

### Mercredi 1<sup>er</sup> juillet

- 8h20 Salon Hachette : Cours de taï-chi / qi gong (sur inscription)
- Dès 9h30 Couloirs Colladon : Le P'tit marché
- 10h00 Salon Hachette : Atelier mémoire
- 15h00 Cheminée Frênes : Café et moment de partage
- 16h00 Glycines : Bibliothèque

### Jeudi 2 juillet

- 10h30 Accueil Colladon : Sortie d'été / Téléphérique du Salève (pour les inscrits)

### Vendredi 3 juillet

- Dès 9h00 Salon Hachette : Séance spa / Baignoire sèche (sur inscription)
- 10h00 Glycines : Chorale
- 13h30, 14h00 et 14h30 Accueil Colladon : Emplettes à Gardiol (sur inscription)

### Samedi 4 juillet

- 10h00 Cheminée Frênes : Café rencontre
- 10h30 Espace de recueillement : Messe
- 15h00 Salon Hachette : Question pour un résident

### Lundi 6 juillet

- 10h00 Cheminée Frênes : Café rencontre
- 14h00 et 14h30 Accueil Colladon : Emplettes à Balexert (sur inscription)
- 16h00 Salon Hachette : Cours de relaxation (pour les inscrits)

### Mardi 7 juillet

- 10h00 Accueil Colladon : Sortie d'été / Chamonix (pour les inscrits)
- 10h00 Accueil Colladon : Balade dans le parc
- 15h00 Salon Hachette : Documentaire / *Échappées belles - Un été à Chamonix*

### Mercredi 8 juillet

- 8h20 Salon Hachette : Cours de taï-chi / qi gong (sur inscription)
- Dès 9h30 Couloirs Colladon : Le P'tit marché
- 10h00 Salon Hachette : Atelier mémoire
- 13h30 Accueil Colladon : Modelage et céramique (sur inscription)
- 14h30 Salon Hachette : Gym avec Olivier
- 15h00 Cheminée Frênes : Café et moment de partage
- 16h00 Glycines : Bibliothèque

## Au jour le jour

### Jeudi 9 juillet

- 9h45 Accueil Colladon : Sortie / Piscine de Meyrin (3.- sur inscription)
- 15h00 Salon Hachette : Documentaire / *Qui es-tu Annie Cordy ?*

### Vendredi 10 juillet

- Dès 9h00 Salon Hachette : Séance spa / Baignoire sèche (sur inscription)
- 10h00 Glycines : Chorale
- 11h00 Salon Grimm : Rencontre entre anglophones et anglophiles
- 14h30 Salon Hachette : Atelier créatif / Peinture

### Samedi 11 juillet

- 10h00 Cheminée Frênes : Café rencontre
- 15h00 Salon Hachette : Documentaire / *Sur la piste du jaguar au Guyana*

### Lundi 13 juillet

- 10h00 Cheminée Frênes : Café rencontre
- 13h30, 14h00 et 14h30 Accueil Colladon : Emplettes à Gardiol (sur inscription)
- 16h00 Salon Hachette : Séance découverte / Cours de relaxation

### Mardi 14 juillet

- 10h00 Accueil Colladon : Balade dans le parc
- 11h00 Accueil Colladon : Sortie d'été / Creux-de-Genthod (pour les inscrits)
- 14h30 Salon Hachette : Repas du monde / Préparation repas libanais
- 17h00 Salon Fatio : Apéritif / Accueil des nouveaux résidents

### Mercredi 15 juillet

- 8h20 Salon Hachette : Cours de tai-chi / qi gong (sur inscription)
- Dès 9h30 Couloirs Colladon : Le P'tit marché
- 10h00 Salon Hachette : Atelier mémoire
- 11h30 Salle à manger : Repas du monde / Liban
- 14h30 Salon Hachette : Gym avec Olivier
- 15h00 Cheminée Frênes : Dégustation de douceurs libanaises
- 16h00 Glycines : Bibliothèque

### Jeudi 16 juillet

- 10h30 Accueil Colladon : Sortie d'été / Vitromusée (pour les inscrits)
- 10h30 Salon Hachette : Point internet
- 15h00 Salon Hachette : Documentaire / *Henri Matisse, le tailleur de lumière*

## Au jour le jour

### Vendredi 17 juillet

- Dès 9h00 Salon Hachette : Séance spa / Baignoire sèche (sur inscription)
- 10h00 Glycines : Chorale
- 15h00 Salon Hachette : Jeux de société
- 18h30 Accueil Colladon : Repas du mois / Grillade (10.- sur inscription)

### Samedi 18 juillet

- 9h30 Cheminée Frênes : Café rencontre
- 10h30 Espace de recueillement : Messe
- 14h00 Accueil Colladon : Sortie dans la campagne genevoise (sur inscription)

### Lundi 20 juillet

- 10h00 Salon Hachette : Gym avec Olivier
- 10h00 Cheminée Frênes : Café rencontre
- 14h00 et 14h30 Accueil Colladon : Emplettes à Budé (sur inscription)
- 16h00 Salon Hachette : Cours de relaxation (pour les inscrits)

### Mardi 21 juillet

- 10h00 Accueil Colladon : Balade dans le parc
- 14h30 Accueil Colladon : Sortie d'été / Petit train de Morges (pour les inscrits)
- 15h00 Salon Hachette : Documentaire / *Bernina Express, des trains pas comme les autres*

### Mercredi 22 juillet

- 8h20 Salon Hachette : Cours de tai-chi / qi gong (sur inscription)
- Dès 9h30 Couloirs Colladon : Le P'tit marché
- 10h00 Salon Hachette : Atelier mémoire
- 14h30 Salon Hachette : Gym avec Olivier
- 15h00 Cheminée Frênes : Café et moment de partage
- 16h00 Glycines : Bibliothèque

### Jeudi 23 juillet

- 9h45 Accueil Colladon : Sortie / Piscine de Meyrin (3.- sur inscription)
- 10h30 Salon Hachette : Point internet
- 14h00 Accueil Colladon : Sortie d'été / Musée Olympique (pour les inscrits)
- 15h00 Cheminée Hortensias : Dégustation de glaces

## Au jour le jour

### Vendredi 24 juillet

- Dès 9h00 Salon Hachette : Séance spa / Baignoire sèche (sur inscription)
- 10h00 Glycines : Chorale
- 11h00 Salon Grimm : Rencontre entre anglophones et anglophiles
- 14h00 Accueil Colladon : Emplettes à Chavannes Centre (sur inscription)

### Samedi 25 juillet

- 9h30 Cheminée Frênes : Café - croissant
- 15h00 Salon Hachette : Documentaire / *Madagascar ou le grand carnaval des caméléons*

### Lundi 27 juillet

- 10h00 Cheminée Frênes : Café rencontre
- 14h00 Accueil Colladon : Emplettes à Meyrin (sur inscription)
- 16h00 Salon Hachette : Cours de relaxation (pour les inscrits)

### Mardi 28 juillet

- 10h00 Accueil Colladon : Balade dans le parc
- 11h00 Accueil Colladon : Sortie d'été / Grillade à Versoix (pour les inscrits)

### Mercredi 29 juillet

- 8h20 Salon Hachette : Cours de taï-chi / qi gong (sur inscription)
- Dès 9h30 Couloirs Colladon : Le P'tit marché
- 10h00 Salon Hachette : Atelier mémoire
- 14h30 Salon Hachette : Gym avec Olivier
- 15h00 Cheminée Frênes : Café et moment de partage
- 16h00 Glycines : Bibliothèque

### Jeudi 30 juillet

- 10h00 Accueil Colladon : Sortie d'été / Canal de Savières (pour les inscrits)
- 10h30 Salon Hachette : Point internet
- 15h00 Salon Hachette : Jeux de société

### Vendredi 31 juillet

- Dès 9h00 Salon Hachette : Séance spa / Baignoire sèche (sur inscription)
- 10h00 Glycines : Chorale
- 14h30 Accueil Colladon : Sortie / Balade au bord du lac (sur inscription)

À la une !

## Sortie d'été / Téléphérique du Salève

Lors de cette sortie, nous prendrons le téléphérique qui nous emmènera jusqu'au sommet du Salève. De là-haut, nous prendrons le temps d'admirer la vue panoramique sur Genève. Nous déjeunerons au restaurant du téléphérique, tout en profitant d'une vue époustouflante, puis nous redescendrons en téléphérique.

Jeudi 2 juillet  
10h30 – Accueil Colladon  
(pour les inscrits)



## Sortie d'été / Chamonix



Lors de cette sortie, nous nous rendons à Chamonix, cette charmante station de villégiature située au carrefour de la France, de la Suisse et de l'Italie. Nous déjeunerons au restaurant La Rose du Pont. L'après-midi, nous découvrirons cette charmante station lors d'une balade en petit train d'environ 40 minutes à travers la ville.

Mardi 7 juillet  
10h00 – Accueil Colladon  
(pour les inscrits)

À la une !

## Sortie / Piscine de Meyrin



Les périodes chaudes de l'année arrivent à grands pas, c'est pourquoi nous vous invitons à venir vous rafraîchir et à faire quelques longueurs à la piscine de Meyrin. Cela remplacera les bains chauds de Cressy durant la période estivale.

Jeudi 9 juillet  
Jeudi 23 juillet  
9h45 - Accueil Colladon  
(3.- sur inscription)

## Séance découverte / Cours de relaxation

Venez découvrir cette méthode de relaxation dynamique, qui se pratique en posture assise ou debout. Au programme : exercices de respiration, de relaxation et de mouvements doux du corps.

Pour apprendre à se détendre, à évacuer les tensions, à calmer les ruminations mentales, à développer un esprit plus calme, une attitude plus sereine et un sentiment de vitalité. La sophrologie permet aussi de stimuler les fonctions vitales du corps, soulager les douleurs chroniques, renforcer la concentration et améliorer le sommeil.

Lundi 13 juillet  
16h00 - Salon Hachette



À la une !

## Sortie d'été / Creux-de-Genthod

Lors de cette sortie, nous commencerons par une petite balade au bord de l'eau afin de nous ouvrir l'appétit. Ensuite, nous déjeunerons au restaurant du Creux-de-Genthod. Au menu : une formule filets de perche suivie d'un dessert. Une balade digestive sera proposée après le repas pour celles et ceux qui le souhaitent.

Mardi 14 juillet  
11h00 - Accueil Colladon  
(pour les inscrits)



## Repas du monde / Liban



Pour ce nouveau « Repas du Monde », direction le Liban ! Nous vous invitons tout d'abord à participer à un atelier culinaire pour préparer une partie du repas. Ensuite, un buffet vous sera proposé à la salle à manger pour tous les résidents, le mercredi midi. Une dégustation de spécialités locales vous sera offerte dans l'après-midi.

Mardi 14 juillet  
14h30 - Salon Hachette  
Préparation du repas

Mercredi 15 juillet  
11h30 - Salle à manger  
Repas du monde libanais

15h00 - Cheminée Frênes  
Dégustation de douceurs  
libanaises

À la une !

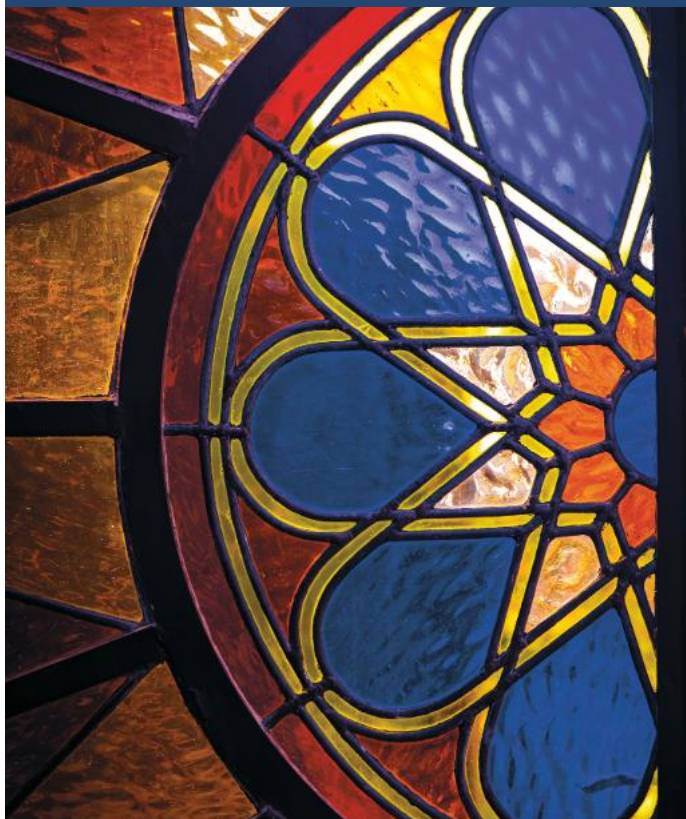
## Apéritif / Accueil des nouveaux résidents

Venez accueillir les nouveaux résidents ! Ces rencontres auront lieu tous les deuxièmes mardis du mois, qu'il y ait de nouveaux arrivants ou non. L'objectif est de partager un moment convivial tous ensemble, d'échanger, de faire connaissance et tout simplement de passer un agréable moment dans une ambiance détendue. Nous avons hâte de vous retrouver chaque mois autour d'un verre.

Mardi 14 juillet  
17h00 – Salon Fatio



## Sortie d'été / Vitromusée



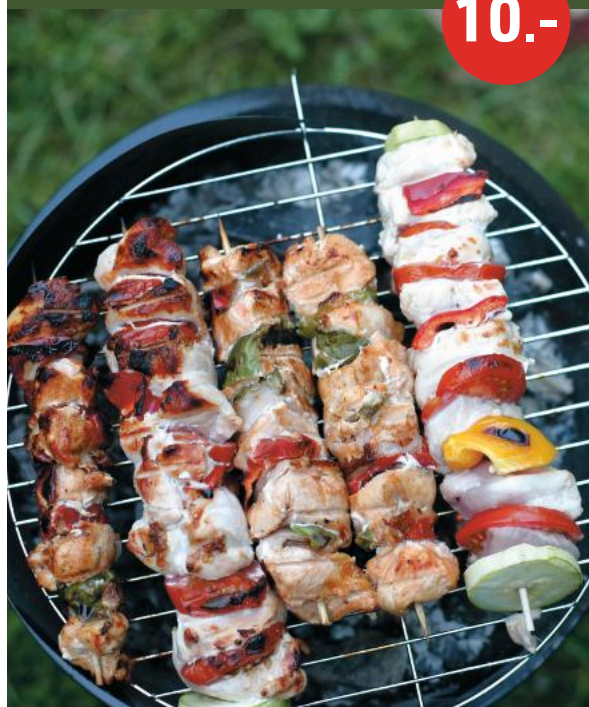
Lors de cette sortie, nous nous rendrons à Romont. Nous dînerons et passerons un moment convivial au restaurant La Poularde. Ensuite, nous visiterons le Vitromusée. Ouvert depuis 1981, ce musée vous permettra de découvrir d'importantes collections de vitraux, de peintures sous verre, d'objets en verre, d'œuvres graphiques, ainsi que d'outils et de matériaux liés aux arts verriers.

Jeudi 16 juillet  
10h30 – Accueil Colladon  
(pour les inscrits)

À la une !

## Repas du mois / Grillades

10.-



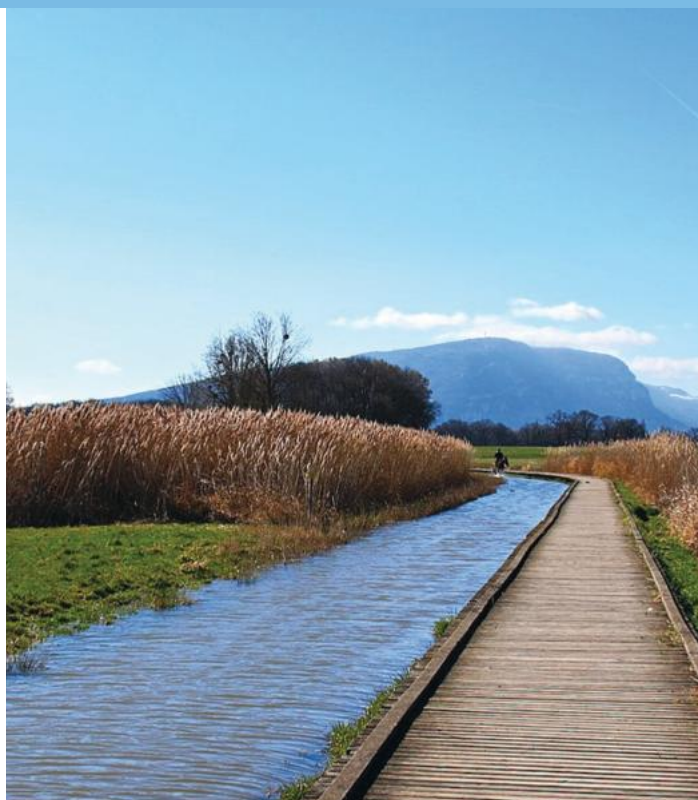
Les soirées grillades dans le jardin sont de retour pour le plus grand plaisir des amateurs. Nous vous invitons à venir passer un merveilleux moment en plein air et déguster toutes sortes de grillades, allant de la côtelette d'agneau aux saucisses de veau en passant par le cervelas. On vous attend nombreux !

Vendredi 17 juillet  
18h30 - Accueil Colladon  
(10.- sur inscription)

## Sortie dans la campagne genevoise

Olivier vous invite à venir passer un agréable moment en faisant une virée dans la belle campagne genevoise, à la découverte de petits coins aussi beaux que paisibles. Un arrêt au café du coin est bien sûr prévu si vous le souhaitez.

Samedi 18 juillet  
14h00 - Accueil Colladon  
(sur inscription)



À la une !

## Sortie d'été / Petit train de Morges

Lors de cette sortie, nous prendrons la direction de Morges.

À notre arrivée, nous embarquerons à bord du charmant petit train pour une agréable balade au cœur des vignobles et de la région. Nous prendrons ensuite la direction de Rolle pour y souper. Au menu : filets de perche et vacherin glacé en dessert.

Mardi 21 juillet  
14h30 – Accueil Colladon  
(pour les inscrits)



## Sortie d'été / Musée Olympique

Lors de cette sortie, nous nous rendrons à Lausanne pour visiter le Musée Olympique. Ce musée abrite la plus grande et la plus complète collection olympique au monde. Grâce à un espace d'exposition de 3000 m<sup>2</sup>, vous pourrez revivre les grands moments des Jeux olympiques et partager les émotions des championnes et des champions.

Jeudi 23 juillet  
14h00 – Accueil Colladon  
(pour les inscrits)



À la une !

## Sortie d'été / Grillades à Versoix

Devenu un rendez-vous estival incontournable, nous retournerons dans les bois de Versoix, au cœur de la nature, pour se détendre et passer un agréable moment. Nous vous proposerons une balade en forêt afin de vous ouvrir l'appétit. Pendant ce temps, vos animateurs prépareront de délicieuses grillades que nous dégusterons après la balade, au son du chant des oiseaux.

Mardi 28 juillet  
11h00 – Accueil Colladon  
(pour les inscrits)



## Sortie d'été / Canal de Savières



Lors de cette sortie, nous nous rendrons à Chanaz. À notre arrivée, nous déjeunerons à l'Auberge de Savières, un endroit charmant situé au bord de l'eau. Après le repas, nous ferons une courte balade jusqu'au débarcadère afin d'embarquer pour une croisière de 75 minutes sur le canal de Savières.

Jeudi 30 juillet  
10h00 – Accueil Colladon  
(pour les inscrits)

À la une !

## Sortie / Balade au bord du lac



Une petite balade au bord du magnifique lac Léman, accompagnée d'une bonne glace : quoi de mieux en période estivale ? Pour cette promenade, nous longerons les quais du côté de la « Perle du Lac ». Un moment de fraîcheur est bien entendu prévu.

Vendredi 31 juillet  
14h30 – Accueil Colladon  
(sur inscription)

## Emplettes



- Vendredi 3 juillet – Gardiol : 13h30 / 14h00 / 14h30
- Lundi 6 juillet – Balexert : 14h00 / 14h30
- Lundi 13 juillet – Gardiol : 13h30 / 14h00 / 14h30
- Lundi 20 juillet – Budé : 14h00 / 14h30
- Vendredi 24 juillet – Chavannes Centre : 14h00
- Lundi 27 juillet – Meyrin Centre : 14h00

Accueil Colladon : sur inscription

## Vos rendez-vous hebdomadaires

### Gym avec Pro Senectute

Tous les lundis - Salon Hachette à 9h00 et 10h15

Tous les mercredis - Salon Hachette dès 14h30

### Cours de relaxation

Tous les lundis - Salon Hachette dès 16h00



### Jass

Tous les mardis - Glycines - 14h00

### Scrabble

Tous les mercredis - Glycines dès 14h00

### Café rencontre

Tous les lundis - Cheminée Frênes dès 10h00

### Atelier mémoire

Tous les mercredis - Salon Hachette dès 10h00

### Moment de partage avec l'animation

Tous les mercredis - Cheminée Frênes - 15h00

### Chorale

Tous les vendredis - Glycines - 10h00



### Messe

1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> samedis du mois

Espace de recueillement - 10h30

### Culte

Un mardi sur deux

Espace de recueillement - 10h30

### Partage biblique œcuménique

1<sup>er</sup> jeudi du mois

Salon Grimm dès 10h30

## Anniversaires du mois de juillet

### À la résidence :

- Le 1<sup>er</sup>, Mme Rosemary RIBES
- Le 1<sup>er</sup>, Mme Michelle GENEYNE
- Le 11, Mme Marie ROY
- Le 14, Mme Claude-Lise MAZENOD
- Le 15, Mme Helen TAYLOR
- Le 16, Mme Marcelle AVVANZINO
- Le 16, Mme Monique BUVELOT
- Le 18, Mme Renée HUMBERT
- Le 26, Mme Renate VALANCE
- Le 29, Mme Nelly MAURY
- Le 29, Mme Marie-Louise MATHEWS



### À L'EMS :

- Le 1<sup>er</sup>, Mme Lydia BOURNOUD
- Le 1<sup>er</sup>, Mme Mariette HIRT
- Le 2, Mme Cécile MILETTO
- Le 4, Mme Myriam BAUSSANT
- Le 4, Mme Claudine HACHANI
- Le 5, Mme Rosmarie REUTIMANN
- Le 6, Mme Madeleine EYTAN
- Le 9, Mme Luigina CLEMENTE
- Le 9, Mme Nelly HERTZSCHUCH
- Le 17, M. Felix LAENZLINGER
- Le 20, Mme Danielle VERNEY
- Le 20, M. Jan AUGUSTYNSKI
- Le 21, M. Serge PRUNIER
- Le 22, M. Joan TWOMEY
- Le 29, Mme Yolande CALDELARI
- Le 30, Mme Colette VUAILLET-JENSON

### Mouvements des résidents

#### À L'EMS :

- Le 15 mai, M. Armin Oskar SPÜHLER au 437 C
- Le 15 mai, Mme Blurette GLAUSER au 304 A
- Le 22 mai, M. Ernest CRAMPE au 029 C
- Le 1<sup>er</sup> juin, M. Costin CRISTESCU au 406 A
- Le 5 juin, Mme Anne Marie HUBER au 030 C

#### À la Résidence :

- Le 22 juin, Mme Monique BURLA au 269 F





**MRPS**

Maison de Retraite  
du Petit-Saconnex