



RÉSIDENCE  
Beauregard  
ÉTABLISSEMENT MÉDICO-SOCIAL



# Bien dans ma vi(lle)



**DU 12 AU 18 SEPTEMBRE 2022**

Une semaine pour découvrir, créer,  
bouger, déguster, écouter, partager  
et surtout... se retrouver !



Pour retrouver le plaisir d'activités partagées, VIVA, l'EMS Résidence Beauregard et Arsanté vous offrent une semaine d'activités thématiques variées, que nous espérons stimulantes et attrayantes. Attention, certaines d'entre elles ne sont que sur inscription !

## LUNDI 12 SEPTEMBRE : EN PLEINE NATURE



**8h00 - 10h00 : Balade ornithologique dans les bois**, avec l'ornithologue Ali Korichi. Départ du chalet des Evaux à 8h00

**11h00 : Brunch au chalet des Evaux**

**13h30 - 16h00 : Atelier d'impression florale sur tissus**, max. 10 pers., avec la créatrice Nat Phuangthaison, Chalet des Evaux - SUR INSCRIPTION

**OU** **14h00 - 15h30 : Balade à la découverte de l'eau**, avec le biologiste  David McCrae, rendez-vous devant le chalet des Evaux.

**16h00 : Goûter floral**, toujours au chalet des Evaux

**19h30 : "La dame de pique" - Conte de Pouchkine et musique russe**, Jusqu'où un officier cupide peut-il aller pour ravir à une vieille dame un secret magique lui promettant la fortune... ? Avec la comédienne récitante Anne-Lise Fritsch, le violoniste Roberto Sawicki et la pianiste Elisabeth Dönni Kocher. Pavillon de l'Orangerie, Parc Chuit, Petit-Lancy

## MARDI 13 SEPTEMBRE : AUTOUR DU BIEN-ÊTRE

**6h30 : Yoga pour le lever de soleil**, avec Alexandra Briffaz, Rendez-vous dans le haut du parc Chuit (place de jeux), Petit-Lancy

**8h00 : Petit-déjeuner santé et lecture de haïkus**, Pavillon de l'Orangerie

**9h30 - 11h00 : Tour du monde de thés de toutes les couleurs**, Pavillon de l'Orangerie

**10h00 - 11h30 : Balade autour de Nicolas Bouvier, lectures choisies** Rendez-vous à 10h devant l'EMS de la Vendée, Ch. de la Vendée 1, Petit-Lancy

**OU** **9h00 : Atelier de cuisine thaï : rouleaux de printemps et Tom Kah Kai**. Salle Michel-Simon, Espace Palettes, Grand-Lancy - SUR INSCRIPTION

**12h00 : Repas thaï**, apprêté par les cuisiniers de l'EMS Résidence Beauregard, Pavillon de l'Orangerie

**14h00 : Atelier de mindfulness sur le thème du chocolat**, Pavillon de l'Orangerie

**15h30 : Atelier de découverte de l'hypnose**. Pavillon de l'Orangerie

**19h30-21h : « Hyakumonogatari »**, une veillée aux bougies selon une vieille tradition japonaise... Pavillon de l'Orangerie



## MERCREDI 14 SEPTEMBRE : CRÉATION ET MUSIQUE

**9h30 : Confection de boucles d'oreilles, technique des perles de papier.** Avec Nat Phuangthaison. Local de VIVA au Petit-Lancy - SUR INSCRIPTION

**OU 10h30 : Chansons de toujours,** des échanges tendres et hors du commun avec la marionnette Julien et la comédienne Isabelle Pauchard.



A l'EMS Résidence Beauregard, chemin de Cressy 67, Confignon

**16h00 : Eclat de vie,** un spectacle accordéon-voix par le duo Sopranéon (Francis Planchamp et Dorothea Schaab), Espace Gaimont, Petit-Lancy

**17h15 : Apéritif avec dégustation de vins bios et jeu,** Espace Gaimont



**19h00 : L'opéra et d'autres chants au crépuscule.** Pavillon de l'Orangerie

## JEUDI 15 SEPTEMBRE : PRODUITS LOCAUX

**9h00: Confection de baumes naturels,** avec les Greenie Grannies, apporter un petit contenant. Pavillon de l'Orangerie, - SUR INSCRIPTION

**12h00 : Verdures gourmandes,** repas végétarien au Pavillon de l'Orangerie



**14h00-17h00 : Tournoi de yass.** Pavillon de l'Orangerie - SUR INSCRIPTION

**Dès 18h30 : Raclette en chansons avec Claude,** le cuisinier & chanteur de l'EMS Villa Mona à Thônex, Pavillon de l'Orangerie

## VENDREDI 16 SEPTEMBRE : À TOUT ÂGE

**9h00-11h30 : Land-art poétique avec Nat et la classe de Thomas à Cérésole,** Rendez-vous à 9h00 devant l'école Cérésole (Petit-Lancy) - SUR INSCRIPTION

**9h-10h ou 10h-11h: Du fitness urbain aux Palettes,** avec les jeunes du quartier et les TSHM, rendez-vous devant la poste de Grand-Lancy à 8h50 et à 9h50

**14h00-16h00 : "Chabadabada",** jeu-défi en chansons, au tea-room "Le Temps d'un arrêt", suivi d'un goûter. Maison de quartier Sous l'Etoile, Grand-Lancy

**16h00-18h30 : Atelier de graffitis avec pochoirs** avec Heurk One et les jeunes de la Maison de quartier Sous l'Etoile - SUR INSCRIPTION

**18h30 : Soirée pizzas** avec les jeunes de la Maison de quartier Sous l'Etoile, tente blanche sur l'Esplanade des Palettes, derrière la maison de quartier,

## SAMEDI 17 SEPTEMBRE : HONNEUR À LA POÉSIE

**18h00 : "Elle va nue, la liberté". Lectures poétiques de la grande poétesse syrienne Maram al-Masri,** une des voix féminines les plus connues et les plus marquantes de la poésie contemporaine (bilingue arabe-français).

Sa performance sera suivie d'un repas syrien.

Villa La Dépendance (à-côté de la Villa Bernasconi),



# DIMANCHE 18 SEPTEMBRE : TISSER DES LIENS

**15.00-18h00: Le Tiret d'Alice / épisode 1. "Transition, extension des pratiques de care"**. Autour de l'œuvre de la grande écrivaine romande Alice Rivaz, des lectures, des débats, des performances artistiques, pour interroger aussi la politique et l'éthique du soin. Avec Aurélien Gamboni et l'Institut d'étude des intervalles.

A 16h30, **goûter "Spécial Tiret"** préparé par Claude et Daniel, les chefs cuisiniers de l'EMS Villa Mona à Thônex. Villa Bernasconi, Grand-Lancy

## L'emplacement des principales activités :

- **Le Parc des Evaux**, Chemin François-Chavaz 110, 1213 Onex, arrêts tpg Vallet (2-43), (2-43), Onex-Cité (21-19), Onex-Salle communale (14-J-K), compter 15 minutes de marche; parking sur place. Le chalet des Evaux se trouve à 3-4 minutes de marche du bâtiment central du Centre, après les tables de ping-pong et les terrains de pétanque
- **Le Parc Chuit**, chemin de Surville 12, 1213 Petit-Lancy, arrêt tpg Quidort ou Petit-Lancy-Place, à environ 5 minutes de marche. En descendant dans le parc, on trouve le **Pavillon de l'Orangerie**
- **Local de VIVA**, Salle communale, (à gauche de l'entrée principale de la salle) 7-9, av. Louis-Bertrand, 1213 Petit-Lancy, arrêt tpg Petit-Lancy-Place, parking Louis-Bertrand
- **L'Espace Gaimont**, chemin Gaimont 9, 1213 Petit-Lancy, arrêt tpg Quidort, parking très aléatoire dans les rues avoisinantes
- **La Maison de quartier Sous l'Etoile** (Palettes), 79, av. des Communes-Réunies, Grand-Lancy, arrêts tpg Pontets (18- 23- 41), parking en-dessous
- **La Villa Bernasconi et la Dépendance**, centres d'art communaux, 8, route du Grand-Lancy, Grand-Lancy. Arrêts tpg Lancy-Pont-Rouge-Gare ou Lancy, Mairie. Parking près de la mairie, Courtillets ou dans les rues avoisinantes

Des navettes seront organisées avec le minibus communal de la Ville de Lancy pour les activités aux Evaux et le retour des soirées au Parc Chuit.



Ce programme vous est offert par l'association VIVA, l'EMS Résidence Beauregard et l'organisation en soins Arsanté. Il n'aurait cependant pas pu exister sans les partenaires du projet : la Ville de Lancy, le Centre des Evaux, l'Orchestre de Lancy-Genève, l'Espace Gaimont, l'école Cérésolle, la Maison de quartier Sous l'Etoile et les TSHM, Merci aussi à tou.te.s les intervenant.e.s !

L'association VIVA est subventionnée par la Ville de Lancy, l'Etat de Genève et Promotion Santé Suisse.

**Pour les inscriptions et pour tout renseignement  
appeler le 022 792 51 43 ou  
écrire à [contact@association-viva.ch](mailto:contact@association-viva.ch)**