

ANIMATIONS À LA BIBLIOTHÈQUE DE ST-JEAN SECTEUR JEUNESSE

1) Befana par la compagnie Ucci, ucci..., mercredi 13 janvier à 15h30 (1 à 2h), contes en italien avec intro en français + distribution de friandises, de 4 ans à 12 ans. 2) Lire avec son bébé, jeudi 28 janvier, 10h-11h, 0-2 ans, sur inscription (tél : 022/ 418 92 02 ou mail : rebecca.aeberli@ville-ge.ch). 3) Prête-moi ton oreille, lectures par Dominique, samedi 30 janvier à 15h (45 min), dès 3 ans.

TROC SOCIAL

Échange direct de services entre habitants ou partenaires du quartier sans l'intermédiaire de la monnaie, le Troc social est un projet coordonné par l'Unité d'action communautaire (UAC) du secteur, et développé en collaboration avec Caritas Genève, le Centre genevois du Bénévolat, l'Association Entrelacs, la Paroisse St-Antoine, le Centre d'action sociale Servette / Petit-Saconnex, et la Maison de retraite du Petit-Saconnex. Il est ouvert à tous, sans distinction. Il vise à intégrer et développer les liens entre habitants et/ou associations/institutions à travers une relation de soutien mutuel. Le cadre assuré par le Service Social de la Ville de Genève donne toute sa légitimité à ce projet. Offres ou demandes de services, contact et renseignements : Unité d'action communautaire (UAC) Servette / Saint-Jean / Petit-Saconnex – 8 rue Hoffmann - 1202 Genève – uac.servette.soc@ville-ge.ch – 022 418 97 90.

MÉTHODE FELDENKRAIS®

Reprise des cours le 11 janvier : lundi 10h ; mardi 19h ; vendredi 9h. A l'atelier 105, 15 av. des Tilleuls, 1^{er} étage. Débutants bienvenus, une séance d'essai offerte. Vous découvrirez de façon surprenante comment de petits mouvements, effectués sans effort et lentement, peuvent permettre de faire de grands progrès. Contact : Françoise Brasseur – 079 831 67 65 (sms) – francoise.brasseur@feldenkrais.ch

ANALYSE ET BILAN POSTURAL GRATUITS

Il s'agit de tests d'équilibre, de force et de mobilité. Recommandé à tous et surtout aux personnes de 50+. Sur rendez-vous, au 99 Espace de quartier (99 rue de Lyon). Également cours de Pilates mardi à 12h30 – niveau débutants – et mardi soir à 20h. Par instructrice certifiée en Pilates. Renseignements : 078 631 93 17 ou olga@genevapilates.ch

DANSE ET MOUVEMENT THÉRAPEUTIQUE

Pour les enfants : danse moderne créative dès 5 ans les lundis après-midi de 16h35 à 17h35, et éveil au mouvement dès 3 ans les mercredis après-midi de 14h45 à 15h30. Le travail proposé dans les classes d'éveil au mouvement et danse moderne créative consiste tout d'abord en une exploration de l'être en mouvement, grâce à des exercices spécifiques de prise de conscience et d'assouplissement du corps. Au fil des classes, les enfants sont invités à développer leur créativité tout autant que leur sens musical et rythmique. Pour les adultes : MLC®, Méthode de Libération des Cuirasses, les mardis et jeudis soirs de 17h45 à 19h. La MLC® est une écoute sensible du corps par l'exploration consciente du mouvement. Elle invite la personne à établir dans la douceur, une relation d'accueil et d'écoute avec les messages de son corps afin de libérer les tensions physiques et psychiques qui y sont accumulées et vivre ainsi vitalité, détente et bien-être. Lieu : école de Taiji Isabelle Roux, 15 av. des Tilleuls. Renseignements : www.anniksaunier.ch – 079 744 67 14 – annik-saunier217@gmail.com

