

LA CITÉ ET CAP LOISIRS

JANVIER - FÉVRIER - MARS
2026



LA CITÉ ET CAP LOISIRS
JANVIER À MARS 2026



VENDREDI 23 JANVIER	On sort entre ami-es	Balade au Geneva Lux 16h30-21h30	Le Geneva Lux est une exposition de sculptures lumineuses. Nous nous baladons dans la rade et nous voyons la ville de nuit. Nous mangeons une fondue aux Bains des Pâquis pour nous réchauffer.
DIMANCHE 25 JANVIER	Sortie sportive	Fête du Ping et pasta 11h30-17h	Nous allons à Carouge pour la Fête du Ping 2026. D'abord nous mangeons des spécialités italiennes au restaurant. L'après-midi nous pouvons jouer et apprendre à jouer au ping-pong.
VENDREDI 30 JANVIER	Atelier cuisine	Cuisine de l'Amour 16h30-21h30	Pour l'apéro il y a un atelier de chansons d'amour avec une musicienne. On cuisine le plat que tout le monde aime : les spaghetti bolognaise. Nous faisons des biscuits décorés en forme de cœur.
SAMEDI 31 JANVIER	Après-midi créatives	Atelier paillettes et franfreluches 14h-18h	C'est un atelier tout public à la Bibliothèque de la Jonction. Nous allons fabriquer des masques et des broches pour la Saint-Valentin. L'artiste Ainhoa Cayuso utilise du matériel de récupération.
JEUDI 5 FÉVRIER	Soirée conviviale	Dédicaces de chansons d'amour 16h30-21h30	Nous faisons une soirée musicale pour l'ambiance de la Saint-Valentin Lauréline Rolland est une musicienne qui chante des chansons. Nous choisissons des chansons pour les personnes qu'on aime. C'est pour tout le monde et aussi pour les couples.
MARDI 10 FÉVRIER	Concert à Cap Loisirs	Concert de l'amour 16h30-21h	À Cap Loisirs nous fêtons l'art et les artistes pour la Saint-Valentin. La musicienne Lauréline Rolland nous fait danser sur des airs romantiques. Il y a aussi l'exposition des masques du Bal de la Saint-Valentin.
JEUDI 12 FÉVRIER	Groupe de parole	Autour de la rencontre affective 16h30-20h30	L'association Libre Corps organise un groupe de parole calme et sécurisé. Dans ce groupe nous parlons : de la vie intime, amoureuse et sexuelle. Nous pouvons poser toutes les questions et parler sans crainte. Ce groupe nous aide à mieux comprendre les relations et à se sentir bien.
SAMEDI 14 FÉVRIER	On sort entre ami-es	Parade de la Saint-Valentin 15h-19h	L'année dernière nous avons fait une Parade de l'amour. C'était tellement bien que nous refaisons une Parade cette année. Être ensemble dans les rues à Genève ça nous donne de la joie.
SAMEDI 14 FÉVRIER	On sort entre ami-es	Grand bal de la Saint-Valentin 19h-00h	Le Bal de la Saint-Valentin cette année c'est un Bal Masqué. Nous allons à la Comédie de Genève pour danser jusqu'à minuit. Il y a beaucoup de monde pour célébrer l'amour avec nous.
VENDREDI 20 FÉVRIER	Atelier cuisine	Repas aux chandelles 16h30-21h	Pour cet atelier cuisine nous allons créer une ambiance romantique. Nous pouvons aussi nous amuser sur le thème de l'amour. Nous cuisinons des recettes roses et changeons de table pour se rencontrer.
LUNDI 9 MARS	Sortie sportive	Cause à l'honneur du GSHC 17h-22h30	Le club de hockey sur glace de Genève-Servette rencontre le club de Kloten. Le GSHC nous invite comme cause à l'honneur. Nous récupérons les gobelets du public pour soutenir Cap Loisirs. Et nous avons aussi des places offertes pour les familles qui nous aident.
SAMEDI 14 MARS	Sortie théâtre	Cléopâtre 16h30-21h30	Cléopâtre était une reine d'Égypte célèbre il y a plus de 2000 ans. Le spectacle raconte l'histoire de la vie de Cléopâtre. Après le spectacle nous nous régaloons de cuisine méditerranéenne.
DIMANCHE 15 MARS	Sortie sportive	Match de basket des Lions 14h30-18h30	Les Lions de Genève rencontrent le club de basket de Nyon. C'est un grand match important avec beaucoup de public. Nous assistons au match dans les gradins avec des places réservées.
VENDREDI 20 MARS	On sort entre ami-es	Bonhomme Hiver et soupe de l'amitié 16h30-21h	Comme chaque année c'est la fête de l'arrivée du printemps. Nous suivons le Bonhomme hiver au son de la fanfare. À la fin nous mangeons une soupe avec tout le monde.
VENDREDI 27 MARS	Atelier cuisine	Relaxation et cuisine tranquille 16h30-21h	C'est un atelier de cuisine proposé par un participant. Nous allons cuisiner tranquillement avec de la musique douce. Nous allons aussi proposer des exercices de relaxation.