

Inscription La Cité et Cap Loisirs

Programme de janvier à mars 2026

Nom, Prénom :

	DATE	EVENEMENT	JE SOUHAITE M'INSCRIRE
JANVIER	Vendredi 23 janvier 16h30-21h30	On sort entre ami.e.s : Balade au Geneva Lux	
	Dimanche 25 janvier 11h30-17h	Sortie sportive : Fête du Ping et pasta	
	Vendredi 30 janvier 16h30-21h30	Atelier cuisine : Cuisine de l'amour	
	Samedi 31 janvier 14h-18h	Après-midi créative : Atelier Paillettes et fanfreluches à la bibliothèque	
FEVRIER	Jeudi 5 février 16h30-21h30	Soirée conviviale : Dédicaces et chansons d'amour	
	Mardi 10 février 16h30-21h	Concert à Cap Loisirs : Concert de l'amour avec Lauréline Rolland	
	Jeudi 12 février 16h30-20h30	Groupe de parole : Autour de la rencontre affective	
	Samedi 14 février 15h-19h	On sort entre ami.e.s : Parade de la Saint-Valentin	
	Samedi 14 février 19h-00h	On sort entre ami.e.s : Grand Bal de la Saint-Valentin	
	Vendredi 20 février 16h30-21h	Atelier cuisine : Repas aux chandelles	
MARS	Lundi 9 mars 17h-22h30	Sortie sportive : Nous sommes Cause à l'honneur du GSHC	
	Samedi 14 mars 16h30-19h30	Sortie théâtre : Cléopâtre	
	Dimanche 15 mars 14h30-18h30	Sortie sportive : Match de basket des Lions	
	Vendredi 20 mars 16h30-21h	On sort entre ami.e.s : Bonhomme hiver et soupe de l'amitié	
	Vendredi 27 mars 16h30-21h	Atelier cuisine : Relaxation et cuisine tranquille	

Les confirmations sont envoyées par courrier au plus tard le 5 janvier 2026.

Les horaires et lieux de rendez-vous peuvent varier en fonction des activités prévues.

Les conditions contractuelles de participation sont également valables pour ce programme.

Feuille d'inscription à retourner **avant le 5 janvier 2026** à :

Fondation Cap Loisirs, 5 rue Jean-Louis Hugon, 1205 Genève ou par e-mail à : lucy.anido@caploisirs.ch

Merci et à bientôt, Alice Crété

Vendredi 23 janvier

On sort entre ami.e.s : Balade au Geneva Lux

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 16h30

Fin : 21h30

Prix : CHF 30.-

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 se réchauffer.

Dimanche 25 janvier

Sortie sportive : Fête du Ping et pasta

Rdv à : 11h30 à Carouge

Fin à : 17h à Carouge

Prix : CHF 30.-

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.

Il y a aussi un tournoi de champions et championnes de ping-pong.

Vendredi 30 janvier

Atelier cuisine : Cuisine de l'amour

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h30

Prix : CHF 25.-

C'est un atelier cuisine romantique pour fêter l'amour.

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 créative : Atelier Paillettes et fanfreluches à la bibliothèque



Rdv à Cap Loisirs : 14h

Fin à Cap Loisirs : 18h

Prix : CHF 15

Nous avons rendez-vous à 14h pour un café gourmand.

Ensuite nous allons fabriquer des masques et des broches.

L'artiste Ainhoa Cayuso utilise du matériel de récupération.

C'est un atelier tout public à la Bibliothèque de la Jonction.

Tout le monde fabrique de belles choses pour la Saint-Valentin.

Jeudi 5 février

Soirée conviviale : Dédicaces et chansons d'amour

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h30

Prix : CHF 25.-

Nous faisons une soirée musicale pour l'ambiance de la Saint-Valentin

Lauréline Rolland est une musicienne professionnelle qui chante des chansons.

Elle nous apprend à choisir des chansons pour les personnes qu'on aime.

C'est pour tout le monde et aussi pour les couples.

Après nous faisons un repas ensemble à Cap Loisirs.

Mardi 10 février

Concert à Cap Loisirs : Concert de l'amour avec Lauréline Rolland

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h

Prix : CHF 15.-

À Cap Loisirs nous fêtons l'art et les artistes pour la Saint-Valentin.

L'artiste 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 : sur le thème de la rencontre affective



Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 20h30

Prix : CHF 25.-

L'association Libre Corps organise un groupe de parole calme et sécurisé.

Dans ce groupe nous parlons : de la vie intime, de la vie amoureuse et de la vie 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.

Par exemple : comment se passe une première rencontre ?

Après la discussion nous mangeons ensemble à Cap Loisirs.

Samedi 14 février

On sort entre ami.e.s : Parade de la Saint-Valentin

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 15h

Fin à La Comédie : 19h

Prix : CHF 15.-

L'année dernière nous avons fait une Parade de l'amour.

C'était tellement bien que nous avons envie de refaire une Parade cette année.

Être ensemble dans les rues à Genève ça nous donne de la joie.

Nous invitons le public à partager toutes sortes d'amours.

Samedi 14 février

On sort entre ami.e.s : Grand Bal de la Saint-Valentin

Rdv à La Comédie : 19h

Fin à La Comédie : 00h

Prix : CHF 15.-

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 : Cuisiner un repas aux chandelles



Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h

Prix : CHF 25.-

Pour cet atelier cuisine nous allons créer une ambiance romantique.

Nous pouvons aussi nous amuser sur le thème de l'amour.

Par exemple nous pouvons cuisiner des recettes roses.

Par exemple nous pouvons jouer à changer de table pour se rencontrer.

Lundi 9 mars

Sortie sportive : Cause à l'honneur du GSHC

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 17h

Fin à Cap Loisirs : environ 22h30

Prix : offert

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 des places offertes aussi pour les familles.

C'est une ambiance excitante parce que nous soutenons l'équipe.

Et l'équipe soutient Cap Loisirs.

Samedi 14 mars

Sortie théâtre : Cléopâtre

Rdv à préciser : 16h

Fin à préciser : 19h30

Prix : CHF 20.-

Cléopâtre était une reine d'Égypte célèbre il y a plus de 2000 ans.

Cléopâtre a vécu dans un monde d'hommes puissants

Pour rester reine elle est devenue très forte

Le spectacle raconte l'histoire de la vie de Cléopâtre.

Dimanche 15 mars

Sortie sportive : Match de basket des Lions



Rdv à préciser : 14h30

Fin à Cap Loisirs : 18h30

Prix : CHF 15.-

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 tribunes avec des places réservées.

Vendredi 20 mars

On sort entre ami.e.s : Bonhomme Hiver et soupe de l'amitié

Rdv à préciser : accueil dès 16h30

Fin à préciser : 21h

Prix : CHF 15.-

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 chaude avec tout le monde.

Vendredi 27 mars

Atelier cuisine : Relaxation et cuisine tranquille

Rdv à Cap Loisirs : dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h

Prix : CHF 25 .-

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.
