

**Inscription La Cité et Cap Loisirs**  
Programme de septembre à décembre 2025

Nom, Prénom : .....

|          | DATE  | EVENEMENT  | JE SOUHAITE M'INSCRIRE |
|----------|---|--|------------------------|
| SEP      | Vendredi 26 septembre<br>16h30-21h              | <b>Atelier cuisine :</b><br>La cuisine en couleurs                     |                        |
| OCTOBRE  | Mercredi 1 <sup>er</sup> octobre<br>17h30-21h30 | <b>On sort entre ami.e.s :</b><br>Spectacle de danse et restaurant     |                        |
|          | Mercredi 8 octobre<br>17h30-21h                 | <b>Sortie théâtre :</b><br>Orlando et apéro                            |                        |
|          | Vendredi 10 octobre<br>16h30-21h                | <b>Atelier cuisine :</b><br>Repas Burkinabé                            |                        |
|          | Samedi 11 octobre<br>18h30-22h30                | <b>On sort entre ami.e.s :</b><br>Spectacle de danse et restaurant     |                        |
|          | Vendredi 17 octobre<br>16h30-21h                | <b>Atelier cuisine :</b><br>Faire soi-même des sushis                  |                        |
|          | Vendredi 31 octobre<br>16h30-21h30              | <b>On sort entre ami.e.s :</b><br>Soirée Halloween                     |                        |
| NOVEMBRE | Samedi 8 novembre<br>10h-18h30                  | <b>Entre femmes :</b><br>Apprendre à se défendre                       |                        |
|          | Dimanche 23 novembre<br>15h30-19h30             | <b>Sortie théâtre :</b><br>Un volcan silencieux                        |                        |
|          | Vendredi 28 novembre<br>16h30-21h               | <b>Atelier cuisine :</b><br>De la douceur au menu                      |                        |
| DECEMBRE | Vendredi 5 décembre<br>16h30-20h30              | <b>On sort entre ami.e.s :</b><br>La Parade du Père Fouettard          |                        |
|          | Dimanche 7 décembre<br>15h-19h                  | <b>Concert à Cap Loisirs :</b><br>Noël rock'n'roll                     |                        |
|          | Samedi 13 décembre<br>16h-21h                   | <b>Sortie théâtre :</b><br>Poussière de Crotte dans le Cœur d'une Diva |                        |
|          | Jeudi 18 décembre<br>16h30-20h30                | <b>Sortie sportive :</b><br>Tchouckball Geneva Indoors                 |                        |

Les confirmations sont envoyées par courrier au plus tard le 30 septembre 2025.

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 septembre 2025** à :  
Fondation Cap Loisirs, 5 rue Jean-Louis Hugon, 1205 Genève ou par e-mail à : [lucy.anido@caploisirs.ch](mailto:lucy.anido@caploisirs.ch)

Merci et à bientôt,  
Alice Créte



## **Vendredi 26 septembre**

### **Atelier cuisine : La cuisine en couleurs**

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h

Prix : CHF 25.-

Cet atelier cuisine c'est la fête des couleurs et des sons.

Nous faisons un menu avec des belles couleurs dans les assiettes.

Nous mettons de la musique que nous aimons pour la faire découvrir aux autres.

---

## **Mercredi 1<sup>er</sup> octobre**

### **On sort entre ami.e.s : Spectacle de danse et restaurant**

Rdv à l'ADC : accueil dès 17h30

Fin à l'ADC : environ 21h30

Prix : CHF 45.-

*Nous allons au restaurant*

Nous allons voir un spectacle de danse à l'ADC.

Le spectacle raconte des histoires avec de la musique.

Ce spectacle de Madagascar s'appelle Fampitaha, fampita, fampitàna.

---

## **Mercredi 8 octobre**

### **Sortie théâtre : Orlando et apéro**

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 17h30

Fin au Grütli : 21h

Prix : CHF 25.-

*Apéro offert*

Nous allons au Grütli pour voir un spectacle de théâtre passionnant.

C'est l'histoire d'un homme qui se transforme en femme.

Ce personnage vit beaucoup d'aventures à travers les époques.

---

## **Vendredi 10 octobre**

### **Atelier cuisine : Repas Burkinabé**

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h

Prix : CHF 25.-

La cheffe cuisinière nous apprend à cuisiner un repas du Burkina Faso.  
Le Burkina Faso est un pays africain et il y a des légumes différents.  
Nous découvrons des goûts délicieux.

---



### **Samedi 11 octobre**

**On sort entre ami.e.s** : Spectacle de danse et restaurant

Rdv à l'ADC : accueil dès 18h30

Fin aux Pâquis : environ 22h30

Prix : CHF 45.-

*Nous allons au restaurant*

Le spectacle Vagabundus est à l'Association pour la danse contemporaine – ADC.  
Il y a un spectacle avec 13 danseurs et danseuses du Mozambique.  
Après nous allons manger aux Pâquis dans un restaurant africain.

---

### **Vendredi 17 octobre**

**Atelier cuisine** : Faire soi-même des sushis

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h

Prix : CHF 25.-

Est-ce que vous aimez les sushis traditionnels japonais ?  
Avec le riz au vinaigre et les feuilles d'algues nous allons apprendre à faire des sushis.  
Nous pouvons aussi inventer des recettes.

---

### **Vendredi 31 octobre**

**On sort entre ami.e.s** : Soirée Halloween

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h30

Prix : CHF 25.-

*Repas offert*

Grande soirée pour Halloween dans le quartier de la Jonction.  
Nous allons à une fête artistique organisée par le FMAC.  
Nous sommes déjà allé.e.s au FMAC voir des expositions et des films.  
On peut se déguiser pour faire peur ou pour se transformer.  
On donne des bonbons aux enfants et on peut aussi les manger !

---

## **Samedi 8 novembre**

**Entre femmes : Apprendre à se défendre**



Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 10h

Fin à Cap Loisirs : 18h30

Prix : CHF 25.-

*Pique-nique et goûter offerts*

Une association spécialisée nous propose un stage d'autodéfense féministe.

C'est pour apprendre à se défendre quand on est une femme.

On apprend des gestes simples pour dire NON.

On apprend ensemble à avoir plus de force.

---

## **Dimanche 23 novembre**

**Sortie théâtre : Un volcan silencieux**

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 15h30

Fin à Cap Loisirs : 19h30

Prix : CHF 25 .-

*Apéro offert*

Nous allons à pied au théâtre du Loup voir un spectacle.

Ce spectacle raconte les histoires de 10 femmes qui sont nées en 1979.

Cette année elles ont 45 ans et elles ont vécu beaucoup de choses.

---

## **Vendredi 28 novembre**

**Atelier cuisine : De la douceur au menu**

Rdv à Cap Loisirs : accueil dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 21h

Prix : CHF 25 .-

Nous aimons la douceur alors nous allons cuisiner des recettes douces :

Des mousses et des coulis, un moelleux au chocolat à la guimauve...

Nous préférons la douceur et la gentillesse plutôt que la violence.

---

## **Vendredi 5 décembre**

**On sort entre ami.e.s : La Parade du Père Fouettard**

Rdv à Cap Loisirs : dès 16h30

Fin à Cap Loisirs : 20h30

Prix : CHF 15 .-

Comme chaque année on fête l'arrivée de l'hiver avec la parade du Père Fouettard.

Quand il fait nuit nous défilons dans les rues de la Jonction.  
À la fin il y a une soupe offerte à la Maison de Quartier de la Jonction.



---

### **Dimanche 7 décembre**

#### **Concert à Cap Loisirs : Noël rock'n'roll**

Rdv à Cap Loisirs : dès 15h  
Fin à Cap Loisirs : 19h  
Prix : CHF 15 .-

Pour Noël on vous propose un apéro en musique à Cap Loisirs.  
Il y a un groupe de swing qui joue de la guitare, du piano et de la trompette.  
Le groupe joue une musique énergique et joyeuse qui fait danser.  
Le groupe s'appelle le Pierre Omer's Swing Revue.

---

### **Samedi 13 décembre**

#### **Sortie théâtre : Poussière de Crotte dans le Cœur d'une Diva**

Rdv à Cap Loisirs : dès 16h  
Fin à Cap Loisirs : 21h  
Prix : CHF 35 .-  
*On mange ensemble le soir*

Nous retrouvons l'artiste Marlène Charpentié au Théâtre de l'Usine.  
Nous avons beaucoup ri à son dernier spectacle.  
Cette fois elle joue 3 personnages et c'est tout un univers fantastique.

---

### **Jeu**

#### **Sortie sportive : Tchouckball Geneva Indoors**

Rdv à Cap Loisirs : dès 16h30  
Fin à Cap Loisirs : 20h30  
Prix : CHF 20 .-  
*On mange ensemble au tournoi*

Chaque année Genève accueille les meilleures équipes de tchouckball du monde entier.  
Nous passons la soirée à voir des matches et profiter de l'ambiance festive du tournoi.  
Le tchouckball est un sport collectif pour tout le monde.