



AUTOMNE 2018

PROGRAMME N° 34

**LES RENDEZ-VOUS DES 55 ANS ET +
offrent aux personnes de plus de 55 ans la possibilité de**

Faire de nouvelles connaissances

Découvrir de nouveaux centres d'intérêts

Parfaire leurs connaissances

Continuer à s'enrichir intellectuellement

Garder leur corps en bonne santé le plus longtemps possible

En proposant notamment des ateliers, conférences, cours
et sorties culturelles.

Nouvelle adresse :

Les Rendez-vous des 55ans et +
Case postale 129 - 1226 Thônex -

Téléphone : +41 22 348 98 48

Site internet : www.thonex-seniors.ch

Email : les55etplus@bluewin.ch

Conditions générales

Confirmation(s) de votre/vos inscription(s)

Pour limiter les frais d'affranchissement, nous n'envoyons qu'une enveloppe avec votre confirmation (ou vos confirmations) au plus tard une semaine avant la reprise de la première activité du programme.

Si la confirmation ne vous parvient pas dans ce délai, c'est que votre inscription est en liste d'attente.

Si vous deviez renoncer à une activité, merci de nous en aviser suffisamment tôt en laissant un message sur le répondeur téléphonique, à l'adresse mail ou encore postale.

Les personnes inscrites ne se présentant pas à une visite devront s'acquitter de la participation financière dans sa totalité.

Transports / Déplacements

Pour les sorties, activités culturelles ou autres, **les participants se déplacent par leurs propres moyens.**

Financement

La participation financière de chacun ne permettant pas d'assumer la totalité des coûts, la différence est couverte par la subvention communale.

Le paiement global et définitif s'effectue lors du premier cours / du premier atelier sans remboursement possible en cas d'absence ou de renonciation.

Responsabilités

Le-la participant-e ne bénéficie d'aucune couverture d'assurance par nos soins. Nous déclinons toute responsabilité en cas de vol, d'accidents ou de dégâts lors des activités à la salle des Peupliers ou des sorties.

Site internet

Nous vous donnons rendez-vous sur notre site internet pour partager avec vous nos bons moments : www.thonex-seniors.ch

Si une photo publiée sur le site ne vous convenait pas merci de nous le faire savoir.

Gestion/Administration

"Les Rendez-vous des 55 ans et +" sont entièrement gérés et administrés par un comité de bénévoles, qui se répartit les tâches dans un esprit d'ouverture et d'innovation.

Les Rencontres

Nous aurons le plaisir de nous retrouver à la salle des Peupliers, av. de Thônex 37, de 11h30 à 12h30. Un lunch bien garni par les participants suivra la conférence. Le partage du repas fait partie intégrale des Rencontres.

Alimentation équilibrée et prévention du diabète de type 2 Lundi 1^{er} octobre

Mme Odile Rossetti-Olaniyi, diététicienne diplômée; chargée des conseils et des consultations en diététique, des cours de diététique et des repas du mois à l'Association genevoise des diabétiques.

Notre conférencière nous expliquera ce qu'est le diabète de type 2 et donnera quelques principes et spécificités adaptés pour les Seniors.

Thérapie du dos et stretching Postural (méthode Moreau) Lundi 5 novembre

Mme Kriss Formaz, enseignante en gymnastiques et techniques posturales, massothérapeute, rebouteuse et réflexologue, explore et propose depuis de nombreuses années aux souffrants du dos et autres problèmes et douleurs de l'appareil musculosquelettique des thérapies non conventionnelles.

Les conférences sont gratuites
Pour faciliter les tâches d'organisation prière de s'inscrire

Cafés Seniors du lundi matin

Les 55 ans et + vous donnent Rendez-vous autour d'une tasse de café, tous les lundis matins de 09h00 à 10h30 au Molino, centre commercial, (à l'exception des jours du lunch). Simplement pour bavarder, échanger vos expériences et points de vue. Vous pouvez venir seul-e ou accompagné-e.

Ateliers Salle des peupliers

Danse avec Mme Claude Golovine

Les mardis : Cours I : de 10h00 à 11h00;

Cours II : de 11h15 à 12h15

Dates : 2-9-16-30 octobre / 6-13-20-27 novembre

Adapté aux personnes, hommes et femmes, de 55 ans et +, dirigé par Mme Claude Golovine, professeure de danse classique, moderne et contemporaine. En musique, exercer le mouvement pour maintenir et développer sa santé musculaire, articulaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination, la concentration et l'expression.

Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée.

Les participants recevront une confirmation ainsi que le numéro (I ou II) du cours attribué. **Il n'est pas possible de choisir son heure de cours.**

Participation : Frs 45.- les 8 matinées.

Atelier Mémoire 1 avec Mme Michèle Michellod

Les jeudis de 9h30 à 11h30

Dates : 1-8-15 novembre

« La mémoire se modifie avec l'âge, mais ne nous lâche pas si nous savons nous y adapter. Il s'agit de mieux la connaître et l'entretenir pour mieux en profiter. Conseils, règles d'or, exercices, stratégie de mémorisation à court et à long terme vous seront proposés dans une atmosphère conviviale au cours de ces trois rencontres ».

Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée.

Participation : Frs 45.- pour les trois matinées

.....

Bulletin d'inscription pour un ou les 2 ateliers à retourner d'ici au lundi **10 septembre**

DANSE

MEMOIRE :

Prénom :Nom :

Adresse :

Sorties/Ateliers culturels

**La famille André Stalder à Vandoeuvres
nous fera découvrir une ferme Genevoise « BIO »**

Mercredi après-midi : 17 octobre

Participation : 15. —

Visite commentée au Musée Ariana

Jeudi après-midi : 8 novembre

Exposition de Gustave Revilliod, un homme ouvert au monde. Grand collectionneur, voyageur et mécène. Le grand œuvre de sa vie est assurément le Musée de l'Ariana qu'il a construit pour abriter ses collections.

Participation : 15. —

Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront tirées au sort pour permettre à chacun-e sa chance !

Les participants recevront une confirmation avec l'heure et le lieu du rendez-vous.

**Bulletin d'inscription à
retourner par poste avant le 10 septembre
(adresse : bas de page)**

En nous retournant le bulletin d'inscription, le/la participant-e confirme avoir lu et accepté les termes des présentes conditions générales.

Pour vous inscrire veuillez cocher la/les case(s),

Rencontres : CONFERENCES ET LUNCH

Sortie/Atelier culturel I : FERME STALDER

Sortie/Atelier culturel II : MUSEE ARIANA

Prénom :

Nom :

UNIQUEMENT si c'est votre **première participation ou** en cas de changement de l'une ou l'autre de vos coordonnées, nous vous saurions gré de compléter les lignes ci-dessous :

Adresse :

Tél fixe:

Portable :

Adresse email :

Les Rendez-vous des 55 ans et + Case postale 129 1226 Thônex
Téléphone : +41 22 348 98 48
Site internet : www.thonex-seniors.ch
Email : les55etplus@bluewin.ch