



PROGRAMME N° 35

HIVER 2019

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

**Les Rendez-vous des 55 ans et +
CASE POSTALE 129 - 1226 THÔNEX**

Site internet : www.thonex-seniors.ch/e-mail : 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. Un BV leur sera envoyé par la Trésorière.

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 11h 30 à 13h 30.

Un lunch bien garni par les participants suivra la conférence. Le partage du repas fait partie intégrale des Rencontres.

Jusqu'où aller dans les soins

Lundi 4 février 2019

Madame Pre Samia Hurst, directrice de l'Institut Ethique, Histoire, Humanités (iEH2) nous expliquera les enjeux

A la retraite, les cahiers au feu ?

Lundi 18 mars 2019

Monsieur Pr Roland Campiche, sociologue, nous apprendra les enjeux et défis que nous pourrions rencontrer tout au long de notre vie.

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 09h 00 à 10h 30 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 10h 00 à 11h 00

Cours II : de 11h 15 à 12h 15

Dates : 15-22-29 janvier / 7-12-26 février / 5-12 mars 2019

Atelier 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 : CHF 45.— les 8 matinées.

Atelier jeux

Les jeudis de 14h 00 à 16h 30-17h 00

Dates : 17-31 janvier / 14-28 février / 14-28 mars 2019

Hélène Gumy reprend le flambeau pour ces après-midi jeux.

Cartes – scrabble – jeux de mots et bien d'autres pour faire travailler notre mémoire

.....

Bulletin d'inscription pour les ateliers à retourner d'ici au

27 décembre 2018

Case postale 129 - 1226 THÔNEX

1) DANSE

NOM ET PRENOM :

.....

2) JEUX (uniquement pour le nombre de chaises et tables)

3) ADRESSE (uniquement pour la danse) :

.....

Sorties/Ateliers culturels

Les Marionnettes de Genève, rue Rodo 3

Une visite de l'arrière scène et rencontre avec les marionnettistes pour comprendre le jeu.

Durée : environ 45 min.

Judi après-midi : 24 janvier 2019

Participation : CHF 10. —

Champignonnière Geminoh , Rampe Quidort 4 et rte des Jeunes

Une visite d'un producteur de champignons genevois. Son but est de produire des champignons avec des matériaux locaux de proximité. La visite des tunnels de production sera suivie par une visite de la brasserie artisanale qui fournit le substrat utilisé dans la champignonnière. Possibilité de goûter la bière artisanale.

Durée : environ 1h15 pour l'ensemble des 2 endroits

Judi après-midi : 28 mars 2019

Participation : CHF 10. —

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.

Les personnes qui ne pourraient participer à l'une ou l'autre visite voudront bien en avvertir la responsable assez tôt afin qu'elle puisse proposer la visite aux personnes figurant sur la liste d'attente.

Si aucune excuse ne nous parvient au plus tard 48 heures avant la visite, le montant de la visite sera perçu et un BV sera envoyé par la trésorière.

Bulletin d'inscription

à retourner par poste avant le 27 décembre 2018 à
CASE POSTALE 129 - 1226 THÔNEX

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

Rencontres : CONFERENCES ET LUNCH

Sortie/Atelier culturel I : LES MARIONNETTES

Sortie/Atelier culturel II : LA CHAMPIGNONNIERE

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 mail :

Les Rendez-vous des 55 ans et +
CASE POSTALE 129 - 1226 THÔNEX

Site internet : www.thonex-seniors.ch
e-mail : les55etplus@bluewin.ch