



PROGRAMME N° 37

Automne 2019

**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.

**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 à l'adresse e-mail, postale ou aux responsables de l'activité spécifiés dans le programme.

Transports / Déplacements :

Pour les sorties, les activités culturelles ou autres, les participant-e-s se déplacent par leurs propres moyens.

Financement :

La participation financière de chacun-e 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. 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.

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 : www.thonex-seniors.ch pour partager avec vous nos bons moments et prendre connaissance du nouveau programme de saison avec un délai d'inscription à respecter.

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.

Pour faciliter le service, nous vous prions de prendre vos propres assiettes, verres et couverts.

Le printemps des grands-parents

lundi 7 octobre 2019

Conférence de **Madame Maryvonne NICOLET - GOGNALONS**
psychogériatre, Docteure es lettres et sciences humaines.

Sur le rôle des personnes retraitées, disponibles, sollicitées, dont les grands-parents, dans la relation d'aide et de prise en charge des petits enfants.

Le Léman et les monnaies locales – le bitcoin **et les autres cryptomonnaies**

lundi 11 novembre 2019

Conférence de **Monsieur Jean ROSSIAUD**

Leurs enjeux dans l'économie locale, leurs risques et leurs limites.

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-s.

Ateliers Salle des peupliers réservés aux habitant-e-s de Thônex

Danse avec Mme Claude GOLOVINE

Les mardis : Cours I : de 10h 00 à 11h 00

Cours II : de 11h 15 à 12h 15

Dates : 1-8-15-29 octobre / 5-12-19-26 novembre 2019

Adapté aux personnes, hommes ou 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 l'option I ou II du cours attribué. **Il n'est pas possible de choisir son heure de cours.**

Participation : CHF 45.— les 8 matinées.

Atelier Mémoire avec Mme Michèle MICHELLOD

Les jeudis de 9h 30 à 11h 30

Dates : 7-14-21 novembre 2019

Un atelier II pour vous rafraîchir la mémoire tout en élargissant vos connaissances ! Informations, conseils, échanges et exercices de consolidation dans un climat convivial offriront à vos neurones un vrai bain de Jouvence !

L'atelier est ouvert à toute personne ayant déjà suivi un atelier I.

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

Participation : CHF 45.— les 3 matinées de 2 heures.

Atelier Yoga avec M. Jean-François LACARRA

Les jeudis : cours I de 15h 30 à 16h 30

cours II de 16h 30 à 17h 30

Dates : 3-10-17-31 octobre / 7-14-21-28 novembre 2019

Les cours ont lieu à la salle des Peupliers

Adapté aux personnes, hommes ou femmes , dirigé par Monsieur Jean-François Lacarra diplômé de différentes écoles de yoga. Il enseigne cette tradition millénaire depuis 2003.

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

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

Participation : CHF 45.— les 8 matinées.

Bulletin d'inscription pour les ateliers à retourner d'ici au **Lundi 9 septembre 2019** à la case postale 129, 1226 THÔNEX

- 1) DANSE
2) MEMOIRE
3) YOGA

4) NOM, PRENOM ET ADRESSE : _____

NOUS VOUS RAPPELONS NOTRE SORTIE D'AUTOMNE

Du vendredi 27 SEPTEMBRE 2019 EN CAR, AU MUSEE SUISSE A PRANGINS, SUIVI D'UN REPAS DANS LES VIGNES.

**MENU: - MALAKOFFS, SALADE MELEE ET CAFE,
DESSERT SURPRISE ou**

- ASIETTE DE FILETS DE PERCHES,

POMMES FRITES, CAFE ET DESSERT SURPRISE.

1 BOUTEILLE DE VIN, EAU PLATE OU GAZEUSE POUR 4 PERSONNES.

PRIX POUR LA JOURNEE CHF 35.— INSCRIPTION JUSQU'AU

Lundi 9 SEPTEMBRE 2019 PAR ENVOI A :

CASE POSTALE 129, 1226 THÔNEX.

**Le PROGRAMME DETAILLE A DEMANDER A HELENE GUMY
PAR E-MAIL**

Sorties/Ateliers culturels

Mercredi 16 octobre 2019 – après-midi

**Visite de l'huilerie Carthagène et du domaine vinicole
du Château l'Evêque à Jussy**

En premier lieu nous visiterons l'huilerie de Monsieur Pinget, spécialiste de pression d'oléagineux et de graines. Nous irons ensuite au domaine vinicole de Château d'Evêque où Monsieur Mévaux nous présentera la méthode biodynamique. Notre visite se clôturera par la dégustation de vins, ainsi que la possibilité d'achat.

Durée environ 1h30 – 2h, les 2 entreprises se situant à proximité
Participation : CHF 10.—.

Mercredi 27 novembre 2019 – après-midi

Visite du musée Patek Philippe à Plainpalais

Cette visite porte le joli nom «Héritage de génie» un guide officiel nous accompagnera.

Les visiteurs sont priés de se munir d'une pièce de CHF 2.— afin de pouvoir déposer les objets personnels dans un casier.

Durée environ 2h.

Participation : CHF 10.—.

Le nombre de places étant limité à **20 personnes par visite**, 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 pas 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
lundi 9 septembre 2019 à :
CASE POSTALE 129 - 1226 THÔNEX
veuillez cocher la/les case(s)**

- Rencontres : CONFERENCES ET LUNCH**
- Sortie 1 : HUILERIE ET CHÂTEAU D'EVEQUE**
- Sortie 2 : PATEK PHILIPPE**
- Sortie 3 : MUSEE SUISSE A PRANGINS**

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**