



PROGRAMME N° 53

Automne 2024

**LES RENDEZ-VOUS DES 55 ANS ET PLUS
offrent aux thônésien-ne-s la possibilité de**

- ⇒ faire de nouvelles connaissances
- ⇒ continuer à s'enrichir intellectuellement
- ⇒ garder son corps en bonne santé le plus longtemps possible

**en proposant des ateliers, des conférences
ainsi que des 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

Votre inscription :

Nous enverrons par courrier postal une confirmation de votre inscription (ou vos inscriptions) au moins 10 jours avant la reprise de chaque activité du programme, excepté celle des conférences. Si vous ne recevez pas cette confirmation cela veut dire que votre inscription est placée en liste d'attente. Si vous deviez renoncer à une activité, veuillez-nous en aviser 2 jours à l'avance.

soit en envoyant un e-mail : les55etplus@bluewin.ch

soit par courrier : **Case postale 129 – 1226 Thônex**

soit **en vous adressant aux responsables de l'activité concernée.**

Transports/Déplacements :

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

Financement :

Une subvention communale permet de fixer des tarifs modestes. Le paiement total et définitif s'effectue lors de la première activité.

Il est à noter qu'aucun remboursement ne sera possible.

Responsabilités :

Chaque participant-e devra être au bénéfice d'une couverture d'assurance privée. Nous déclinons toute responsabilité en cas de vol, d'accident ou de dégâts lors des activités, visites ou sortie.

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 le délai d'inscription.

Gestion/Administration :

Les Rendez-vous des 55 ans et + sont entièrement pris en charge par un comité de bénévoles qui répartit les tâches dans un esprit d'ouverture et d'innovation.

LES CONFERENCES **Inscription obligatoire**

Ces conférences ont lieu les jeudis après-midi à la salle des Peupliers (avenue de Thônex 37, bus 32, arrêt Mairie historique), suivies d'un goûter ou d'un apéritif canadien selon l'horaire. Chaque participant-e y contribue. Par souci d'économie et d'écologie, chacun-e est prié-e de prendre ses propres assiettes, verres et couverts. Vous pouvez venir accompagné-e-s si vous le désirez mais nous le signaler à l'inscription.

1. JE PARLE UNIVERSEL

par Mme Mireille GROSJEAN-ROBERT

Enseignante spécialiste en éducation interculturelle à la retraite, espérantiste suisse francophone,
Présidente de la Société suisse d'espéranto

Date : **jeudi 19 septembre 2024 de 15 00 à 16h 00**
conférence suivie d'un goûter participatif.

Lieu : **Salle des Peupliers**

Pour les amoureux des langues, de la communication, des contacts, voilà un vecteur neutre qui ouvre les portes de toutes les cultures. Que cela soit en voyage ou à la maison en lisant les œuvres majeures de la littérature mondiale, vous avez avec l'espéranto le monde à votre porte.

En voyageant, vous pouvez loger chez l'habitant et vivre une expérience qui se révèle bien supérieure à celle d'un voyage en groupe. Son apprentissage est d'une grande facilité, la langue étant logique et transparente. « En apprenant l'espéranto, on est toujours dans la joie, car les deux hémisphères du cerveau, l'un logique et l'autre créatif, travaillent dans la même harmonie » selon feu Claude PIRON, psychologue et traducteur de nombreux livres en espéranto.

2. LES DEFIS DE L'INFORMATIQUE FACE AUX SENIORS

par M. Pascal BUJARD, informaticien

Date : **jeudi 17 octobre 2024 de 14h 30 à 16h 00**
conférence suivie d'un goûter participatif.

Lieu : **Salle des Peupliers**

Pour la 3^{ème} fois, M. Bujard se concentrera sur les nombreux problèmes que vous rencontrez au quotidien en informatique (arnaques, succession, IA, etc.). Vous aurez une demi-heure pour poser vos questions.

Venez nombreux accompagné-e-s ou non en le signalant lors de votre inscription.

LES VISITES

1. LE DOMAINE DU CHATEAU DU CREST

Date : mercredi 2 octobre à 14h 00 sur place
Adresse : Rue du Château du Crest 40, 1254 Jussy
(bus 32), parking à disposition.
Participation : CHF 15.— / **20 personnes au maximum**
Visite de la collection des peintres suisses qui fait partie intégrante du domaine.
Et à 15h 00 : visite des caves avec dégustation.
Responsable : Chantal COTTIER, T. 022 3490732/076 3719900

2. LE LABORATOIRE ZELLER

Venez assister à une démonstration chocolatée.

Date : mercredi 6 novembre 2024 dès 15h 00
Lieu : 113, rue de Genève, Thônex
Participation : CHF 10. —, encaissement à la Place Graveson
avant la prestation à 14h50.
Maximum 15 personnes

En 1959, ouverture de la boutique par M. et Mme ZELLER. En 2011, ouverture du laboratoire et magasin à Thônex. En 2021, ouverture d'un magasin à Yvoire, France. Un autre magasin se situe à la Place Longemalle.

Responsables : **Ruth Karlen** T.022 349 14 16 (répondeur) et
M.-C. Grassioulet, T. 078 654 32 38

Comme le nombre de participants est limité, il est important de s'inscrire rapidement. Les désistements devront être annoncés 2 jours avant la visite aux responsables concernées.

Chaque participant recevra une confirmation de l'heure et du rendez-vous.

**ATELIER CINEMA/DOCUMENTAIRE
NOUVEL ATELIER DANS LE PROCHAIN PROGRAMME**

Ces projections auront lieu les jeudis après-midi à la salle des Peupliers (Avenue de Thônex 37, bus 32, arrêt «Mairie» historique) suivies d'un goûter ou d'un apéritif canadiens selon horaire. **Chaque participant-e y contribue.** Par souci d'économie et d'écologie, chacun-e est prié-e de prendre ses propres assiettes, verres et couverts. Vous pouvez venir accompagné-e-s si vous le désirez mais nous le signaler **à l'inscription.**

La pause-café vous attend tous les lundis matin dès 10h00 pour un brin de causerie et d'échange amicaux. Où ? «AU MOLINO»

Atelier Lecture

Le jeudi après- midi une fois par mois
La date et le lieu de rencontre vous sera donné par l'organisatrice du jour.

Responsable : Mme Renée Roulet
Tél : 022 349 71 42 ou 079 446 67 17

Atelier Aquarelle avec M. Magdi SHALABY

Jour : les jeudis tous les 15 jours de 14h 00 à 16h 00

Lieu : salle des Peupliers

Dates :12-26 sept/10-31 oct./ 14-28 nov./12 déc./
9 janv. 2025

Contact WhatsApp : Les-Artistes-Réunis

Les participants recevront une confirmation.

Participation : CHF 130.— pour la session de 8 cours

Pour les nouvelles inscriptions : CHF 50. — pour les fournitures.

Responsable : Hélène GUMY Tél : 022 348 98 48

Atelier Danse avec Mme Claude Golovine

Les mardis :

Cours I : de **09h 45 à 10h 45**

Cours II : de **11h 00 à 12h 00**

Dates : 10-17-24 sept./ 1-8-15-29 oct./5 nov.

Lieu : Salle des Peupliers

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.

**Participation : CHF 60. —
pour l'ensemble de la session (8 cours)**

Responsable : Mme Denise ROMY Tél : 022 348 98 28

Les participants recevront une confirmation ainsi que l'attribution au cours I ou II.

Atelier Yoga avec Mme Estelle Hartwig

Les jeudis :

Cours I : de **9h 15 à 10h 15**

Cours II : de **10h 30 à 11h 30**

Dates : 12-19-26 sept./ 3-10-17-31 oct./7 nov.

Lieu : Salle des Peupliers

Contact par WhatsApp : Yoga Thônex

Adapté aux personnes, hommes ou femmes de 55 et plus

Responsable : Mme Hélène Gumy Tél : 022 348 98 48

**Participation : CHF 60. —
pour l'ensemble de la session (8 cours).**

Les participants recevront une confirmation ainsi que l'attribution au cours I ou II.

L'EXPOSITION DES ARTISTES-REUNIS

par M. Magdi SHALABI

Dans le cadre de l'Atelier Aquarelle qui a été créé en 2022, les artistes en herbe exposeront certaines de leurs œuvres.

Date : jeudi 12 septembre 2024 de 14h 00 à 18h 00 :

Exposition des tableaux

L'atelier lui-même de 14h 00 à 16h 00

A 16h 00 : goûter canadien

Fermeture à 18h 00

Lieu : Salle des Peupliers

Participation : **entrée libre, aucune vente.**

Responsables : M. Magdi SHALABI, T. 078 779 12 35

M.-C. Grassioulet, T. 078 654 32 38

La maison de quartier de Thônex (39, route de Jussy) et l'association les Aînés solidaires organisent

un repas de 12h 00 à 14h 00 suivi du thé dansant de 14h 00 à 16h 00.

Maximum : 20 personnes

Délai d'inscription : la veille

Prix du repas : CHF 10.—

Réservation auprès de M. Julien SOUCHAUD

T. 022 348 75 32 / j.souchaud@fase.ch

Dates : vendredi 27 septembre /vendredi 18 octobre 2024

Au menu : saumon sauté sauce surry/Poulet rôti

tagliatelles

/ Fricassée de pâtisseries

Thé dansant à 14h 00

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner par courrier : case postale 129, 1226 THÔNEX
au plus tard le : lundi 19 AOÛT

Pour vous inscrire, prière de cocher l'activité désirée.

- Exposition Atelier Aquarelle jeudi 12.09. 14h-18h
- Conférence 1) : L'espéranto jeudi 19.09. 15h00
- Conférence 2) : L'informatique jeudi 17.10. 14h30
- Visite 1) Domaine Du Crest mercredi 02.10. 14h00
- Visite 2) Laboratoire Zeller mercredi 06.11. 15h00
- Lecture à domicile

DANSE : svp réinscription

YOGA : svp réinscription

AQUARELLE : svp réinscription

Nom :

Prénom :

Adresse obligatoire pour les confirmations :

.....
.....

POUR MISE A JOUR DU FICHER : DONNEES OBLIGATOIRES

nous vous saurions gré de compléter les lignes ci-dessous :

NOM :**Prénom :**

Adresse :**1226 THÔNEX**

Tél fixe :

PORTABLE :

Adresse e-mail :

date de naissance :