



PROGRAMME N° 54

Automne – Hiver 2024-25

**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.

ATELIER CINEMA/DOCUMENTAIRE

Ces projections 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 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.**

DOCUMENTAIRE : Jeudi 21 Novembre 2024 de 14h30 à 16h00

Sujet : LA NAMIBIE (50') présenté par Paul BISCHOF, photographe

Projection suivie d'un goûter canadien dès 16h00

Participation : gratuite

La Namibie, ancienne colonie allemande puis protectorat sud-africain, est un des pays les plus aride de la planète. Outre Windhoek sa capitale nous visitons la côte des squelettes, le désert du Namibe et le peuple Himba dont les femmes s'enduisent la peau d'un mélange de beurre, de cendre et d'ocre pour rester jeunes.

Responsable : Marie-Claude Grassioulet T. 078 654 32 38

CINEMA : Jeudi 5 décembre 2024 de 14h30 à 16h00

Deux films à choix vous seront présentés par Monsieur

Charles Hug avant la séance : **un Western ou un film noir**

A vous de décider à la majorité.

Durée environ 90 minutes

Projection suivie d'un goûter canadien

Participation : gratuite

Ce partage cinématographique sera assuré par Monsieur

Charles HUG, citoyen thônésien depuis 1963 et veuf depuis peu. Parmi ses hobbies principaux, on découvre les films américains : il en détient toute une collection en DVD des années 1930 à 1960 mais c'est aussi un passionné de jazz... Très intéressé par l'histoire des Etats-Unis, il possède une importante bibliothèque, axée principalement sur le XIXème siècle.

Pour une première projection de sa part, réservez-lui un accueil chaleureux.

Responsables : Mr. Charles HUG T. 022 348 16 76 ou 079 503 66 61
Marie-Claude GRASSIOULET T. 078 654 32 38

DOCUMENTAIRE : Jeudi 16 janvier 2025 de 14h30 à 16h00

Sujet : LES CAPITALES BALTES (57') par Paul BISCHOF, photographe
Projection suivie d'un goûter canadien dès 16h00

Participation : gratuite

L'usage veut que l'on aille plutôt voir du baroque à Vilnius, de l'Art nouveau à Riga et de l'architecture médiéval dans la ville de Tallinn. Toutefois ces affirmations ne résument nullement l'élégance architecturale de ces trois villes au lourd passé commun, Vilnius est la plus peuplée alors que Tallinn l'est le moins. En revanche Vilnius à majorité catholique a une population russe relativement faible comparé à Tallinn et Riga qui sont par ailleurs luthérienne et orthodoxe .

Responsable : Marie-Claude GRASSIOULET T. 078 654 32 48

LA PAUSE-CAFE 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 seront donnés 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 oct./ 7-14-28 nov./12 déc./

9 janv. 2025 (1^{ère} session)

23 janv./ 6-20 fév./ 6-20 mars/ 3-17 avril/

8 mai (2^{ème} session)

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 : 12-19-26 nov./ 3-10- décembre 2024

17 décembre réservé à la mairie

7 -14-21 janvier 2025 (8 cours)

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 : 14-21-28 nov./ 5-12 décembre 2024

19 décembre réservé à la mairie

9-16 et 23 janvier 2025 (8 cours)

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.

LA MAISON DE QUARTIER ET LES AÎNES SOLIDAIRES ORGANISENT UN REPAS DE 12h00 A 14h00, SUIVI DU THE DANSANT DE 14h00 A 16h00

Maximum 20 personnes Délai d'inscription la veille

Prix du repas CHF 10.—

Réservation auprès de M. Julien SOUCHAND

Tél : 022 348 75 32

VENDREDI 29 novembre

Petit agneau aux

champignons

Riz sauvage

VENDREDI 20 décembre

Saltimbocca

Poulet au four

14h00 THE DANSANT

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner par courrier : case postale 129, 1226 THÔNEX

au plus tard le : jeudi 31 octobre 2024

prière de cocher l'activité désirée.

Documentaire La Namibie **jeudi 21 novembre**

Cinéma A CHOIX **jeudi 5 décembre**

Documentaire Les Capitales Baltes **jeudi 16 janvier 2025**

Lecture

DANSE : svp réinscription **mardi 12 novembre**

YOGA : svp réinscription **jeudi 14 novembre**

AQUARELLE : svp réinscription **jeudi 23 janvier 2025**

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 :