

**P R O G R A M M E   N° 38**

**Hiver 2019**

**LES  RENDEZ-VOUS  DES  55  ANS  ET  +**

**offrent aux personnes de plus de 55 ans la possibilité de**

Faire de nouvelles connaissances.

 Continuer à s’enrichir intellectuellement.

 Garder son 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/](http://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.**

**Pour mieux comprendre les soins énergétiques**

**Le lundi 3 février 2020**

**Formé en plusieurs techniques de soins naturels,**

**Monsieur Michel APTEL nous propose une rencontre pour**

**mieux comprendre un soin énergétique.**

**Il nous expliquera également comment cela fonctionne, comment l’appliquer, son efficacité et son but.**

**Il nous transmettra également ses techniques pour retrouver un équilibre physique et énergétique.**

**Il nous parlera aussi de ce qu’est le chamanisme et à quoi il sert dans 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 à la 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 : 14- 21- 28 janvier/4-11-25 février / 3- 10 mars 2020**

Atelier 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 Yoga avec Mr Jean-François Lacarra**

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

 **cours II de 16h 30 à 17h 30**

**Dates : 16-23-30 janvier / 6-20-27 février/ 5 – 12 mars 2020**

Les cours ont lieu à la salle des Peupliers

Atelier 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.

 **Les Visites**

**Mercredi 29 janvier – après-midi**

**Exposition temporaire à la Maison Tavel**

Cette visite porte le nom «**Pionniers romands de la photographie**».

Nous serons accompagné-e-s par le conservateur en chef du musée,

Monsieur Alexandre Fiette- qui nous expliquera la naissance de la photographie et les différents objets exposés.

**Durée environ 1h 30**

**Visite limitée à 25 personnes**

**Les visiteurs sont priés de déposer au vestiaire leurs objets encombrants (sauf les sacs à main) pour des questions de sécurité.**

**Participation : CHF 10.—**

**Mercredi 18 mars – après-midi**

**Visite de la TSR – studios TV à Genève**

Cette visite nous permettra de découvrir le fonctionnement des médias audiovisuels, les divers plateaux et régies, les ateliers de création de décors et se rendre compte de la diversité des métiers qui se cachent derrière les émissions TV.

**Durée environ 1h30.**

**Visite limitée à 20 personnes**

**Participation : CHF 10.—**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Le nombre de places étant limité à **25 et/ou 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 participer à l’une ou l’autre visite voudront bien en avertir 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 48h avant la visite, le montant de la visite sera perçu et un BV sera envoyé par la trésorière.**

**Bulletins d’inscriptions à**

**retourner par poste avant le 16 décembre 2019**

**A la Case postale** **129** - **1226 THÔNEX**

 **Pour vous inscrire veuillez cocher la conférence ou les visites désirées**

 **Rencontre : CONFERENCE ET LUNCH**

**visite 1 :**

 **visite 2 :**

**PRENOM : ……………………………………………………………………………**

**NOM : ……………………………………………………………………………**

**DANSE :**

**YOGA :**

**NOM PRENOM ADRESSE**

………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………….

**UNIQUEMENT** si c’est votre **première participation ou** en cas de changement de l’une ou l’autre de vos cordonnées, 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/**](http://www.thonex-seniors.ch/) **e-mail : les55etplus@bluewin.ch**