****

**PROGRAMME N0 40**

**Automne 2020**

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

**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 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**](mailto: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 activité́du 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 dans les meilleurs délais.

soit en envoyant un e-mail : [**les55etplus@bluewin.ch**](mailto: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 à la salle des Peupliers ou lors 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 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 Conférences - Rencontres**

ont lieu à **la salle des Peupliers**, Avenue de Thônex 37,

de **11h 30 à 13h 30**.

Un repas canadien confectionné par les participant-e-s suit la conférence.

La participation au repas fait partie intégrante des rencontres ! Chaque participant-e **contribue au repas canadien.** Par souci d’économie et d’écologie, chacun-e est prié-e de prendre ses propres assiette, verre et couverts. Vous pouvez venir accompagné-e si vous le désirez.

**Police de proximité**

**Lundi 28 sepembre 2020**

M. Giovanni Martinelli, lieutenant-coordinateur de prévention.

Les cambriolages et les vols par introduction clandestine, les divers vols à l’astuce, les escroqueries aux faux neveux ou à la fausse connaissance, les vols à la tire, les vols à l’arraché, les escroqueries par l’intermédiaire d’internet.

**La physique quantique. Une petite approche pour**

**grand public.**

**Lundi 16 novembre 2020**

M. Louis Rinolfi, physicien.

Sur un sujet aussi vaste et technique que la physique quantique, l’accès est un peu délicat mais captivant. D’une part, la physique quantique est contre-intuitive et heurte fortement notre sens commun ; d’autre part, derrière chacune de ses idées se cache tout un formalisme mathématique qui sera soigneusement occulté ici. Plusieurs pionniers de la physique quantique, théoriciens et expérimentateurs, seront évoqués avec leurs idées d’avant-garde et leurs expériences surprenantes, ainsi que de nombreuses applications dans notre vie quotidienne

Les conférences sont gratuites.

**Cafés Seniors du lundi matin**

Rendez-vous autour d’une tasse de café, tous les lundis matins de 09h 00 à 10h 30 au Café Restaurant Le Molino, Centre commercial, (à l’exception des lundis avec conférence). Moment destiné au bavardage, à l’échange d’expériences, de points de vue, de projets.

Vous pouvez venir accompagné-e- si vous le désirez

**Les Ateliers à la Salle des Peupliers**

**réservés aux habitant-e-s de Thônex**

**Atelier de danse avec Mme Claude Golovine**

**Les mardis** :

Cours I : de **10h 00 à 11h 00**;

Cours II : de **11h 15 à 12h 15**

Dates : **22- 29- sept. /6-27- octobre / 3- 10-17-24 nov. /1 déc.2020**

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.

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

Au vu du nombre de places limité dans ces deux cours, les inscriptions feront l’objet d’une répartition équitable par les responsables de cette activité.

Participation : **CHF 50. —** pour l’ensemble de la session soit 9 cours.

**Atelier Yoga avec Mme Estelle Hartwig**

**Les jeudis :**

Cours I  : de **15h 30 à 16h 30**

Cours II : de **16h 30 à 17h 30**

Dates : **24 sept. / 1-8-29 octobre / 5 - 12- 19-26 nov./ 3 déc. 2020**

Adapté aux personnes, hommes ou femmes de 55 et plus, dirigé par

Madame Estelle Hartwig en remplacement de Monsieur Lacarra.

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

Au vu du nombre de places limité dans ces deux cours, les inscriptions feront l’objet d’une répartition équitable par la responsable de cette activité.

Participation : **CHF 50. —** pour l’ensemble de la session soit 9 cours.

**LES VISITES**

**Mercredi 7 octobre– après-midi**

**Visite de la Fondation Bodmer**

L’exposition permanente retrace au travers d’une riche collection, l’histoire de la civilisation en proposant un parcours chronologique qui couvre quelques cinq mille ans depuis la découverte de l’écriture.

Dans l’exposition temporaire la Fondation présente 47 livres de tailles différentes et dont le plus petit fait 4,5mm.

Elle est intitulée « Géants et Nains »

Afin de conserver les pièces dans des conditions optimales, **la température constante annuelle est de 18,5 degrés. Par conséquent, pensez à prendre des habits chauds.**

Durée environ 1h30

Visite limitée à 20-30 personnes

Participation : **CHF 10. —**

**Mercredi 11novembre– après-midi**

**Visite de la RTS- 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 25 personnes

Participation : **CHF 10. —**

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

**INFORMATION IMPORTANTE**

Le nombre de places par visite est limité. Les inscriptions seront tirées au sort par souci d’équité.

Les inscriptions seront tirées au sort par souci d’équité.

Chaque participant-e recevra une confirmation avec l’heure et le lieu du rendez-vous.

Tout désistement auprès de la responsable de la visite qui ne sera pas excusé 48 heures au préalable sera facturé par l’envoi d’un bulletin de versement

**Bulletin d’inscription**

**à retourner par courrier postal au plus tard le**

**lundi 24 août 2020**

**Pour vous inscrire, prière de cocher l’activité désirée.**

**Visite I (La Fondation Bodmer)**

**Visite II (La RTS)**

**DANSE : YOGA :**

**Nom :**…………………………………………………………...

**Prénom** : ………………………………………………………

**Adresse obligatoire pour les confirmations** :

………………………………………………………………………………………………………

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

**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 les 55 ans et +**

Case postale 129 – 1226 THÔNEX

***Site internet* : www.thonex-seniors.ch**

***e-mail* : les 55etplus@bluewin.ch**