****

**PROGRAMME N0 42**

**AUTOMNE 2021**

**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**.

**Une occasion de fêter la reprise et les retrouvailles**

**Lundi 20 septembre à 11h30**

Nous vous invitons tous à un apéro canadien de rentrée. Chaque participant apporte quelque chose à manger + son couvert et son verre et le comité offre les boissons.

Ce sera l’occasion de nous rencontrer, de nous donner des nouvelles réciproques et de présenter nos activités du trimestre que vous pouvez découvrir dans le programme.

Nous accueillerons à cette occasion Mme Vanessa Dahan , cheffe de service de la cohésion sociale de la commune de Thônex, qui souhaite nous connaître.

Pour les conférences à venir, un peu de patience car les conférenciers

hésitent encore un peu à se déplacer.

Nous espérons pouvoir en organiser une dans le courant du mois de décembre.

Nous vous en parlerons lors des retrouvailles du **20 septembre.**

**LES 55 ET + OUVRENT UNE NOUVELLE ACTIVITE A PARTIR DU MOIS D’OCTOBRE 2021 : « LA RECETTE «**

Une fois par mois, une personne désirant partager une recette (simple ou compliquée) pourra nous la faire découvrir à la suite de quoi nous pourrons partager soit le repas de la recette soit un pique-nique canadien si la recette ne correspond pas à un repas complet.

De plus amples informations vous seront données lors de notre réunion du 20 septembre

**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 à 11h**

Cours II : de **11h à 12h**

Dates : 1**4- 21- 28- sept. /5- 12- 19 oct./9- 16 novembre 2021**

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 recevrons une confirmation ainsi que l’attribution au cours I ou II

**Participation CHF 50.—** pour l’ensemble de la session.

**Atelier marche**

Pour tous les amateurs de grand air, **une marche est organisée chaque lundi matin** d’environ 1h. Rendez-vous à **10h.**

Se renseigner la veille pour le lieu de rencontre auprès de :

Willy Corthay Tél : 022 349 42 28

Michel Blattner Tél : 022 349 11 09

Tél : 078 837 11 09 ou

WhatsApp

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Atelier Yoga avec Mme Estelle Hartwig**

**Les jeudis :**

Cours I  : de **9h15 à 10h15**

Cours II : de **10h 15 à 11h 15**

Dates : **16-23-sept / 7- 14- 21- oct./ 4 -11 18 nov.2021**

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

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

**Participation CHF 50.--** pour l’ensemble de la session.

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

**Atelier de lecture**

**Le jeudi après- midi une fois par mois à la salle des Peupliers de 14h à 16h.**

**Les 30sept – 21 oct.- 25 novembre 2021**

**PRIERE DE VOUS INSCRIRE**

**LES VISITES**

**Mercredi 20 octobre après-midi**

**Début de la visite 14h30**

**Durée environ 1h30**

**VISITE DU VILLAGE D’HERMANCE :**

Visite du village avec son église, sa tour et son port. Pour cette visite nous serons accompagnés par Monsieur Luc Revillod qui nous donnera des précisions sur l’histoire de ce village et de ses environs. Nous marcherons une petite heure. Le terrain n’est pas difficile.

**Nombre de participants 20 personnes**

**Participation CHF 10.--**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Mercredi 17 novembre après-midi**

**Début de la visite 14h**

**Durée environ 1h30**

**VISITE DE LA NOUVELLE COMEDIE :**

L’équipe de la Comédie vous invite à visiter ce nouveau lieu, son architecture et les différents espaces dédiés à la création.

Venez découvrir des lieux normalement cachés au public : les ateliers de couture, les studios de répétition et d’autres endroits qui font la fabrique même du théâtre.

**Nombre de participants 24 personnes**

**Participation CHF 10.—**

**INFORMATION IMPORTANTE**

Le nombre de places par visite est limité.

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 30 août 2021**

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

**Rencontre du 20 septembre :**

**Visite I : La Comédie**

**Visite II : Village d’Hermance**

**Club de lecture :**

**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 : ………………………………………………………………….**

**Date de naissance : ………………………………………………………….**

**POUR COMPLETER NOTRE FICHER MEMBRES, NOUS AIMERIONS CONNAÎTRE VOS DATES DE NAISSANCE.**

**Petit mot sympathique suivra le jour J.**

SORTIE D’AUTOMNE DES 55 ET +

Chers(es) amis(es),

Comme promis, le comité vous a concocté une journée à la découverte de notre patrimoine national.

Le **vendredi 1er octobre** nous emmènera à ROCHE visiter le MUSEE SUISSE DE L’ORGUE. ( Visite guidée).

Nous continuerons notre sortie pour rejoindre ST. MAURICE ET SON ABBAYE. Le repas de midi nous sera servi dans un restaurant de la place.

La visite commencera à 15h et vers 16h30 nous reprendrons notre car qui nous ramènera à Thônex .

L’inscription ainsi que les horaires et la participation financière vous parviendra par courrier séparé.

RETENEZ cette date et nous nous réjouissons de vous retrouver pour cette belle journée

PS : **Les 50 premières inscriptions seront retenues.**

**Les rendez-vous des 55 ans et +**

Case postale 129 – 1226 THÔNEX

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

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