****

**PROGRAMME N° 47**

 **HIVER 2022**

**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**](http://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 dans les meilleurs délais.

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 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 CONFERENCES ET LES RENCONTRES**

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

**de 11h30 à 13h30**

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

La participation au repas fait partie intégrante des rencontres. Chaque participant contribue au repas canadien. 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 obligatoire.**

**Les enfants migrants scolarisés à Genève :**

 **un défi et une chance**

**Vendredi 10 février 2023 à 11h 30**

Présentation menée par Madame **Elena**  **FLAHAULT-RUSCONI**

Présidente de l’association **Le Petit Escabeau** à Thônex

Les élèves non francophones (allophones) représentent 45% des effectifs des écoles genevoises. Pour ces enfants et leurs parents, démunis face aux devoirs, la réussite scolaire est un défi de taille. Depuis 5 ans,

**Le Petit Escabeau** accompagne ces enfants grâce à un réseau de généreux bénévoles, avec des résultats plus que gratifiants pour tous.

**Les Ateliers à la Salle des Peupliers**

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

**Atelier Danse avec Mme Claude Golovine**

**Les mardis** :

Cours I : de **10h 00 à 11h 00**

Cours II : de **11h 15 à 12h 15**

**Dates : 15-22-29 nov./décembre annulé /10-17-24-31 janv 2023**

 **7 février**

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

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 : 17-24-nov/1-8 déc/12-19-26 janv./ 2 fév. 2023**

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.**

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

**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**

**Répondante Mme Renée Roulet Tél : 022 349 71 42**

 **079 446 67 42**

**Atelier Aquarelle avec M. Magdi SHALABY**

**Le jeudi après-midi tous les 15 jours de 14h 00 à 16h 00**

**à la salle des PEUPLIERS**

**Dates** : **1ère session** : **22 sept/6-20 oct/10-24 nov/**

 **8 déc.2022/12-26 janv 2023**

**2ème session : 9 fév./9-23 mars/6 avril/4-25 mai/**

 **8-22 juin**

Les participants recevront une confirmation

**Participation CHF 120.— pour l’ensemble des 8 cours**

**Atelier Méditation avec Mr Michel APTEL**

**Le jeudi après-midi tout les 15 jours de 14h 30 à 15h 30**

**à la salle des PEUPLIERS**

**Dates** : **1ère session : 15-29 sept/13 oct/3-17 nov.**

 **1 déc 2022/19 janv/2 fév 2023**

**2ème session : 16 fév./2-16-30 mars/ 27 avril/ 11 mai/**

 **15-29 juin**

Les participants recevront une confirmation.

**Participation CHF 50.— pour l’ensemble des 8 cours.**

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

**TOUS LES VENDREDIS un atelier jeux réservé aux ainés/es se tient à la LUDOTHEQUE DE BELLE TERRE**

 **de 14h 00 à 16h 00**

**Une fois par mois le premier vendredi dès 19h 00**

**TOUS LES JEUDIS (toute l’année) APRES-MIDI JASS A LA LUDOTHEQUE DU BOIS DES ARTS**

 **de 13h30 à 17h30**

**Contact :** **info@ludothonex.ch** **/ Tél : 079 325 66 18**

****

 **Le vendredi soir 20 janvier 2023 dès 19h**

 **à la salle des Peupliers**

**réservez votre soirée pour partager entre amis une choucroute garnie et son dessert.**

**Apéritif offert par la société**

**La soirée sera animée par une enfant de Thônex**

 **SOPHIESOLO ET SON ACCORDEON**

 **Le prix du repas par personne est de**

 **CHFR. 45.—boissons comprises + café**

**Les 60 premières inscriptions seront prises en considération. Toute défection non excusée 24 h à l’avance sera facturée. Un mail vous parviendra pour confirmer votre inscription.**

**INSCRIPTION JUSQU’AU LUNDI 16 JANVIER DERNIER DELAI.**

 **Bulletin d’inscription**

**à retourner par courrier postal à la case 129 au plus tard le**

**LUNDI 7 NOVEMBRE 2022**

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

**Conférence I : Les enfants migrants**

**Choucroute 20 janvier (délai 16 janvier)**

**Club de lecture :**

**DANSE :**

**YOGA : complet**

**AQUARELLE : complet**

**MEDITATION : complet**

**Nom :**…………………………………………………………...

**Prénom** : ………………………………………………………

**Adresse obligatoire pour les confirmations** : mail pour confirmation choucroute,

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

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

**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 : ………………………………**