



PROGRAMME N° 48

HIVER -PRINTEMPS 2023

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

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 11h 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**.

Vivre avec des troubles cognitifs

Vendredi 31 mars 2023 à 11h

Présentation menée par Mmes **Sophie COURVOISIER**, directrice générale et **Brigitte DEMAUREX**, infirmière de l'Association Alzheimer Genève.

Le cerveau est notre organe le plus vital et le plus complexe. Il contrôle et coordonne nos actions, nos pensées et nos interactions avec le monde qui nous entoure. Il peut arriver que notre cerveau dysfonctionne. Cette conférence vous permettra de mieux appréhender les troubles cognitifs et de connaître le réseau socio-sanitaire genevois.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

RAPPEL : CONFERENCE DU VENDREDI 10 FEVRIER A 11H

Les Enfants migrants scolarisés

LES VISITES

Visite de la Fondation BAUR

Vendredi 17 février après-midi à 14h15

Visite guidée d'une heure

Les collections de ce Musée des Arts d'Extrême Orient sont abritées dans un élégant hôtel particulier de la fin du 19ème siècle. D'une qualité exceptionnelle et riche de plus de 9000 objets d'art réunis par Alfred BAUR, L'ESPACE CHINE constitue un ensemble de 756 pièces exposées sur deux étages : céramiques, jades, flacons à opium ou à tabac alors que L'ESPACE JAPON réunit 6000 pièces des netsukes (objets vestimentaires traditionnels), des estampes et des porcelaines entre autre.

Participation ; CHF 10.—

Nombre de participants 20 à 25 personnes au maximum.

Visite du Moulin de CARA

Mercredi 26 avril après-midi à 14h

Site municipal de Ville-la- Grand, le Moulin de Cara est un lieu de valorisation des patrimoines culturels et naturels, d'éducation à l'environnement et au développement durable, de partages citoyens et d'éducation populaire. Entre nature et patrimoine, il est un réservoir de biodiversité, un lieu de démarches citoyennes. Un espace d'histoires et d'expositions et un centre de loisirs en pleine nature.

Participation : CHF 10.—

Nombre de participants 20 personnes au maximum.

Comme le nombre de participants est limité pour les deux visites, il est important de s'inscrire rapidement

Le Chaque participants-e recevra une confirmation avec l'heure et le lieu du rendez-vous

Les inscriptions seront tirées au sort par souci d'équité

RAPPEL : LE 20 JANVIER « SOIREE CHOUCROUTE »

Inscription jusqu'au 16 janvier

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 : 14-28 fév./7-14-21-28 mars /4-25 avril 2023

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 : 9-16-fév./2-9-16-23-30 mars/6-27 avril 2023

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

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 17**

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 :

**2^{ème} 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 tous les 15 jours de 14h 30 à 15h 30
à la salle des PEUPLIERS**

Dates :

**2^{ème} 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 aînés/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

**AFIN DE METTRE A JOUR LE FICHER MEMBRES,
NOUS AIMERIONS SAVOIR SI VOUS ETES
TOUJOURS INTERESSES--ES A RECEVOIR NOTRE
PROGRAMME.**

VEUILLEZ REPONDRE PAR OUI OU NON

**EN CAS DE NON REPONSE, L'ENVOI DU PROGRAMME SERA
SUPPRIME**

MERCI POUR VOTRE COLLABORATION

Bulletin d'inscription

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

VENDREDI 21 JANVIER 2023

Pour vous inscrire, prière de cocher l'activité désirée.

- Conférence I : Les Troubles cognitifs
- Choucroute 20 janvier (délai 16 janvier)
- Club de lecture :
- Visite I : Musée Baur
- Visite II : Moulin de Cara
- DANSE : svp réinscription
- YOGA : svp réinscription
- AQUARELLE : svp réinscription
- MEDITATION : svp réinscription

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 :