****

**PROGRAMME N° 50**

 **AUTOMNE 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**](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 11h00 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 DEFIS DE L’INFORMATIQUE FACE AUX SENIORS**

**Mercredi 6 septembre 2023 à 11h 00 suivie d’un apéritif**

**SALLE LOUIS VALENCIEN : ch. du Bois des Arts 56**

Animée par Monsieur Pascal BUJARD

Cette conférence se voulait d’être intitulée « La fracture numérique » mais se remet- on d’une fracture à nos âges ?

Alors durant une heure, **Monsieur Pascal BUJARD,** informaticien indépendant essayera de vous convaincre que les outils informatiques permettent de communiquer d’autant plus depuis la pandémie car de nombreux seniors ont échappé à la solitude. Le but principal étant de ne pas laisser les seniors au bord du chemin en gagnant en autonomie et en intervenant pour que des mesures d’accompagnement soient prises à tous les niveaux cantonal, communal, associatif et même à domicile.

Différents sujets généraux seront abordés mais en survol (compte, mot de passe, arnaques, nouveaux outils de recherche, intelligence artificielle) et ce que vous ayez un smartphone, un ordinateur ou une tablette.

**Un questionnaire à remplir sera à votre disposition lors de cette conférence pour cibler vos réels besoins en informatique.**

Par ailleurs, Mme Romana BODENMULLER, chargée de mission auprès des séniors à la Mairie de Thônex vous présentera les lieux d’accompagnement dans notre canton et en particulier les permanences informatiques organisées en septembre, octobre, novembre et décembre 2023.

**Venez nombreux mais inscrivez-vous au moyen du bulletin inclus.**

**« LES ENERGIES DU RHÔNE**

**ENTRE CHAMPAGNE ET MANDEMENT »**

**Vendredi 17 novembre 2023 à 11h00 suivie d’un repas canadien.**

**Conférenciers : MM. Wilhelm André POLIER, Charles LAMBERCY et Christian PAUCHARD**

**Lieu : Salle des Peupliers.**

Avec ses eaux parfois tranquilles, souvent impétueuses, le Rhône a été le moteur du développement artisanal et industriel de Genève. Son énergie a fait tourner des moulins et entraîner des pompes d’importantes centrales hydroliques tout en favorisant les réservoirs d’un important

réseau.

Le Rhône et l’Arve – à deux, c’est tellement mieux ! - , ont permis la construction d’importantes centrales hydroélectriques tout en favorisant la régulation du Léman.

Wilhelm André POLIER, Charles LAMBERCY et Christian PAUCHARD,

retaités des SIG, ont autrefois travaillé dans des industries genevoises renommées comme les Ateliers de Sécheron et des Charmilles.

Ces trois amis souhaitent voyager avec vous dans cet univers énergétique des forces hydroélectriques tout au long du charmand Rhône du bout du lac, entre Champagne et Mandement.

**INSCRIPTION REQUISE AU MOYEN DU BULLETIN.**

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

**LES VISITES**

 **REPETITION GENERALE DE LA**

 **« BELLE ET LA BÊTE »**

 **A LA COMEDIE**

**Vendredi 6 octobre 2023 après-midi à 14h 00**

C’est l’histoire de Bella que sa petite fille interroge sur sa vie et ses amours passées. L’histoire d’une femme d’un autre temps faite de rêves, de sacrifices, de souvenirs.

Cela mêle le documentaire à la fable et fait surgir le fantastique dans le quotidien.

**Participation : exceptionnellement gratuité.**

**Nombre de participants :** **25 personnes au maximum.**

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

**Comme le nombre de participants est limité, il est important de s’inscrire rapidement.**

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

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

**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 : -12-19-26 sept /3-10-17-31 oct/7 nov. 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 60. —** 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 : 14-21-28 sept. /5-12-19 oct./2-9 nov. 2023**

 **Contact WhatsApp : Yoga Thônex**

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

**Participation : CHF 60. – pour l’ensemble de la session.**

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

**La pause-café vous attend tous les lundis matin dès 10h00 pour un brin de causette et d’échange amicaux.**

 **Où ? « AU MOLINO «**

**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** :

**1ème session : 14-28 sept./12 oct. /2-16-30 nov./ 14 déc. /**

 **11 janvier 2024**

Les participants recevront une confirmation

**Participation : CHF 130.— pour l’ensemble des 8 cours**

**Pour les nouvelles inscriptions : CHF 50.—pour les fournitures.**

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

**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** :

**1ème session : 21 sept./5-19 oct. / 9-23 nov./ 7-21 déc./**

 **18 janvier 2024**

Les participants recevront une confirmation.

**Participation : CHF 60.— pour l’ensemble des 8 cours**

 **JEUX pour les 55 ans et plus**

**TOUS LES JEUDIS après-midi jeux pour tous**

 **à l’IEPA de Clair-Val**

 **dès 14h 00 locataires ou non**

**TOUS LES VENDREDIS (hors vacances scolaires)**

 **jeux réservés aux ainé-e-s**

 **à la LUDOTHEQUE DE BELLE-TERRE**

 **de 14h 00 à 16h 00**

**Le premier VENDREDI DU MOIS : soirée jeux, buffet canadien.**

 **dès 19h 00**

**TOUS LES JEUDIS (toute l’année) à la LUDOTHEQUE**

 **DU BOIS DES ARTS**

 **APRES-MIDI : JASS**

 **de 13h 30 à 17h 30**

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

**DERNIERE DEMANDE DE REPONSE**

**POUR TOUS CEUX QUI N’ONT PAS REPONDU A NOTRE APPEL.**

**AFIN DE METTRE A JOUR LE FICHIER MEMBRES, NOUS AIMERIONS SAVOIR SI VOUS ETES TOUJOURS INTERESSE-E-S 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.**

**NOM : PRENOM :**

**Bulletin d’inscription**

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

**LUNDI 28 AOÛT 2023**

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

**Conférence 1 : Les défis de l’informatique**

**Conférence 2 : Les énergies du Rhône**

**Visite : « La Belle et la Bête »  Comédie**

**Club de lecture :**

**DANSE : svp réinscription**

**YOGA : svp réinscription (complet)**

**AQUARELLE : svp réinscription**

**MEDITATION : svp réinscription**

**Nom :**…………………………………………………………...

**Prénom** : ………………………………………………………

**Adresse obligatoire pour les confirmations** :

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

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

**POUR MISE A JOUR DU FICHIER, nous vous saurions gré de compléter les lignes ci-dessous :**

**Adresse : …………………………………………………………………………**

**Tél fixe : ………………………………PORTABLE : ………………………………………….**

**Adresse mail : ………………………………………………………………….**

**Date de naissance : ………………………………**