****

**PROGRAME N° 57**

**Automne 2025**

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

**offrent aux thônésien-ne-s 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**](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 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 2 jours à l’avance.

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, visites ou sortie.

**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.

**LA PAUSE-CAFE vous attend tous les lundis matin dès 10h 00 pour un brin de causette et d’échanges amicaux. Où ? «AU** **MOLINO»**

**Atelier Lecture**

**Le jeudi après- midi une fois par mois**

**La date et le lieu de rencontre vous seront donnés par l’organisatrice du jour.**

**Responsable : Mme Renée Roulet**

**T. : 022 349 71 42 ou 079 446 67 17**

**Atelier Aquarelle avec M.** **Magdi SHALABY**

**Jour : les jeudis tous les 15 jours de 14h 00 à 16h 00**

**Lieu : Salle LOUIS-VALENCIEN, Ch. du Bois des Arts 56**

**Dates** :

**28 août/ 4-18 sept. / 2-16-30 oct./13- 27 novembre 2025**

**Contact WhatsApp : Les-Artistes-Réunis**

Les participant-e-s recevront une confirmation.

**Participation : CHF 130.— pour la session de 8 cours**

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

**Responsable : Hélène GUMY, T. : 022 348 98 48**  
**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Atelier Danse avec Mme Claude Golovine**

**Les mardis** :

Cours I : de **09h 45 à 10h 45**

Cours II : de **11h 00 à 12h 00**

**Dates : 26 août /2-9-16- 23-30 septembre/ 7 -14 octobre 2025**

**Lieu : Salle LOUIS-VALENCIEN, Ch. du Bois des Arts 56**

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 (8 cours)   
Responsable : Mme Denise ROMY, T. : 022 348 98 28**

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

**Atelier Yoga avec Mme Estelle Hartwig**

**Les jeudis :**

Cours I  : de **9h 00 à 10h 00**

Cours II : de **10h 15 à 11h 15**

**Dates** : **28 août/ 4-18-25 septembre/ 2-9-16-30 octobre 2025.**

**Lieu : Salle LOUIS-VALENCIEN Ch. du Bois des Arts 56**

**Contact par WhatsApp : Yoga Thônex**

Adapté aux personnes, hommes ou femmes de 55 et plus

**Responsable : Mme Hélène Gumy, T. : 022 348 98 48**

**Participation : CHF 60. — pour l’ensemble de la session (8 cours).**

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

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

**LES ATELIERS CONFERENCES ET CINEMA N’AYANT TROUVE AUCUN BENEVOLE POUR REMPLACER MARIE-CLAUDE, ILS SONT SUSPENDUS. UNE OU DEUX PERSONNES SERONT LES BIENVENUES.**  
**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**LES VISITES :**

**Date : MERCREDI 17 septembre 2025 à 16h 00**

LE BATEAU GENEVE, 1, QUAI GUSTAVE-ADOR

Durée de la visite : 1heure

Participation : CHF 10.—

Nombre de participants : 25 maximum

Le bateau, véritable patrimoine genevois, construit en 1896 a été racheté en 1974 pour en faire

un lieu d’accueil, de soutien et de réinsertion pour des personnes en situation difficile.

Cet objectif est pleinement réalisé et c’est ce que nous proposons de faire connaître à nos membres. A la fin de la visite, toutes les personnes qui le souhaitent pourront s’installer au bar afin de prendre une consommation de leur choix avec une magnifique vue sur la rade.  
**Responsable** : Mme Chantal Cottier, T. 076 371 99 00

**Date : Mercredi 15 octobre 2025 à 14h 30**

Lieu : Musée d’ethnographie Genève

AFROSONICA PAYSAGES SONORES

65, bld Carl Vogt, 1205 Genève

Durée de la visite : 1heure

Participation : CHF 10.—

Nombre de participants : 25 maximum

A écouter et à voir, l’exposition relate comment les musiques constituent un lien entre des pratiques très anciennes comme la danse par exemple et la manière dont se fait peu à peu cette transmission. Les musiques proviennent de régions allant de l’Egypte à l’Afrique du Sud, et les instruments sont extrêmement variés.

Les personnes qui le désirent peuvent ensuite voir la collection permanente ou se rendre au café du MEG.

**Responsable** : Chantal Cottier, T. : 076 371 99 00

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

**LA SORTIE ANNUELLE DU 17 OCTOBRE 2025**

NOUS CONDUIRA EN PAYS GLÂNOIS.

LE PROGRAMME DE LA JOURNEE VOUS PARVIENDRA ULTERIEUREMENT PAR E-MAIL.

RESERVEZ CETTE DATE !

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

**BULLETIN D’INSCRIPTION**

**à retourner par courrier : case postale 129, 1226 THÔNEX** **au plus tard le : VENDREDI 8 AOÛT 2025**

**prière de cocher l’activité désirée.**

**Visites : 1.Bateau Genève Rectangle : coins arrondis 1, Zone de texte 17.09.2025**

**2. MEG Rectangle : coins arrondis 1, Zone de texte 15.10.2025**

**LECTURE** **Rectangle : coins arrondis 1, Zone de texte**

**DANSE : réinscription obligatoire**

**YOGA : réinscription 0bligatoire**

**AQUARELLE : réinscription obligatoire**

**Nom :**…………………………………………………………...

**Prénom** : ………………………………………………………

**Adresse obligatoire pour les confirmations** :

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

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

**POUR MISE A JOUR DU FICHIER : DONNEES OBLIGATOIRES**

**nous vous saurions gré de compléter les lignes ci-dessous :**

**NOM : ……………………………………Prénom : …………………………….**

**Adresse : ………………………………………………………1226 THÔNEX**

**Tél. fixe : …………………………………………**

**PORTABLE : ………………………………………….**

**Adresse e-mail : ……………………………………..**

**Date de naissance : …………………………………**