



PROGRAMME N° 58

AUTOMNE - HIVER 2025 - 2026

**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
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 2 jours à l'avance.

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, 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 10h00
pour un brin de causerie 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 seront donnés par
l'organisatrice du jour.**

Responsable : Mme Renée Roulet

Tél : 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, Chemin du Bois-des- Arts

Dates : 28 août/ 4-18 sept. / 2-16-30 oct. / 13- 27 nov.

**2^{ème} session : 11 déc. 2025/ 8-22 janv.2026/ 5 – 19 fév./
5-19 mars/ 16 avril 2026**

Contact WhatsApp : Les-Artistes-Réunis

Les participants recevront une confirmation.

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

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

Responsable : Hélène GUMY

Tél : 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 : 28 oct. / 4-11-18-25 nov./2-9-16 décembre 2025

LES COURS SE DONNENT A LA SALLE LOUIS-VALENCIEN, Chemin du Bois-des-Arts 56

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 Tél : 022 348 98 28

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 00 à 10h 00**

Cours II : de **10h 15 à 11h 15**

Dates : 6-13-20-27 nov. / 4-11-18- déc. 2025/ 8 janvier 2026

Lieu : Salle LOUIS-VALENCIEN, Chemin du Bois-des-Arts 56

Contact par WhatsApp : Yoga Thônex

Adapté aux personnes, hommes ou femmes de 55 et plus

Responsable : Mme Hélène Gumy Tél : 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.E BENEVOLE
POUR REMPLACER MARIE-CLAUDE, LES
ATELIERS SONT SUSPENDUS.
UNE OU DEUX PERSONNES SERAIENT LES
BIENVENUES.**

**LA SORTIE ANNUELLE DU 17 OCTOBRE 2025
EST REPORTEE AU PRINTEMPS 2026.
VEUILLEZ EXCUSER CE REPORT DÛ AU REPOS
FORCÉ DES ORGANISATRICES.**

LES VISITES

**LES VISITES SONT EN CONGE POUR CETTE
SESSION. ELLES SONT EN PREPARATION POUR
L'ANNEE PROCHAINE.**