



2025-2026



**55 ANS
et +**



**n° 60
printemps**





Les rendez-vous des 55 ans et plus

offrent aux Thônésien-nes 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.

LA PAUSE-CAFE

vous accueille tous les lundis matin dès 10h pour un brin de causerie et d'échanges amicaux au restaurant «MOLINO», centre commercial de Thônex, 106 rue de Genève.

Sans inscription.



Dès septembre 2025, sauf indication contraire, tous les ateliers se déroulent à la **Salle Louis Valencien**

Chemin du Bois-Des-Arts 56 - 1226 Thônex

TPG : bus N° 32 - arrêt : Thônex Mairie

Conditions générales

Votre inscription :

Nous enverrons par courrier postal une confirmation de votre inscription (ou vos inscriptions) au moins dix jours avant la reprise de chaque activité du programme, excepté celle des conférences. Si vous ne recevez pas cette confirmation, cela signifie que votre inscription est placée en liste d'attente. Si vous deviez renoncer à une activité, veuillez-nous en aviser deux 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-es 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.

Case postale 129 - 1226 THÔNEX
Site internet : www.thonex-seniors.ch
e-mail : les55etplus@bluewin.ch



ATELIER LECTURE

*Un **mercredi** ou un **jeudi** après- midi,
une fois par mois, selon entente préalable
des participant-es.*

La date et le lieu de rencontre vous seront
transmis par l'organisatrice du jour.

Répondante : Renée Roulet

Tél : 022 349 71 42 ou 079 446 67 17

CONFÉRENCES , CINÉMA et VISITES

Les ateliers conférences et cinéma sont
suspendus pour le moment. ***Une ou deux
personnes pour prendre ces ateliers en charge
seraient les bienvenues.***

Les visites sont en préparation pour l'année
prochaine.



ATELIER AQUARELLE Avec Magdi Shalaby

*Les **jeudis**, de 14h à 16h, tous les 15 jours
Salle Louis Valencien*

Dates : *rappel - session en cours 19 fév. / 5 – 19 mars / 2 avril*

nouvelle session : 30 avril / 7 – 21 mai / 4 – 18 juin

Les participant-es recevront une confirmation.

Participation : CHF 80.- pour la session de 5 cours

Pour les nouvelles inscriptions : CHF 70.- pour les fournitures.

Répondante : Hélène Gummy Tél : 022 348 98 48

Groupe WhatsApp : Les-Artistes-Réunies



ATELIER DANSE **Avec Claude Golovine**

*Les **mardis***

Cours I de 9h45 à 10h45

Cours II de 11h à 12h

Salle Louis Valencien

Dates : *rappel - session en cours 10 - 17 fév. / 3 mars*
nouvelle session : 10 - 17 - 24 - 31 mars / 21 - 28 avril / 5 - 12 mai

Claude Golovine, professeure de danse classique, moderne et contemporaine propose d'exercer le mouvement en musique, pour maintenir et développer sa santé musculaire, articulaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination, la concentration et l'expression.

Les participant-es recevront une confirmation ainsi que l'attribution au cours I ou II.

Participation : CHF 60.- pour la session de 8 cours

Répondante : Denise Romy Tél : 022 348 98 28

Groupe WhatsApp : Atelier danse C. Golovine

ATELIER YOGA **Avec Estelle Hartwig**

*Les **jeudis**,*

Cours I de 9h à 10h

Cours II de 10h15 à 11h15

Salle Louis Valencien



Dates : *rappel - session en cours 12 - 19 fév. / 5 - 12 mars*

nouvelle session : 19 - 26 mars / 2 - 23 - 30 avril / 7 - 21 - 28 mai

Adapté aux personnes, hommes ou femmes, de 55 ans et plus.
Les participant-es recevront une confirmation ainsi que l'attribution au cours I ou II.

Participation : CHF 60.— pour la session de 8 cours

Répondante : Hélène Gumy Tél : 022 348 98 48

Groupe WhatsApp : Yoga Thônex



Sortie annuelle

Chères et chers membres et amis-es,

Veillez retenir la date du vendredi **8 mai 2026** pour notre traditionnelle sortie. Nous vous ferons découvrir le pays glânois au travers du château de **Romont**, de ses remparts, de son abbatale et de ses musées.

Le programme complet ainsi que le bulletin d'inscription vous parviendront par mail* dans le courant du mois d'avril.

Nous espérons vous retrouver nombreux pour passer ensemble une agréable journée.

Sylviane et Hélène

*PS : si vous avez changé d'adresse mail ces derniers mois, n'oubliez pas de la communiquer au secrétariat.

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner par courrier : case postale 129, 1226 THÔNEX
au plus tard le 21 février 2026

Cochez l'activité désirée. * *réinscription obligatoire*

LECTURE :

☐

DANSE * :

☐

Préférence : cours I ou II

YOGA * :

☐

Préférence : cours I ou II

AQUARELLE * :

☐

Nous tiendrons compte de votre préférence dans la mesure du possible !

Nom et prénom : _____

Adresse (indispensable pour les confirmations) :

Pour la mise à jour du fichier, merci de compléter ci-dessous :

- Si vous vous inscrivez pour la première fois
- Si vos coordonnées ont changé

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ 1226 Thônex

Tél fixe : _____

Tél portable : _____

Adresse e-mail : _____

Date de naissance : _____

Si vous avez des idées, des suggestions pour de futurs ateliers, n'hésitez pas à les proposer : _____