



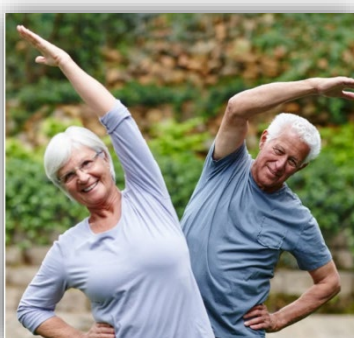
Les Rendez-vous des 55 ans et plus



Danse



Groupe de
lecture



Yoga



Aquarelle

PROGRAMME 61

2026-2027

Premier
trimestre

<https://thonex-seniors.ch>

COMITÉ

Nos remerciements
sincères vont à Hélène,
Sylviane et Chantal qui
ont quitté le comité en
juin dernier.

La relève est assurée,
mais une aide
complémentaire serait
la bienvenue...

COMMUNE DE THÔNEX

À vos agendas !

29 août :
Thônex fait sa rentrée

Du 30 août au 2 sept. :
Bien dans ma vi(II)e



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 participant à des ateliers et des sorties culturelles.

Conditions générales

Inscription :

Confirmation par mail ou courrier postal de votre inscription au moins dix jours avant la reprise de chaque activité du programme. Si vous deviez renoncer à une activité, merci de nous en aviser deux jours à l'avance :

- mail : les55etplus@bluewin.ch
- courrier : Case postale 129 – 1226 Thônex
- en vous adressant aux responsables de l'activité concernée.

Financement :

Le groupement ne demande pas de cotisation annuelle, mais une subvention communale permet de fixer des tarifs modestes. Le paiement s'effectue pour un trimestre, lors de la première activité. Un remboursement ne sera pas 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.

Site internet : www.thonex-seniors.ch

Pour partager nos bons moments et prendre connaissance du nouveau programme de saison.

Gestion/Administration :

Les Rendez-vous des 55 ans et plus sont pris en charge par un comité de bénévoles.



Message du comité

La rencontre annuelle du 23 juin a vu le départ de trois personnes importantes du comité, Hélène Gummy, Sylviane Flory et Chantal Cottier, qui ont œuvré pendant de nombreuses années pour les 55 ans et plus.

Très vite, le nouveau comité s'est réuni pour préparer la rentrée. Il est maintenant composé de Denise Romy et Walter Zoss, qui poursuivent leur engagement, de Suzanne Schöb et Pierre Magnard, nouveaux membres. Ensemble, ils vont tout mettre en œuvre pour assurer la continuité du groupement des Rendez-vous des 55 ans et plus.

Le premier trimestre de l'année 2026-2027 voit peu de changements, si ce n'est dans la répartition des cours en trimestre. Par la suite, nous prévoyons de simplifier les modalités de paiements, de reprendre la proposition de visites culturelles et d'élargir l'offre d'activités ponctuelles.

Participation : le prix de chaque cours reste le même, CHF 7,50,- pour une heure. Toutefois, pour simplifier notre organisation et la vôtre, le paiement se fera à dates fixes pour les différents cours, répartis en trois trimestres. Les aléas du calendrier font que le nombre de cours varie, selon l'atelier choisi. Merci de vérifier la somme indiquée plus loin.

Pour ce trimestre, le paiement sera effectué lors du premier cours (si vous hésitez encore à vous inscrire, vous pouvez effectuer un cours d'essai).

Dès le deuxième trimestre, vous pourrez payer de trois façons : directement aux répondants, par bulletin de versement ou par Twint. De plus amples renseignements vous seront donnés le moment venu.

Visites : Nous souhaitons constituer un petit groupe de personnes intéressées par les activités culturelles pour mettre en place des visites, avec le soutien logistique du comité. **Annoncez-vous !**

Si vous avez des idées, des suggestions pour de futurs ateliers, **n'hésitez pas à les formuler !**

Si vous souhaitez proposer des visites ou participer à leur organisation, **vous êtes les bienvenu-es !**

Contactez un-e membre du comité ou écrivez à les55etplus@bluewin.ch



Les ateliers



DANSE

avec Claude Golovine

*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 **mardis**

Cours I de 9h45 à 10h45

Cours II de 11h à 12h

Dates :

1 - 8 - 15 - 22 - 29 septembre

6 - 13 - 27 octobre

3 - 10 - 17 - 24 novembre

Les participant-es recevront
l'attribution au cours I ou II
avec la confirmation.

Participation :

CHF **90.-** pour le trimestre

Répondante : Denise Romy

Tél : 022 348 98 28

Groupe WhatsApp :

Atelier danse C. Golovine



GROUPE DE LECTURE

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

Les dates et lieu de
rencontre vous seront
transmis par la répondante.

Répondante : Renée Roulet

Tél : 022 349 71 42

ou 079 446 67 17

Groupe WhatsApp :

Lecture 55+

Les ateliers se déroulent tous à la **Salle Louis Valencien**

Chemin du Bois-Des-Arts 56 - 1226 Thônex

TPG : bus N° 32 - arrêt : Thônex Mairie



YOGA

avec Estelle Hartwig

*Adapté à toute personne
de plus de 55 ans !*

Les **jeudis**,

Cours I de 9h à 10h

Cours II de 10h15 à 11h15

Dates :

3 - 17 - 24 septembre

1 - 8 - 15 - 29 octobre

5 - 12 - 19 - 26 novembre

Les participant-es recevront
l'attribution au cours I ou II
avec la confirmation.

Participation :

CHF **82.-** pour le trimestre

Répondant : Walter Zoss

Tél : 022 349 31 23

ou 076 445 61 52

Groupe WhatsApp :

Yoga 55 ans et + Thônex



AQUARELLE

avec Magdi Shalaby

Les **jeudis**,

de 14h à 16h,

tous les 15 jours

Dates :

3 - 17 septembre

1 - 15 - 29 octobre

12 - 26 novembre

Participation :

CHF **105.-** pour le trimestre

Pour les nouvelles inscriptions :

CHF 70.- pour les fournitures.

Répondante : Suzanne Schoeb

Tél : 078 744 11 32

Groupe WhatsApp :

Les-Artistes-Réunies



Inscriptions

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner par courrier :

Les Rendez-vous des 55 ans et plus
case postale 129, 1226 Thônex

au plus tard le 15 août 2026

Cochez l'activité désirée et indiquez votre préférence.

LECTURE

☐

DANSE *

cours I

☐

ou cours II

☐

YOGA *

cours I

☐

ou cours II

☐

AQUARELLE

☐

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

Nom et prénom : _____

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

Adresse : _____ 1226 Thônex

Tél. fixe : _____ Tél. portable : _____

Adresse e-mail : _____

Date de naissance : _____

