



La Gazette de l'Aire des Seniors Automne 2019

Voici quelques informations sur les activités que nous vous proposons, ainsi que quelques divers.

L'inscription auprès des responsables - par téléphone ou en remplissant le formulaire correspondant sur le site web - est obligatoire pour toutes les activités.

Vous pourrez ainsi recevoir le programme détaillé indiquant les lieux et heures de rendez-vous et être avertis en cas de changement. Par ailleurs, le nombre de places est limité dans certaines activités.

ACTIVITES DE LA COLLEGIALE

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Jeudi 12 septembre : sortie au lac du Bourget avec déjeuner au restaurant « Lamartine ». Départ : 10h. Prix fixé sur place. A régler en euros. | <ul style="list-style-type: none">▪ Jeudi 12 décembre : Choucroute▪ Les autres activités n'ont pas encore été agendées. |
|--|--|

Responsable : Mme Chervet 022 771 24 00

AQUAGYM

Bon pour la santé et l'équilibre.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Dès le 16 septembre, tous les lundis de 16h00 à 16h45, sauf le 21 octobre, vacances scolaires▪ Piscine de l'école de Perly. | <ul style="list-style-type: none">▪ Prix : CHF 7.- la séance.▪ Abonnement 10 cours : CHF 60.- |
|--|--|

Animatrice : Béatrice Demottaz 022 771 39 44
Responsable : Mireille Thélin 079 776 64 90

ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Tous les quinze jours, le mercredi de 14h00 à 16h00.▪ Local de l'ancienne chapelle. | <ul style="list-style-type: none">▪ 4 et 18 septembre.▪ 2, 16 et 30 octobre.▪ 13 et 27 novembre.▪ 11 et 18 décembre. |
|--|---|

Animatrice : Gracie Beiner 022 771 24 01
Responsable : Milena Benveniste 079 605 85 60

ATELIER INFORMATIQUE

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Tous les vendredis, de 10h00 à 11h30.▪ Local de l'ancienne chapelle. | <ul style="list-style-type: none">▪ Thème : questions/réponses (tous supports).▪ Atelier payant : CHF 5.- par séance. |
|---|--|

Animatrice : Isabelle Defawes 077 451 01 10
Responsable : Mireille Thélin 079 776 64 90

L'Aire des Seniors, association des seniors de Perly-Certoux

BALADE A VELO

- Le lundi, de 10h00 à 11h30, tous les quinze jours.
- 2 et 9 septembre à 09h30
- 30 septembre à 09h45
- 7 octobre à 09h45 pour la dernière sortie de la saison.

Responsable : Jacques Neuhaus 079 253 17 78

BALADE NATURE

La nature est d'une richesse que peu d'entre nous soupçonnent et connaissent. Nous vous proposons d'en découvrir quelques pans, conduits par des naturalistes passionnés et passionnants.

- Le mardi 24 et mercredi 25 septembre
- Le mercredi 30 octobre.
- Sortie payante : CHF 10.-
- Bonne condition physique nécessaire.
- Brame du cerf.
- Sur les traces d'animaux.
- Déplacement en covoiturage.
- Inscription obligatoire. Nombre limité de participants.

Animateur : Jacques Morel ou un autre naturaliste

Responsable : Mireille Thélin 079 776 64 90

BALADES ORNITHOLOGIQUES

Migrateurs et nicheurs. Le mardi ou mercredi, une fois par mois environ. Souvent toute la journée.

- Le mardi 10 septembre.
- Le mercredi 9 octobre.
- Le mercredi 4 décembre.
- Migration automnale.
- Migration automnale.
- Hivernants.

Responsable : Mireille Thélin 079 776 64 90

COURS D'IMPROVISATION THEATRALE SENIORS

Ces cours sont fondés sur des exercices de mime, de narration et d'interprétation. C'est par leur aspect ludique que ces cours permettent de développer l'expression en public, l'écoute de l'autre, l'esprit d'équipe et l'imaginaire personnel et collectif tout en s'amusant. Rien à préparer, rien que du rire !

- Dès le 12 septembre, tous les jeudis matin de 9h30 à 11h00.
- Sauf les 24 octobre, 14, 21 et 28 novembre.
- Sous réserve le 7 novembre et le 19 décembre.
- Session de 10 cours : CHF 120.-
- Nombre maximum de participants : 14.
- Nombre minimum : 8.
- Salle du théâtre.

Animateur : Fausto Borghini 079 372 53 68

Responsable : Mireille Thélin 079 776 64 90

DANSE

- Dès le 12 septembre, tous les jeudis, de 14h00 à 15h30.
- Salle du théâtre.
- Prix : CHF 7.- la séance.
- Abonnement 10 cours : CHF 60.-.

Responsable : Jeannine Hottelier 022 771 24 33

L'Aire des Seniors, association des seniors de Perly-Certoux

ESPACE RENCONTRES

Hebdomadaire, le lundi de 10h00 à 11h30.

- 2 septembre, 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre chez Zio.
- 30 septembre, 28 octobre, 25 novembre et 30 décembre à l'Auberge de Perly.
- Autres dates : lieu fixé au gré des envies. Se renseigner auprès de la responsable..

Responsable : Béatrice Rieder 079 563 95 91

EXCURSIONS

Une excursion est programmée, dont voici quelques détails :

- Le jeudi 12 septembre.
- Départ à 9h. Parking de la chapelle de Perly.
- Retour à Perly et arrivée vers 18h30.
- Inscription jusqu'au 3 septembre.
- Prix de la journée : CHF 50.- par personne.
- Chèvres en liberté au village des Lindarets.
- Repas aux Lindarets
- Visite du Musée de la Musique aux Gets.

Responsable : Henri Hottelier
henrihottelier@gmail.com 022 771 24 33

EXPRESSION ARTISTIQUE

Vous êtes persuadés d'être nul(le) en dessin et en peinture. Cet atelier est aussi pour vous ! Votre créativité cachée sera révélée au travers des différents modes d'expression qui vous seront proposés.

- Dès le 3 septembre, tous les mardis après-midi de 15h00 à 17h00.
- Local de l'ancienne chapelle.
- L'atelier est gratuit. Les participants viennent avec leur propre matériel.
- Possibilité d'acheter du matériel à des prix intéressants.

Animateur : Jean-Pierre Meuer 022 772 63 40
Responsable : Irma Garland 022 771 20 61

JASS

Durant ces longues journées d'hiver, venez taper le carton en toute décontraction. Annonce, stock plie, du doigté et de la chance !

- Dès le 3 octobre, tous les jeudis après-midi de 14h à 17h. Sauf le 24 octobre, vacances scolaires.
- D'octobre à fin mars.
- Local de l'ancienne chapelle.

Responsable : Christiane Deuel 076 224 78 50

JEUX DE SOCIETE (Collégiale)

- Jeudi 26 septembre, de 14h30 à 17h00.
- Dates des mois d'octobre, novembre et décembre pas encore fixées.

Responsable : Mme Chervet 022 771 24 00

L'Aire des Seniors, association des seniors de Perly-Certoux

MARCHE DOUCE

La marche douce est organisée par les Blés d'Or, le mardi. Informations : www.lesblesdor.ch.

- Le mardi après-midi
- Dernière marche de la saison le mardi 8 octobre, Rendez-vous à 13h45 au stade du Bout du Monde pour une marche d'environ 2h au bord de l'Arve.

Responsable : Claudine Robert-Grandpierre 079 773 29 79

MEDITATION

A travers la respiration et les ressentis dans notre corps physique, nous allons découvrir que notre corps nous parle à chaque instant et qu'il nous donne la solution à tous nos problèmes si nous apprenons à l'écouter.

- Dès le 3 septembre tous les mardis de 09h30 à 10h30.
- Local de l'ancienne chapelle.
- Abonnement de 5 cours : CHF 65.-
- Abonnement de 10 cours : CHF 120.-

Animatrice : Shireen Pharaony 079 535 65 62
Responsable : Edith Garda 079 681 06 89

PROJECTION DE FILMS ET DOCUMENTAIRES

Venez découvrir ou revoir :

- Lundi 21 octobre « LE GRAND BAL »
- Lundi 11 novembre « LES INVISIBLES »
- Lundi 25 novembre «BOHEMIAN RHAPSODY»
- Lundi 16 décembre « LE FACTEUR CHEVAL »
- Dès 17h00 à l'ancienne Chapelle.

Responsable : Béatrice Rieder 079 563 95 91

RANDONNEES

Les randonnées sont plus sportives

- Le vendredi, une à deux fois par mois.
- Vendredi 13 septembre : Salève
- Vendredi 11 octobre : Salève

Responsables : Simone Bowman 076 379 94 86 et
Christiane Deuel 076 224 78 50

SELF-DEFENSE

Dans cette nouvelle session de l'atelier d'auto-défense, nous vous proposons d'acquérir ou de réviser et perfectionner les gestes, les attitudes, les frappes, les techniques de dégagement en cas d'agression. Vous apprendrez aussi à utiliser des objets pour vous défendre, à réduire les risques en cas de chutes. Les différentes situations seront approfondies. Les techniques seront adaptées aux participants.

- Le jeudi matin de 9h30 à 11h dans la salle omnisports.
- Prix : CHF 30.- la session.
- Session de 6 cours du 31 octobre au 05 décembre.
- Inscription obligatoire avant le 30 septembre auprès de la responsable.

Animatrice : Karine Imboden
Responsable : Mireille Thélin 079 776 64 90

VISITES D'EXPOSITIONS ET DE MUSEES

Vous avez de nouveau raté l'exposition qu'il fallait aller voir ! Venez avec nous. Des visites guidées vous seront si possible proposées. Entrée à l'exposition ou au musée parfois payante.

- Le mardi 3 septembre, visite du musée de Prangins et de l'exposition sur l'alimentation en Suisse.
- Réservation obligatoire.
- Départ à 09h30 devant le 27 ch. du Village.
- Retour à 19h00.
- Déjeuner sur place.

Responsable : Béatrice Rieder 079 563 95 91

YOGA

Bon pour le corps et le moral. !

- Dès le 4 septembre, tous les mercredis.
- Cours de 15h40 à 16h40 pour les débutants ou les personnes ayant un besoin particulier.
- Cours de 16h50 à 17h50 tous niveaux.
- Salle de rythmique.
- Prix : CHF 7.- la séance.
- Abonnement 10 cours : CHF 60.-
- Attention! L'âge minimal pour pouvoir suivre ces cours est 60 ans.

Animateur : Stefan Schweizer 077 446 39 02
Responsable : Maureen Mathey 078 649 23 31

AUTRES BREVES

PERMANENCE POUR L'ACHAT DES ABONNEMENTS : lundi 2 septembre de 9h à 12h et de 14h à 16h.

MARCHE DU CAD : Pour la troisième année consécutive, le CAD organise une marche convergeant vers le CAD, suivie d'un discours officiel et de grillades. Cet événement aura lieu le **dimanche 29 septembre 2019**. Départ depuis le Club des Blés d'Or, avec deux départs : **le premier à 10h00** (2 heures de marche), détour par le bois du Milly-CAD, **le deuxième à 11h00** (1 heure de marche). Merci de bien vouloir vous inscrire entre le 2 et 21 septembre, auprès de Christiane Aubry Deuel au 076 224 78 50.

Les Blés d'Or (association des seniors de Plan-les-Ouates) vous propose de participer à leurs activités. Renseignements par courriel lesblesdor@bluewin.ch ou par téléphone les lundis de 14h à 16h au 022 794 03 81 ou sur le site Internet www.lesblesdor.ch.

RAPPEL : Vous pouvez vous acquitter du montant des cours auprès des responsables d'activités. Ou par virement bancaire sur le compte Post Finance au nom de L'Aire des Seniors, Perly - IBAN : CH58 0900 0000 1447 7169 9 ou par virement postal. La trésorière vous saura gré d'indiquer alors très précisément le motif du versement (par exemple abonnement 10 cours pour l'aquagym).