



La Gazette de l'Aire des Seniors Hiver 2020

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

- Jeudi 9 janvier dès 15h : goûter des Rois.
- Les autres activités n'ont pas encore été agendées.

Responsable : Mme Chervet 022 771 24 00

AQUAGYM

Bon pour la santé et l'équilibre.

- Dès le 6 janvier, tous les lundis de 16h00 à 16h45, sauf le 10 février, vacances scolaires.
- Piscine de l'école de Perly.
- 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

- Dès le 8 janvier, tous les quinze jours, le mercredi de 14h00 à 16h00.
- Local de l'ancienne chapelle.
- 8 et 22 janvier
- 5 et 19 février.
- 4 et 18 mars.

Animatrice : Gracie Beiner 022 771 24 01
Responsable : Edith Garda 079 681 06 89

ATELIER INFORMATIQUE

- Tous les vendredis, de 10h00 à 11h30.
- Local de l'ancienne chapelle.
- 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.

- Reprise en avril.

Responsable : Jacques Neuhaus 079 253 17 78

BALADES ORNITHOLOGIQUES

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

- Le mercredi 22 janvier.
- Le mardi 3 mars.
- Prochaines sorties : 1 et 28 avril.

- Hivernants.
- Retour des premiers migrateurs.

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 9 janvier, tous les jeudis matin de 09h30 à 11h00, sauf le 13 février, vacances scolaires. La session du printemps commencera le 26 mars.
- Salle du théâtre.

- Session de 10 cours : CHF 120.-
- Nombre maximum de participants : 14
- Nombre minimum : 8

Animateur : Fausto Borghini 079 372 53 68
Responsable : Mireille Thélin 079 776 64 90

DANSE

- Dès le 9 janvier, tous les jeudis, de 14h00 à 15h30, sauf le 13 février, vacances scolaires.
- Salle du théâtre.

- Prix : CHF 7.- la séance.
- Abonnement 10 cours : CHF 60.-

Responsable : Jeannine Hottelier 022 771 24 33

ESPACE RENCONTRES

- Hebdomadaire, le lundi de 10h00 à 11h30, chez Zio.

- 6, 13, 20 et 27 janvier.
- 3, 10, 17 et 24 février.
- 2, 9, 16, 23 et 30 mars.

Responsable : Béatrice Rieder 079 563 95 91

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

EXCURSIONS

Une excursion est programmée, dont voici quelques détails :

- Le jeudi 19 mars.
- Départ à 08h30. Parking de la chapelle de Perly.
- Retour à Perly et arrivée vers 18h00.
- Inscription jusqu'au 29 février.
- Prix de la journée : CHF 55.- par personne.
- Visite d'Aquatis à Lausanne.
- Repas à Epalinges.
- Prochaines excursions : 23 avril, 28 mai, 25 juin, 17 septembre et 10 novembre.

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

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 7 janvier, 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 62 97
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 16 janvier, tous les jeudis après-midi de 14h00 à 17h00.
- Local de l'ancienne chapelle.
- D'octobre à fin mars.

Responsable : Christiane Deuel 076 224 78 50

JEUX DE SOCIETE (Collégiale)

- Tous les quinze jours de 14h30 à 17h00.
- Local de l'ancienne chapelle.
- Jeudi 23 janvier : Scrabble.

Responsable : Mme Chervet 022 771 24 00

MARCHE DOUCE

La marche douce est organisée par les Blés d'Or. Informations : www.lesblesdor.ch ou lesblesdor@bluewin.ch ou par téléphone les lundis de 14h à 16h au 022 794 03 81.

- Le mardi après-midi.
- Reprise en avril.

Responsable : Claudine Robert-Grandpierre 079 773 29 79

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

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 7 janvier, 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 : Milena Benveniste 079 605 85 60

PROJECTION DE FILMS ET DOCUMENTAIRES

Venez découvrir ou revoir :

- Lundi 27 janvier « A STAR IS BORN »
- Lundi 24 février « GRACE A DIEU »
- Lundi 23 mars « AU BOUT DES DOIGTS »
- 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.
- Reprise en avril.

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 de réviser et perfectionner les gestes, les attitudes, les frappes, les techniques de dégagement en cas d'agression. Les différentes situations seront approfondies.

- Session-révision de 3 cours pour les personnes ayant déjà suivi les sessions de 2018 et 2019.
- Le jeudi de 09h30 à 11h00 dans la salle omnisport.
- Prix : CHF 15.- la session.
- Les jeudis 27 février, 5 et 12 mars.
- Inscription obligatoire avant le 13 février auprès de la responsable.
- Une session d'initiation sera certainement à nouveau proposée en novembre. Vous pouvez déjà vous pré-inscrire.

Animatrice : Karine Imboden 076 344 39 18
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 jeudi 16 janvier, DIEU(X) modes d'emploi, à Palexpo. Visite libre.
- Départ à 13h30 devant le 27 ch. du Village pour un covoiturage.

Responsable : Béatrice Rieder 079 563 95 91

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

YOGA

Bon pour le corps et le moral !

- Dès le 8 janvier, tous les mercredis, sauf le 12 février, vacances scolaires.
 - 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 :

Assemblée générale : notre assemblée générale se tiendra mardi 31 mars à 18h30 dans la salle du théâtre.

Cotisations : une permanence aura lieu pour le paiement des cotisations le lundi 13 janvier de 10h à 12h et de 14h à 16h.

La Ligue contre le Rhumatisme donnera une conférence sur l'arthrose suivie de réponses aux questions le lundi 3 février de 14h à 16h dans le local de l'ancienne chapelle. L'entrée est gratuite, mais le nombre de places est limité. Uniquement sur inscription via le formulaire sur le site web ou par téléphone au 079 158 30 80 ou par courriel airedesseniors.perly@gmail.com.

Pétanque : reprise dès avril à l'extérieur sur le boulodrome de Perly. Pour ceux qui aimeraient jouer cet hiver, il est possible de rejoindre les joueurs des Blés d'Or les lundis et jeudis après-midi dès 14h à condition de payer la cotisation annuelle de CHF 40.- des Blés d'Or.

La FGCAS organise un voyage « Au fil du Tarn » du 4 au 8 mars. Délai d'inscription au 13 mars, mais nombre de places limité. Si vous êtes intéressé(e), merci de contacter au plus vite Monique Häusermann par courriel voyages@fgcas.ch. Le programme détaillé a été publié sur notre site web.

Exposition : l'atelier d'expression artistique expose à la Maison de la Douane les 15 et 16 février de 14h00 à 17h00.

RAPPEL : Vous pouvez vous acquitter du montant des cours auprès des responsables d'activités ou lors de la permanence du 13 janvier. 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).