



## La Gazette de l'Aire des Seniors Automne 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 <https://l-aire-des-seniors.ch> - 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.

### AQUAGYM

---

Bon pour la santé et l'équilibre.

- Dès le 7 septembre (sous réserve), tous les lundis de 16h00 à 17h00, sauf le 19 octobre, vacances scolaires.
- Piscine de l'école de Perly.
- Prix : CHF 7.- la séance.
- Abonnement 10 cours : CHF 60.-

Animateur : Hippocampe Club  
Responsable : Mireille Thélin 079 776 64 90

### ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE

---

- Dès le 2 septembre, tous les quinze jours, le mercredi de 14h00 à 16h00.
- Local de l'ancienne chapelle.
- 2, 16 et 30 septembre.
- 14 et 28 octobre.
- 11 et 25 novembre.
- 09 et 23 décembre.

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

### ATELIER INFORMATIQUE

---

- Dès le 4 septembre, tous les vendredis, de 10h00 à 11h30.
- Thème : cours à thème un vendredi par mois (cf. ci-contre) et questions/réponses (tous supports) les autres vendredis.
- Local de l'ancienne chapelle.
- 18 septembre, cours à distance avec Zoom.
- 16 octobre, les bonnes pratiques sur Internet.
- 20 novembre, téléphoner avec Skype, WhatsApp.
- 18 décembre, le Cloud, qu'est-ce que c'est ?
- Atelier payant : CHF 5.- par séance.

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

### BALADE A VELO

---

- Le lundi, de 10h00 à 12h30, tous les quinze jours.
- 31 août, rendez-vous devant la Mairie à 09h45.
- 21 septembre, rendez-vous devant la Mairie à 09h45.
- 28 septembre, rendez-vous devant la Mairie à 10h00.
- 12 octobre, rendez-vous devant la Mairie à 10h00.

Responsable : Jacques Neuhaus 079 253 17 78

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

## BALADES ORNITHOLOGIQUES

---

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

- Le mercredi 2 septembre.
  - Le mercredi 23 septembre.
  - Le mercredi 14 octobre.
  - Le mercredi 9 décembre.
- Migration automnale (Dombes ou Mont-Mourex).
  - Migration automnale (Yverdon).
  - Migration automnale (Fort-de-l'Ecluse).
  - Hivernants (rive gauche).

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 3 septembre, tous les jeudis matin de 09h30 à 11h00, sauf le 10 septembre et le 22 octobre. Sous réserve le 5 novembre et 3 décembre.
  - 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 24 septembre, tous les jeudis, de 14h00 à 15h30, sauf le 22 octobre, vacances scolaires.
  - Salle du théâtre.
- Prix : CHF 7.- la séance.
  - Abonnement 10 cours : CHF 60.-

Responsable : Jeannine Hottelier 022 771 24 33

## ESPACE RENCONTRES

---

- Dès le 31 août, hebdomadaire, le lundi de 10h00 à 12h00.
- Chez Zio.

Responsable : Béatrice Rieder 079 563 95 91

## EXCURSIONS

---

3 excursions à la journée sont programmées, dont voici quelques détails : (départ du parking de la chapelle)

- Le jeudi 27 août, départ à 08h, retour vers 18h. Inscription jusqu'au 20 août.
  - Le jeudi 17 septembre, départ à 07h45, retour vers 18h. Inscription jusqu'au 10 septembre.
  - Le jeudi 15 octobre, départ à 10h, retour vers 17h. Inscription jusqu'au 5 octobre.
- Croisière repas au Saut du Doubs.
  - Visite des halles Paul Bocuse à Lyon et croisière repas sur le Rhône et la Saône.
  - Repas à Yvoire : salade montagnarde, filet de Perche, fromage régional et tarte aux myrtilles.
  - Prix de la journée : CHF 50.-

Responsable : Henri Hottelier 022 771 24 33  
[henrihottelier@gmail.com](mailto:henrihottelier@gmail.com)

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

### 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 1<sup>er</sup> septembre, tous les mardis après-midi atelier 1 de 14h00 à 16h00, atelier 2 de 16h00 à 18h00.
- 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

### GOÛTER & REPAS

---

- Le jeudi 19 novembre.
- Le jeudi 10 décembre, dès 12h.
- Restaurant La Comète à Bardonnex. Coût CHF 50.-
- Salle de la mairie, choucroute de l'Escalade.

Responsable : Henri Hottelier 022 771 24 33  
[henrihottelier@gmail.com](mailto:henrihottelier@gmail.com)

### JASS

---

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

- Tous les jeudis après-midi de 14h00 à 17h00, sauf les vacances scolaires
- Local de l'ancienne chapelle.
- D'octobre à fin mars.

Responsable : Christiane Deuel 076 224 78 50

### JEUX DE SOCIETE

---

- Tous les quinze jours de 14h30 à 17h00.
- Local de l'ancienne chapelle.
- 24 septembre.
- 8 et 22 octobre.
- 5 novembre.
- 3 et 17 décembre.

Responsable : Mme Chervet 022 771 24 00

### MARCHE DOUCE

---

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

- Le mardi après-midi.
- Programme non communiqué.

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 1<sup>er</sup> 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 : Milena Benveniste 079 605 85 60

### PETANQUE

---

Tu tires où tu pointes ?

- Du 1<sup>er</sup> septembre au 27 octobre, tous les mardis, dès 14h00.
- Boulodrome de Perly.
- Activité gratuite, mais boules et cochonnet non fournis.
- Nombre maximum de participants : 16

Responsable : Jean Chappaz 079 278 37 01

### PROJECTION DE FILMS ET DOCUMENTAIRES

---

Venez découvrir ou revoir :

- Le lundi une fois par mois, dès 17h00 à l'ancienne Chapelle.
- Lundi 28 septembre « Au bout des doigts »
- Lundi 26 octobre « Printemps, été, automne, hiver... et printemps »
- Lundi 30 novembre « Le Meilleur reste à venir »

Responsable : Béatrice Rieder 079 563 95 91

### RANDONNEES

---

Les randonnées sont plus sportives.

- Le 11 septembre, l'après-midi.
- Le 25 septembre, départ le matin.
- Le 9 octobre, départ le matin.
- Le 23 octobre, l'après-midi.
- Promenade le long de la Laire.
- Marche soutenue.
- Marche soutenue.
- Promenade.

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.

- Le jeudi de 09h30 à 11h00 dans la salle omnisport.
- Prix : CHF 30.-.
- 29 octobre.
- 5, 2, 19 et 26 novembre.
- 3 décembre.

Animatrice : Karine Imboden 076 344 39 18  
Responsable : Mireille Thélin 079 776 64 90

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

### 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 8 décembre, musée international de la Réforme. Visite libre.
- Heure de départ à confirmer, devant le 27 ch. du Village pour un covoiturage, visite du musée puis déjeuner en vieille ville.

Responsable : Béatrice Rieder 079 563 95 91

### YOGA

---

Bon pour le corps et le moral !

- Dès le 2 septembre, tous les mercredis, sauf le 21 octobre, 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** : le mardi 22 septembre à 18h30 dans la salle du théâtre.

**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).