

Afin de fêter comme il se doit leurs 40 ans d'existence, la Chanson d'Onex, baptisée autrefois la « Chorale des seniors » organise un concert tout public sur le thème : **Chanson d'hier et d'aujourd'hui**. Pour l'occasion, la Chanson d'Onex invite deux chorales voisines, la Chanson de Genève et la Chanson de Gaillard, pour créer une prestation unique avec plus de 40 choristes sur scène !



Si vous aimez la chanson française et fredonner les airs d'antan, ce concert est fait pour vous.

**RDV** Samedi 23 mars, 18h. Salle du Manège. Gratuit.

## Souvenirs : Noël des seniors

Un grand merci à toutes les équipes qui ont su faire vivre cet événement. Merci aux seniors de vos sourires, cela nous fait chaud au cœur et nous espérons sincèrement que vous avez apprécié cet événement !



## Concert 40<sup>ème</sup> anniversaire de la Chanson d'Onex

Samedi 23 mars 2024

18h. Salle du Manège

127, Rte de Chancy

La Chanson d'Onex, chœur du Pôle seniors de la Ville d'Onex, vous propose son concert anniversaire sur le thème **"Chansons d'hier et d'aujourd'hui"**

Avec la participation musicale de la "Chanson de Genève" et de la "Chanson de Gaillard"

Répertoire : Beethoven, Ferré, Delerm, Trenet, Nougaro, Morisod, Eicher, etc.

Entrée libre,  
chapeau à la sortie

Contact : Yves Roure  
078 611 74 12

## En Bref

▪ **Onex-Parc se démarque les 27 et 28 janvier** : divers cours de sport vous sont proposés à la salle de gym de l'école d'Onex-Parc. Détails des cours et inscription : réception du Service environnement et sports : 2, rue des Grand-Portes.

▪ **L'UNI 3 des seniors** propose tout au long de la saison des conférences à la Maison Internationale des Associations (MIA). Gratuit pour les membres, Fr.10.-/non membres. Les billets en vente au secrétariat Uni3, 2 rue De-Candolle. Lundi - Vendredi de 10h à 12h.

-> **2 février** : Pollution sonore liée au trafic routier et aérien : quels effets pour la santé ?

-> **5 mars** : L'ostéoporose : pourquoi survient-elle et pourquoi a-t-elle un-impact majeur sur la santé ?

## Impressum

### Service social, santé et enfance

13 rue des Eaux - 1213 Onex - 022 879 89 11  
seniors@onex.ch ou www.onex.ch

**Ouverture** : Lundi au vendredi : 9h - 12h  
Lundi - mercredi - jeudi : 9h - 12h et 14h - 17h

**Ce programme d'activités s'adresse aux Onésiens en âge AVS.** Distribué par voie postale sur demande ou disponible aux guichets publics. Il est également consultable sur [www.onex.ch](http://www.onex.ch), rubrique seniors.

# Pôle seniors



## Programme des activités

Février - Mars 2024

## Édito

**E**n ce début d'année, l'élan du changement se propage comme une traînée de poudre, porté par la tradition des bonnes résolutions. Ces promesses que nous nous faisons secrètement ou par annonce solennelle ne sont pas simplement des vœux éphémères, mais des engagements que nous intimons pour notre vie et notre bien-être.

Chaque janvier, l'aube d'une nouvelle année évoque une toile vierge, offrant l'opportunité de redéfinir nos objectifs et d'embrasser de nouvelles aspirations. Les bonnes résolutions agissent comme des phares au milieu de la mer, illuminant le chemin vers une version améliorée de nous-mêmes.

Que ce soit l'engagement à adopter un mode de vie plus sain, à cultiver des relations sociales ou à poursuivre des passions longtemps négligées, les résolutions reflètent nos aspirations profondes.

Elles symbolisent la confiance en notre capacité à évoluer, à apprendre et à grandir. Cependant, le défi réside souvent dans la persévérance au-delà des premières semaines d'enthousiasme. Les résolutions exigent un engagement constant et une adaptabilité face aux inévitables obstacles qui se présentent. Pourtant, c'est dans ces moments de difficultés que se forge la véritable résilience.

En cette période de renouveau, il est également crucial de se rappeler que le changement n'est pas une course, mais un voyage : chaque petit pas vers nos objectifs est une victoire en soi. C'est dans la constance et la bienveillance envers nous-mêmes que nous construisons des fondations solides pour que notre esprit s'épanouisse, car la bonne résolution c'est avant tout d'être bien dans sa tête.

Ainsi prenons le temps de réfléchir à nos aspirations les plus profondes. Que chaque résolution soit un pas délibéré vers la réalisation de nos rêves ou simplement une ouverture sur un nouveau chapitre de notre vie.

**Evelyne GRILLET, Coordinatrice du Pôle seniors**

7

Fév.

**Club de Midi**

Le Club de Midi vous invite à un repas chaleureux en présence de M. Jean-Pierre Pasquier, Conseiller administratif.



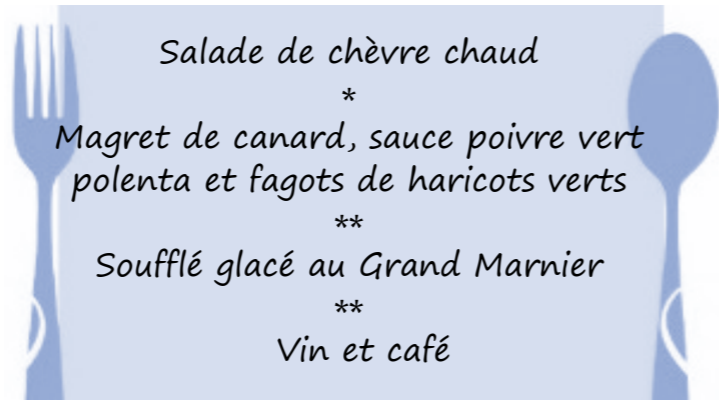
<b>Conditions</b>	Fr. 15.– par personne Inscriptions dès maintenant au guichet du Service social, santé et enfance et jusqu'au <b>lundi 5 février, 12h.</b>
<b>RDV</b>	<b>Mercredi 7 février</b> Restaurant scolaire - École du Bosson <b>Ouverture des portes dès 11h15</b>
<b>Difficultés</b>	Pour les personnes à mobilité réduite ou en fauteuil roulant, un ascenseur extérieur est à votre disposition par l'entrée des cuisines, au 60 chemin François-Chavaz.

6

Mars

**Club de Midi**

Le Club de Midi vous invite à un repas chaleureux en présence de Mme Anne Kleiner, Maire.



<b>Conditions</b>	Fr. 15.– par personne Inscriptions dès maintenant au guichet du Service social, santé et enfance et jusqu'au <b>lundi 4 mars, 12h.</b>
<b>RDV</b>	<b>Mercredi 6 mars</b> Restaurant scolaire - École du Bosson <b>Ouverture des portes dès 11h15</b>

Cafés-conférences 55+

8

Fév.

**L'ISOLEMENT, ET SI ON SE RENCONTRAIT ?**

Les enjeux de l'isolement des seniors seront présentés de même que l'impact qu'il peut faire porter à la santé physique et psychique. Une définition de l'isolement permettra de questionner notre vécu subjectif. Et, pour rompre la solitude, des pistes seront évoquées, à l'image de l'offre de rencontres et d'activités proposée en Ville d'Onex.

Après le traditionnel moment dévolu aux questions-réponses, un moment de partage informel sera proposé autour d'un **brunch de l'amitié**.

🕒 JEUDI 8 FEVRIER DE 9H30 À 11H  
📍 Salle du Manège  
☕ Accueil café dès 9h00  
🍽️ Brunch offert à 11h30

INTERVENANT-ES



• **Dr. Irène Bonada.** Spécialiste FMH\* en Médecine Générale et Gériatrique, au sein du service de chirurgie générale et cardiovasculaire aux HCUGE. Responsable des conférences relatives à la Santé des seniors à la ville de Genève auprès de Cité Seniors.



• **Dr. Cyrus Hazeghi.** Psychiatre et psychothérapeute à Genève, responsable de l'unité de Neuropsychiatrie de Beau Séjour. Médecin aux HCUGE, en Psychiatrie hospitalière de l'adulte et Psychogériatrie.

\*Foederatio Medicorum Helveticorum : association professionnelle des médecins en Suisse.

Bouger

13

Fév.

**Tourisme pédestre**

La très désirée « Visiteuse »

Pour cette randonnée du mois de février, nous vous donnons rendez-vous à la salle communale, puis vous partirez pour le tour des passerelles de Lancy. Vous débuterez par le parc Brot, puis direction le Vieux-Chemin-d'Onex et commencerez votre périple par la première passerelle qui vous conduira au village du Petit-Lancy. Vous continuerez ensuite votre parcours entre les passerelles et les parcs pour finir dans le quartier de Saint-Georges, où vous prendrez le café chez Simeoni.



<b>RDV</b>	<b>Mardi 13 février à 13h30</b> , Salle communale d'Onex. Durée 1h30. Gratuit.
<b>Guides</b>	Bernadette et Pierre Wyss
<b>Conditions</b>	Inscription par téléphone jusqu'au matin-même au Service social, santé et enfance. Bâtons de marche en prêt sur simple demande. Ticket TPG requis selon parcours.

Bouger

20

Fév.

**Marche douce**

Promenade Nicolas Bouvier

Pour cette ballade hivernale, nous vous donnons rendez-vous à la salle communale à 14h. Vous prendrez le tram 14 jusqu'à l'arrêt Quidort, puis vous découvrirez la promenade Nicolas Bouvier depuis la villa Gaimont jusqu'au parc Chuit que vous visiterez en compagnie de vos cheffes de course. Vous redescendrez ensuite jusqu'à la passerelle du Pont-Rouge, via la Petite Vendée jusqu'à la place des Ormeaux, où vous prendrez le café.

<b>RDV</b>	<b>Mardi 20 février à 14h</b> , Salle communale. Gratuit.
<b>Guides</b>	Josiane Beda et Maryclaude Josseron

Bouger

12

Mars

**Tourisme pédestre**

Fleurs printanières au Jardin Botanique

Pour cette balade, nous vous proposons de découvrir la faune et la flore du Jardin Botanique à l'aube du printemps, choyées par les jardiniers. Vous prendrez le tram 14 jusqu'à l'arrêt Stand puis le tram 15 jusqu'à la Maison de la Paix. De là vous arpenterez les sentiers du parc puis longerez les bords du lac jusqu'à Bel Air. Vous prendrez le café en cours de parcours à la Perle du Lac.



<b>RDV</b>	<b>Mardi 12 mars à 13h30</b> , Salle communale d'Onex. Durée 1h30. Gratuit.
<b>Guides</b>	Bernadette et Pierre Wyss
<b>Conditions</b>	Inscription à nos guichets jusqu'au matin même

Bouger

19

Mars

**Marche douce**

Les secrets de Saint-Pierre

Vous prendrez le tram jusqu'à la Place-Neuve puis la navette de ville qui vous emmènera au pied de la Cathédrale. Nous vous proposons une visite de la Cathédrale mais aussi du site archéologique : sous la cathédrale Saint-Pierre se cachent les vestiges des églises qui l'ont précédée, dont la plus ancienne remonte au IV<sup>e</sup> siècle. Le sous-sol abrite aussi des traces préchrétiennes de l'occupation de ce secteur de la ville : puits, aire de traitement du blé... De nombreux vestiges de la Genève antique mis à jour grâce à 30 années de fouilles. Vous prendrez le café au Bourg-de-Four.



<b>RDV</b>	<b>Mardi 19 mars à 14h</b> , Salle communale. Prévoir Fr. 3.– pour le site archéologique.
<b>Guides</b>	Josiane Beda et Maryclaude Josseron
<b>Difficultés</b>	Vêtements chauds pour les sous sols.