

18
Avril

L'ALIMENTATION FACE AUX ENJEUX CLIMATIQUES, UNE CONSOMMATION LOCALE À PETIT PRIX ?

Plus d'un tiers des émissions de gaz à effet de serre imputables à l'activité humaine proviennent de l'alimentation. Le contenu de nos assiettes exerce une influence considérable non seulement sur notre état de santé mais aussi sur celui de la planète. Cette séance traitera des modes de production et de consommation des denrées alimentaires en Suisse, sous l'angle de la souveraineté alimentaire et des difficultés rencontrées par les agriculteur-trices. Une seconde partie sera dévolue à la pratique d'une alimentation saine et locale. Des astuces seront présentées pour consommer de tels produits sans exploser son budget.

JEUDI 18 AVRIL
DE 9H30 À 11H

Salle du Manège
Accueil café dès 9h00

discours d'ouverture de Jean-Pierre Pasquier, conseiller administratif

INTERVENANTS



• **Daniel Künzi**
Cinéaste, producteur et scénariste. Il a réalisé et produit plusieurs films documentaires primés dans différents festivals, dont *Jura, enracinés à leur terre (2017)*.



• **Xavier Patry**
Directeur de l'Union maraîchère de Genève et président de l'OPAGE, Office de promotion de l'agriculture genevoise.



• **Josef Zisyadis**
Théologien, ancien conseiller d'État vaudois et parlementaire suisse. Fondateur de la Semaine du goût et directeur de la Fondation pour la promotion du goût.

Pôle seniors



Programme des activités

Avril 2024

Aquagym seniors

Notre professeur d'aquagym, **M. Sébastien COGNE**, vous accueille pour un sport doux et complet dans une eau chauffée à 26°C. Pas besoin de savoir nager, vous avez pied !

Les mercredis
de 13h30 à 14h15 :

17 - 24 Avril
8 - 15 - 22 - 29 Mai
5 - 12 - 19 Juin

Les jeudis
de 17h15 à 18h :

18 - 25 avril
2 - 16 - 23 - 30 Mai
6 - 13 - 20 Juin

Mercredi : 9 cours Fr.45.- / Jeudi : 9 cours Fr.45.-
Les participants doivent être autonomes au vestiaire et à l'accès à la piscine. L'ouverture des portes se fait 10 minutes avant le début du cours. Session complète, à régler dans son intégralité. Jour non interchangeable, sauf exceptions.

Conditions	Inscriptions par téléphone au Service social, santé et enfance dès réception de votre programme. Paiement sur facture. Pas d'inscription au guichet !
RDV	Piscine de l'École de la Caroline – 74 Rue des Bossons.

Joyeux anniversaire



Née le 22 janvier 1934, **Mme Silvia SCHMOCKER** a fêté ses 90 ans entourée de sa famille, de l'équipe de Butini village

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 à la population onésienne en âge AVS. Distribué par notre coursier sur demande ou disponible aux guichets publics. Il est consultable sur www.onex.ch, rubrique « Kiosque ».

Édito

L'épanouissement par l'engagement : le pouvoir transformateur du bénévolat.

Dans une ère où le rythme effréné de la vie semble souvent nous éloigner de notre essence humaine, le bénévolat au sein d'une structure associative ou communale offre une voie riche en satisfactions et en bien-être. En effet, s'investir de manière altruiste pour une cause qui nous tient à cœur non seulement apporte une contribution significative à la société, mais enrichit également notre propre existence d'une manière profonde et souvent insoupçonnée.

Le bénévolat transcende les barrières de l'individualisme pour tisser des liens authentiques au sein d'une communauté partageant des valeurs communes. En offrant notre temps et nos compétences sans attendre de rémunération en retour, nous créons des liens sociaux solides et durables. Les relations qui se forment sont nourries par la passion et le dévouement envers une cause commune, créant ainsi un sentiment de solidarité et d'appartenance qui renforce notre bien-être émotionnel.

En outre, le bénévolat peut avoir un impact positif sur notre santé. En s'engageant pour aider les autres, nous cultivons un sentiment de gratitude et de compassion qui stimule la production d'endorphines, les hormones du bonheur. Il permet une réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression, et contribue à l'amélioration de la santé cardio-vasculaire et de la qualité de vie.

Enfin, le bénévolat permet de cultiver des compétences interpersonnelles et professionnelles précieuses qui enrichissent notre parcours de vie. En travaillant en collaboration avec d'autres bénévoles aux horizons divers, nous apprenons à communiquer efficacement, à résoudre les conflits et à travailler en équipe, des compétences essentielles dans tous les aspects de la vie.

C'est sur ce postulat qu'Onex Bénévoles s'est créé il y a presque 6 ans, par et pour la population onésienne, en apportant un soutien par des actions de proximité. Ainsi, que ce soit en consacrant quelques heures par semaine ou en s'impliquant à plein temps, chacun peut trouver dans le bénévolat une source inépuisable de joie, de sens et de connexion humaine. Et cela tombe bien, nous sommes encore en recherche de petites mains pour Onex Bénévoles !

Evelyne GRILLET, Coordinatrice du Pôle seniors

Convivialité

23

Avril

Excursion : Lac et musée des Beaux-arts de Lausanne

Pour cette première sortie en car de l'année, nous vous proposons une sortie culturelle et gastronomique. Nous partirons en direction d'Ouchy pour une pause café croissant, puis nous nous rendrons au Musée cantonal des Beaux-arts de Lausanne.

Inauguré en 1841, le MCBA fait partie des plus anciens musées suisses dédiés exclusivement à l'art. Ducros, Gleyre, Steinlen, Vallotton, Soutter : ces peintres vaudois font la réputation du Musée à l'international. Quelques 300 œuvres d'art, de la Renaissance à nos jours complètent le tableau avec de grands noms tels que Dubuffet, Courbet, Matisse, Rodin, Soulages, etc..

Après cette mise en bouche culturelle, nous embarquerons à bord du bateau de la CGN pour une croisière-repas en 1^{ère} classe sur le lac. Ouchy, Vevey Marché, Rivaz, Cully, Lutry, Pully et Lausanne. Petit temps libre sur les quais et retour à Onex en fin de journée.

Excursion : modalités d'inscriptions

① **Inscriptions ouvertes dès réception du programme et jusqu'au vendredi 12 avril inclus :**

- ♦ Soit par téléphone
- ♦ Soit par courriel à seniors@onex.ch

Pensez à noter :

- ♦ **Les noms de tous les participants** et numéros de téléphone. 4 personnes maximum par inscription.
- ♦ Votre lieu de départ et votre zone souhaitée dans le car (avant, milieu, arrière, indifférent). Nous ferons au mieux pour les placements.
- ♦ Votre choix de plat principal

② **Toutes les inscriptions sont enregistrées auprès de notre service. En cas de dépassement des places disponibles, nous procéderons à un tirage au sort.**

Pas d'appel ou mail au 15 avril = inscription validée

③ **Merci de venir régler le montant de l'excursion à notre guichet, du mardi 16 au jeudi 18 avril, 17h.** Passé ce délai, votre inscription sera annulée.

④ **Les inscriptions hors délai** sont possibles dans la limite des places disponibles. Merci de vous adresser à notre guichet.



Menu « Croisière »

Attention **plat à choix** à mentionner lors de votre inscription !

*Velouté froid de tomates,
légumes croquants citronnés*

Filet de truite grillé, jus cresson,

OU

Asperges blanches, œuf parfait à 64,

Riz vénéré aux fèves

*Meringue à la crème double de gruyère
et caulis à la raisinée*

Prix	Fr. 55.- par personne, boissons de midi non incluses.
RDV	Mardi 23 avril Nouvel arrêt ! Départs : → 7h30 - Salle communale → 7h50 - Rue des Bossons 11 (Pompier) → 7h30 - Bois-de-la-Chapelle 69 → 7h50 - Av. des Grandes-Communes 62
Difficulté	Quelques marches pour monter dans la salle du restaurant du bateau.

Convivialité

17

Avril

Club de Midi

Le Club de Midi vous invite à un repas chaleureux en présence de Mme Maryam Yunus Ebener, Conseillère administrative.

Salade campagnarde

*

*Gigot d'agneau
Flageolets et tagliatelles*

**

Salade de fruits exotiques

**

Vin et café

Condi- tions	Fr. 15.- par personne Inscriptions dès maintenant au guichet du Service social jusqu'au lundi 15 avril, 12h.
RDV	Mercredi 17 avril. Ouverture des portes dès 11h15 Restaurant scolaire - École du Bosson
Accès	Pour les personnes à mobilité réduite, un ascenseur extérieur est disponible par l'entrée des cuisines, au 60 chemin François-Chavaz.

Bouger

9

Avril

Tourisme pédestre

**Les truitelles
de la Versoix**



C'est avec un grand plaisir que nous vous proposons un itinéraire en dehors des sentiers battus. Après un trajet en TPG et train pour rejoindre Versoix, la balade débutera au centre du village pour emprunter le chemin des Colombières et rejoindre le petit affluent de la Versoix. Vous remonterez son cours jusqu'au Gravines puis vous reviendrez par les berges de la rivière, renaturées en 2005. En effet les bassins à poissons permettent, notamment aux Truitelles, de remonter le courant en période de reproduction. On trouve aussi des aménagements permettant d'améliorer l'habitat et la migration des poissons (souches, plantations aquatiques...). Notre marche se terminera par une pause café à la chocolaterie G. Bichet, proche de la gare.

RDV	Mardi 9 avril à 13h20 , Salle communale d'Onex. Durée 1h30. Gratuit.	RDV	Mardi 16 avril à 14h , Salle communale. Gratuit.
Guides	Bernadette et Pierre Wyss	Guides	Josiane Beda et Maryclaud Jossieron
Conditions	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.		

Santé : Cours de Sophrologie et mémoire

Le Pôle santé vous propose son nouveau cours de **sophrologie et mémoire !**

Des techniques simples et efficaces pour apprendre à :

- **Améliorer son attention, sa concentration et sa qualité de vie**
- **Maintenir, activer et renforcer sa mémoire**

RDV	Mercredis 17, 24 avril et 1, 8, 15 mai 2024 - 13 Rue des Evaux - 1er étage
Animatrice	Denise Brun
Conditions	Inscriptions : Mme Denise Brun. 022 793 77 50 - 079 220 46 81 - denisebrun@infomaniak.ch Population onésienne : Fr. 136.- / hors commune : Fr. 170.-



Onex Bénévoles recrute !

Onex Bénévoles a besoin de volontaires motivé-es à l'idée d'apporter leur soutien à la collectivité. Exercer une activité bénévole, c'est s'ouvrir à la nouveauté, aller à la rencontre des autres et s'impliquer dans sa commune en accomplissant des actions de proximité. Alors, personnes friandes de bricolage en tout genre, passionnées par les histoires de vie des seniors, adeptes d'accompagnements altruistes ou partisans du travail de secrétariat nous avons besoin de vous pour :

- * des petits travaux à domicile, tels que constructions de meubles ou petites installations
- * discuter, échanger et partager un moment convivial chaque semaine avec un senior



- * véhiculer des personnes ayant des difficultés de mobilité ;
- * tenir une permanence et accueillir les demandes de nos bénéficiaires et les relayer à nos différentes équipes de terrain.

Rejoignez notre fidèle équipe de bénévoles en appelant le jeudi matin de 9h à 12h au 022 879 89 08 ou en écrivant à onexbenevoles@gmail.com