



## Programme des activités

Décembre 2023

### Édito

Aborder la période de l'Avent, qui débute officiellement le 1<sup>er</sup> décembre, n'est pas chose aisée. Alors que mon esprit devrait s'occuper de penser à une belle décoration de table, ramasser des petites pives ou quelques branches de sapin pour se mettre dans le cocooning de l'hiver, je suis juste effarée par la misère et la dégradation de ce monde.

Comment est-il possible d'arriver à un tel niveau de violence, de brutalité, de déchirement entre les hommes qui peuplent un seul et même sol ?

Sans être philosophe ni même historienne, je me demande souvent si l'envie de se « taper dessus » est innée ou découle naturellement du fait de vivre en société. La paix et l'entraide seraient-elles donc plus difficiles à faire que la guerre ? Il est vrai que cet été le grand château de sable que j'avais mis plusieurs

heures à construire, les enfants n'ont mis que quelques minutes à le casser ! D'où ma constatation : il est plus facile de détruire que de construire.

Pourtant, et la différence abyssale est là, l'énergie intérieure pour le faire n'est pas du tout la même. La colère et la haine, qui peuvent être si dévastatrices et spontanées sont finalement celles qui nous rongent de l'intérieur au regard des forces qui sont dictées par l'amour, l'espoir et l'empathie. Celles-là même dureront dans le temps.

Pensez-y quand vous réalisez une action, mettez tout votre amour et votre cœur même pour une chose simple comme faire la cuisine ou rendre visite à quelqu'un. Je suis persuadée que ces énergies positives se déplacent et nous entourent comme l'air que nous respirons ; et ainsi espérer envoyer un peu d'espoir à ceux qui en ont besoin. Je vous souhaite beaucoup d'amour pour 2024 et de belles fêtes de Noël !

**Evelyne GRILLET,**  
Coordinatrice du Pôle seniors

5

Déc.

## AMOUR, INTIMITÉ ET PLAISIR AVEC L'ÂGE

L'attention portée à la vie affective et sexuelle des seniors s'étend à mesure que diminuent la gêne et les tabous qui y étaient associés. Or, comme les études le montrent, l'amour et l'intimité ont heureusement encore bien souvent leur place lorsque l'âge avance.

Mais pour appréhender les changements et répondre aux questions qui peuvent survenir, il n'est pas toujours évident de savoir à qui s'adresser. Cette conférence ludique et illustrée par des situations concrètes visera à transmettre des clés pour une intimité épanouie et respectueuse des envies de chacun-e.



🕒 **MARDI 5 DÉCEMBRE**  
DE 9H30 À 11H

📍 **Salle du Manège**

☕ **Accueil café-croissant**  
offert dès 9h00

## INTERVENANTES



• **Patrizia Anex**  
Psychothérapeute,  
sexologue,  
chroniqueuse radio et  
enseignante.  
Elle promeut une  
intimité positive dont il  
convient de prendre  
soin avec bienveillance.



• **Angela Walder-Lamas**  
Conseillère en santé  
sexuelle à l'Unité de  
santé sexuelle et  
planning familial des  
HUG.  
Elle dispense des  
consultations gratuites  
et confidentielles à  
l'Antenne santé sexuelle  
Onex depuis février  
2023.

## Convivialité

6

Déc.

### Club de midi : l'Escalade

Le Club de midi vous accueille pour fêter l'Escalade le **mercredi 6 décembre**, en présence du Conseil administratif in corpore : Mmes Maryam Yunus Ebener et Anne Kleiner.

Après la fameuse choucroute faite maison par l'équipe de cuisine, Jean-François et Maria, nous casserons la célèbre marmite en chocolat et chanterons de bon cœur le « Cé qu'è lainô ». Vous pouvez également vous déguiser comme le veut la tradition !



<b>Conditions</b>	<b>Fr. 15.- par personne</b> Inscriptions dès maintenant au guichet du Service social, santé et enfance et jusqu'au <b>lundi 4 décembre 12h.</b>
<b>RDV</b>	<b>Mercredi 6 décembre</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.



## Tourisme pédestre et marche douce de Noël : Le fabuleux village des Flottins

Évian? Une ville qui navigue entre eau limpide, galets polis et morceaux de bois flottés échoués ça et là. Depuis 2007, chaque année, c'est toute la cité qui tombe sous le charme **du petit peuple des Flottins**. D'un coup de baguette, en bois flotté bien sûr, elle se transforme pendant trois semaines en une bulle hors du temps. Pendant cette période, comédiens, conteurs, musiciens, circassiens, cracheurs de feu, donnent libre cours à leurs inspirations, et se réinventent en petits êtres facétieux : les Flottins !

Ici rien n'est à vendre, tout est à imaginer... Sculptures monumentales, performances, musiques et feux ensorcelants... Le fabuleux village, allie art



plastique, cœur, vivant, offrant un voyage fantasmagorique et poétique totalement atypique. Le temps d'un après-midi venez vous perdre,, flâner au détour d'une cour, d'une place ou d'un passage secret et vivre la légende des Flottins, ces facétieux habitants de Noël.

Cette sortie vous est proposée en visite libre ou accompagnée par nos bénévoles.

**Conditions : Trajet en car, Fr. 10.– par personne.** Inscriptions dès maintenant au guichet du Service social, santé et enfance et jusqu'au 15 décembre, 12h. **Merci de préciser si vous faites la visite de façon indépendante ou si vous préférez faire le tour avec vos guides habituels.**

**RDV : Mardi 19 décembre à 14h00**, Parking de la Piscine d'Onex. Retour en début de soirée.

**Guides :** Bernadette et Pierre Wyss - Josiane Beda et Maryclaudie Jossieron.

**Difficultés :** Rues d'Évian pavées. Vêtements et chaussures chaudes selon la météo.

## Convivialité

### Chanson d'Onex : l'Escalade au cœur du chant

Afin de célébrer l'Escalade et avec elle sa grande tradition du chant, la Chanson d'Onex s'est associé au « Grand **CH**œur de l'Escalade » pour proposer un concert mettant en valeur des compositeurs suisses, romands et genevois.



Certains titres se chantent depuis des générations et ont été appris en milieu scolaire, comme le fameux « Cé qu'è lainô ». Le « Psaume 124 », chanté en la Cathédrale Saint-Pierre dès le matin de l'attaque avortée se chante encore aujourd'hui et marque la commémoration de la victoire de la Mère Royaume de 1602.

**RDV Samedi 2 décembre à 18h** au Temple d'Onex. Rte de Chancy 124. Entrée libre, chapeau à la sortie.

## Souvenirs

Dernière excursion au barrage de la Grande Dixence le 19 octobre. Certains seniors avaient de près ou de loin travaillé sur ce projet et l'émotion était palpable !



21

## Repas de Noël : un moment festif !

Déc.

La Ville d'Onex a le plaisir de vous inviter au traditionnel Noël des Seniors, afin de partager ensemble une journée conviviale, le **Jeudi 21 décembre 2023 dès 11h15 à la Salle Communale d'Onex.**

Pour ouvrir les festivités, les Autorités onésiennes, ainsi que le représentant des Églises d'Onex M. Espoir Adadzi, Pasteur de la Paroisse Protestante d'Onex, auront le plaisir de vous adresser leurs vœux. Nous vous inviterons ensuite à la dégustation d'un repas imaginé et réalisé par le Chef cuisinier du restaurant « Le Tennis ».



Entre le plat principal et le dessert, nous vous proposerons un spectacle cabaret. C'est tout simplement Broadway qui s'invitera à votre

table pour un voyage sur la célèbre avenue de New-York, avec ses plus belles musiques de comédies musicales (Chicago, Cabaret, ...), mais aussi ses icônes les plus légendaires comme Liza Minnelli, Gene Kelly ou Fred Astaire.

Alors laissez-vous emporter par le charme de cette prestation chantée et dansée teintée de velours et de paillettes.



**Conditions** Offert par la Ville d'Onex, **réservé aux habitant-e-s en âge AVS.**

**RDV** **Jeudi 21 décembre**  
Ouverture des portes à 11h15.



## Modalités d'inscriptions

- 1 Vous pouvez vous inscrire pour le repas de Noël **dès réception du programme et jusqu'au vendredi 8 décembre inclus :**  
→ Soit par téléphone  
→ Soit par courriel à seniors@onex.ch

### Pensez à nous mentionner :

→ les noms de tous les participants et numéros de téléphone. Trois inscriptions maximum par personne.

- 2 **Votre inscription est validée par retour de mail ou par téléphone.**

- 3 **Merci de venir chercher votre ticket d'entrée à notre guichet du 11 au 21 décembre.**

**Les inscriptions hors délai** sont possibles à notre guichet dans la limite des places disponibles.

**En cas de désistement**, merci de l'annoncer par téléphone au 022 879 89 11, au plus tard le matin de la fête. **Nous pourrions ainsi proposer votre place à des personnes en liste d'attente !**

### Taxi gratuit



Nous avons à cœur d'accueillir le plus grand nombre. Ainsi, **les personnes à mobilité réduite** peuvent, sur demande lors de leur inscription, bénéficier gratuitement d'un taxi pour l'aller et le retour. Vous devez néanmoins vous rendre au bas de votre immeuble.





**Nouvelle offre sportive gratuite à Onex ! Profitez d'une heure de sport chaque dimanche, en salle de gymnastique.**

Suite au succès du programme *Sport & bien-être en été*, la Ville d'Onex a le plaisir de vous annoncer que des cours gratuits sont offerts dès cet automne, en salle de gymnastique. Ce projet est en partenariat avec **UrbanTraining** et les premières dates du calendrier sont déjà agendées.

### Informations :

Chaque dimanche, de 10h30 à 11h30, et jusqu'au printemps 2024, venez profiter chaque dimanche d'un cours de sport ou bien-être, hors vacances scolaires et événements spéciaux.

Les séances se déroulent à la salle de gymnastique de l'école d'Onex-Par cet sont gratuites, ouvertes à toutes et tous, il suffit de vous inscrire.

### Pour y participer, rien de plus simple !

- Se rendre sur le site d'**UrbanTraining**, à l'adresse [www.urban-training.ch](http://www.urban-training.ch)
- Créer un compte ou se connecter à un compte existant.
- S'inscrire aux cours de son choix (un filtre "Onex" peut être appliqué pour simplifier la recherche).

### Programme (sous réserve de changement) :

Date	Activité
26 novembre	Full body Workout
3 décembre	Yoga doux
13 décembre	Zumba
14 janvier	Full body Workout
21 janvier	Pilates
28 janvier	Yoga doux
4 février	Zumba
11 février	Cardio boxing
3 mars	Full body Workout
10 mars	Pilates
17 mars	Zumba

19

### Casse-croûte de Noël

Déc.

Notre restaurant convivial vous attend le mardi 19 décembre pour le dernier repas avant les fêtes de fin d'année ! Ce repas se déroulera de 11h45 à 13h30 et comportera un menu à vous régaler les papilles !



**Conditions** Fr.6.– par personne. Gratuit jusqu'à 12 ans. Inscriptions dès maintenant au guichet du SSSE et jusqu'au **vendredi 15 décembre**.

**RDV** **Mardi 19 décembre**  
Salle Astronex. Rue des Evaux 2  
**Ouverture des portes dès 11h45**

## Réseau

### Âge et santé mentale

Des études scientifiques ont démontré que vieillir fait aussi du bien: en moyenne, les personnes qui ont la meilleure santé mentale, ce sont les senior-es ! On constate que malgré les difficultés qui peuvent survenir avec l'âge, les personnes âgées se portent bien émotionnellement et sont plus heureuses que les plus jeunes dans leur vie de tous les jours.

Cela s'explique par 3 supers compétences qu'on développe en vieillissant. **La résilience émotionnelle** : on ressent moins d'émotions désagréables (peur, dégoût, colère, ...) **La régulation émotionnelle** : on porte plus d'attention au positif qu'au négatif dans la vie, on se souvient davantage du positif. La **conscience du temps limité** : on va plus facilement se concentrer sur le présent, on est plus optimiste et on met notre satisfaction émotionnelle au cœur de nos actions.

**"Vieillir c'est embêtant, mais c'est la seule façon de vivre longtemps"**

Retrouvez le dossier "Les meilleures années sont à venir" sur [minds-ge.ch](http://minds-ge.ch).



## Joyeux anniversaire



Mme Juliane WEIZBAUER a fêté ses 90 ans le 1<sup>er</sup> novembre en compagnie de Mme Anne Kleiner.



M. Maurice FREHNER a fêté ses 90 ans le 2 novembre en compagnie de sa famille, l'équipe de l'EMS de Butini et de Mme Anne Kleiner.



Mme Lisette et Lorenzo DOTTA ont célébré leur Noces d'Or le 5 octobre en compagnie de leur fils et de Mme Anne Kleiner.

## Réseau

### 175 ans d'Onex : Un anniversaire qui se fête pour un village devenu ville.

En 2026, Onex va fêter ses 175 ans d'existence ! Une date importante tant les changements ont été grands en moins de deux siècles.



Ainsi, la ville a décidé d'anticiper les festivités et a convié la population lors d'une première réunion de concertation le 30 août dernier. L'idée pour bien préparer la fête est qu'elle soit portée par ceux et celles qui habitent à Onex. Cet événement exceptionnel permettra de se fédérer autour d'une histoire collective, pour une commune qui a connu le baby-boom et a vu sa population se multiplier par 5 en moins de 10 ans.

Suite à cette première assemblée, un Comité s'est constitué sous forme d'association et sera chargé de coordonner les différentes manifestations.

**Le but est de raconter l'histoire d'Onex, valoriser le patrimoine et la culture et célébrer ensemble la Commune.**

**Vous avez envie de participer à cette aventure ? Vous avez des photos, des histoires à raconter sur Onex ? N'hésitez pas à rejoindre le Comité des 175 ans d'Onex par mail à [secretariat.general@onex.ch](mailto:secretariat.general@onex.ch) ou par téléphone à la réception de la Mairie au 022 879 59 59.**

## Impressum

### Service social, santé et enfance

13 rue des Evaux - 1213 Onex - 022 879 89 11

[seniors@onex.ch](mailto:seniors@onex.ch) ou [www.onex.ch](http://www.onex.ch)

**Ouverture** : Lundi au vendredi : 9h - 12h

Lundi - mercredi - jeudi : 9h - 12h et 14h - 17h

Fermeture de fin d'année : du 23 décembre 2023 au 2 janvier 2024.

**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 kiosque.