

Bulletin d'informations : FEVRIER 2022

COURS ET ACTIVITES

2^e semestre (février à juin 2022)

Pour tous les cours, les inscriptions sont prises directement sur place.

Vous pouvez également vous adresser à notre secrétariat : Chantal Amacker

Téléphone 022 757 54 76 - portable 078 649 68 21 - courriel : secretariat@le-coteau.ch

Prix du semestre : CHF 100.-

Paiement sur facture qui vous sera envoyée par courrier postal après votre inscription.

Les cours durent 1h. Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires.

Pour le moment, le certificat covid est obligatoire (cours 2G ou 2G+, piscine 2G+)

- **GYM-DANSE**

Tous les lundis de 10h à 11h au local

Début 2^e semestre : lundi 7 février



CHANGEMENT DE JOUR

- **AQUAGYM**

Tous les mercredis de 9h à 10h - Piscine de l'école Robert-Hainard

Début 2^e semestre : mercredi 2 février

- **TAI CHI - QI GONG**

Tous les jeudis - Salle Jura (pavillon du Signal)

- 08h30-09h00 Tai chi (groupe débutant)

- 09h00-09h30 Auto-massages et Qi Gong (tous ensemble)

- 09h30-10h00 Tai chi (groupe avancé)

Début 2^e semestre : jeudi 3 février

- **YOGA DOUX (avec chaise)**

Tous les vendredis de 10h à 11h au local

(Pas de cours le 4 février)

Début du 2^e semestre : vendredi 11 février



CHANGEMENT D'HEURE

Au local, vous avez la possibilité de :

- rejoindre également les **joueurs de cartes (jass)**, les lundis après-midi de 13h30 à env. 17h
- suivre le cours de **conversation anglaise** qui a lieu le jeudi tous les 15 jours de 10h à 11h (prochaine fois le 10 février)
- participer à l'**atelier tricot** qui a lieu tous les vendredis de 14h à 16h

AIDE INFORMATIQUE DE BASE POUR LES AÎNÉS

Dès le **mardi 8 février**, le Département des affaires sociales et notre association proposent aux aînés de Bernex une aide informatique de base (smartphone, tablettes) :

Permanence tous les mardis de 10h à 12h

au local du Coteau (fermé durant les vacances scolaires)

Sans rendez-vous, c'est gratuit ! N'hésitez pas à passer !

MERCREDI DE SKI

Le Bernex Ski Club (BSC) propose aux seniors de profiter de leur infrastructure et de partir skier avec eux. Afin de ne pas skier seul, si vous le désirez, vous avez la possibilité d'être accompagné d'un moniteur durant la journée.

Prix de la sortie : CHF 45.- (transport en car, abonnement et accompagnement d'un moniteur compris)
Le repas de midi n'est pas inclus (*pique-nique ou restaurant d'altitude, selon votre choix*)

Les sorties ont lieu au plateau de Sommand (France).

Prochaines dates : mercredis 2 février et 9 février

Rendez-vous: 8h45 devant la Protection civile de Bernex (vers la salle Omnisports, route de Chancy)

Possibilité de parking à l'Ecole Robert-Hainard

Retour à Bernex vers 18h au même endroit

Inscription, contact et information : Sylvain Tarrit - Tél. 076 374 80 04

VISITE DECOUVERTE

❖ **Vendredi 25 février 2022 à 10h30**
Visite des orgues du Victoria Hall

Rendez-vous : 10h15 devant le Victoria-Hall (Rue du Général-Dufour 14)

Chacun se rend sur place par ses propres moyens.

Après la visite, une boisson sera offerte dans un restaurant.

Inscription obligatoire (*maximum 20 personnes*) auprès de
Monique Garnier - courriel : monique@gsinfo.ch ou tél. 022 757 19 92 - 076 382 24 03

Délai d'inscription : vendredi 18 février

A noter qu'il y a passablement d'escaliers à monter !

50^e anniversaire de la Fédé

Pour marquer le 50^e anniversaire de la Fédération genevoise des clubs d'aînés et associations de seniors, (FGCAS) une fête avait été programmée en 2020. La pandémie a contraint les organisateurs à l'annuler, ainsi qu'en 2021. Espérons qu'en 2022, la réalisation de cette manifestation pourra avoir lieu. Elle est prévue le

Dimanche 10 avril à 14h30 au BFM (Bâtiment des Forces Motrices)

Après l'accueil et la partie officielle, nous pourrons assister au spectacle de Yann Lambiel.

Un cocktail dînatoire clôturera ce jubilé et un cadeau souvenir sera distribué à chacun.

18 cartes d'invitation sont à disposition.

Une contribution de CHF 5.- est demandée par la FGCAS et sera encaissée sur place.

En fonction de la situation sanitaire du moment, les directives fédérales et/ou cantonales seront exigées et contrôlées à l'entrée.

Pour obtenir votre invitation, annoncez-vous auprès de Georges Echenard - Téléphone 079 155 48 95

Courriel : billetterie@le-coteau.ch

SPECTACLES ET CONCERTS

Billets à disposition pour les spectacles et concerts ci-dessous, réservés aux seniors.

Prix : CHF 10.- par billet

Pour le paiement, une facture vous sera remise avec vos billets.

Commande auprès de Georges Echenard - Téléphone 079 155 48 95

Courriel : billetterie@le-coteau.ch

3 billets à disposition	Mardi 1 ^{er} février à 14h30 <i>Durée 1h30</i>	Chantez si ça vous chante <i>Salle Centrale de la Madeleine - Rue de la Madeleine 10</i> <i>Compagnie : La Comédie Lyrique Romande</i> <i>Mise en scène : Raphaëlle Farman et Jacques Gay</i> <i>Cours de chant/karaoké collectif. Deux chanteurs d'opéra vous donnent un cours de chant avec les techniques de base, suivi d'un travail de 5 morceaux très connus grâce à un écran géant sur lequel sont projetées les paroles.</i>
1 billet à disposition	Samedi 5 février à 14h30 <i>Durée 2h avec entracte</i>	Le Prénom <i>Théâtre de l'Espérance - Rue de la Chapelle 8</i> <i>De Matthieu Delaporte et Alexandre De La Patellière</i> <i>Mise en scène : Sylvie Nickbarte</i> <i>Comment une plaisanterie sur le prénom du futur enfant va entraîner le chaos au cours d'une réunion de famille. De malentendus en révélations, d'aveux sincères en pure mauvaise foi, tous les ingrédients sont là pour une comédie hilarante, caustique et pleine d'esprit.</i>
3 billets à disposition	Samedi 5 février à 14h30 <i>Durée 1h35</i>	Revue et non corrigée 2022 <i>Théâtre des Vieux-Grenadiers - rue de Carouge 92</i> <i>La Revue se veut satirique sur l'actualité politique et sociétale de Genève qui, comme chaque année, est écrite durant l'été et à la rentrée de septembre pour correspondre au plus près à l'actualité genevoise, suisse voire internationale. Spectacle composé de sketches et de chansons parodiques.</i>
1 billet à disposition	Samedi 26 février à 14h30 <i>Durée 1h35</i>	Revue et non corrigée 2022 <i>Théâtre des Vieux-Grenadiers - rue de Carouge 92</i>
1 billet à disposition	Dimanche 13 mars à 17h	Lemanic Modern Ensemble <i>Victoria Hall - Rue Général Dufour 14</i> <i>« Lambert Wilson chante Kurt Weill »</i> <i>Direction : Bruno Fontaine - Chant : Lambert Wilson</i>
6 billets à disposition	Lundi 21 mars à 14h30 <i>Durée 1h25</i>	Le cabaret médical <i>Salle Centrale de la Madeleine - Rue de la Madeleine 10</i> <i>De Philippe Cohen. Compagnie Confiture.</i> <i>Spectacle musical et comique autour de la médecine, des soignants, des microbes, des virus et des big Pharma, sans oublier les ministres, les petites mains, les familles et la science; un hommage aux travailleurs de la santé, aux chercheurs et aux victimes; spectacle ancré sur notre collectivité et les individus qui ont traversé cette période unique et déstabilisante.</i>