

## AIDE INFORMATIQUE DE BASE - RAPPEL

Une permanence a lieu 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 pour poser toutes vos questions !



## CONFERENCE

### ❖ **Jeudi 20 octobre à 14h** **« Prendre soin de son sommeil »**

Conférence animée par plusieurs spécialistes du Centre du sommeil CENAS qui aborderont les rudiments du sommeil, les troubles ou perturbateurs, le lien avec l'alimentation et qui vous donneront quelques pistes pour améliorer votre sommeil (technique de pleine conscience).

La conférence a lieu à la **salle Jura à Bernex** (située à côté de la buvette du foot au Signal).

- Participation gratuite
- Inscription obligatoire (places limitées à 40 personnes)  
par courriel [seniors@bernex.ch](mailto:seniors@bernex.ch) ou par téléphone 022 850 92 46 ou 022 850 92 47.



## RANDONNEE

### ❖ **Mardi 25 octobre** **Marche au Bois de Chêne à Coinsins**

Pratiquement pas de dénivelés (158m)

Durée : environ 2h.

**Rendez-vous** : 13h30 dans le parking de l'Auberge de Coinsins.

Merci aux personnes possédant un véhicule de s'annoncer pour le covoiturage.

Inscription auprès de Catherine Kay - tél. 022 743 14 29 - portable 079 613 33 86

Courriel : [ckay@bluewin.ch](mailto:ckay@bluewin.ch)

**Délai d'inscription : dimanche 23 octobre**

*Annulation en cas de mauvais temps.*



## REPAS ET GOUTER

Inscription obligatoire auprès de Chantal Amacker

Téléphone 022 757 54 76 - portable 078 649 68 21 - courriel : [secretariat@le-coteau.ch](mailto:secretariat@le-coteau.ch)

### ❖ **Mardi 8 novembre** **Au menu : La traditionnelle choucroute !**

Heure : 12h

Lieu : au local du Coteau

Prix : CHF 25.- par personne (boissons comprises), encaissé sur place.

**Délai d'inscription : mardi 1<sup>er</sup> novembre (40 personnes maximum)**

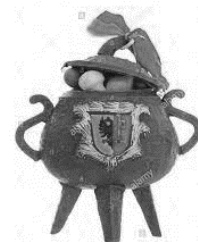


## ❖ Mercredi 7 décembre

### **Repas de l'Escalade**

Apéritif suivi d'un repas festif avec animation musicale et bris de la marmite.

Heure 12h  
Lieu Salle communale de Confignon  
Prix CHF 40.- par personne (boissons comprises), encaissé sur place.



**Délai d'inscription : jeudi 1<sup>er</sup> décembre (places limitées)**

## LES AUTOMNALES

### ❖ Jeudi 17 novembre

La Commune de Bernex vous emmène aux Automnales !

10h30 Départ en car prévu devant l'église de Bernex  
11h00 Accueil à Palexpo  
Temps libre pour la visite du salon  
12h30 REPAS à La Taverne Genevoise (entrée, plat, dessert, eau minérale, café)  
Temps libre pour la visite du salon  
16h30 env. Reprise du car devant Palexpo pour Bernex

Prix : CHF 35.- par personne (transport, entrée et repas inclus)

#### **Pour vous inscrire :**

Contactez Mme Katia Barbier

par courriel : [k.barbier@bernex.ch](mailto:k.barbier@bernex.ch)

ou par téléphone au 022 850 92 45 (absente le mercredi toute la journée et le vendredi après-midi)



## CONFIGNON - DECORATIONS DE NOEL

La Commune de Confignon propose de réunir différentes populations (élèves de l'école primaire, grands de la crèche, parents d'élèves, population senior, etc.) pour réaliser des bricolages ou d'autres objets destinés à décorer le sapin de Noël de la commune, voire les bâtiments scolaires et/ou d'autres lieux communaux.

Deux rencontres sont prévues pour travailler à ces réalisations le

- Lundi 14 novembre, à l'école de Cressy, entre 8h et 18h
- Mardi 15 novembre, à l'école de Confignon, entre 8h et 18h

Vous êtes intéressés à participer ? Réservez d'ores et déjà ces dates.  
Information pour vous inscrire dans le prochain bulletin.



## ATELIER TRICOT - BRODERIE - CROCHET

Tous les vendredis après-midi au local de 14h à 16h.

Sans inscription.

**Personne de contact :** Edda Vos

Tél. 022 757 58 91 – 079 547 68 47

Courriel : [el.vos@sunrise.ch](mailto:el.vos@sunrise.ch)



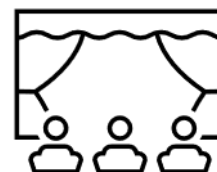
## SPECTACLES ET CONCERTS

Commande de billets et renseignements auprès de :

Georges Echenard - Téléphone 079 155 48 95 - courriel : [billetterie@le-coteau.ch](mailto:billetterie@le-coteau.ch)

Prix des billets :

- spectacles : CHF 10.-
- concerts : CHF 8.-



Paiement : Une facture est envoyée avec la commande de vos billets.

<p><b>Dimanche 9 octobre</b> à 17h00</p> <p>4 billets à disposition</p>	<p><b>United String of Europe</b> <i>Concert au Victoria Hall - Rue Général Dufour 14</i></p>
<p><b>Dimanche 20 novembre</b> à 17h00</p> <p>2 billets à disposition</p>	<p><b>Quatuor Terpsycordes, 25ème anniversaire</b> <i>Concert au Victoria Hall - Rue Général Dufour 14</i></p>
<p>• <b>Lundi 28 novembre</b> 3 billets à disposition</p> <p>• <b>Mardi 29 novembre</b> 1 billet à disposition</p> <p>à 14h30</p>	<p><b>Petit concerto conjugal</b> <i>Salle Centrale de la Madeleine - Rue de la Madeleine 10</i></p> <p><i>Théâtre musical. La Comédie Lyrique romande</i></p>

### ❖ Répétitions générales de l'OSR

Le Coteau dispose de 4 cartes de membres pour les répétitions générales du programme 2022-2023.

Elles sont offertes gracieusement par le DCTN de la Ville de Genève et mises à votre disposition.

Les répétitions ont lieu **de 10h à 13h au Victoria Hall**

Dates des répétitions :



<p><b>2022</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lundi 24 octobre</li> <li>- Lundi 7 novembre</li> <li>- Mercredi 30 novembre</li> </ul>	<p><b>2023</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mardi 17 janvier</li> <li>- Jeudi 9 février</li> <li>- Mercredi 5 avril</li> <li>- Mercredi 10 mai</li> <li>- Mercredi 24 mai</li> </ul>
---	--