

Chères et chers Membres,

Les cours ont repris à la satisfaction de plusieurs d'entre nous. Cela fait du bien de se retrouver pour partager des moments d'échanges.

Etant donné que nous ne pouvons toujours pas reprendre les repas au local, le Comité a décidé d'organiser une excursion supplémentaire en octobre qui clôturera, nous l'espérons en beauté avec le soleil, nos visites de l'année 2020, année quelque peu particulière vous en conviendrez.

Nous vous souhaitons un bel automne !

Cordialement,
Votre Comité

RAPPEL DES MESURES SANITAIRES COVID-19

1. **Pas de symptôme** de maladie pour suivre les cours ou les activités.
2. **Garder ses distances**
Masque obligatoire pour se déplacer dans les locaux communs. Distance 1,50m entre les personnes.
3. **Se désinfecter soigneusement les mains**
Gel hydroalcoolique mis à disposition à l'entrée des locaux ou utilisation eau/savon.
4. **Traçage des personnes** (liste de présence).

Nous continuons à faire appel à votre responsabilité individuelle et au bon sens pour que tout se passe bien.

VISITE DECOUVERTE

❖ Lundi 26 octobre 2020

Visite des orgues du Victoria-Hall

Rendez-vous : 15h 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 au Café du Grütli.

Maximum 20 personnes (liste établie dans l'ordre d'arrivée des inscriptions)

Inscription obligatoire jusqu'au vendredi 23 octobre auprès de

Monique Garnier - courriel : monique@gsinfo.ch ou tél. 022 757 19 92 - 076 382 24 03

EXCURSION

❖ Jeudi 22 octobre 2020 : « La Brisolée à Fully »

Horaire des départs : (veuillez signaler l'endroit où vous prendrez le car)

- 07h30 Devant l'église de Bernex
- 07h35 Arrêt bus Vuillonex
- 07h40 Arrêt bus 70 Croisée de Confignon

Départ en car par l'autoroute (direction Nyon)

- 09h30 Pause café-croissant au restaurant du Centre mondial du cyclisme à Aigle
- 10h20 Aigle - Visite guidée du Centre mondial du cyclisme « Le Vélodrome »
- 11h30 env. Départ pour Saillon (Fully) - Repas de midi au Relai de la Sarvaz
Spécialité La Brisolée : châtaignes grillées au feu de bois, quatre fromages d'alpage, fruits, lard sec et viande séchée, pain de seigle aux noix, le tout à volonté.
Tarte aux fruits. Vin, café et eau compris.
- 15h00 Vevey - Visite libre du Musée suisse du jeu
- 17h30 env. Retour en car sans arrêt jusqu'à Bernex

Les mesures sanitaires seront respectées, la responsabilité individuelle reste toutefois de rigueur. N'oubliez pas de prendre un masque !

Prix membre (tout inclus) : CHF 60.- (non-membre: CHF 115.-)

Vous recevrez dans le car une facture avec un BVR pour le paiement de l'excursion.

En cas de désistement, avertir 24h avant l'excursion, sinon le prix de la course sera dû.

Inscription obligatoire jusqu'au lundi 19 octobre auprès du secrétariat

Chantal Amacker - courriel : secretariat@le-coteau.ch ou tél. 022 757 54 76 - 078 649 68 21

ou par courrier postal au moyen de la fiche d'inscription en annexe.

(attention le courrier B met 5 jours pour nous parvenir).

Annulation possible si pas assez d'inscription et/ou en cas de nouveaux problèmes liés au coronavirus.

Ce sera la dernière excursion organisée cette année 2020.

RANDONNEE

La randonnée prévue le 22 septembre à la Vallée de Joux n'a pas eu lieu à cause du temps trop incertain. Elle a été remplacée par une marche le long du Rhône jusqu'à la passerelle du Lignon, avec un retour par Chèvres.

Nous reprogrammons la randonnée à la Vallée de Joux le :

❖ Jeudi 8 octobre 2020 : Vallée de Joux

Le Pont jusqu'au Rocheray, marche en partie le long du lac de Joux

Durée : environ 2h30 (8,5 km – 173m D+ et 172 D-)

Le retour du Rocheray au Pont se fera en train.

Rendez-vous : 09h30 dans le parking du Pont vers l'Hôtel de la Truite.

Le trajet Genève – Le Pont (environ 1h30) se fera en voiture individuelle (co-voiturage recommandé).

Si le temps est incertain, la randonnée aura lieu à Genève

La Plaine – Dardagny – La Plaine

Durée : environ 2h30 (5 km - 200m D+ et D-)

Rendez-vous à 13h30 à la gare de La Plaine (co-voiturage recommandé).

Annulation uniquement en cas de mauvais temps (un message sera envoyé par Catherine Kay)

Inscription auprès de Catherine Kay - courriel : ckay@bluewin.ch ou tél. 022 743 14 29 - 079 613 33 86

Délai d'inscription : mardi 6 octobre

DEVELOPPEMENT DE BERNEX - Atelier d'échanges

Cet atelier n'ayant pas pu avoir lieu au mois de mars, nous reprogrammons une nouvelle date.

❖ Jeudi 5 novembre de 14h à 16h au local du Coteau

Dans le cadre des réflexions et sondages de la population quant au développement futur, et notamment urbain de Bernex, la Commune de Bernex (en partenariat avec la société FBI Prod), organise un atelier d'échanges avec les aînés du Coteau, au sujet de l'usage et des ressentis quant à la rue de Bernex (passé, présent, futur / envies et projections).

Inscription auprès de Laurence Kunz, courriel info@le-coteau.ch ou tél. 022 777 37 20 - 078 671 61 20.

SPECTACLES ET CONCERTS

En ce qui concerne les spectacles de la Ville de Genève, les choses ont évolué depuis notre dernière information. En effet, la Fédé propose un programme de 9 spectacles échelonnés entre le 28 novembre 2020 et le 15 juin 2021.

Le délai imparti pour le retour des commandes étant extrêmement court, il a été décidé que les billets proposés à la vente seront annoncés au fur et à mesure des dates dans notre bulletin mensuel.

Le nombre de billets proposé le sera en fonction du nombre de billets qui aura été mis à notre disposition par la Fédé.

Vous pourrez également consulter ces informations sur notre site internet :

www.le-coteau.ch / rubrique Activités / Spectacles et Concerts.

NOUVELLES DE VOTRE COMITE

Comité

Notre appel dans le dernier bulletin a porté ses fruits ! Merci infiniment à celles et ceux qui ont pris la peine de nous contacter.

Nous vous informons que le Comité a nommé :

- **Madame Claude Hildebrand** en tant que Trésorière.
Elle participera au comité, collaborera au bouclage de l'exercice comptable 2020 et reprendra le poste de trésorière dès le 01.01.2021, dès l'ouverture du nouvel exercice comptable.
Son mandat sera validé par l'Assemblée générale prévue en mars 2021.

Une personne s'est proposée à reprendre la gestion de la billetterie des spectacles et concerts.

Laurence Kunz lui a proposé également de pourvoir au poste de la Vice-présidence, ce qu'elle a accepté.

Le Comité validera ces mandats lors de sa prochaine séance, une information sera transmise dans le bulletin de novembre.

Envoi des cartes d'anniversaires

Les personnes qui se sont proposées ont finalement renoncé à effectuer cette tâche, la charge de travail ne correspondant pas à leurs disponibilités.

Afin de maintenir cette activité, dès le 01.10.2020, Laurence Kunz et Chantal Amacker collaboreront ensemble pour l'envoi des cartes. Nous profitons de remercier chaleureusement Murielle Meylan d'avoir assumé cette activité jusqu'à présent.

Une candidature est toutefois toujours la bienvenue.

INFORMATIONS DIVERSES

Conférence

La mairie de Bernex organise une conférence ayant pour thème « **Prévention des chutes et travail de la posture** ». Elle aura lieu le **jeudi 15 octobre 2020 à 14h** à la salle Jura du Centre sportif du Signal de Bernex.

Quels sont les gestes et postures à adopter au quotidien dans une logique préventive, conseils et pistes de bonnes postures. Tous les petits gestes du quotidien tels que se lever, s'asseoir dans un fauteuil, se relever d'une chute, etc. seront abordés.

Pour vous inscrire ou pour obtenir un renseignement, courriel : seniors@bernex.ch ou tél. 022 850 92 46.

Le CAD : qu'est-ce que c'est ?

C'est le Centre d'animation pour retraités - Hospice général.

Actif dans la prévention de la solitude, le CAD propose aux personnes de plus de 55 ans des activités sociales, de loisirs et de formation.

Le centre, situé dans un vaste parc, est ouvert toute l'année. Il soutient également les associations de seniors dans les communes.

Coordonnées : Route de la Chapelle 22 - 1212 Grand-Lancy

Tél. 022 420 42 80

Site internet : www.cad-ge.ch

N'hésitez pas à vous renseigner sur le programme des multiples activités proposées par le CAD !