

Chères et chers Membres,

Les contraintes COVID-19 s'assouplissent. Le déconfinement est en route ! Ainsi, nous allons pouvoir reprendre progressivement nos activités tout en respectant les gestes barrières qui sont maintenus et toujours recommandés par nos autorités.

C'est avec plaisir que votre Comité a pu se réunir le 16 juin. Il a pris un certain nombre de décisions qui vous sont communiquées dans ce bulletin, de même que tous les renseignements utiles pour reprendre en partie nos activités.

Nous espérons vous retrouver toutes et tous en bonne forme et en bonne santé et vous souhaitons un bel été.

Cordialement, votre Comité

## ARTICLE JOURNAUX COMMUNAUX

A la suite d'une erreur de la rédaction du journal de Bernex, notre article n'a pas été publié dans le journal *Infos Bernex* de fin juin, ce que nous regrettons. Les habitants de Confignon ont, quant à eux, pu le lire dans le *Conf'lien*. Pour votre information, nous vous transmettons cet article ci-dessous :

*« En raison de la pandémie du coronavirus, le Comité a dû annuler l'Assemblée générale de l'association convoquée au 31 mars 2020. Celle-ci devait marquer le changement de la présidence. En effet, en 2019, Catherine Hofmann, avait accepté de reconduire son mandat, sous dérogation, pour une année supplémentaire. Par conséquent, dès le 1<sup>er</sup> avril 2020, nommée par le Comité, Laurence Kunz a repris cette fonction, et cela ad interim jusqu'à son approbation lors de la prochaine assemblée (à définir).*

*Parallèlement, cette période particulière a amené notre association à prendre plusieurs mesures pour la sécurité de ses membres. Conformément aux instructions des autorités, le Comité a été contraint d'annuler la majorité des activités. Malgré le dynamisme et la motivation de beaucoup d'entre nous, notre association est « au repos » forcé !*

*Sacré COVID-19 ! Au revoir nos visites découvertes : les orgues du Victoria-Hall attendent notre passage ! Les randonnées et les excursions ne sont plus possibles en groupe. Les cours d'aquagym ont cessé. Quant aux joueurs de cartes, ils se réjouissent de pouvoir (re)taper le carton !*

*Seuls subsistent les cours de Qi Gong-Tai chi et ceux de la sophrologie. Les professeurs transmettent des rendez-vous par internet et les membres du cours peuvent se connecter pour y participer. Une nouvelle manière de fonctionner qui a un certain succès. Pro Senectute se mobilise pour proposer également des cours en ligne destinés aux seniors... et aux plus jeunes ! « Bougez à la maison » diffusé la semaine sur les réseaux et les chaînes de télévision.*

*« Cela semble toujours impossible, jusqu'à ce qu'on le fasse » (Nelson Mandela)*

*Ces alternatives ont toutefois leurs limites et ne remplacent par les liens sociaux. Nous nous réjouissons de pouvoir de nouveau échanger, partager et surtout se revoir « en vrai ». En espérant que cela soit possible dès le mois de septembre, nous vous souhaitons un bel été. »*

## ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE 2020

Convoquée au 31 mars 2020 puis annulée en raison de la crise sanitaire, compte tenu des circonstances exceptionnelles liées à COVID-19 et conformément aux directives reçues de la Fédération genevoise des clubs d'aînés et associations de seniors (FGCAS, la Fédé), le Comité a pris la décision de ne pas tenir d'assemblée générale de manière présentielle cette année.

Nous allons solliciter votre participation à un vote par correspondance. Dans le courant de l'été, vous recevrez, par courrier postal, toutes les informations nécessaires qui vous permettront de valider l'année 2019 de notre association.

## VOYAGE DE 3 JOURS « Reims et Champagne gourmande »

Prévu les 15-16-17 septembre 2020, le voyage doit malheureusement être annulé. Il est reporté en 2021.

Les personnes qui se sont pré-inscrites seront prochainement contactées concernant le remboursement de l'acompte de CHF 200.- qu'elles ont versé.

En lieu et place, une excursion d'une journée sera organisée le jeudi 17 septembre.

## EXCURSIONS

### ❖ Jeudi 23 juillet 2020 : Croisière sur la Saône (entre Bresse et Bourgogne)

Départ en car par l'autoroute en direction de Nantua.

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

- 07h10 Devant l'église de Bernex

- 07h15 Arrêt bus Vuillonex

- En raison des travaux liés au tram, PAS d'arrêt à la Croisée de Confignon

08h45 Pause café-croissant à Bourg Jasseron.

10h30 Embarquement à Pont-de-Vaux

11h00 Départ pour une croisière de 4h sur le canal de Pont-de-Vaux et la Saône jusqu'à Tournus avec le passage de l'écluse Pont-de-Vaux.

Apéritif et repas à bord.

15h00 Retour en car à Pont-de-Vaux et continuation en direction de Saint-Trivier-de-Courtes.

Visite de la Ferme de la Forêt, authentique ferme bressanne à colombages datant du XVI<sup>e</sup> siècle.

En fin de journée, retour à Bernex.

**Inscription jusqu'au dimanche 12 juillet** auprès de Chantal Amacker

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

ou par courrier postal au moyen de la fiche d'inscription (*attention le courrier B met 5 jours pour nous parvenir*).

*(maximum 40 personnes, minimum 20 personnes, annulation possible si pas assez d'inscriptions)*

Les mesures sanitaires seront respectées, la responsabilité individuelle reste toutefois de rigueur.

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

Prenez de la monnaie pour régler l'excursion sur place.

Nous serons en France, prenez des Euros pour vos dépenses personnelles.

### ❖ Jeudi 17 septembre 2020 : Bienvenue en République du Saugeais (dpt du Doubs)

En cas d'intérêt, réservez d'ores et déjà cette date ! Les détails de cette sortie et inscription seront communiqués dans le bulletin qui sera envoyé à fin août.

## VISITES DECOUVERTES

La visite des orgues du Victoria-Hall est (re)programmée au **lundi 26 octobre à 15h**.

Détails et inscription dans le prochain bulletin.

## COURS

### Aquagym

Après plusieurs mois d'arrêt, le cours reprendra chaque semaine, dès le **mercredi 2 septembre, de 9h à 10h** à la piscine de l'Ecole Robert-Hainard.

### Tai chi-Qi Gong

Après l'expérience en ligne, le cours reprendra de manière présentielle chaque semaine, dès le **jeudi 3 septembre, de 8h30 à 9h30** à la salle Jura (pavillon du foot, centre sportif du Signal).

### Sophrologie

Estimant que cette activité n'a pas obtenu suffisamment d'intérêt parmi nos membres, le Comité a décidé de **ne pas reconduire** les séances de sophrologie à la rentrée de septembre.

Il n'y aura donc plus de cours de sophrologie, le Comité le regrette pour les quelques personnes qui suivaient les séances, mais elles auront tout loisir de le faire de manière individuelle, si elles le désirent.



### Yoga doux (sur chaise)

Ce cours, particulièrement apprécié des aînés, se pratique soit pour retrouver ou entretenir une mobilité articulaire globale, soit en cas de mobilité restreinte et/ou de douleurs chroniques. Certaines postures, respirations et méditations se pratiquent assis, d'autres debout, avec toujours la possibilité d'utiliser la chaise comme appui pour conserver son équilibre et pratiquer selon ses possibilités, en toute sécurité.

Les bienfaits du yoga ne sont pas que physiques, notamment sur les états inflammatoires, cette pratique ancestrale permet aussi une meilleure gestion mentale et émotionnelle en cas de stress, anxiété, déprime, douleurs ou encore troubles du sommeil.

Ce cours aura lieu chaque semaine, dès le **vendredi 4 septembre de 10h à 11h** au local.  
(12 personnes maximum, 2 cours d'essai)

## ! INFORMATIONS VALABLES POUR TOUS LES COURS !

Les personnes qui souhaitent suivre ces cours sont priées de bien vouloir **S'INSCRIRE OU SE REINSCRIRE** auprès de notre secrétaire :

Chantal Amacker

- soit par téléphone 022 757 54 76 - portable 078 649 68 21

- soit par courriel [secretariat@le-coteau.ch](mailto:secretariat@le-coteau.ch)

Pour suivre les cours, il y a lieu d'être membre de l'Association : cotisation CHF 30.- par année.

Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires ni durant les jours fériés.

**Prix** CHF 100.- par cours, par personne et par semestre  
(1er semestre du 01.09 au 31.01, 2e semestre du 01.02 au 30.06)

**Païement** Une facture avec un BVR sont transmis au début de chaque semestre.

Pour des questions comptables et d'organisation, nous vous remercions de ne pas payer les cours AVANT la réception de ce BVR.

## RANDONNEES

Les randonnées organisées par Catherine Kay reprendront en septembre. Réservez d'ores et déjà les dates !

Mardi 22 septembre	Vallée de Joux
Jeudi 8 octobre	Vignoble (La Plaine – Dardagny)
Jeudi 19 novembre	Hermance
Mardi 15 décembre	Chancy

Détails et inscription transmis en temps voulu dans notre bulletin.

## ACTIVITES DIVERSES

### Jeux de cartes (jass)

**Lundi de 14h à 16h**, chaque semaine (gratuit, sans inscription)

Reprise: lundi 31 août au local

Contact : Raymond Currit - tél. 079 353 72 41

### Conversation anglaise

**Jeudi de 10h à 11h**, toutes les 2 semaines (gratuit)

Reprise : jeudi 24 septembre au local

Puis : 01 - 15 - 29 octobre / 12 - 26 novembre / 10 décembre

Inscription et contact : Catherine Kay - tél. 022 743 14 29 - courriel : [ckay@bluewin.ch](mailto:ckay@bluewin.ch)

### Atelier tricot

**Vendredi de 14h à 16h**, chaque semaine (gratuit)

Reprise : vendredi 4 septembre au local

Inscription et contact : Edda Rubben Vos - tél. 022 757 58 91 - courriel : [el.vos@sunrise.ch](mailto:el.vos@sunrise.ch)

Après ces quelques mois de confinement, Edda espère vous retrouver en septembre prochain, si tout va bien, avec plein d'enthousiasme et de nouvelles idées pour laisser travailler vos doigts de fée.

Avec Koko Sakurai, elles ont fortifié les liens avec le club des tricoteuses de Grand-Saconnex qui travaille, entre autres, pour les bébés afghans (pour l'association Hobi : [www.hobiproject.org](http://www.hobiproject.org)).

Si vous avez des laines à donner elles les acceptent volontiers pour cet atelier ou pour les passer au club de Grand-Saconnex.

A toutes les tricoteuses, actuelles et nouvelles intéressées, vous êtes les bienvenues dès septembre et pourquoi pas, si des Messieurs sont également intéressés, ils peuvent rejoindre cette petite équipe de Dames.

## REPAS ET GOÛTER

Au vu des mesures contraignantes à mettre en place (distance sociale), le Comité a décidé pour l'instant de ne pas reprendre l'organisation des repas et goûter en septembre au local.

Des informations seront transmises au fur et à mesure des changements de situation.

## SPECTACLES ET CONCERTS

Il n'y a pas de reprise des spectacles et concerts. Aucun billet n'est mis à disposition pour l'instant.

**Pour rappel : les cours et les différentes activités sont réservées aux membres du Coteau.**